

GEBRAUCHSANLEITUNG

TISCHFAHRRAD

**NOTICE D'UTILISATION
VÉLO DE BUREAU**

**ISTRUZIONI PER L'USO
MINI CYCLETTE**

**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ASZTALI BIKIKLI**

**NAVODILA ZA UPORABO
VADBENO KOLO**

DE

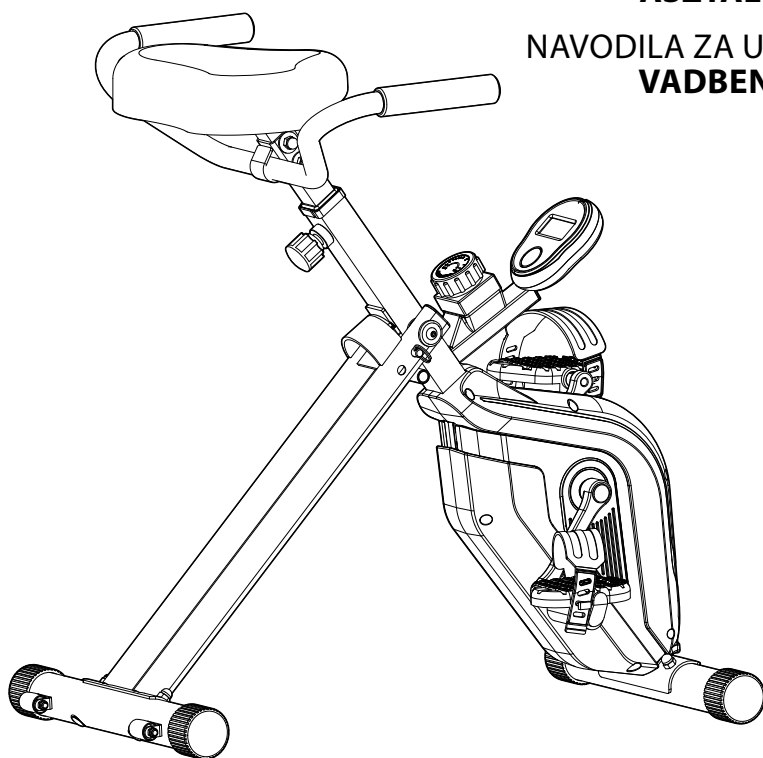
AT

FR

IT

HU

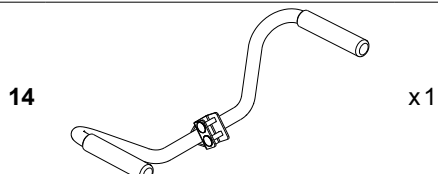
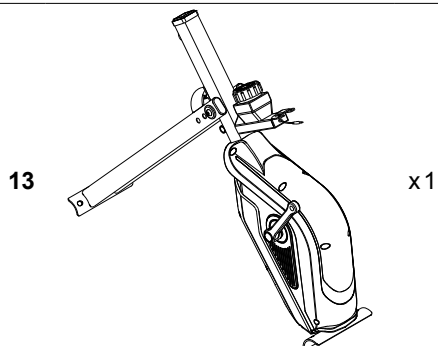
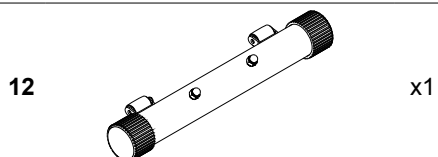
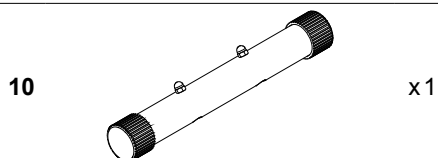
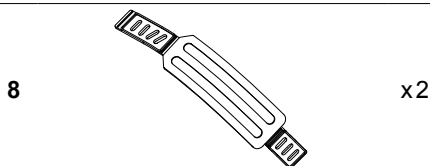
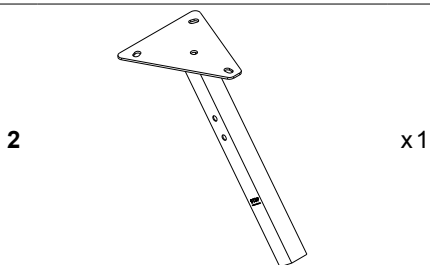
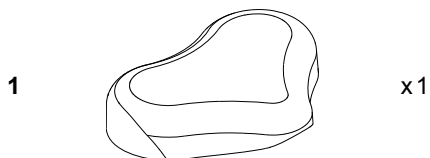
SL



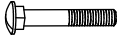
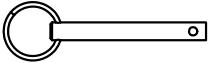
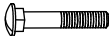
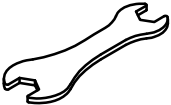
 **SportPlus**

SP-DB-1006 / FLX-TFHD-01

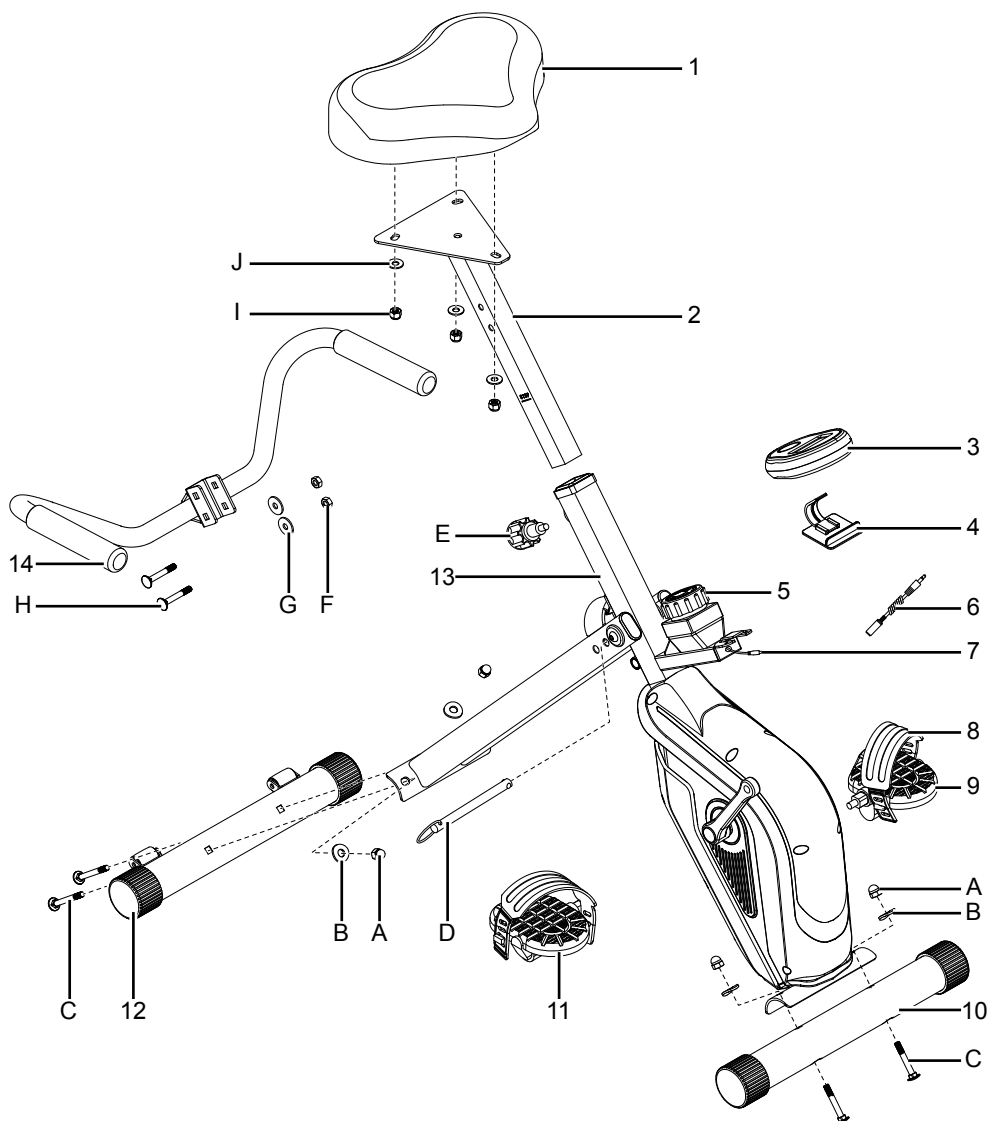
**LIEFERUMFANG / CONTENU DE LA LIVRAISON / VOLUME
DI CONSEGNA / A CSOMAGOLÁS TARTALMA / VSEBINA
EMBALAŽE**



MONTAGESATZ / PIÈCES DE MONTAGE / KIT DI MONTAGGIO SZERELŐKÉSZLET / MONTAŽNI KOMPLET

	A		M8 x 16t	x4
10 / 12	B		φ8.5 x φ22 x 1.5t	x4
	C		M8 x 60L	x4
./. 	D			x1
./. 	E			x1
	F		φ8.3 x φ25 x 2.0t	x2
14	G		M8 x 8t	x2
	H		M8 x 50L	x2
	I		M8 x 8t	x3
1	J		φ8.3 x φ17.5 x 1.0t	x3
./. 	K			x1

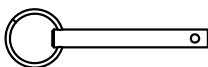
**EXPLOSIONSZEICHNUNG / VUE ÉCLATÉE / DISEGNO
ESPLOSO / ROBBANTOTT ÁBRA / SLIKA RAZSTAVLJENE
NAPRAVE**



MONTAGEANLEITUNG / NOTICE DE MONTAGE / ISTRUZIONI DI MONTAGGIO / ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ / NAVODILA ZA MONTAŽO

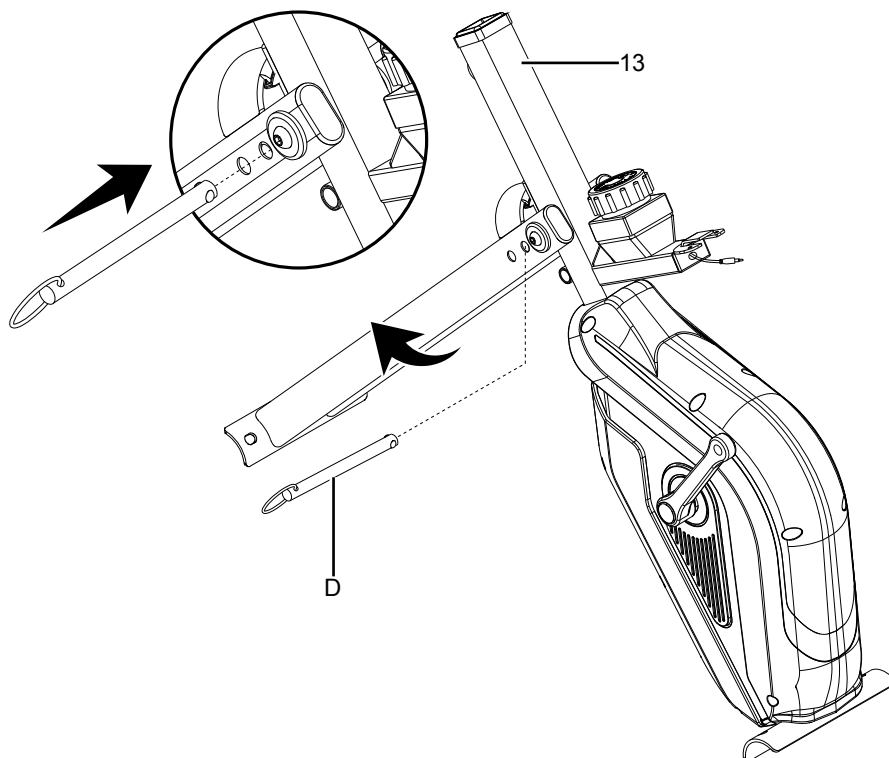
Schritt 1 / 1ère étape / Passaggio 1 / 1. lépés / 1. korak:

D

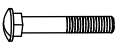


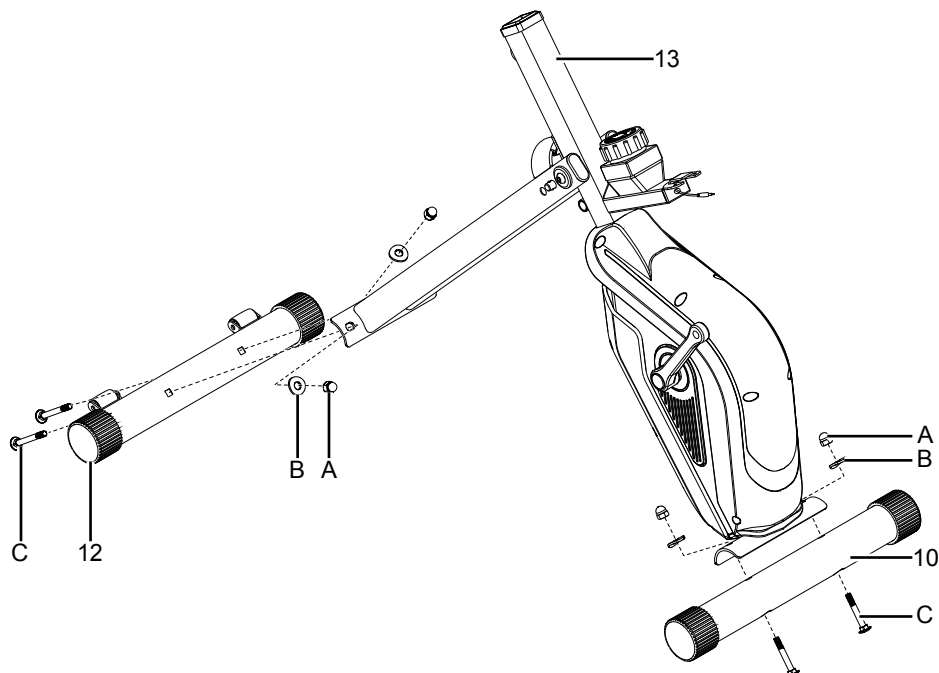
φ10 x 111L

x1



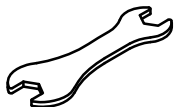
Schritt 2 / 2e étape / Passaggio 2 / 2. lépés / 2. korak:

A		M8 x 16t	x4
B		φ8.5 x φ22 x 1.5t	x4
C		M8 x 60L	x4

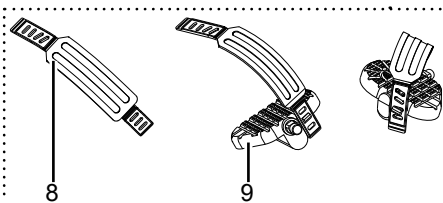
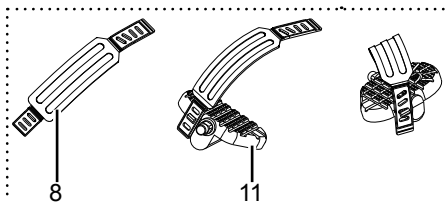
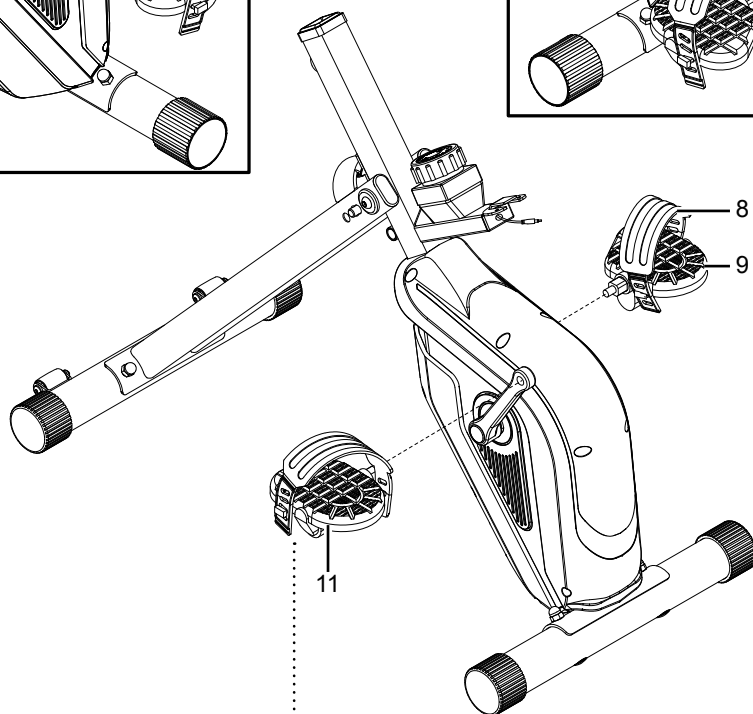
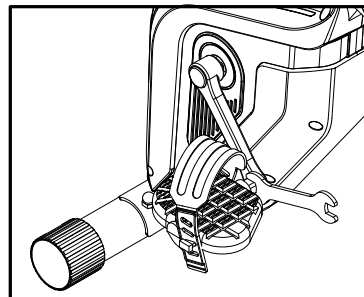
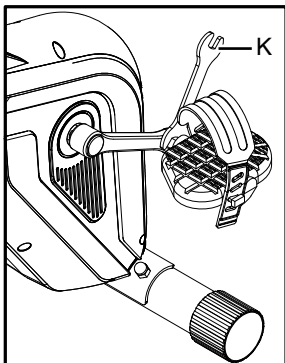


Schritt 3 / 3e étape / Passaggio 3 / 3. lépés / 3. korak:

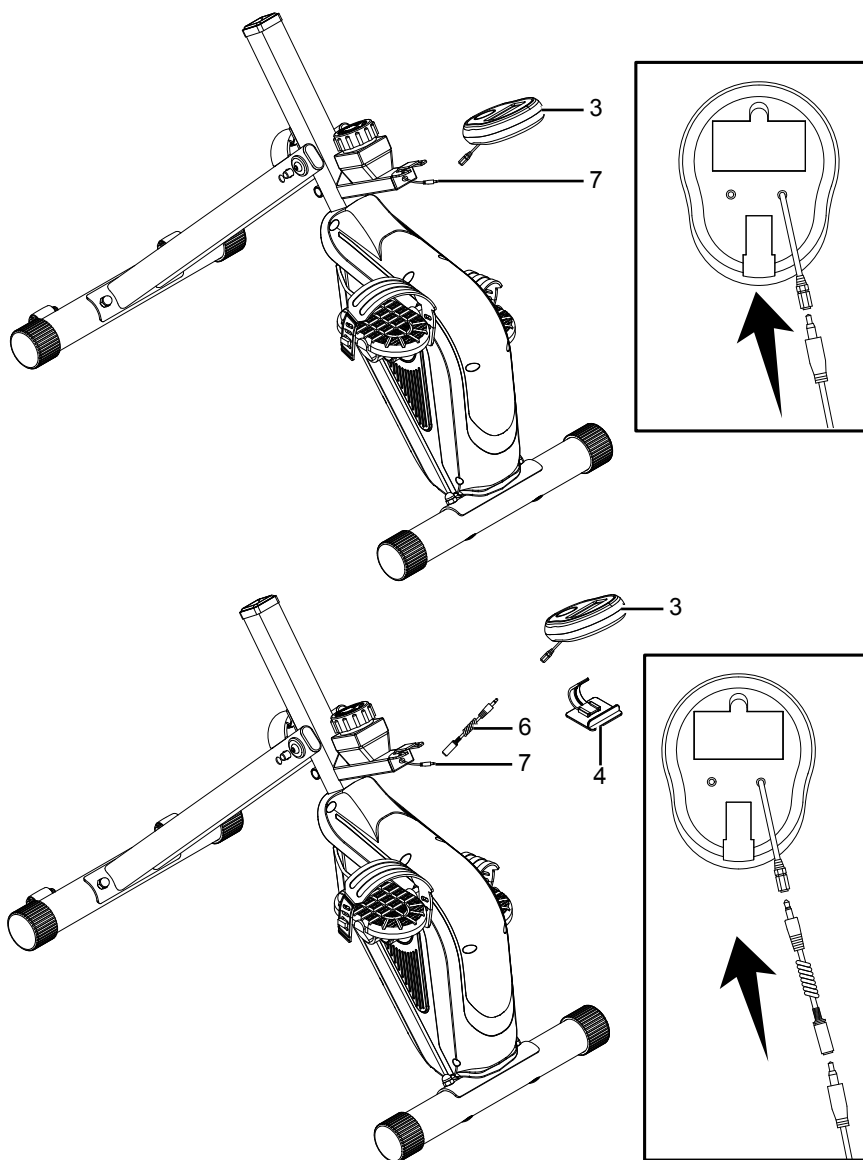
K



x1

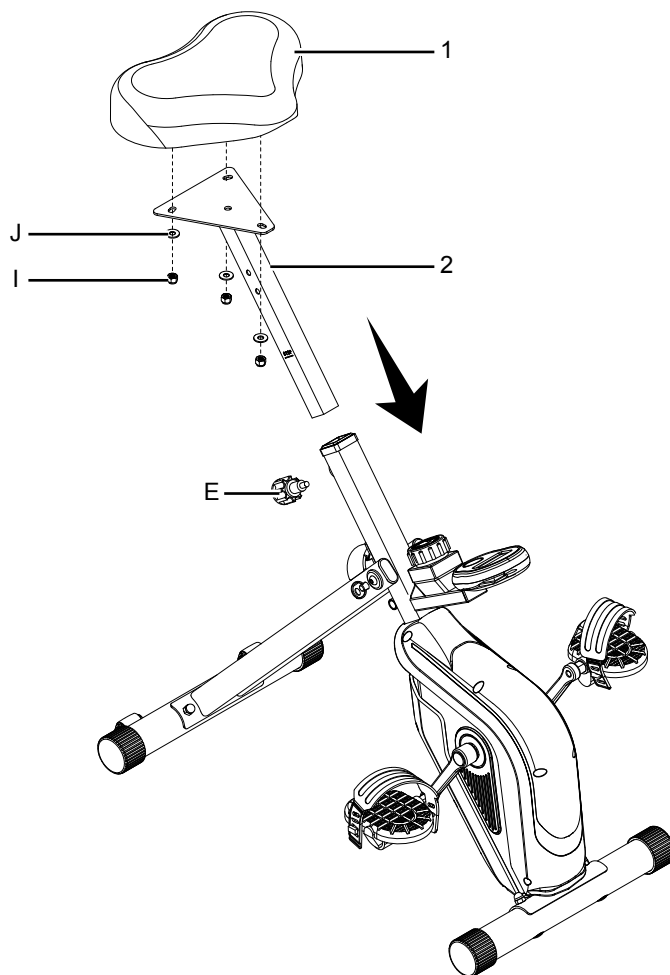


Schritt 4 / 4e étape / Passaggio 4 / 4. lépés / 4. korak:

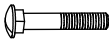


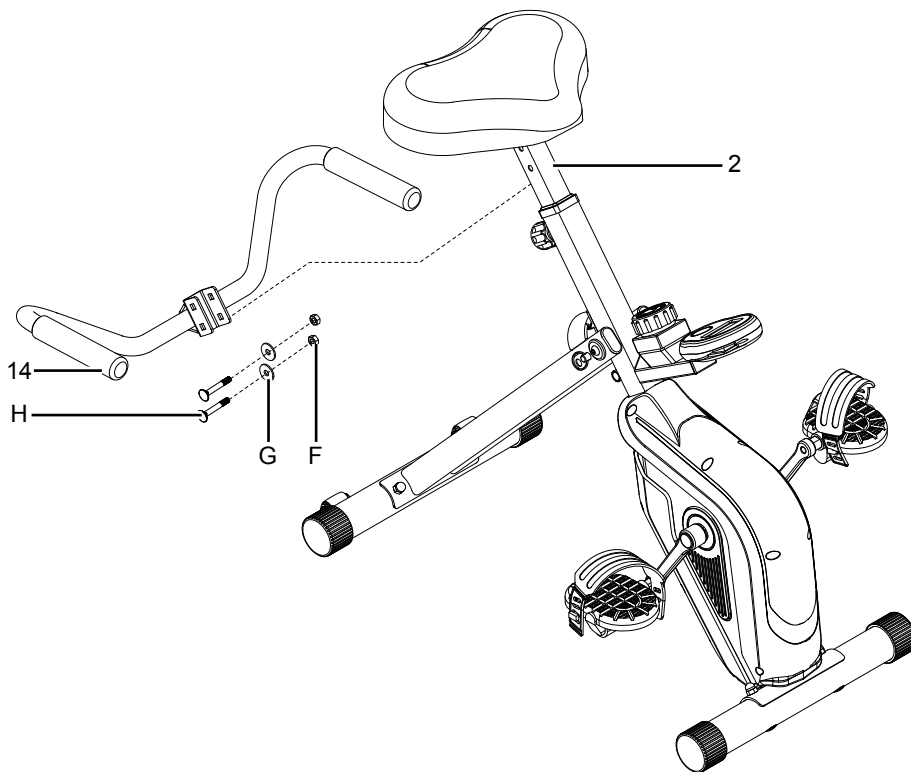
Schritt 5 / 5e étape / Passaggio 5 / 5. lépés / 5. korak:

E			x1
I		M8 x 8t	x3
J		ø8.3 x ø17.5 x 1.0t	x3



Schritt 6 / 6e étape / Passaggio 6 / 6. lépés / 6. korak:

F		M8 x 8t	x2
G		φ8.3 x φ25 x 2.0t	x2
H		M8 x 50L	x2



Sehr geehrte Kundin,
Sehr geehrter Kunde,

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

Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, beachten Sie Folgendes:

Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch! Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie diese Bedienungsanleitung immer mit dazu.

DEUTSCH

INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN	12
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE	12
3. ÜBUNGSBEREICH	15
4. VOR DER ERSTEN VERWENDUNG	15
5. BEDIENUNG	16
6. TRAINING	17
7. WARTUNG & REINIGUNG	18
8. ENTSORGUNGSHINWEISE	19
9. FEHLERSUCHE	19
10. LIEFERUMFANG	20
11. TEILELISTE	21
12. SERVICE UND ERSATZTEILE	25
13. GARANTIEBESTIMMUNGEN	26

1. TECHNISCHE DATEN

SYMBOLLEGENDE



Bedienungsanleitung beachten



Herstellungsdatum

07/2021

GERÄTEINFORMATIONEN

Abmessungen (L x B x H):	81 x 59 x 85 cm
Gewicht:	ca. 14,4 kg
Gerätekategorie:	H.C. (Verwendung im Heimbereich, geringe Genauigkeit) nach DIN EN ISO 20957-1 und DIN EN ISO 20957-5
Maximales Körpergewicht des Nutzers:	110 kg
Bremssystem:	Magnetbremssystem, geschwindigkeitsunabhängig

COMPUTERINFORMATIONEN

Modell:	FB-121
Batterietyp:	AAA (LR 03) je 1,5 V
Batterieanzahl:	2
Computerfunktionen:	Dauer, Geschwindigkeit, Entfernung, ungefährer Kalorienverbrauch, ODO



Den kompletten Text der Konformitätserklärung können
Sie über unsere Homepage abrufen:
<https://www.flexxtrade.de/bedienungsanleitungen/2021/>

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Gerät ist für die Nutzung im privaten Innenbereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Gerät beträgt 110 kg.
- Bei Nutzung halten Sie ein Mindestabstand von 60 cm um das Gerät.
- Treffen Sie während der Installation und Wartung die entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen, wie im weiteren Abschnitt dieser Bedienungsanleitung erläutert.
- **WARNUNG** — Dieses stationäre Trainingsgerät ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.

GEFAHR FÜR KINDER UND ANDERE PERSONENGRUPPEN

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien deshalb für Kinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Gerät ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Gerät. Das Gerät ist kein Spielzeug. Das Gerät sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie das Gerät von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Gerät nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Gerät selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Gerät. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unser Service-Center.
- Prüfen Sie das Gerät vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Geräte benutzt.
- Benutzen Sie das Gerät immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Gerätes.
- Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Geräts.

VORSICHT – GERÄTE SCHÄDEN

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Gerät vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Gerät ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Gerät vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.
- Halten Sie das maximale Körpergewicht des Nutzers ein (siehe „Technische Daten“).

HINWEISE ZUM UMGANG MIT BATTERIEN

- Entnehmen Sie Batterien, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Gerät länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, auseinandergenommen, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. Es besteht EXPLOSIONSGEFAHR!
- Verwenden Sie vorzugsweise Alkali-Batterien, da diese von längerer Lebensdauer sind als herkömmliche Zink-Kohle-Batterien.
- Ein Batteriewechsel wird notwendig, sobald die Anzeige schwächer wird oder vollständig verblasst. Tauschen Sie immer alle alten Batterien gegen neue aus und achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität.

HINWEISE ZUR MONTAGE (ALLGEMEIN)

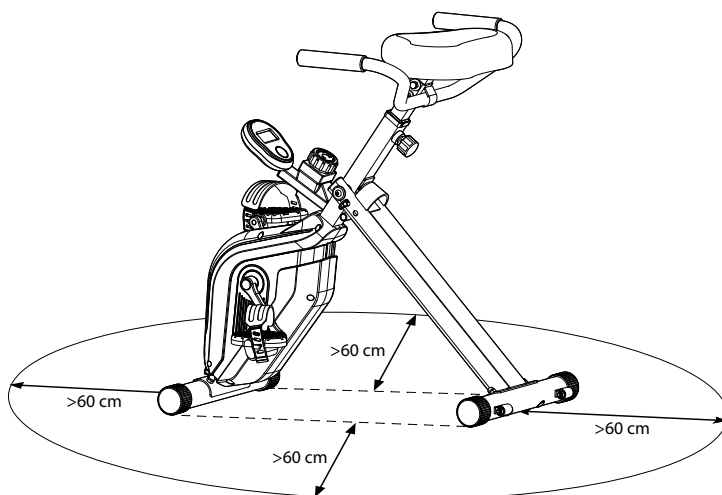
- Die Montage des Geräts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Geräts beginnen, lesen Sie die Aufbauschrte sorgfältig durch und sehen Sie sich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



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

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

3. ÜBUNGSBEREICH



DEUTSCH

4. VOR DER ERSTEN VERWENDUNG

EINLEGEN DER BATTERIEN

- Abdeckung des Batteriefachs an der Rückseite des Computers abnehmen.
- 2 AAA-Batterien mit korrekter Polung in das Fach einlegen und Abdeckung anbringen.
- Lässt sich das Display nicht mehr ablesen oder sind lediglich einige Segmente sichtbar, nehmen Sie die Batterien heraus und warten Sie 15 Sekunden, bevor Sie neue Batterien einlegen. Leere Batterien sind gemäß den lokalen Vorschriften ordnungsgemäß zu entsorgen.
- Die Computerdaten werden gelöscht, sobald Sie die Batterien herausnehmen.

SITZ EINSTELLEN

Der Sitz kann in 4 Positionen eingestellt werden. Eine Position außerhalb dieser kann zu Schäden und Verletzungen führen. Die Mindesteinstecktiefe ist mit **STOP** markiert.

- Lösen Sie die Befestigungsschraube.
- Heben oder senken Sie den Sitz. Nicht über die **STOP**-Markierung hinaus anheben.
- Ziehen Sie die Befestigungsschraube fest an.

TRAININGSWIDERSTAND

- Der Widerstandseinstellknopf (5) kann zwischen 1 (**LOW** - geringer Widerstand) bis 8 (**HIGH** - hoher Widerstand) eingestellt werden.

5. BEDIENUNG

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

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

TASTE MODE

- Drücken Sie die Taste **MODE**, um verschiedene Werten (Zeit → Geschwindigkeit → Strecke → Kalorien → ODO) anzuzeigen. Der ausgewählte Wert wird permanent angezeigt, bis die Taste **MODE** erneut gedrückt wird oder die SCAN-Funktion ausgewählt ist. Ist die SCAN-Funktion ausgewählt, blinkt im Display "**SCAN**".

HINWEIS

Blinkt im Display "**SCAN**", werden alle Werte automatisch nacheinander angezeigt.

- Halten Sie die Taste **MODE** 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.

Auf dem Computer	Im Display	Bedeutung	Erklärung
SCAN	SCAN	./. .	Zeigt alle Werte hintereinander im 5-Sekunden-Takt an
TIME	TMR	Zeit	Misst automatisch die Zeit, sobald mit dem Training begonnen wird.
SPEED	SPD	Geschwindigkeit	Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an.
DIST	DIS	Entfernung	Zeigt die im Training zurückgelegte Entfernung an.
CAL	CAL	Kalorien	Zeigt die im Training verbrauchten Kalorien an. Dies ist ein geschätzter Wert.
ODO	ODO	Entfernung (Gesamt)	Zeigt die über alle Trainingseinheiten zurückgelegte Entfernung an.

6. TRAINING

TRAININGSTIPPS

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



Warnung! Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.

ZUSAMMENSTELLEN EINES TRAININGSPROGRAMMS

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

1. INTENSITÄT

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

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

2. REGELMÄSSIGKEIT

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

3. TRAININGSPHASEN

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

4. MOTIVATION

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

7. WARTUNG & REINIGUNG

- Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus. Benutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr.
- Die folgenden Teile sind besonders verschleißanfällig:
 - Riemen
 - Sattel
 - Pedale
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers.

- Dies ist besonders für den Sitz und die Haltegriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in konstantem Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen.
- Leere Batterien stellen Sondermüll dar; bitte entsorgen Sie diese vorschriftsmäßig und keinesfalls mit dem normalen Hausmüll.
- Wenn Sie das Gerät nicht mehr verwenden wollen, entfernen Sie zunächst die Batterien aus dem Computer und entsorgen Sie diese separat als Sondermüll.

AUSTAUSCH DER BATTERIEN:

- Falls der Bildschirm schwach wird, gelegentlich aufflackert, müssen die Batterien ausgetauscht werden.
- Öffnen Sie dazu die Abdeckung des Batteriefaches an der Rückseite des Computers und setzen Sie neue Batterien ein.
- Es werden zwei 1,5V AAA-Batterien benötigt. Ersetzen Sie alte Batterien immer durch neue Batterien und achten Sie beim Einsetzen immer auf die korrekte Polarität.

8. ENTSORGUNGSHINWEISE

HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ:



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.

Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

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

Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.



Batterien gehören nicht in den Hausmüll!

Als Endverbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

9. FEHLERSUCHE

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Keine Bildschirmanzeige	Batterien verbraucht	Tauschen Sie die Batterien des Computers gegen neue aus.
Fehlerhafte Bildschirmanzeige	Kabelverbindung fehlerhaft	Überprüfen Sie die Kabel die zu dem Computer führen.
	Batterien verbraucht	Entnehmen Sie die Batterien und setzen Sie diese nach einer Minute wieder ein.

10. LIEFERUMFANG

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
A	Hutmutter M8 x 16t (vorinstalliert am Teil 10/12)	4
B	Gebogene Unterlegscheibe $\varnothing 8.5 \times \varnothing 22 \times 1.5t$ (vorinstalliert am Teil 10/12)	4
C	Schraube M8 x 60L (vorinstalliert am Teil 10/12)	4
D	Sicherungsstift $\varnothing 10 \times 111L$	1
E	Befestigungsschraube für Sattelstange	1
F	Unterlegscheibe $\varnothing 8.3 \times \varnothing 25 \times 2.0t$ (vorinstalliert am Teil 14)	2
G	Nylommutter M8 x 8t (vorinstalliert am Teil 14)	2
H	Schraube M8 x 50L (vorinstalliert am Teil 14)	3
I	Nylommutter M8 x 8t (vorinstalliert am Teil 1)	3
J	Unterlegscheibe $\varnothing 8.3 \times \varnothing 17.5 \times 1.0t$ (vorinstalliert am Teil 1)	3
K	Sechskantschlüssel	1

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
1	Sitz	1
2	Sattelstange	1
3	Computer	1
4	Computerhalterung	1
5	Widerstandseinstellknopf	
6	Verlängerungskabel	1
7	Verbindungskabel	
8	Pedalabdeckung	2
9	Pedal L	1
10	Standfuß vorne	1
11	Pedal R	1
12	Standfuß hinten	1
13	Vorderes Stützrohr	1
14	Lenkstange	1

11. TEILELISTE

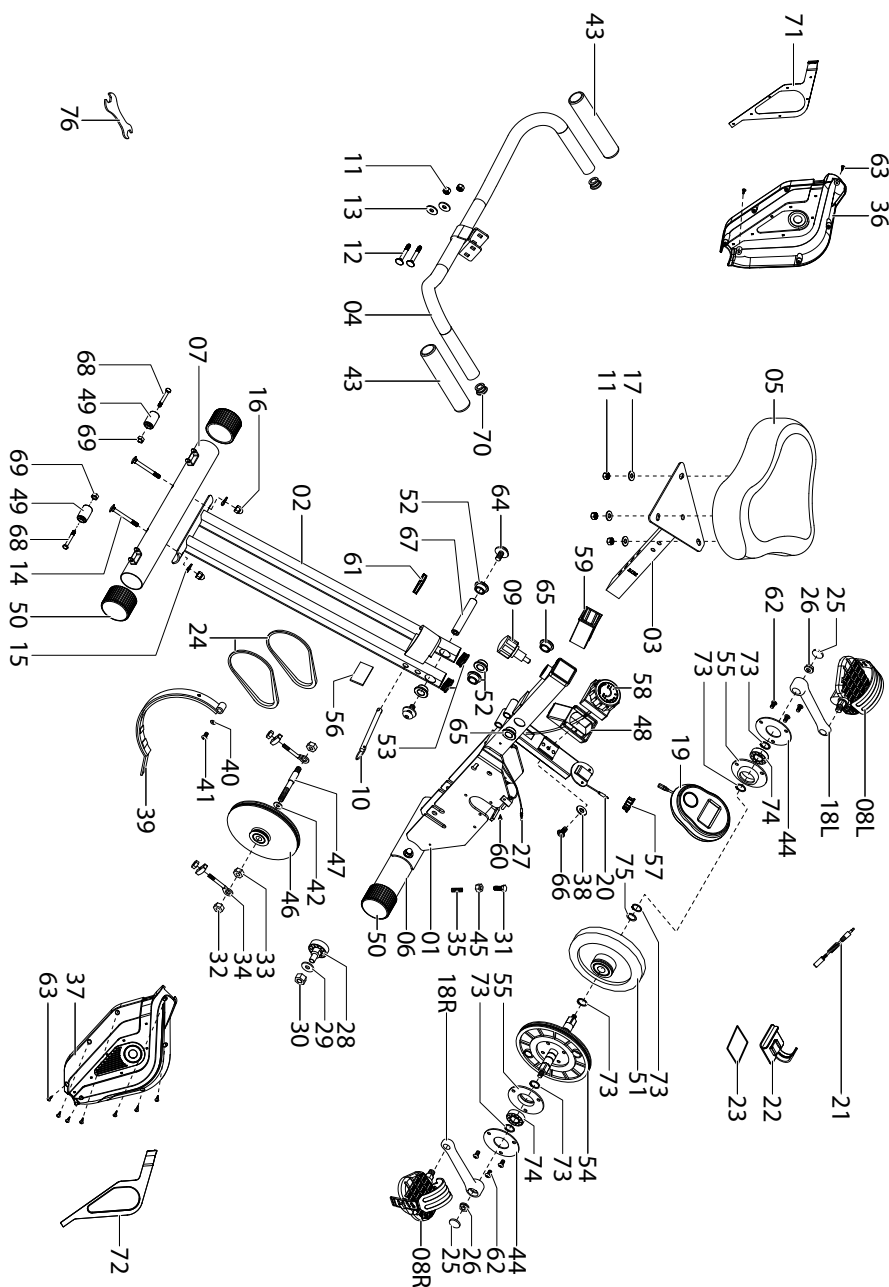
Teile-Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Vorderes Stützrohr	1
2	Hinteres Stützrohr	1
3	Sattelstange	1
4	Lenkstange	1
5	Sitz	1
6	Standfuß vorne	1
7	Standfuß hinten	1
8L	Pedal L	1
8R	Pedal R	1
9	Befestigungsschraube für Sattelstange	1
10	Sicherungsstift $\varnothing 10 \times 111L$	1
11	Nylonmutter M8 x 8t	5
12	Schraube M8 x 50L	2
13	Unterlegscheibe $\varnothing 8.3 \times \varnothing 25 \times 2.0t$	2
14	Schraube M8x60L	4
15	Gebogene Unterlegscheibe $\varnothing 8.5 \times \varnothing 22 \times 1.5t$	4
16	Hutmutter M8 x 16t	4
17	Unterlegscheibe $\varnothing 8.3 \times \varnothing 17.5 \times 1.0t$	3
18L	Kurbel L	1
18R	Kurbel R	1
19	Computer	1
20	Sensorkabel	1
21	Verbindungskabel	1
22	Computerhalterung	1
23	EVA-Pad für Computerhalterung	1
24	Riemen	2
25	Endkappe für Kurbel	2
26	Flanschmutter M10 x 8t x 1.25P	2
27	Sensorhalterung	1
28	Leerlauf	1
29	Unterlegscheibe $\varnothing 10.3 \times \varnothing 25 \times 1.5t$	1
30	Nylonmutter M10 x 8t	1

DEUTSCH

Teile-Nr.	Beschreibung	Anzahl
31	Sechskantschraube M6 x 30t	1
32	Sechskantmutter M6 x 8t	2
33	Mutter M10 x 8t	1
34	Einstellungssatz	2
35	Feder	1
36	Linke Kettenabdeckung	1
37	Rechte Kettenabdeckung	1
38	Kunststoff-Unterlegscheibe $\varnothing 5.2 \times \varnothing 18 \times 1.5t$	1
39	Magnethalter	1
40	Kunststoff-Unterlegscheibe $\varnothing 13 \times \varnothing 6.3 \times 0.5t$	1
41	Innensechskantschraube M5 x 10L	1
42	Unterlegscheibe $\varnothing 14 \times \varnothing 10.3 \times 1.0t$	1
43	Schaumstoffgriff für Lenkstange	2
44	Platte	2
45	Sechskantmutter M6 x 5.0t	1
46	Riemenscheibe	1
47	Achse für Spannrolle	1
48	Widerstandseinstellknopfhalterung	1
49	Rad	2
50	Endkappe für Standfuß	4
51	Schwungrad	1
52	Buchse $\varnothing 16 \times \varnothing 22.3 \times \varnothing 30 \times 12.5H$	4
53	Ovale Endkappe	2
54	Riemenscheibe	1
55	Lagerhalterung	2
56	EVA-Pad für Stützrohr	1
57	Quadratischer Stecker	1
58	Widerstandseinstellknopf	1
59	Hülse für Sattelstange	1
60	Innensechskantschraube M4 x 10L	1
61	Stoßleiste	1
62	Innensechskantschraube M6 x 10L	6
63	Selbstschneidende Schraube ST4.2 x 20L	9
64	Schraube M8 x 15L	2

Teile-Nr.	Beschreibung	Anzahl
65	Pulverhülle	2
66	Innensechskantschraube M5 x 35L	1
67	Achse für Hauptrahmen	1
68	Innensechskantschraube M6 x 45L	2
69	Nylonmutter M6 x 6t	2
70	Endkappe für Handgriff	2
71	Gehäuse L	1
72	Gehäuse R	1
73	C-Clip 17	6
74	Lager 6003ZZ	2
75	Wellenscheibe	1
76	Sechskantschlüssel	1

DEUTSCH



12. SERVICE UND ERSATZTEILE

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

Serviceadresse:	Service Center zeitlos design + vertriebs GmbH Nachtwaid 6 79206 Breisach
Servicehotline:	00800 - 787 47 900 (kostenfrei)
Fax:	0180 - 500 7763 (0,14 € pro Minute aus dem deutschen Festnetz)
E-Mail:	flexxtrade-support-de@zeitlos-vertrieb.de
URL:	https://www.flexxtrade.de/bedienungsanleitungen/2021/
Erreichbarkeit:	Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr

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

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

WICHTIGER HINWEIS

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

Digitale Version

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

13. GARANTIEBESTIMMUNGEN

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

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

Die Garantiefrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 3 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Gerät nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 36 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Garantie ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten.
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Garantiebedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleiß und Verbrauchsmaterialien wie z. B. Lager, und Polster.
- Das Gerät ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Garantie.

Chère cliente,
Cher client,

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

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

Avant d'utiliser le produit pour la première fois, veuillez lire attentivement toutes les instructions de la notice d'utilisation ! Le produit est équipé d'un dispositif de sécurité. Malgré tout, lisez attentivement les consignes de sécurité et utilisez le produit seulement comme décrit dans les instructions, afin d'éviter toute blessure ou dommage par inadvertance. Gardez cette notice d'utilisation pour vous y reporter ultérieurement et le relire. Si vous souhaitez donner ce produit à une autre personne, veuillez également toujours transmettre sa notice d'utilisation.

FRANÇAIS

TABLE DES MATIÈRES

1. DONNÉES TECHNIQUES	28
2. ⚠ CONSIGNES DE SÉCURITÉ	28
3. ESPACE D'ENTRAÎNEMENT	31
4. AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION	31
5. FONCTIONNEMENT	32
6. ENTRAÎNEMENT	33
7. ENTRETIEN & NETTOYAGE	34
8. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE	35
9. DÉPANNAGE	35
10. CONTENU DE L'EMBALLAGE	36
11. LISTE DES PIÈCES	37
12. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE	41
13. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE	42

1. DONNÉES TECHNIQUES

LÉGENDE DES SYMBOLES



Respecter la notice d'utilisation



Nom du fabricant

07/2021

INFORMATIONS RELATIVES À L'APPAREIL

Dimensions (L x l x H) :	81 x 59 x 85 cm
Poids :	env. 14,4 kg
Classe d'appareil :	H.C. (Utilisation domestique, faible précision) selon DIN EN ISO 20957-1 et DIN EN ISO 20957-5
Poids maximal de l'utilisateur :	110 kg
Système de freinage :	Système de freinage magnétique, indépendant de la vitesse

INFORMATIONS RELATIVES À L'ORDINATEUR

Modèle :	FB-121
Type de piles :	AAA (LR 03) respectivement 1,5 V
Nombre de piles :	2
Fonctions de l'ordinateur :	Durée, vitesse, distance, calories brûlées approximatives, ODO



Vous pouvez consulter le texte intégral de la déclaration de conformité sur notre page Web :
<https://www.flexxtrade.de/bedienungsanleitungen/2021/>

2. ⚠ CONSIGNES DE SÉCURITÉ

USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation dans un cadre domestique en intérieur et ne convient pas à une utilisation médicale, thérapeutique ou commerciale.
- Le poids maximum autorisé sur cet appareil est de 110 kg.
- Lorsque vous l'utilisez, respectez une distance minimale de 60 cm autour de l'appareil.
- Prenez les mesures de sécurité adaptées pendant l'installation et la maintenance, comme expliqué dans le paragraphe suivant de cette notice d'utilisation.
- **AVERTISSEMENT** — L'appareil d'entraînement stationnaire ne convient pas à des fins de haute précision.

DANGER POUR LES ENFANTS ET D'AUTRES PERSONNES

- L'ingestion de piles peut être mortelle. Par conséquent, tenez les piles hors de la portée des enfants. Si une pile est avalée, consultez immédiatement un médecin.
- Les enfants ne voient pas le danger pouvant émaner de cet appareil. Tenez de ce fait les enfants éloignés de cet appareil. L'appareil n'est pas un jouet. L'appareil doit être conservé à un endroit hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Les parents et toute autre personne exerçant une surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car l'engouement des enfants pour le jeu et leur intérêt pour l'expérimentation sont susceptibles d'entraîner des comportements inadéquats avec ce produit, ainsi que la confrontation à des situations pour lesquelles il n'est pas conçu.
- Si vous laissez un enfant utiliser l'appareil, ne le laissez pas sans surveillance avec l'appareil. Procédez aux réglages correspondant sur l'appareil vous-même et surveillez le déroulement de l'entraînement.
- Veillez à tenir hors de portée des enfants tous les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'asphyxie !

ATTENTION – RISQUE DE BLESSURES

- N'utilisez pas un appareil détérioré ou défectueux. Dans ce cas, adressez-vous à un service technique ou à notre central de services.
- Contrôlez l'état impeccable de l'appareil avant chaque utilisation. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, car le fonctionnement et la sécurité peuvent être altérés.
- Veillez à ce que l'appareil ne soit jamais utilisé par plus d'une personne à la fois.
- Utilisez toujours l'appareil sur un support horizontal, plan, antidérapant et solide. Ne l'utilisez jamais près de l'eau.
- Veillez à ce que vos bras et vos jambes ne soient pas à proximité des parties mobiles. N'insérez pas de matériaux dans les ouvertures de l'appareil.
- N'insérez pas de matériaux dans les ouvertures de l'appareil.

PRUDENCE - DÉTÉRIORATIONS SUR L'APPAREIL

- Ne procédez à aucune modification sur l'appareil et utilisez uniquement des pièces détachées d'origine. Confiez les réparations à un service technique ou à toute autre personne aux qualifications similaires ! Toute réparation illicite peut engendrer des dangers considérables pour l'utilisateur. Utilisez cet appareil exclusivement aux fins décrites dans la notice d'utilisation.
- Protégez l'appareil des projections d'eau, de l'humidité, de températures élevées et du rayonnement direct du soleil.
- Respectez le poids corporel maximum de l'utilisateur (voir « Caractéristiques techniques »).

INDICATIONS RELATIVES À LA MANIPULATION DES PILES

- Retirez les piles lorsqu'elles sont usées ou lorsque vous n'utilisez pas l'appareil sur une durée prolongée. Ainsi, vous éviterez des dommages pouvant résulter de fuites.
- Les piles ne doivent pas être rechargées ou réactivées de quelque moyen que ce soit, démantelées, jetées au feu ou court-circuitées. Il existe un RISQUE D'EXPLOSION !
- Utilisez en priorité des piles alcalines, car celles-ci ont une durée de vie plus longue que les piles en charbon et zinc courantes.
- Un changement de piles devient nécessaire dès que l'affichage est faible ou complètement estompé. Remplacez toujours toutes les piles usagées par des piles neuves, et faites attention à la bonne polarité lors de l'insertion.

REMARQUES RELATIVES AU MONTAGE (GÉNÉRALITÉS)

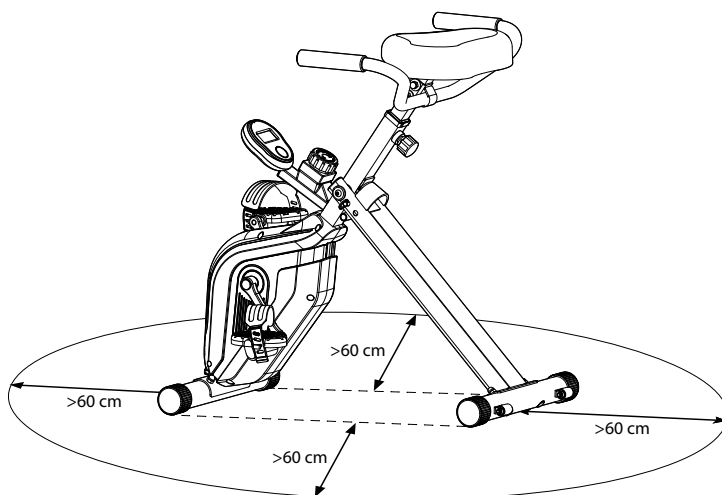
- Le montage de l'appareil doit être réalisé par un adulte et avec attention. En cas de doute, demandez l'aide d'une autre personne techniquement expérimentée.
- Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, lisez attentivement les étapes de montage et consultez le schéma de montage.
- Éliminez l'ensemble du matériel d'emballage et posez ensuite les pièces individuelles sur une surface libre. Cela vous offre un bon aperçu et facilite le montage. Protégez la surface de montage à l'aide d'un revêtement afin de ne pas la salir et/ou la rayer.
- Vérifiez maintenant à l'aide du matériel livré si tous les composants sont bien présents. Mettez au rebut/recyclez les matériaux d'emballage seulement une fois le montage terminé.
- Veuillez considérer qu'il existe toujours un risque de blessures lors de l'utilisation d'outils et lors d'activités de bricolage. Procédez de manière minutieuse et attentive lors du montage de l'appareil.
- Veillez à avoir un environnement de travail dépourvu de dangers et ne laissez pas traîner d'objets comme un outil. Afin que les matériaux d'emballage ne représentent aucun danger, placez-les immédiatement dans la poubelle destinée au recyclage. Les films ou les sacs en matière plastique constituent un risque d'asphyxie pour les enfants !
- Après avoir assemblé l'appareil selon la notice d'utilisation, assurez-vous que toutes les vis et tous les boulons soient correctement mis en place et serrés.
- Si nécessaire, placez un tapis de protection (non fourni) en dessous de l'appareil pour protéger votre sol, car il ne peut pas être exclu que par ex. les pieds en caoutchouc laissent des traces.



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

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

3. ESPACE D'ENTRAÎNEMENT



FRANÇAIS

4. AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

INSERTION DES PILES

- Retirer le couvercle du compartiment à piles au dos de l'ordinateur.
- Ensuite, insérez 2 piles de type AAA en respectant bien la polarité indiquée dans le compartiment ; refermez le couvercle.
- Si l'affichage n'est plus lisible ou si seuls des segments sont encore visibles, veuillez sortir les piles et patientez 15 secondes avant de mettre en place des piles neuves. Les piles usagées doivent être recyclées conformément aux dispositions locales.
- Les données de l'ordinateur sont supprimées dès que vous retirez les piles.

RÉGLAGE DU SIÈGE

Le siège peut être réglé sur 4 positions. Une position différente risque d'entraîner des détériorations et des blessures. La profondeur de cran minimale est marquée avec **STOP**.

- Dévissez la vis de fixation.
- Levez ou abaissez le siège. Ne pas lever au delà du repère **STOP**.
- Serrez bien la vis de fixation.

RÉSISTANCE DE L'ENTRAÎNEMENT

- Le bouton de réglage de la résistance (5) peut être réglé entre 1 (**LOW** - faible résistance) et 8 (**HIGH** - résistance élevée).

5. FONCTIONNEMENT

Contrôlez l'état impeccable de l'appareil avant chaque utilisation. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement. N'utilisez pas un appareil défectueux.

- L'ordinateur s'allume automatiquement lorsque l'appareil d'entraînement est activé. Si vous ne pédalez pas pendant 4 minutes l'ordinateur s'éteint automatiquement.

TOUCHE MODE

- Appuyez sur la touche **MODE**, pour afficher différentes valeurs (Temps → Vitesses → Distance → Calories → ODO). La valeur sélectionnée s'affiche de manière permanente jusqu'à ce que la touche **MODE** est à nouveau appuyée ou que la fonction SCAN est sélectionnée. Une fois la fonction SCAN sélectionnée, « **SCAN** » clignote sur l'affichage.

REMARQUE

Si « **SCAN** » clignote sur l'affichage, toutes les valeurs s'affichent automatiquement à la suite.

- Maintenez la touche **MODE** appuyée pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs.

Sur l'ordinateur	Sur l'affichage	Signification	Explication
SCAN	SCAN	./.	Affiche toutes les valeurs à la suite toutes les 5 secondes
TIME	TMR	Durée	Mesure automatiquement la durée dès que l'entraînement est commencé.
SPEED	SPD	Vitesse	Indique la vitesse d'entraînement en cours.
DIST	DIS	Distance	Indique la totalité de la distance parcourue pendant l'entraînement.
CAL	CAL	Calories	Indication de la quantité de calories brûlées. Cette valeur est estimée.
ODO	ODO	Distance (totale)	Indique la distance parcourue pendant tous les entraînements.

6. ENTRAÎNEMENT

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

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



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

ORGANISATION D'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

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

1. INTENSITÉ

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

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

2. RÉGULARITÉ

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

3. PHASES D'ENTRAÎNEMENT

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

4. MOTIVATION

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

7. ENTRETIEN & NETTOYAGE

- Le niveau de sécurité de l'appareil peut être conservé s'il est examiné régulièrement pour déceler des dommages et des traces d'usure. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses. N'utilisez plus l'appareil avant qu'il ne soit réparé.
- Les pièces suivantes sont particulièrement sensibles à l'usure :
 - Courroie
 - Selle
 - Pédale
- Nettoyez régulièrement l'appareil avec un chiffon légèrement humidifié en utilisant un détergent doux.

- C'est particulièrement important pour la selle et les poignées car ces éléments sont constamment en contact avec les parties de votre corps durant tout l'entraînement.
- Les piles usagées sont un déchet spécial ; veuillez-les recycler correctement et en aucun cas les jeter dans les déchets ménagers normaux.
- Si vous ne souhaitez plus utiliser le produit, enlevez d'abord les piles de l'ordinateur et mettez l'appareil au rebut comme déchet spécial.

REEMPLACEMENT DES PILES :

- Si l'écran faiblit, vacille de temps en temps, les piles doivent être remplacées.
- Pour cette opération, ouvrez le couvercle du compartiment des piles au dos de l'ordinateur et insérez les piles neuves.
- Deux piles 1,5 V AAA sont nécessaires. Remplacez toujours les piles usagées par des neuves et faites toujours attention à la polarité correcte lors de l'insertion.

8. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE

INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT :



Les matériaux d'emballage sont des matières premières et peuvent être réutilisés.

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



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

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



Les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères !

En tant qu'utilisateur final, vous êtes obligés par la loi à déposer les piles usagées pour leur recyclage. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les lieux de collecte publics dans votre commune ou partout où les piles de ce type sont vendues.

9. DÉPANNAGE

ERREUR	CAUSE	QUE FAIRE ?
Pas d'affichage sur l'écran	Piles usées	Remplacez les piles de l'ordinateur par des neuves.
Défectueux Affichage écran	Connexion câblée défectueuse	Contrôlez les câbles qui vont jusqu'à l'ordinateur.
	Piles usées	Enlevez les piles et replacez-les après une minute.

10. CONTENU DE L'EMBALLAGE

N°	Description et données	Quantité
A	Écrou borgne M8 x 16t (pré-installé sur la pièce 10/12)	4
B	Rondelle incurvée ø8,5 x ø22 x 1,5t (pré-installée sur la pièce 10/12)	4
C	Vis M8 x 60L (pré-installée sur la pièce 10/12)	4
D	Goupille de retenue ø10 x 111L	1
E	Vis de fixation pour tige de selle	1
F	Rondelle incurvée ø8,3 x ø25 x 2,0t (pré-installée sur la pièce 14)	2
G	Écrou nylon M8 x 8t (pré-installé sur la pièce 14)	2
H	Vis M8 x 50L (pré-installée sur la pièce 14)	3
I	Écrou nylon M8 x 8t (pré-installé sur la pièce 1)	3
J	Rondelle ø8,3 x ø17,5 x 1,0t (pré-installée sur la pièce 1)	3
K	Clé hexagonale/à six pans	1

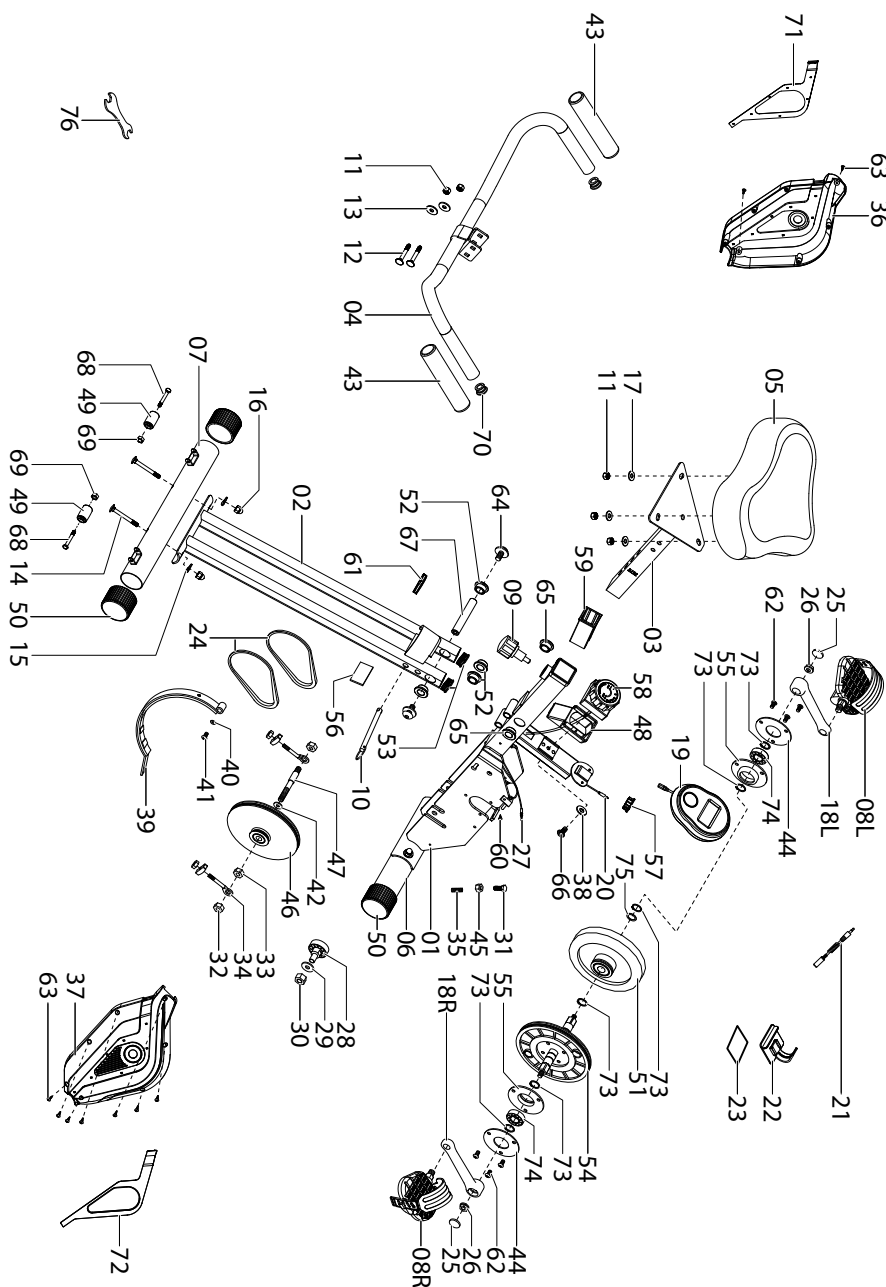
N°	Description et données	Quantité
1	Selle	1
2	Tube de selle	1
3	Ordinateur	1
4	Support de l'ordinateur	1
5	Bouton de réglage de la résistance	
6	Câble rallonge	1
7	Câble de connexion	
8	Cache de pédale	2
9	Pédale gauche	1
10	Pied avant	1
11	Pédale droite	1
12	Pied de support arrière	1
13	Support tubulaire avant	1
14	Guidon	1

11. LISTE DES PIÈCES

N° de pièce	Description	Quantité
1	Support tubulaire avant	1
2	Support tubulaire arrière	1
3	Tube de selle	1
4	Guidon	1
5	Selle	1
6	Pied avant	1
7	Pied de support arrière	1
8L	Pédale gauche	1
8R	Pédale droite	1
9	Vis de fixation pour tige de selle	1
10	Goupille de retenue $\varnothing 10 \times 111L$	1
11	Écrou nylon M8 x 8t	5
12	Vis M5 x 50L	2
13	Rondelle $\varnothing 8,3 \times \varnothing 25 \times 2,0t$	2
14	Vis M8x60L	4
15	Rondelle $\varnothing 8,5 \times \varnothing 22 \times 1,5t$	4
16	Écrou borgne M8 x 16t	4
17	Rondelle $\varnothing 8,3 \times \varnothing 17,5 \times 1,0t$	3
18L	Manivelle gauche	1
18R	Manivelle droite	1
19	Ordinateur	1
20	Câble du capteur	1
21	Câble de connexion	1
22	Support de l'ordinateur	1
23	EVA-Pad pour la fixation de l'ordinateur	1
24	Courroie	2
25	Bouchon d'extrémité pour la manivelle	2
26	Écrou à bride M10 x 8t x 1,25P	2
27	Support du capteur	1
28	Point mort	1
29	Rondelle $\varnothing 10,3 \times \varnothing 25 \times 1,5t$	1
30	Écrou nylon M10 x 8t	1

N° de pièce	Description	Quantité
31	Vis hexagonale M6 x 30t	1
32	Écrou hexagonal M6 x 8t	2
33	Écrou M10 x 8t	1
34	Pièce de réglage	2
35	Ressort	1
36	Couvercle de chaîne gauche	1
37	Couvercle de chaîne droit	1
38	Rondelle plastique $\varnothing 5,2 \times \varnothing 18 \times 1,5t$	1
39	Porte-aimant	1
40	Rondelle plastique $\varnothing 13 \times \varnothing 6,3 \times 0,5t$	1
41	Vis hexagonale M5 x 10L	1
42	Rondelle $\varnothing 14 \times \varnothing 10,3 \times 1,0t$	1
43	Poignée en mousse pour le guidon	2
44	Plaque	2
45	Écrou hexagonal M6 x 5,0t	1
46	Poulie d'entraînement	1
47	Axe pour galet tendeur	1
48	Fixation du bouton de réglage de la résistance	1
49	Roue	2
50	Capuchon d'extrémité pour pied	4
51	Volant	1
52	Douille $\varnothing 16 \times \varnothing 22,3 \times \varnothing 30 \times 12,5H$	4
53	Capuchon d'extrémité ovale	2
54	Poulie d'entraînement	1
55	Support de palier	2
56	EVA-Pad pour le tube support	1
57	Fiche carrée	1
58	Bouton de réglage de la résistance	1
59	Manchon pour tige de selle	1
60	Vis hexagonale M4 x 10L	1
61	Pièce antichoc	1
62	Vis hexagonale M6 x 10L	6
63	Vis autotaraudeuse ST4,2 x 20L	9
64	Vis M8 x 15L	2

N° de pièce	Description	Quantité
65	Gaine	2
66	Vis hexagonale M5 x 35L	1
67	Axe pour cadre principal	1
68	Vis hexagonale M6 x 45L	2
69	Écrou nylon M6 x 6t	2
70	Capuchon d'extrémité de la poignée	2
71	Couvre-chaîne gauche	1
72	Couvre-chaîne droit	1
73	Clip C 17	6
74	Palier 6003ZZ	2
75	Rondelle ondulée	1
76	Clé hexagonale/à six pans	1



12. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE

Pour toute question technique, information concernant nos appareils et pour les commandes de pièces, notre équipe service est à votre disposition :

Adresse du SAV :	Service Center zeitlos design + vertriebs GmbH Nachtwaid 6 79206 Breisach
Service hotline :	00800 - 787 47 900 (gratuit)
Télécopie :	0180 - 500 7763 (0,14 € par minute à partir du réseau fixe allemand)
Adresse électronique :	flexxtrade-support-ch@zeitlos-vertrieb.de
Site Internet :	https://www.flexxtrade.de/bedienungsanleitungen/2021/
Ouverture :	du lundi au vendredi de 08:00 à 20:00

Veillez vous assurer que vous ayez sous la main les informations décrites ci-dessous.

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

MISES EN GARDE IMPORTANTES

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

Version numérique

La version numérique de cette notice d'utilisation est disponible sous l'URL citée ci-dessus.

13. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE

SportPlus assure que l'appareil concerné par la garantie a été fabriqué dans des matériaux de qualité supérieure et qu'il a été vérifié avec le plus grand soin.

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

La durée de garantie, commençant à la date d'achat, est de 3 ans. Si l'appareil que vous avez acheté n'est pas dépourvu de défauts, veuillez vous adresser à partir de la date d'achat, dans un délai de 36 mois, à notre service clientèle. Sont exclus de la garantie :

- Les dommages occasionnés par l'exercice de la force,
- Les interventions, les réparations et les modifications réalisées par des personnes non professionnelles et non habilitées par nous-mêmes,
- Le non-respect des instructions du mode d'emploi,
- Lorsque les dispositions de la garantie susmentionnées ne sont pas respectées,
- Lors d'une manipulation incorrecte ou d'un mauvais entretien, d'une négligence ou de défauts résultant d'un accident.
- L'usure et les matériaux usagés tels que raccord et rembourrage sont aussi exclus.
- L'appareil est uniquement destiné à une utilisation privée. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

Gentile Cliente,

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

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

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

INDICE

1. DATI TECNICI	44
2. ⚠ PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA	44
3. ZONA DI ESERCIZIO	47
4. PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO	47
5. FUNZIONAMENTO	48
6. ALLENAMENTO	49
7. MANUTENZIONE E PULIZIA	50
8. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO	51
9. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	51
10. CONTENUTO DELLA CONFEZIONE	52
11. ELENCO DELLE PARTI	53
12. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO	57
13. DISPOSIZIONI DI GARANZIA	58

1. DATI TECNICI

LEGENDA DELLE ICONE



Seguire le istruzioni per l'uso



Data di fabbricazione

07/2021

INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

Dimensioni (L x P x A):	81 x 59 x 85 cm
Peso:	ca. 14,4 kg
Classe del prodotto:	H.C. (uso domestico, bassa precisione) conformemente a DIN EN ISO 20957-1 e DIN EN ISO 20957-5
Peso corporeo massimo dell'utente:	110 kg
Sistema frenante:	sistema frenante magnetico, indipendente dalla velocità

INFORMAZIONI SUL COMPUTER

Modello:	FB-121
Tipo di batterie:	AAA (LR 03) ciascuna da 1,5 V
Numero di batterie:	2
Funzioni del computer:	tempo, velocità, distanza, consumo calorico approssimativo, ODO



È possibile consultare il testo completo della dichiarazione di conformità dalla nostra homepage:
<https://www.flexxtrade.de/bedienungsanleitungen/2021/>

2. ⚠ PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA

UTILIZZO

- Il prodotto è progettato per l'uso in aree interne private e non è adatto per scopi medici, terapeutici o commerciali.
- Il peso massimo supportato dal prodotto è di 110 kg.
- Durante l'uso, mantenere una distanza minima di 60 cm intorno al prodotto.
- Adottare le precauzioni appropriate durante l'installazione e la manutenzione, come spiegato nei paragrafi successivi di questo manuale.
- **AVVERTENZA** — Questa macchina per esercizi stazionaria non è concepita per scopi di alta precisione.

PERICOLO PER BAMBINI E ALTRE PERSONE

- L'ingestione delle batterie può essere fatale. Pertanto, conservare le batterie fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria, rivolgersi immediatamente ad un medico.
- I bambini non sono coscienti dei pericoli connessi all'utilizzo di questo prodotto. Tenere i bambini lontano dal prodotto. Questo prodotto non è un giocattolo. Il prodotto deve essere conservato in un luogo inaccessibile a bambini e animali domestici.
- Genitori e altri tutori dovrebbero essere consapevoli che, a motivo della naturale propensione al gioco e della voglia di sperimentare dei bambini, è possibile incorrere in situazioni e comportamenti per i quali tale macchina non è idonea.
- Non lasciare che un bambino utilizzi il prodotto senza la supervisione di un adulto. Regolare personalmente il prodotto e controllare lo svolgimento dell'esercizio.
- Assicurarsi che il materiale di imballaggio non finisca nelle mani dei bambini. Rischio di soffocamento!

ATTENZIONE – PERICOLO DI LESIONI

- Non utilizzare il prodotto se danneggiato o difettoso. In tal caso, rivolgersi a un'officina specializzata o al servizio clienti della società.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che il prodotto sia in perfetto stato di funzionamento. Sostituire immediatamente le parti difettose, così da non compromettere la funzionalità e la sicurezza.
- Assicurarsi che il prodotto non sia utilizzato da più di una persona contemporaneamente.
- Utilizzare sempre il prodotto su una superficie orizzontale, piana, antiscivolo e solida. Non utilizzarlo mai vicino all'acqua.
- Assicurarsi che gambe e braccia non si trovino in prossimità delle parti mobili. Non inserire materiali nelle aperture esistenti del prodotto.
- Non inserire materiali nelle aperture esistenti del prodotto.

ATTENZIONE – DANNI AL PRODOTTO

- Non apportare modifiche al prodotto e utilizzare solo ricambi originali. Lasciare che le riparazioni siano eseguite esclusivamente da un'officina specializzata o persone similmente qualificate, dal momento che riparazioni scorrette possono comportare pericoli rilevanti per l'utente. Utilizzare questo prodotto solo per gli scopi descritti nelle istruzioni per l'uso.
- Proteggere il prodotto da schizzi d'acqua, umidità, temperature elevate e luce solare diretta.
- Non superare il peso corporeo massimo dell'utilizzatore (vedere "Dati tecnici").

NOTE SULLE BATTERIE

- Rimuovere le batterie se sono scariche o in caso di inutilizzo prolungato del prodotto. In questo modo è possibile evitare danni da fuoriuscita di acido.
- Le batterie non devono essere caricate o riattivate con altri mezzi, smontate, gettate nel fuoco o cortocircuitate. Sussiste il PERICOLO DI ESPLOSIONE!
- Utilizzare preferibilmente batterie alcaline, poiché di maggior durata rispetto alle tradizionali batterie zinco-carbone.
- È necessario sostituire le batterie non appena il display risulta più debole o non mostra alcun dato. Sostituire sempre le batterie usate con delle batterie nuove inserendo le stesse con la giusta polarità.

NOTE SUL MONTAGGIO (INFORMAZIONI GENERALI)

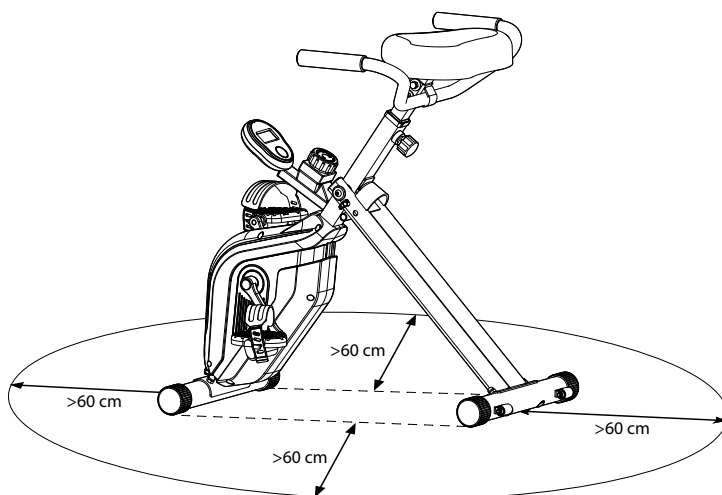
- Il montaggio del prodotto deve essere eseguito adottando la giusta cautela e da un adulto. In caso di dubbi, richiedere l'aiuto di una seconda persona con competenze tecniche.
- Prima di iniziare a montare il prodotto, leggere attentamente le fasi di assemblaggio e osservare lo schema di costruzione.
- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio e posizionare le singole parti su una superficie libera. Ciò consente di avere una visione d'insieme e facilita il montaggio. Proteggere la superficie di montaggio da sporco e graffi utilizzando un apposito rivestimento.
- Consultare la sezione relativa al contenuto della confezione per verificare che non vi siano parti mancanti. Smaltire il materiale di imballaggio solo una volta finito di montare.
- Si noti che quando si utilizzano strumenti o si eseguono lavori manuali sussiste sempre il pericolo di lesioni. Pertanto, procedere con attenzione e cautela durante il montaggio del prodotto.
- Per disporre di un ambiente di lavoro privo di pericoli, ad esempio, è possibile non lasciare in giro alcuno strumento. Disporre il materiale di imballaggio in modo che non causi alcun pericolo. Pellicole o sacchetti in plastica comportano un pericolo di soffocamento per i bambini!
- Dopo avere configurato il prodotto secondo le istruzioni per l'uso, assicurarsi che tutte le viti e tutti i bulloni siano installati e serrati correttamente.
- Se necessario, posizionare un tappetino protettivo (non incluso) sotto il prodotto per proteggere il pavimento considerando, ad esempio, che i piedini in gomma potrebbero segnare le superfici.



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

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

3. ZONA DI ESERCIZIO



ITALIANO

4. PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO

INSERIMENTO DELLE BATTERIE

- Rimuovere il coperchio del vano batterie sul retro del computer.
- Inserire 2 batterie AAA nel vano osservando la corretta polarità e riposizionare il coperchio.
- Se il display non è più leggibile o se sono visibili solo pochi segmenti, rimuovere le batterie e attendere 15 secondi prima di inserirne di nuove. Smaltire le batterie esaurite in accordo alle normative locali.
- I dati del computer saranno cancellati subito alla rimozione delle batterie.

REGOLAZIONE DEL SEDILE

Il sedile può essere regolato in 4 posizioni. Una posizione diversa da queste può causare danni e lesioni. La profondità di inserimento minima è contrassegnata con **STOP**.

- Allentare la vite di fissaggio.
- Alzare o abbassare il sedile. Non alzare oltre il segno **STOP**.
- Serrare saldamente la vite di fissaggio.

RESISTENZA

- La manopola di regolazione della resistenza (5) può essere impostata da 1 (**LOW** - bassa resistenza) a 8 (**HIGH** - alta resistenza).

5. FUNZIONAMENTO

Prima di ogni utilizzo, verificare che il prodotto sia in perfetto stato di funzionamento. Sostituire immediatamente le parti difettose. Non utilizzare un prodotto difettoso.

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

TASTO MODE

- Premere il tasto **MODE** per visualizzare i diversi valori (tempo → velocità → distanza → calorie → ODO). Il valore selezionato è visualizzato in modo permanente fino a quando non si preme nuovamente il tasto **MODE** o si seleziona la funzione SCAN. Se è selezionata la funzione SCAN, sul display lampeggia **"SCAN"**.

NOTA

Quando **"SCAN"** lampeggia sul display, tutti i valori sono visualizzati automaticamente in sequenza.

- Tenere premuto il tasto **MODE** per 2 secondi per ripristinare tutti i valori.

Sul computer	Sul display	Significato	Spiegazione
SCAN	SCAN	./.	Visualizza tutti i valori in sequenza con un intervallo di 5 secondi
TIME	TMR	Tempo	Misura automaticamente il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento.
SPEED	SPD	Velocità	Mostra la velocità di allenamento corrente.
DIST	DIS	Distanza	Mostra la distanza percorsa durante l'allenamento.
CAL	CAL	Calorie	Mostra le calorie consumate durante l'allenamento. Si tratta di una stima.
ODO	ODO	Distanza (totale)	Mostra la distanza percorsa in tutte le sessioni di allenamento.

6. ALLENAMENTO

SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

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



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

DEFINIZIONE DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

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

1. INTENSITÀ

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

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

2. REGOLARITÀ

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

3. FASI DI ALLENAMENTO

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

4. MOTIVAZIONE

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

7. MANUTENZIONE E PULIZIA

- Il livello di sicurezza del prodotto può essere mantenuto solo se regolarmente controllato per rilevare danni e usura. Sostituire immediatamente le parti difettose. Non utilizzare il prodotto fino a quando non è stato riparato.
- Le parti seguenti sono particolarmente soggette a usura:
 - Cinghia
 - Sella
 - Pedali
- Pulire il prodotto regolarmente con un panno leggermente inumidito con del detergente delicato.

- Questo accorgimento è particolarmente importante per la sella e il manubrio, dal momento che questi componenti sono in costante contatto con il corpo durante l'intero allenamento.
- Le batterie usate costituiscono rifiuti speciali, pertanto smaltire in modo corretto e in nessun caso con i rifiuti domestici.
- Se non si desidera più utilizzare l'attrezzo, rimuovere le batterie dal computer e smaltire separatamente come rifiuti speciali.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE:

- Se lo schermo è meno visibile e occasionalmente lampeggia, è necessario sostituire le batterie.
- A tal fine, aprire il coperchio del vano batterie sul retro del computer e inserire batterie nuove al posto di quelle esaurite.
- Si richiedono due batterie AAA da 1,5 V. Sostituire sempre le batterie vecchie con delle batterie nuove, facendo attenzione a osservare la giusta polarità.

8. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO

NOTE AMBIENTALI:



I materiali di imballaggio sono materie prime e possono essere riutilizzati.

Separare il materiale di imballaggio secondo il tipo e smaltirlo nel rispetto dell'ambiente. Ulteriori informazioni sono disponibili anche presso l'amministrazione locale.



Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!

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

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



Non smaltire le batterie insieme ai normali rifiuti domestici!

L'utente finale ha l'obbligo legale di restituire le batterie usate. Le batterie usate possono essere consegnate presso i punti di raccolta locali o ovunque vengano vendute batterie dello stesso tipo.

9. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE?
Nessuna visualizzazione a schermo	Batterie esaurite	Sostituire le batterie del computer con batterie nuove.
Visualizzazione dello schermo errata	Cablaggio errato	Verificare i cavi collegati al computer.
	Batterie esaurite	Rimuovere e reinserire le batterie dopo un minuto.

10. CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

N.	Descrizione e dati	Quantità
A	Dado cieco M8 x 16t (preinstallato sulla parte 10/12)	4
B	Rondella convessa ø8,5 x ø22 x 1,5t (preinstallata sulla parte 10/12)	4
C	Vite M8 x 60L (preinstallata sulla parte 10/12)	4
D	Perno di bloccaggio ø10 x 111L	1
E	Vite di fissaggio per reggisella	1
F	Rondella ø8,3 x ø25 x 2,0t (preinstallata sulla parte 14)	2
G	Dado in nylon M8 x 8t (preinstallato sulla parte 14)	2
H	Vite M8 x 50L (preinstallata sulla parte 14)	3
I	Dado in nylon M8 x 8t (preinstallato sulla parte 1)	3
J	Rondella ø8,3 x ø17,5 x 1,0t (preinstallata sulla parte 1)	3
K	Chiave a brugola	1

N.	Descrizione e dati	Quantità
1	Sedile	1
2	Reggisella	1
3	Computer	1
4	Supporto computer	1
5	Manopola di regolazione della resistenza	
6	Prolunga	1
7	Cavo di collegamento	
8	Copripedale	2
9	Pedale S	1
10	Piede anteriore	1
11	Pedale D	1
12	Piede posteriore	1
13	Tubo di supporto anteriore	1
14	Manubrio	1

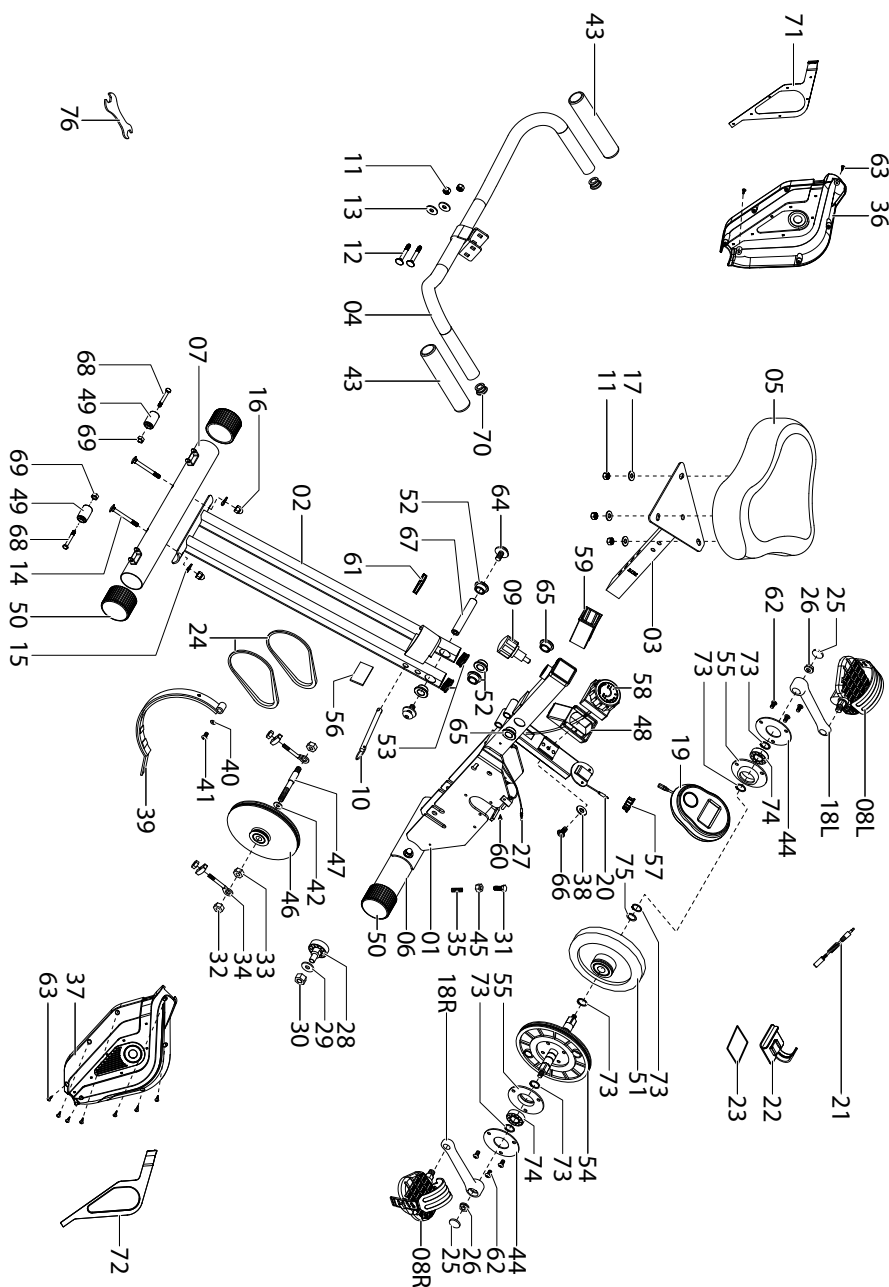
11. ELENCO DELLE PARTI

N. parte	Descrizione	Quantità
1	Tubo di supporto anteriore	1
2	Tubo di supporto posteriore	1
3	Reggisella	1
4	Manubrio	1
5	Sedile	1
6	Piede anteriore	1
7	Piede posteriore	1
8L	Pedale S	1
8R	Pedale D	1
9	Vite di fissaggio per reggisella	1
10	Perno di bloccaggio $\varnothing 10 \times 111L$	1
11	Dado in nylon M8 x 8t	5
12	Vite M8 x 50L	2
13	Rondella $\varnothing 8,3 \times \varnothing 25 \times 2,0t$	2
14	Vite M8x60L	4
15	Rondella convessa $\varnothing 8,5 \times \varnothing 22 \times 1,5t$	4
16	Dado cieco M8 x 16t	4
17	Rondella $\varnothing 8,3 \times \varnothing 17,5 \times 1,0t$	3
18L	Pedivella S	1
18R	Pedivella D	1
19	Computer	1
20	Cavo sensore	1
21	Cavo di collegamento	1
22	Supporto computer	1
23	Pad in EVA per supporto computer	1
24	Cinghia	2
25	Cappuccio terminale per pedivella	2
26	Dado flangiato M10 x 8t x 1,25P	2
27	Alloggiamento sensore	1
28	Corsa a vuoto	1
29	Rondella $\varnothing 10,3 \times \varnothing 25 \times 1,5t$	1
30	Dado in nylon M10 x 8t	1

N. parte	Descrizione	Quantità
31	Vite esagonale M6 x 30t	1
32	Vite esagonale M6 x 8t	2
33	Dado M10 x 8t	1
34	Set di regolazione	2
35	Molla	1
36	Copricatena sinistro	1
37	Copricatena destro	1
38	Rondella in plastica $\phi 5,2 \times \phi 18 \times 1,5t$	1
39	Supporto magnetico	1
40	Rondella in plastica $\phi 13 \times \phi 6,3 \times 0,5t$	1
41	Vite a brugola M5 x 10L	1
42	Rondella $\phi 14 \times \phi 10,3 \times 1,0t$	1
43	Impugnatura in schiuma per manubrio	2
44	Piastra	2
45	Vite esagonale M6 x 5.0t	1
46	Puleggia	1
47	Asse per rullo tenditore	1
48	Staffa per manopola di regolazione resistenza	1
49	Ruota	2
50	Terminale per piede	4
51	Volano	1
52	Boccola $\phi 16 \times \phi 22,3 \times \phi 30 \times 12,5H$	4
53	Cappuccio terminale ovale	2
54	Puleggia	1
55	Portacuscinetto	2
56	Pad in EVA per tubo di supporto	1
57	Spina quadrata	1
58	Manopola di regolazione della resistenza	1
59	Manicotto per reggisella	1
60	Vite a brugola M4 x 10L	1
61	Paraurti	1
62	Vite a brugola M6 x 10L	6
63	Vite autofilettante ST4.2 x 20L	9
64	Vite M8 x 15L	2

N. parte	Descrizione	Quantità
65	Guscio in polvere	2
66	Vite a brugola M5 x 35L	1
67	Asse per telaio principale	1
68	Vite a brugola M6 x 45L	2
69	Dado in nylon M6 x 6t	2
70	Terminale per impugnatura	2
71	Alloggiamento S	1
72	Alloggiamento D	1
73	Clip a C 17	6
74	Cuscinetto 6003ZZ	2
75	Rondella ondulata	1
76	Chiave a brugola	1

ITALIANO



12. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO

Per domande tecniche, informazioni sui prodotti e per ordinare parti di ricambio, è possibile contattare il nostro team di assistenza come segue:

Indirizzo assistenza:	Service Center zeitlos design + vertriebs GmbH Nachtwaid 6 79206 Breisach
Linea diretta per l'assistenza:	00800 - 787 47 900 (gratuito)
Fax:	0180 - 500 7763 (0,14 € al minuto da rete fissa tedesca)
E-mail:	flexxtrade-support-ch@zeitlos-vertrieb.de
URL:	https://www.flexxtrade.de/bedienungsanleitungen/2021/
Raggiungibile:	Dal lunedì al venerdì dalle 08:00 alle 20:00

Assicurarsi di avere a disposizione le informazioni seguenti.

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

NOTA IMPORTANTE

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

Versione in formato digitale

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

13. DISPOSIZIONI DI GARANZIA

SportPlus garantisce che il prodotto a cui fa riferimento la presente garanzia è stato realizzato con materiali di alta qualità ed è stato controllato con la massima cura.

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

Il periodo di garanzia, calcolato a decorrere dalla data di acquisto, è di 3 anni. In caso di guasti o difetti al prodotto acquistato, rivolgersi al nostro servizio clienti entro il periodo di 36 mesi a decorrere dalla data di acquisto. La garanzia non copre:

- Danni causati da forze esterne.
- Interventi, riparazioni o modifiche a opera di personale non autorizzato dalla Società o non specializzato.
- Mancato rispetto del manuale utente.
- Mancato adempimento delle condizioni di garanzia riportate sopra.
- Difetti conseguenti a uso o manutenzione impropri, negligenza o danni accidentali.
- Si escludono inoltre materiali di consumo e usurabili quali, ad esempio, cuscinetti e imbottiture.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato. Non si applica alcuna garanzia per l'uso commerciale.

Tisztelt Vásárlónk!

Gratulálunk új SportPlus terméke megvásárlásához és bízunk benne, hogy meg lesz elégedve a termékkel.

A termék optimális működésének és teljesítményének a biztosításához kérjük, vegye figyelembe az alábbiakat:

A termék első használata előtt olvassa végig gondosan az alábbi használati útmutatót! A termék biztonsági berendezésekkel van ellátva. Ennek ellenére figyelmesen olvassa át a biztonsági utasításokat és használja a terméket az útmutató leírása alapján, hogy ne forduljanak elő sérülések vagy károsodások. Őrizze meg ezt az útmutatót későbbi hivatkozással. Ha a terméket később egy másik személynek továbbadja, adja mellé ezt a használati útmutatót is.

TARTALOMJEGYZÉK

1.	MŰSZAKI ADATOK	60
2.	⚠ BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK	60
3.	EDZŐTERÜLET	63
4.	MIELŐTT ELŐSZÖR HASZNÁLNÁ	63
5.	KEZELÉS	64
6.	EDZÉS.....	65
7.	TISZTÍTÁS & KARBANTARTÁS	66
8.	HULLADÉKBA VALÓ KIHELYEZÉS	67
9.	HIBAELHÁRÍTÁS	67
10.	A CSOMAGOLÁS TARTALMA	68
11.	ALKATRÉSZLISTA	69
12.	SZERVIZ ÉS PÓTALKATRÉSZEK	73
13.	JÓTÁLLÁSI FELTÉTELEK	74

1. MŰSZAKI ADATOK

SZIMBÓLUMOK JEGYZÉKE



Vegye figyelembe a kezelési útmutatót



Gyártási dátum

2021. július

KÉSZÜLÉKINFORMÁCIÓK

Méretek (H x Sz x M): 81 x 59 x 85 cm

Súly: kb. 14,4 kg

A készülék besorolása: H.C. (Otthoni használat, alacsony pontosság) a DIN EN ISO 20957-1 és a DIN EN ISO 20957-5 szerint

A felhasználó maximális

súlya: 110 kg

Fékrendszer: Mágneses fékrendszer, sebességfüggő

A SZÁMÍTÓGÉP INFORMÁCIÓI

Modell: FB-121

Elemtípus: AAA (LR 03) 1,5 V

Elemek száma: 2

A számítógép funkciói: Időtartam, sebesség, távolság,
Körülbelüli elégetett kalóriák, kilométerszámláló



A Megfelelőségi Nyilatkozat teljes szövegét megtalálhatja a weboldalunkon:

<https://www.flexxtrade.de/bedienungsanleitungen/2021/>

2. ⚠ BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

RENDELTETÉS

- A készülék magáncélra, beltéri használatra készült, orvosi, terápiás vagy üzleti célokra nem alkalmas.
- A készülék legfeljebb 110 kg súlyt képes elbírn.
- A használat során a készülék körül hagyjon legalább 60 cm szabad helyet.
- A beszereléshez és a karbantartáshoz tegye meg a megfelelő óvintézkedéseket ennek az útmutatónak a későbbi fejezetében leírtaknak megfelelően.
- FIGYELMEZTETÉS — Ez az álló edzőgép nem alkalmas nagy pontosságot igénylő alkalmazásokra.

VESZÉLY GYERMEKEK ÉS EGYÉB SZEMÉLYEK SZÁMÁRA

- Az elemek lenyelés esetén életveszélyesek lehetnek. Az elemeket tartsa gyermekek számára nem elérhető helyen. Amennyiben valaki mégis lenyelne egy elemet, azonnal vegyen igénybe orvosi segítséget.
- A gyermekek nem ismerik fel a készülék használatából fakadó kockázatokat. Tartsa ezért a gyermekeket a készüléktől távol. A készülék nem játékszer. A készüléket tartsa olyan helyen, ahol gyermekek és háziállatok nem férhetnek hozzá.
- A szülőknek vagy egyéb felügyelő személyeknek tisztában kell lenniük a felelősségükkel, ugyanis a gyermekek játékosztöne és felfedezési vágya néha olyan helyzetekhez vezet, amely kívül esik ezen eszköz rendeltetési körén.
- Ha a készüléket egy gyermek használja, ne hagyja a terméket felügyelet nélkül. Végezze el a készüléken az ennek megfelelő beállításokat és felügyelje az edzést.
- Ügyeljen arra, hogy a csomagolóanyagok ne kerüljenek gyermekek kezébe. Fulladásveszély!

VIGYÁZAT – SÉRÜLÉSVESZÉLY

- Ne használja a készüléket, ha az sérült, vagy hibás. Ilyen esetekben forduljon egy szerelőhöz vagy szervizközpontunkhoz.
- Minden használat előtt ellenőrizze a készülék kifogástalan állapotát. A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, mert azok befolyásolják az eszköz működését és biztonságát.
- Ügyeljen arra, hogy a készüléket soha ne használja egynél több személy.
- A készüléket mindig vízszintes, egyenletes, csúszásmentes és szilárd felületen használja. Soha ne használja víz közelében.
- Ügyeljen arra, hogy a karjai és a lábai ne kerüljenek a mozgó részek közelébe. Ne dugjon idegen tárgyakat a készülék nyílásaiba.
- Ne dugjon idegen tárgyakat a készülék nyílásaiba.

VIGYÁZAT – A KÉSZÜLÉK KÁROSODÁSA

- Ne módosítsa a készüléket és csak eredeti pótalkatrészeket használjon. A javítási munkálatokat csak szerelőre, vagy annak megfelelően képzett szakemberre bízza – a szakszerűtlen javítási munkák a felhasználóra veszélyes következményekkel járhatnak. A készüléket kizárólag a használati útmutatóban leírt célokra használja.
- Óvja a készüléket a ráfröccsenő víztől, a nedvességtől, a magas hőmérséklettől és a közvetlen napfénytől.
- Vegye figyelembe a felhasználó maximális súlyát (lásd a „Műszaki adatok” c. részben).

UTASÍTÁSOK AZ ELEMEEK HASZNÁLATÁHOZ

- Vegye ki az elemeket, ha lemerültek, vagy ha a készüléket hosszabb ideig nem használja. Így elkerülhetők az elemek kifolyásából fakadó károk.
- Az elemeket tilos feltölteni, más módon aktiválni, szétszedni, tűzbe dobni vagy rövidre zární. **ROBBANÁSVESZÉLY** áll fenn!
- Lehetőleg alkáli elemeket használjon, mert azok élettartama hosszabb, mint a hagyományos szén-cink elemeké.
- Ha a kijelző gyengül, vagy teljesen kialszik, az elemeket ki kell cserélni. A régi elemeket mindig újakra cserélje ki, és a behelyezés során ügyeljen a helyes polarításra.

ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK (ÁLTALÁNOS)

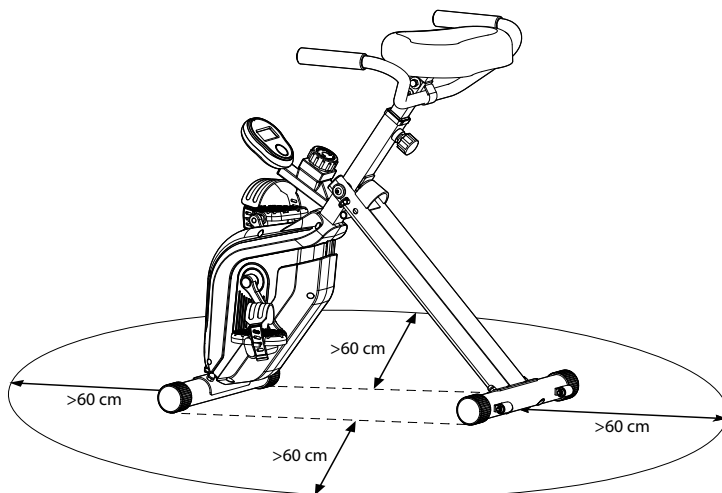
- A készülék összeszerelését egy felnőtt személynek, körültekintően kell elvégeznie. Amennyiben kétségei támadnak, vegye igénybe egy műszaki tudással rendelkező személy segítségét.
- A készülék összeszerelésének megkezdése előtt olvassa végig figyelmesen az összeszerelési lépéseket, és kövesse az összeszerelési ábrát.
- Távolítsa el a csomagolóanyagokat, és fektesse az alkatrészeket külön-külön egy egyenletes felületre. Így jobb áttekintést kap, mely az összeszerelést is megkönnyíti. Védje az összeszerelési felületet egy alátét segítségével, hogy az ne koszolódjon vagy karcosodjon össze.
- Az alkatrészlista segítségével ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e. A csomagolóanyagoktól csak az összeszerelés befejeztével szabaduljon meg.
- Vegye figyelembe, hogy a szerszámok használata, a kézi szerelési munkálatok mindig járhatnak bizonyos veszélyekkel. A készülék összeszerelése során legyen mindig óvatos és körültekintő.
- Gondoskodjon a munkaterület biztonságáról, pl. ne hagyja a szerszámait szanaszét. A csomagolóanyagokat úgy helyezze el, hogy abból semmilyen veszély ne adódhasson. A fóliák és a műanyag zacskók a gyermekek számára fulladásveszélyt jelentenek!
- Miután a készüléket a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően összeállította, ellenőrizze, hogy minden csavar a helyére van-e rögzítve és meg van-e húzva.
- Ha lehetséges, padlója védelme érdekében fektessen a készülék alá egy védőszőnyeget (nincs mellékelve), mert előfordulhat, hogy pl. a termék gumilábai nyomot hagynak.



Vigyázat, becsípődésveszély! A mozgó alkatrészek a testrészeit becsíphetik és megvághatják. A készülék használata során ne érjen a mozgó alkatrészekhez!

- A készülék használatának megkezdése előtt ellenőrizze, hogy meghúzott-e minden csavart.

3. EDZŐTERÜLET



4. MIELŐTT ELŐSZÖR HASZNÁLNA

AZ ELEMEEK BEHELYEZÉSE

- Vegye le a számítógép hátoldalán található elemtartó rekesz fedelét.
- Helyezzen be 2 db. AAA típusú elemet a helyes polaritással az elemtartó rekeszbe, majd tegye vissza a fedelét.
- Amint a kijelzőt nem lehet leolvasni, vagy annak csak egyes részei látszanak, vegye ki az elemeket, és várjon 15 másodpercet, mielőtt azokat visszatenné. A lemerült elemeket a helyi előírásoknak megfelelően selejtezze ki.
- Az elemek kivételekor a számítógépben tárolt adatok törlődnek.

AZ ÜLÉS BEÁLLÍTÁSA

Az ülés 4 pozícióba állítható. Az ezektől eltérő beállítás károkhoz és sérülésekhez vezethet. A legalacsonyabb állás a **STOP** jelzéssel van ellátva.

- Lazítsa ki a rögzítőcsavart.
- Emelje fel vagy engedje le az ülést. Ne emelje a **STOP** jelzésen túl.
- Húzza meg a rögzítőcsavarokat erősen.

EDZÉSI ELLENÁLLÁS

- Az ellenállás beállítógombját (5) 1 (**LOW** - alacsony ellenállás) és 8 (**HIGH** - magas ellenállás) között állíthatja be.

5. KEZELÉS

Minden használat előtt ellenőrizze a készülék kifogástalan állapotát. A meghibásodott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni. Ne használja a készüléket, ha az hibás.

- Az edzőgép működtetésekor a számítógép magától bekapcsol. Ha 4 percen keresztül nem végez tekerést, a számítógép magától kikapcsol.

MODE GOMB

- A különböző értékek (Idő → Sebesség → Távolság → Kalória → Kilométer) kijelzéséhez nyomja meg a **MODE** gombot. A kiválasztott érték a kijelzőn marad mindaddig, amíg a **MODE** gombot meg nem nyomja, vagy a SCAN funkciót ki nem választja. Ha a SCAN funkciót választja, a kijelzőn a „**SCAN**” felirat fog villogni.

MEGJEGYZÉS

Amikor a kijelzőn a „**SCAN**” felirat villog, az értékek egymást váltva jelennek meg a kijelzőn.

- Tartsa nyomva a **MODE** gombot 2 másodpercig az értékek visszaállításhoz.

A számítógépen	A kijelzőn	Jelentés	Magyarázat
SCAN	SCAN	./.	Az értékek egymás után láthatóak egyenként 5 másodpercig
TIME	TMR	Idő	Az időt az edzés megkezdésétől kezdve automatikusan méri.
SPEED	SPD	Sebesség	Az edzés aktuális sebességét mutatja.
DIST	DIS	Távolság	Az edzés során megtett távolságot mutatja.
CAL	CAL	Kalóriák száma	Az edzés során elégetett kalóriák számát mutatja. Ez csupán megközelítő érték.
ODO	ODO	Távolság (összesen)	Az összes edzés során megtett össztávolságot mutatja.

6. EDZÉS

TIPPEK AZ EDZÉSHEZ

- Az ebben az útmutatóban leírt tanácsok kizárólag egészséges emberekre vonatkoznak, nem pedig szív- és keringési betegségekben szenvedőkre.
- Minden tipp csupán nagyvonalakban ad tanácsot az edzésprogramhoz. Az Ön egyéni igényeinek megfelelő javaslatokért szükség esetén kérje ki orvosa tanácsát.
- Az alábbi oldalakon részletesen ismertetjük edzőberendezése használati módját, tisztázva a fitneszedzés alapjait. Egy kitűzött edzési cél elérése érdekében elengedhetetlen, hogy saját maga is ezen kézikönyv segítségével megismerkedjen az edzésprogramok kialakításának általános pontjaival és a készülék pontos használati módjaival. Ezért arra kérjük, hogy olvassa végig az egyes pontokat amilyen figyelmesen csak teheti.



Figyelem! A szakszerűtlen és túlzásba vitt edzés egészségügyi károkhoz vezethet.

AZ EDZÉSPROGRAM ÖSSZEÁLLÍTÁSA

- Ha észrevehető javulást szeretne elérni mind a külsejét, mind pedig az egészségét illetően, a munkabefektetés szükséges mennyiségének meghatározása előtt vegye figyelembe az alábbi tényezőket.

1. INTENZITÁS

- Az edzés során tett megerőltetés szintjének meg kell haladnia a normál terhelés mértékét, de ez nem szabad, hogy légszomjat vagy kimerültséget eredményezzen. Az edzés hatékonyságának a pulzus az iránymutatója.
- Az edzés alatt a pulzusának a maximális pulzusszám 70% - 85%-áig szabad emelkednie.
- Az első hét folyamán az edzés alatt a pulzusszámnak a maximális pulzusszáma 70%-a alatt kell lennie. Az ezt követő hetekben és hónapokban a pulzusa lassan magasabb lehet, a maximális pulzus 85%-áig emelkedhet. Minél jobb az Ön testi állapota, annál jobban kell növelnie az edzés alatt a követelményeket. Ezt az edzés időtartamának és/vagy nehézségének növelésével érheti el. A pulzus kézi méréséhez és követéséhez használhatja az alábbi módszereket:
 - Pulzusmérés hagyományos módszerekkel (pl. pulzus kitapintása csuklón és a percenkénti szívverések számolása).
 - Pulzusmérés megfelelő, kalibrált mérőeszközökkel (drogériákban vagy gyógyszerárakban kapható).

FIGYELEM! Ha szédülést érez, azonnal hagyja abba az edzést.

2. RENDSZERESSÉG

- A legtöbb szakember az edzési céllal összhangban lévő, egészséges étkezés és a heti 3–5 napi testedzés kombinációját javasolja. Egy normális felnőttnek az aktuális erőnléti állapotának fenntartásához heti két nap edzésre van szüksége. A kondíció növeléséhez és a testsúly megváltozásához hetente legalább 3 nap edzés szükséges.

3. AZ EDZÉS FÁZISAI

- Minden edzési egységnek 3 részből kell állnia:
 - „Bemelegítési fázis”
 - „Edzési fázis”
 - „Lelazítási fázis”
- A „Bemelegítési fázis” során lassan megemelkedik a test hőmérséklete, és magasabb lesz az oxigénfelvétel is. Ez elérhető 5–10 perc alatt tornagyakorlatokkal vagy nyújtással.
- A bemelegítés után kezdődhet el a tényleges edzés („Edzési fázis”). Az edzés első néhány percében annak intenzitása alacsonyabb lehet, majd 15–30 perc alatt növelhető a megfelelő edzési intenzitásra.
- Az edzési fázist követően a keringést le kell nyugtatni, valamint meg kell előzni az izomgörcsök és feszültségek kialakítását is, ezért az „edzési fázis” egy „lelazítási fázisnak” kell követnie. Ebben a körülbelül 5–10 perces fázisban 30 másodperces nyújtógyakorlatokat és/vagy tornagyakorlatokat kell végeznie.

4. MOTIVÁCIÓ

- A sikeres edzésprogram titka a rendszeresség. Válasszon egy állandó időt és helyet minden edzésnapra, és készüljön fel mentálisan az edzés elvégzésére. Csak jó hangulatban álljon neki az edzésnek, és koncentráljon az edzési céljára. Rendszeres edzés mellett minden nap látni fogja a fejlődést, és azt, ahogy egyre közelebb kerül személyes edzési céljainak eléréséhez.

7. TISZTÍTÁS & KARBANTARTÁS

- A készülék biztonsága csak akkor garantálható, ha annak rendszeresen ellenőrzi az épségét és a kopását. A hibás alkatrészeket azonnal cserélje ki. Ne használja a terméket, amíg helyre nem hozza.
- Az alábbi alkatrészek különösen könnyen kopnak:
 - Szíj
 - Nyereg
 - Pedálok
- Tisztítsa meg az eszközt rendszeresen egy enyhén nedves ruhával és lágy tisztítószerrel.

- Különösen ügyeljen az ülésre és a fogókra, mert ezek az edzés során folyamatosan érintkeznek a testével.
- Az elemek szelektív hulladéknak számítanak, azokat az előírásoknak megfelelően selejtezze ki, semmiképp ne a normál háztartási hulladékkal együtt.
- Ha a készüléket már nem kívánja használni, előbb vegye ki az elemeket a számítógépből, és selejtezze ki azokat elkülönítve.

AZ ELEMÉK CSERÉJE:

- Ha a kijelző gyengül, és csak néha villan fel, az elemeket ki kell cserélni.
- Ehhez nyissa fel a számítógép hátoldalán található elemtartó rekesz fedelét, és helyezzen be új elemeket.
- Két darab 1,5 V AAA típusú elemre lesz szüksége. Az elemeket mindig újakra cserélje, a behelyezésnél ügyeljen a helyes polarításra.

8. HULLADÉKBA VALÓ KIHELYEZÉS

KÖRNYEZETVÉDELMI MEGJEGYZÉSEK:



A csomagolóanyagok nyersanyagok és újrahasznosíthatók.

A csomagolóanyagokat fajtájuk szerint különítse el, majd a környezet védelme érdekében selejtezze ki azokat a megfelelő módon. Részletes információkat az illetékes önkormányzat nyújthat.



Az elhasznált készülékek nem a háztartási hulladékba valók!

Régi készülékeit szakszerű módon selejtezze ki! Ezzel a környezetvédelemhez járul hozzá.

A gyűjtőhelyekről és azok nyitvatartási idejéről a helyi önkormányzat tájékoztatja Önt.



Az elemek nem a háztartási hulladékba valók!

Végfelhasználóként törvényi kötelessége a lemerült elemek visszajuttatása. Az elemeket leadhatja települése nyilvános gyűjtőpontjain, vagy bárhol, ahol az adott fajtájú elemeket értékesítik.

9. HIBAELHÁRÍTÁS

HIBA	OK	TEENDŐ?
A kijelző üres	Az elemek lemerültek	Cserélje ki a számítógép elemeit újakra.
Hibás kijelzés	Kábelcsatlakozási hiba	Ellenőrizze a számítógéphez vezető kábeleket.
	Az elemek lemerültek	Vegye ki az elemeket, majd egy perc elteltével helyezze vissza azokat.

10. A CSOMAGOLÁS TARTALMA

Sz.	Leírás és adatok	Mennyiség
A	Kalapos anya M8 x 16t (A 10/12 alkatrészbe beszerelve)	4
B	Hajlított alátét ø8,5 x ø22 x 1,5t (A 10/12 alkatrészbe beszerelve)	4
C	Csavar M8 x 60L (A10/12 alkatrészbe beszerelve)	4
D	Biztosító csapszeg ø10 x 111L	1
E	Rögzítőcsavar a nyereg rúdjaához	1
F	Alátét ø8,3 x ø25 x 2,0t (a 14 alkatrészbe beszerelve)	2
G	Nylon anya M8 x 8t (A 14. sz. alkatrészbe beszerelve)	2
H	Csavar M8 x 50L (A 14. sz. alkatrészbe beszerelve)	3
I	Nylon anya M8 x 8t (Az 1. sz. alkatrészbe beszerelve)	3
J	Alátét ø8,3 x ø17,5 x 1,0t (Az 1. sz. alkatrészbe beszerelve)	3
K	Hatszögletű csavarkulcs	1

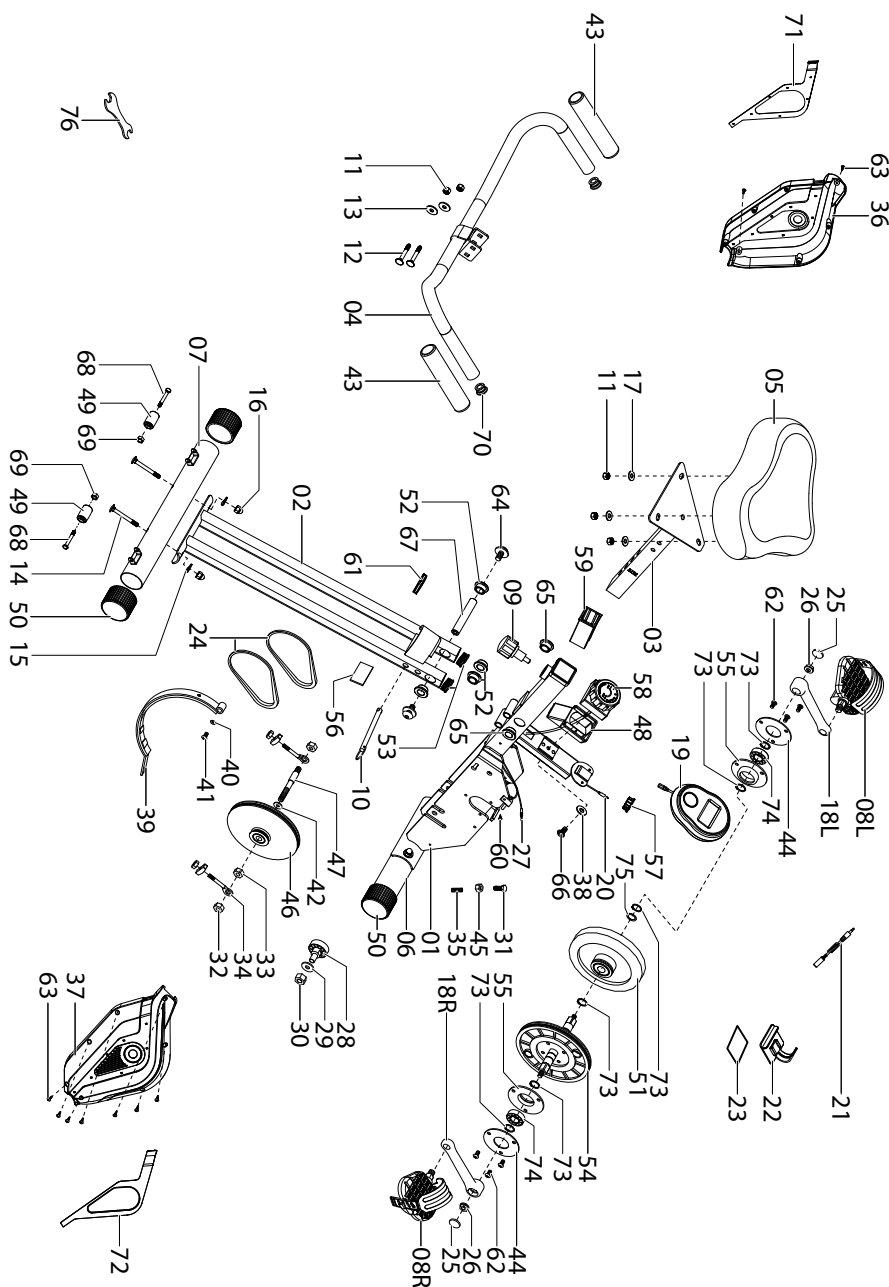
Sz.	Leírás és adatok	Mennyiség
1	Ülés	1
2	A nyereg rúdja	1
3	Számítógép	1
4	A számítógép tartója	1
5	Az ellenállás beállítógombja	
6	Hosszabítókábel	1
7	Csatlakozókábel	
8	Pedáltakaró	2
9	Pedál (B)	1
10	Első tartóláb	1
11	Pedál (J)	1
12	Hátsó tartóláb	1
13	Elülső támasztórúd	1
14	Kormány	1

11. ALKATRÉSZLISTA

Alkatrész száma	Leírás	Mennyiség
1	Elülső támasztórúd	1
2	Hátsó támasztórúd	1
3	A nyereg rúdja	1
4	Kormány	1
5	Ülés	1
6	Első tartóláb	1
7	Hátsó tartóláb	1
8L	Pedál (B)	1
8R	Pedál (J)	1
9	Rögzítőcsavar a nyereg rúdjához	1
10	Biztosító csapszeg $\varnothing 10 \times 111L$	1
11	Nylon anya M8 x 8t	5
12	Csavar M8 x 50L	2
13	Alátét $\varnothing 8,3 \times \varnothing 25 \times 2,0t$	2
14	Csavar M8x60L	4
15	Hajlított alátét $\varnothing 8,5 \times \varnothing 22 \times 1,5t$	4
16	Kalapos anya M8 x 16t	4
17	Alátét $\varnothing 8,3 \times \varnothing 17,5 \times 1,0t$	3
18L	Forgatókar (B)	1
18R	Forgatókar (J)	1
19	Számítógép	1
20	Szenzorkábel	1
21	Csatlakozókábel	1
22	A számítógép tartója	1
23	EVA-lap a számítógép tartójához	1
24	Szíj	2
25	A forgókar végzáró sapkája	2
26	Peremes anya M10 x 8t x 1,25P	2
27	Szenzortartó	1
28	Üresjárat	1
29	Alátét $\varnothing 10,3 \times \varnothing 25 \times 1,5t$	1
30	Nylon anya M10 x 8t	1

Alkatrész száma	Leírás	Mennyiség
31	Hatlapfejű csavar M6 x 30t	1
32	Hatlapfejű anya M6 x 8t	2
33	Anyacsavar M10 x 8t	1
34	Állítóbetét	2
35	Rugó	1
36	Bal oldali lánctakaró	1
37	Jobb oldali lánctakaró	1
38	Műanyag alátét $\varnothing 5,2 \times \varnothing 18 \times 1,5t$	1
39	Mágnestartó	1
40	Műanyag alátét $\varnothing 13 \times \varnothing 6,3 \times 0,5t$	1
41	Belső hatlapfejű csavar M5 x 10L	1
42	Alátét $\varnothing 14 \times \varnothing 10,3 \times 1,0t$	1
43	A kormány habszivacs fogója	2
44	Lemez	2
45	Hatlapfejű anya M6 x 5,0t	1
46	Szíjtárcsa	1
47	A feszítőgörgő tengelye	1
48	Az ellenállás állítógombjának tartója	1
49	Kerék	2
50	A tartóláb végzáró sapkája	4
51	Lendkerék	1
52	Persely $\varnothing 16 \times \varnothing 22,3 \times \varnothing 30 \times 12,5H$	4
53	Ovális végzáró sapka	2
54	Szíjtárcsa	1
55	Csapágytartó	2
56	EVA-lap a támasztórúdhoz	1
57	Négyszögletű dugó	1
58	Az ellenállás beállítógombja	1
59	A nyereg rúdjának hüvelye	1
60	Belső hatlapfejű csavar M4 x 10L	1
61	Talplemez	1
62	Belső hatlapfejű csavar M6 x 10L	6
63	Csavar ST4,2 x 50L	9
64	Csavar M8 x 15L	2

Alkatrész száma	Leírás	Mennyiség
65	Fedőgyűrű	2
66	Belső hatlapfejű csavar M5 x 35L	1
67	A fő keret tengelye	1
68	Belső hatlapfejű csavar M6 x 45L	2
69	Nylon anya M6 x 6t	2
70	A fogó végzáró sapkája	2
71	Borítás (B)	1
72	Borítás (J)	1
73	C-csat 17	6
74	Csapágy 6003ZZ	2
75	Tengelyalátét	1
76	Hatszögletű csavarkulcs	1



12. SZERVIZ ÉS PÓTALKATRÉSZEK

Műszaki kérdések esetén, a készülékkel kapcsolatos információkhoz, valamint cserealkatrészek rendeléséhez szervizcsapatunk rendelkezésére áll az alábbi elérhetőségen:

Szervizünk címe:	Service Center zeitlos design + vertriebs GmbH Nachtwaid 6 79206 Breisach
Szerviz telefonos szolgálata:	00800 - 787 47 900 (ingyenes)
Fax:	0180 - 500 7763 (0,14 € percenként német vezetékes számról)
E-mail:	flexxtrade-support-hu@zeitlos-vertrieb.de
URL:	https://www.flexxtrade.de/bedienungsanleitungen/2021/
Elérhetőség:	Hétfőtől péntekig 8:00 és 20:00 óra között

Gondoskodjon arról, hogy ehhez a következő információk kéznél legyenek.

- Használati útmutató
- Modell száma (ez a jelen útmutató borítólapján található)
- A tartozékok leírása
- Alkatrész száma
- Vásárlási nyugta a vásárlás dátumával

FONTOS MEGJEGYZÉS

Kérjük, ne küldje a készüléket a szervizcsapatunk kérése nélkül a címünkre. A kéréstlen küldemények költségei és az elvesztés veszélye a feladót terhelik. Fenntartjuk a kéréstlen küldemények átvételének visszautasítási jogát vagy a megfelelő áruk visszaküldési jogát a feladóhoz annak költségén.

Digitális változat

Ennek a használati útmutatónak a digitális változata megtalálható a fenti webcímen.

13. JÓTÁLLÁSI FELTÉTELEK

A SportPlus garantálja, hogy a garancia tárgyát képező készülék kiváló minőségű anyagokból készült, és a legnagyobb gondossággal ellenőrizték.

A garanciális szolgáltatás előfeltétele a kezelési útmutató alapján történő kezelés és a megfelelő összeszerelés. A szakszerűtlen használat és / vagy szakszerűtlen szállítás miatt a garanciális szolgáltatás érvényét veszti.

A garanciális időtartam 3 év a vásárlási dátumtól kezdődően. Ha az Ön által megvásárolt készülék nem hibamentes, forduljon az ügyfélszolgálatunkhoz 36 hónapon belül a vásárlási dátumtól számítva. Kivételt képeznek a garanciális szolgáltatás alól:

- Külső erőszakos behatások okozta károk.
- Beavatkozások, javítások és módosítások arra általunk fel nem jogosított személyek, vagy nem szakemberek által.
- A használati útmutató figyelmen kívül hagyása.
- Ha a fent említett garanciális feltételek nem teljesülnek.
- Ha a helytelen kezelés vagy karbantartás, elhanyagolás vagy balesetek miatt keletkeznek meghibásodások.
- Szintén kizártnak tekinthető a kopás és az elhasználódó anyagok, pl. csapágyak, párnák.
- A készülék csak magáncélra használható. Az ipari használatra nem vállalunk garanciát.

Spoštovana
Spoštovana stranka,

Čestitamo Vam ob nakupu novega izdelka SportPlus in prepričani smo, da boste z izdelkom zelo zadovoljni.

Za zagotavljanje stalnega optimalnega delovanja in delavnosti izdelka, upoštevajte naslednje:

Pred prvo uporabo izdelka, pazljivo preberite naslednja navodila za uporabo! Izdelek je opremljen z varnostno opremo. Kljub temu pazljivo preberite vse varnostne napotke in izdelek uporabljajte le skladno z navodili, da ne bo nehote prišlo do poškodb ali škode. Navodila hranite za kasnejšo uporabo. Če boste izdelek predali drugi osebi, prosimo, vedno priložite ta navodila za uporabo.

KAZALO

1.	TEHNIČNI PODATKI	76
2.	⚠ VARNOSTNI NAPOTKI	76
3.	PODROČJE ZA VADBO	79
4.	PRED PRVO UPORABO	79
5.	UPORABA	80
6.	TRENING	81
7.	VZDRŽEVANJE, ČIŠČENJE IN NEGA	82
8.	NAPOTKI ZA ODSTRANJEVANJE	83
9.	ODPRAVLJANJE NAPAK	83
10.	VSEBINA EMBALAŽE	84
11.	SEZNAM DELOV	85
12.	SERVIS IN NADOMESTNI DELI	89
13.	GARANCIJSKE DOLOČBE	90

1. TEHNIČNI PODATKI

RAZLAGA SIMBOLOV



Upoštevajte navodila za uporabo



Datum proizvodnje

07/2021

INFORMACIJE O NAPRAVI

Mere (D x Š x V):	81 x 59 x 85 cm
Masa:	pribl. 14,4 kg
Razred naprave:	H.C. (Uporaba v domu, nizka natančnost) v skladu z DIN EN ISO 20957-1 in DIN EN ISO 20957-5
Največja telesna masa uporabnika:	110 kg
Zavorni sistem:	Magnetni zavorni sistem, odvisno od hitrosti

INFORMACIJE O RAČUNALNIKU

Model:	FB-121
Tip baterij:	AAA (LR 03) po 1,5 V
Število baterij:	2
Funkcije računalnika:	Trajanje, hitrost, razdalja, približno poraba kalorij, ODO



Celotno besedilo izjave o skladnosti lahko najdete na naši začetni strani:

<https://www.flexxtrade.de/bedienungsanleitungen/2021/>

2. ⚠ VARNOSTNI NAPOTKI

NAMEN UPORABE

- Naprava je zasnovana za uporabo v domačih zaprtih prostorih in ni primerna za medicinske, terapevtske ali komercialne namene.
- Najvišja dovoljena teža na tej napravi je 110 kg.
- Pri uporabi vzdržujte vsaj 60 cm prostora okoli naprave.
- Med namestitvijo in vzdrževanjem upoštevajte ustrezne varnostne ukrepe, kot je pojasnjeno v nadaljevanju tega priročnika.
- **OPOZORILO** – ta nepremična naprava za vadbo ni namenjena za visoko natančnost.

NEVARNO ZA OTROKE IN DRUGE SKUPINE OSEB

- Baterije so lahko po zaužitju smrtno nevarne. Zaradi tega baterije hranite izven dosega otrok. Če je otrok baterijo pogoltnil, se mora takoj poiskati zdravniško pomoč.
- Otroci ne prepoznajo nevarnosti, ki lahko izhaja iz naprave. Zaradi tega hranite napravo izven dosega otrok. Naprava ni igrača. Napravo morate hraniti na mestu nedostopnem otrokom ali živalim.
- Starši in druge nadzorne osebe naj bi se zavedale odgovornosti saj morajo na osnovi naravne igrivosti in želje po eksperimentiranju otrok računati s situacijami, za katere ta izdelek ni ustvarjen.
- Če napravo uporablja otrok, ga ne pustite nenadzorovanega. Izvedite odgovarjajoče nastavitve na napravi in nadzirajte potek vadbe.
- Pazite, da je embalaža izven dosega otrok. Nevarnost zadušitve!

PREVIDNO - NEVARNOST POŠKODB

- Poškodovane ali okvarjene naprave ne uporabljajte. V tem primeru se obrnite na servisno delavnico ali naš center za stranke.
- Pred vsako uporabo preverite neoporečnost naprave. Okvarjene dele morate nemudoma zamenjati, saj sta v nasprotnem primeru okrnjena delovanje in varnost.
- Poskrbite, da naprave istočasno ne uporablja več kot ena oseba.
- Napravo uporabljajte na ravni, nedrsljivi in vodoravni trdni podlagi. Nikoli je ne uporabljajte v bližini vode.
- Pazite, da roke in noge ne pridejo v bližino gibljivih delov. V obstoječe odprtine na napravi ne vstavljajte nobenega materiala.
- V obstoječe odprtine na napravi ne vstavljajte nobenega materiala.

POZOR – ŠKODA NA NAPRAVI

- Naprave ne spreminjajte in uporabljajte le originalne nadomestne dele. Popravila naj se izvajajo le v strokovni delavnici ali s strani podobno usposobljenih oseb - zaradi nestrokovnih popravil lahko pride do občutne nevarnosti za uporabnika. Ta naprava uporabljajte izključno v namene, opisane v teh navodilih za uporabo.
- Napravo zaščitite pred brizganjem vode, vlago, visokimi temperaturami in neposrednim sončnim sevanjem.
- Ne prekoračite največje telesne mase uporabnika (glejte »Tehnični podatki«).

NAVODILA ZA ROKOVANJE Z BATERIJAMI

- Odstranite baterije, če so prazne ali če naprave ne boste uporabljali dlje časa. Na ta način preprečite poškodbe zaradi izlitja.
- Baterij ni dovoljeno polniti ali kako drugače ponovno aktivirati, razstaviti, vreči v ogenj ali povzročiti kratkega stika. NEVARNOST EKSPLOZIJE!
- Uporabljajte alkalne baterije, saj imajo te daljšo življenjsko dobo kot običajne cink-ogljikove baterije.
- Zamenjava baterij je potrebna, kakor hitro postane prikaz šibkejši ali popolnoma zbledi. Stare baterije vedno zamenjajte z novimi in pri vstavljanju pazite na pravilno polarnost.

NAVODILA ZA MONTAŽO (SPLOŠNO)

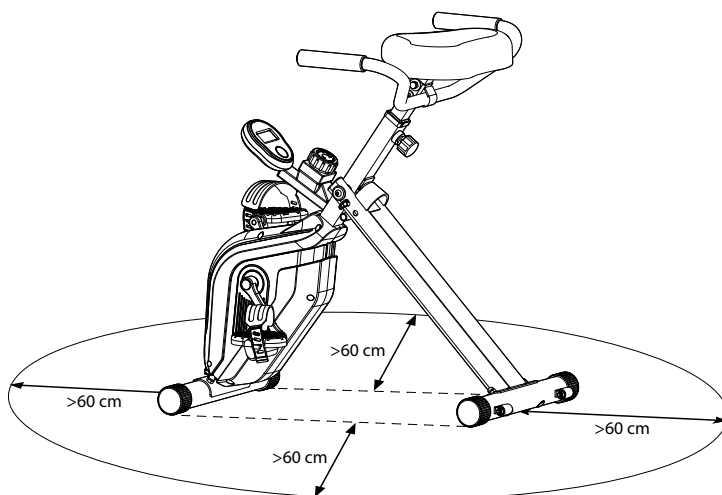
- Montaža naprave mora biti izvedena skrbno in s strani odrasle osebe. V primeru dvoma se poslužite pomoči druge, tehnično izkušene osebe.
- Preden začnete s sestavljanjem naprave, skrbno preberite korake sestavljanja in si oglejte skico postavitve.
- Odstranite celotno embalažo in nato posamezne dele položite na prosto površino. Na ta način pridobite pregled in si olajšate sestavljanje. Površino postavitve s podlogo zaščitite pred onesnaženjem oz. praskami.
- Na osnovi seznama delov preverite, ali so prisotni vsi sestavni deli. Embalažo odvrzite šele, ko ste z montažo zaključili.
- Upoštevajte, da lahko pride ob uporabi orodja in pri rokodelskih opravil vedno obstaja možna nevarnost poškodb. Zaradi tega bodite pri montaži naprave skrbni in preudarni.
- Poskrbite za varno delovno okolje, ne puščajte orodja ležati naokrog. Embalažo odstranite tako, da ne bo predstavljala nevarnosti. Folije ali plastične vrečke predstavljajo nevarnost zadušitve pri otrocih!
- Ko ste napravo sestavili skladno z navodili, se prepričajte, da so vsi vijaki in Vijak pravilno nameščeni in trdno pritegnjeni.
- Za zaščito tal po potrebi pod napravo položite zaščitno blazino (ni vključena ob dobavi), saj ni možno izključiti, da bi gumijaste noge pustile sledi.



Pozor, nevarnost zmečkanin! Premični deli lahko zdrobijo in porežejo vaše telo. Med uporabo naprave se ne dotikajte gibljivih delov!

- Pred uporabo naprave zagotovite, da so vsi vijaki in zatiči trdno priviti.

3. PODROČJE ZA VADBO



4. PRED PRVO UPORABO

VSTAVLJANJE BATERIJ

- Odstranite pokrov prostora za baterije na zadnji strani računalnika.
- V predal vstavite 2 bateriji AAA s pravilno polarnostjo in pritrdite pokrov.
- Če zaslona več ni mogoče brati ali če je vidnih le nekaj segmentov, odstranite baterije in počakajte 15 sekund, preden vstavite nove baterije. Izrabljene baterije pravilno zavržite v skladu z lokalnimi predpisi.
- Podatki računalnika bodo izbrisani takoj, ko odstranite baterije.

NAMESTITEV SEDEŽA

Sedež lahko nastavite v 4 položaje. Položaj zunaj tega lahko povzroči poškodbe in škodo na napravi. Najmanjša globina vstavitve je označena s **STOP**.

- Sprostite pritrdilni vijak.
- Dvignite ali spustite sedež. Ne dvigujte preko oznake **STOP**.
- Dobro privijte pritrdilni vijak.

UPORNOST VADBE

- Regulator upora (5) lahko nastavite med 1 (**LOW** – nizka odpornost) do 8 (**HIGH** – visoka odpornost).

5. UPORABA

Pred vsako uporabo preverite neoporečnost naprave. Poškodovane dele je treba takoj zamenjati. Ne uporabljajte okvarjene naprave.

- Računalnik se samodejno vklopi, ko naprava za vadbo deluje. Če 4 minute ne pritisnete stopalk, se računalnik samodejno izklopi.

PREIZKUSNI NAČIN

- Pritisnite tipko **MODE**, da prikažete različne vrednosti (Čas → Hitrost → Razdalja → Kalorije → ODO). Izbrana vrednost bo trajno prikazana, dokler znova ne pritisnete tipke **MODE** ali dokler ne izberete funkcije SCAN. Če je izbrana funkcija SCAN, na zaslonu utripa »**SCAN**«.

OPOMBA

Če na zaslonu utripa »**SCAN**«, se vse vrednosti samodejno prikažejo ena za drugo.

- Pritisnite in za 2 sekundi držite tipko **MODE**, da ponastavite vse vrednosti.

Na računalniku	Na zaslonu	Pomen	Razlaga
SCAN	SCAN	./. .	Vsaki 5 sekund se prikažejo vse vrednosti eno za drugo
TIME	TMR	Čas	Samodejno meri čas takoj, ko začnete z vadbo.
SPEED	SPD	Hitrost	Prikaže trenutno hitrost vadbe.
DIST	DIS	Razdalja	Prikaže razdaljo, prevoženo med vadbo.
CAL	CAL	Kalorije	Prikaže kalorije, porabljene med vadbo. To je ocenjena vrednost.
ODO	ODO	Oddaljenost (skupaj)	Prikaže razdaljo, prevoženo med vsemi vadbami.

6. TRENING

NASVETI ZA VADBO

- Vsa priporočila v teh navodilih za uporabo so namenjena izključno zdravim osebam in ne osebam z obolenji srca/srca-krvožilnega sistema.
- Pri vseh nasvetih gre za grobe predloge programa treninga. Po potrebi se o vaših osebnih potrebah za nasvete posvetujte s svojim zdravnikom.
- Na naslednjih straneh je podrobneje opisano, kako lahko uporabljate vašo novo napravo za vadbo in so namenjene ponazoritvi osnov fitnes treninga. Za doseganje zastavljenega cilja treninga je potrebno, da se sami s/z tega priročnika kot vodiča informirate o pomembnih točkah k splošnemu razvoju programa treninga in natančnim načinom uporabe naprave. Zaradi tega vas prosimo, da te točke v celoti preberete in jim posvetite največjo pozornost.



Opozorilo! Nepravilna ali pretirana vadba lahko škoduje vašemu zdravju.

SESTAVLJANJE PROGRAMA VADBE

- Za doseganje prepoznavnih telesnih in zdravstvenih izboljšav naj bi za določanje potrebnega truda ob treningu upoštevali naslednje dejavnike.

1. INTENZIVNOST

- Stopnja fizičnega napora med treningom mora biti višje kot pri običajni obremenitvi, vendar ne sme povzročiti zadihanosti ali izčrpanosti. Ustrezni vodič za učinkoviti trening je vaš utrip.
- Srčni utrip naj bi med treningom bil na stopnji od 70 % do 85 % vašega najvišjega srčnega utripa.
- Med prvim tednom naj bi vaš srčni utrip med treningom bil pod 70 % vašega najvišjega srčnega utripa. V sledečih tednih in mesecih, se bo vaša frekvenca utripa počasi povečala na zgornjo raven 85 % vašega maksimalnega utripa. Boljše kot postaja fizično stanje, bolj morate povečati zahteve treninga. To lahko dosežete s podaljšanjem časa treninga in/ali stopnjo težavnosti. Če bi radi ročno merili in nadzorovali svoj utrip, lahko uporabite sledeče metode:
 - Merjenje utripa na običajen način (na primer tipanje utripa na zapestju in štetje utripov v eni minuti).
 - Kontrolne meritve srčnega utripa s pomočjo primernih in umerjenih merilcev srčnega utripa (na voljo v drogerijah in lekarnah).

OPOZORILO! Če postanete omotični, vajo nemudoma prekinite.

2. REDNOST

- Največ strokovnjakov priporoča kombinacijo zdrave prehrane, ki mora biti v soglasju s ciljem treninga, in krepitev telesnih sposobnosti tri do petkrat tedensko. Normalna odrasla oseba mora trenirati dvakrat tedensko, da ohrani aktualno stanje telesne pripravljenosti. Za povečanje telesne pripravljenosti in spremembo teže mora oseba opraviti vsaj 3 enote treninga tedensko.

3. FAZE TRENINGA

- Vsaka enota treninga naj bi bila sestavljena iz treh faz treninga:
 - “Faza ogrevanja”
 - »faza treninga«
 - »faza ohlajanja«
- V »fazi ogrevanja«, telesna temperatura in vdih kisika počasi naraščata. To lahko dosežete z gimnastičnimi vajami, ki trajajo 5 do 10 minut.
- Po ogrevanju se prične pravi trening (»faza treninga«). Intenzivnost vadbe naj bi v prvih minutah bila manjša in bi se nato v časovnem obdobju 15 do 30 minut stopnjevala na ustrezno intenzivnost vadbe.
- Da bi sprostili svoj obtok po fazi treninga in preprečili mišične krče ali nategnjene mišice, imejte po »fazi treninga« »fazo ohlajanja«. V tej fazi, ki naj bi trajala približno 5 do 10 minut izvajate 30 sekund dolge vaje raztezanja in/ali lahke gimnastične vaje.

4. MOTIVACIJA

- Ključ od uspešnega programa treninga je rednost. Zastavite si točen čas in kraj za vsak dan treninga in se tudi umsko pripravite na vsak trening. Vadite le, ko ste dobre volje in vedno se osredotočite na vaš cilj. Z redno vadbo boste vsak dan prepoznali izboljšave in boste videli, kako ste vedno bližje vašemu cilju treninga.

7. VZDRŽEVANJE, ČIŠČENJE IN NEGA

- Raven varnosti naprave se lahko garantira le, če se redno preverja zaradi okvar in obrabe. Poškodovane dele takoj zamenjajte. Naprave ne uporabljajte, dokler ni popravljena.
- Naslednji deli so še posebej dovzetni za obrabo:
 - Jerman
 - Sedlo
 - Pedala
- Napravo redno čistite z rahlo navlaženo krpo in blagim čistilnim sredstvom.

- To je še posebej pomembno za sedež in ročaje, saj so ti deli med celotnim treningom v neprestanem stiku z deli telesa.
- Prazne baterije sodijo med posebne odpadke; odstranite jih v skladu s pravili in nikoli med običajne odpadke.
- Če naprave več ne želite uporabljati, najprej odstranite baterije iz računalnika in jih ločeno odstranite kot posebne odpadke.

ZAMENJAVA BATERIJ:

- Če slika na zaslonu ni več jasna, se občasno trese, je treba baterije zamenjati.
- Odprite pokrov predala za baterije na zadnji strani računalnika in vstavite nove baterije.
- Potrebni sta dve bateriji AAA 1,5 V. Stare baterije vedno zamenjajte z novimi in ob vstavljanju vedno pazite na pravilno polarnost.

8. NAPOTKI ZA ODSTRANJEVANJE

NAPOTEK ZA VARSTVO OKOLJA:



Material embalaže je surovina in je primeren za ponovno uporabo.

Embalažo razvrstite in jo v interesu okolja predajte v pravilno odstranjevanje. Več podatkov o reciklaži boste dobili pri lokalni upravi.



Stare naprave ne smete zavreči kot gospodinjski odpadki!

Staro napravo pravilno odstranite! S tem prispevate k zaščiti okolja. O zbiralnih mestih in odpiralnih časih vas informira vaša lokalna javna uprava.



Baterije ne sodijo med gospodinjske odpadke!

Kot končni uporabnik ste zakonsko obvezani k vračilu izrabljenih baterij. Stare baterije lahko oddate na javnih zbirnih mestih v vaši skupnosti ali povsod tam, kjer so takšne baterije v prodaji.

9. ODPRAVLJANJE NAPAK

NAPAKA	VZROK	KAJ STORITI?
Ni prikaza na zaslonu	Baterije so izrabljene	Baterije računalnika zamenjajte z novimi.
Napaka Prikaz zaslona	Napačna kabelska povezava	Preverite kable, ki vodijo do računalnika.
	Baterije so izrabljene	Odstranite baterije in jih po eni minuti znova vstavite.

10. VSEBINA EMBALAŽE

Št.	Opis in podatki	Število
A	Klobučasta matica M8 x 16t (že montirano na del 10/12)	4
B	Upognjena podložka φ8,5 x φ22 x 1,5t (že montirano na del 10/12)	4
C	Vijak M8 x 60L (že montirana na del 10/12)	4
D	Varnostni zatič φ10 x 111L	1
E	Pritrdilni vijak za drog sedeža	1
F	Podložka φ8,3 x φ25 x 2,0t (že montirano na del 14)	2
G	Najlonska matica M8 x 8t (že montirano na del 14)	2
H	Vijak M8 x 50L (že montirano na del 14)	3
I	Najlonska matica M8 x 8t (že montirano na del 1)	3
D	Podložka φ8,3 x φ17,5 x 1,0t (že montirano na del 1)	3
K	Šestkotni ključ	1

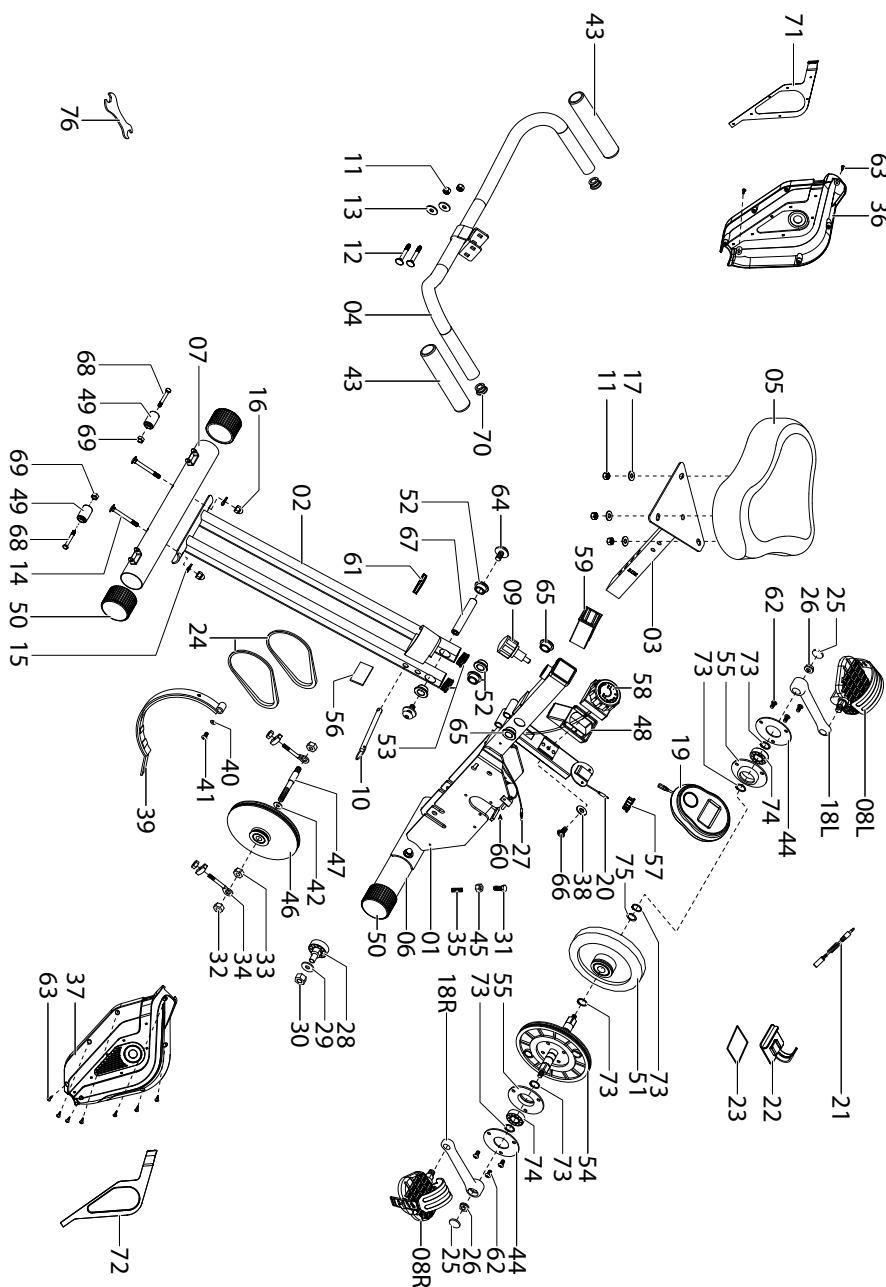
Št.	Opis in podatki	Število
1	Sedež	1
2	Drog sedla	1
3	Računalnik	1
4	Držalo računalnika	1
5	Regulator upora	
6	Kabelski podaljšek	1
7	Povezovalni podaljšek	
8	Pokrov stopalke	2
9	Leva stopalka	1
10	Sprednji podstavek	1
11	Desna stopalka	1
12	Zadnji podstavek	1
13	Sprednja oporna cev	1
14	Krmilo	1

11. SEZNAM DELOV

Št. dela	Opis	Število
1	Sprednja oporna cev	1
2	Zadnja oporna cev	1
3	Drog sedla	1
4	Krmilo	1
5	Sedež	1
6	Sprednji podstavek	1
7	Zadnji podstavek	1
8L	Leva stopalka	1
8R	Desna stopalka	1
9	Pritrdilni vijak za drog sedeža	1
10	Varnostni zatič $\varnothing 10 \times 111L$	1
11	Najlonska matica M8 x 8t	5
12	Vijak M8 x 50L	2
13	Podložka $\varnothing 8,3 \times \varnothing 25 \times 2,0t$	2
14	Vijak M8x60L	4
15	Upognjena podložka $\varnothing 8,5 \times \varnothing 22 \times 1,5t$	4
16	Klobučasta matica M8 x 16t	4
17	Podložka $\varnothing 8,3 \times \varnothing 17,5 \times 1,0t$	3
18L	Leva gonilka	1
18R	Desna gonilka	1
19	Računalnik	1
20	Senzorski kabel	1
21	Povezovalni podaljšek	1
22	Držalo računalnika	1
23	EVA blazinica za držalo računalnika	1
24	Jermen	2
25	Pokrov gonilke	2
26	Matica s prirobnico M10 x 8t x 1,25P	2
27	Držalo senzorja	1
28	Prosti tek	1
29	Podložka $\varnothing 10,3 \times \varnothing 25 \times 1,5t$	1
30	Najlonska matica M10 x 8t	1

Št. dela	Opis	Število
31	Šestrobi vijak M6 x 30t	1
32	Šestroba matica M6 x 8t	2
33	Matica M10 x 8t	1
34	Set za namestitvev	2
35	Vzmet	1
36	Levi pokrov verige	1
37	Desni pokrov verige	1
38	Plastična podložka $\phi 5,2 \times \phi 18 \times 1,5t$	1
39	Magnetno držalo	1
40	Plastična podložka $\phi 13 \times \phi 6,3 \times 0,5t$	1
41	Notranji šestrobi vijak M5 x 10L	1
42	Podložka $\phi 14 \times \phi 10,3 \times 1,0t$	1
43	Penast ročaj za krmilo	2
44	Plošča	2
45	Šestroba matica M6 x 5,0t	1
46	Jermenica	1
47	Os za vpenjalni valj	1
48	Nosilec regulatorja upora	1
49	Kolo	2
50	Pokrov za podstavek	4
51	Vztrajnik	1
52	Vtičnica $\phi 16 \times \phi 22,3 \times \phi 30 \times 12,5H$	4
53	Ovalni pokrov	2
54	Jermenica	1
55	Nosilec ležaja	2
56	EVA blazinica za oporno cev	1
57	Kvadratni vtič	1
58	Regulator upora	1
59	Tulec za drog sedeža	1
60	Notranji šestrobi vijak M4 x 10L	1
61	Odbojna letev	1
62	Notranji šestrobi vijak M6 x 10L	6
63	Samorezni vijak ST4,2 x 20L	9
64	Vijak M8 x 15L	2

Št. dela	Opis	Število
65	Lupina	2
66	Notranji šestrobi vijak M5 x 35L	1
67	Os za glavni okvir	1
68	Notranji šestrobi vijak M6 x 45L	2
69	Najlonska matica M6 x 6t	2
70	Pokrov za ročaj	2
71	Levo ohišje	1
72	Desno ohišje	1
73	C-sponka 17	6
74	Ležaj 6003ZZ	2
75	Valovita podložka	1
76	Šestkotni ključ	1



12. SERVIS IN NADOMESTNI DELI

Pri tehničnih vprašanjih, informacijah o naših napravah in za naročilo nadomestnih delov, vam je naša servisna ekipa na razpolago:

Naslov servisa:	Service Center zeitlos design + vertriebs GmbH Nachtwaid 6 79206 Breisach
Telefonska servisna služba:	00800 - 787 47 900 (brezplačno)
Faks:	0180 - 500 7763 (0,14 € v nemškem stacionarnem omrežju)
E-pošta:	flexxtrade-support-slo@zeitlos-vertrieb.de
URL:	https://www.flexxtrade.de/bedienungsanleitungen/2021/
Dosegljivost:	Od ponedeljka do petka, od 08:00 do 20:00 ur

Pazite, da boste imeli pri roki naslednje podatke.

- Navodila za uporabo
- Številko modela (nahaja se na platnici teh navodil)
- Opis kosov opreme
- Številko opreme
- Račun z datumom nakupa

POMEMBEN NAPOTEK

Svoje naprave ne pošljite na naš naslov, če vam tako ne naroči naša servisna služba. Stroške in nevarnost izgube za nenaročene pošiljke krije pošiljatelj. Pridržujemo si pravico zavrnitve nenaročenih pošilk ali lahko odgovarjajoče blago pošljemo nazaj pošiljatelju na njegove stroške.

Digitalna različica

Digitalna različica tega priročnika je na voljo na zgornjem URL-ju.

13. GARANCIJSKE DOLOČBE

SportPlus zagotavlja, da je naprava, na katero se garancija nanaša, izdelana iz visoko kakovostnih materialov, ki so bili skrajno skrbno preverjeni.

Predpostavka za garancijo je uporaba in pravilna postavitvev skladno z navodili za uporabo. Zaradi nepravilne uporabe in/ali nepravilnega transporta lahko pride do izničenja garancije.

Garancijski rok od datuma nakupa je 3 leti. Če je naprava, ki ste jo kupili, pomanjkljiva, se prosimo v roku 36 mesecev od datuma nakupa obrnite na našo službo za stranke. Iz garancije izvzete so:

- Poškodbe zaradi zunanje sile.
- Posegi, popravila in spremembe, izvedene s strani nepooblaščenih oseb in nestrokovnjakov.
- Neupoštevanje navodil za uporabo.
- Če niso izpolnjeni zgoraj navedeni garancijski pogoji.
- Če so se okvare pojavile zaradi napačnega ravnanja ali vzdrževanja, zanemarjanja ali nesreč.
- Prav tako izključeni so deli s hitro obrabo in potrošni deli, npr. ležaj in blazina.
- Ta naprava je namenjena izključno v privatne namene. Za komercialno uporabo garancija ne velja.

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

Service Center
zeitlos design + vertriebs GmbH
Nachtwaid 6
79206 Breisach

Servicehotline: 00800 - 787 47 900 (kostenfrei)

Fax: 0180 - 500 7763 (0,14€ pro Minute aus dem deutschen Festnetz)

E-Mail: flexxtrade-support-de@zeitlos-vertrieb.de

Erreichbarkeit: Montag bis Freitag, 8.00 bis 20.00 Uhr

Latupo GmbH
Stahlwiete 21
22761 Hamburg
Germany

