

Bedienungsanleitung

Mode d'emploi

Istruzioni per l'uso

Ergometer

Ergomètre | Ergometro

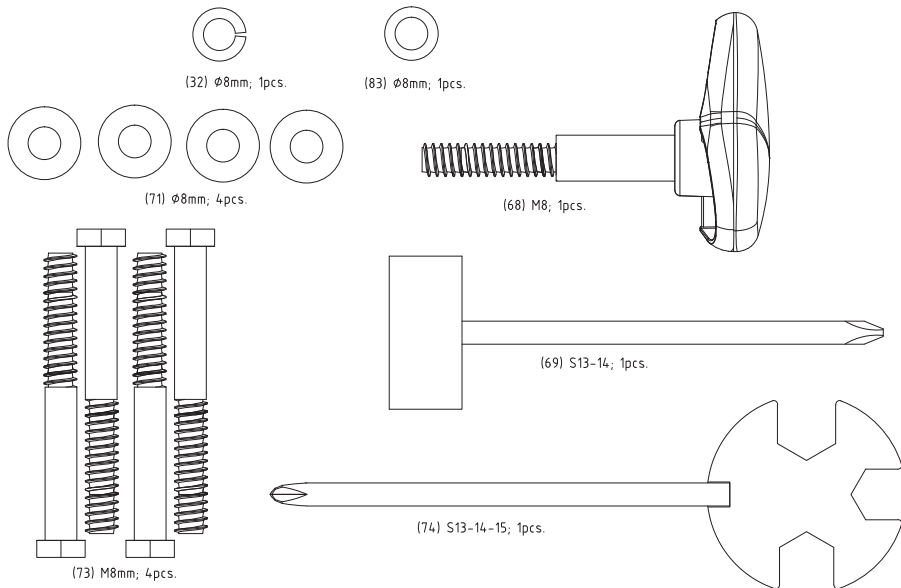
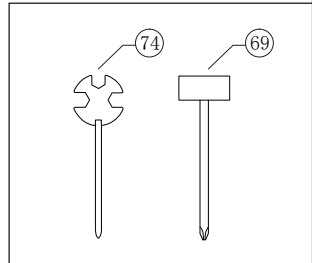
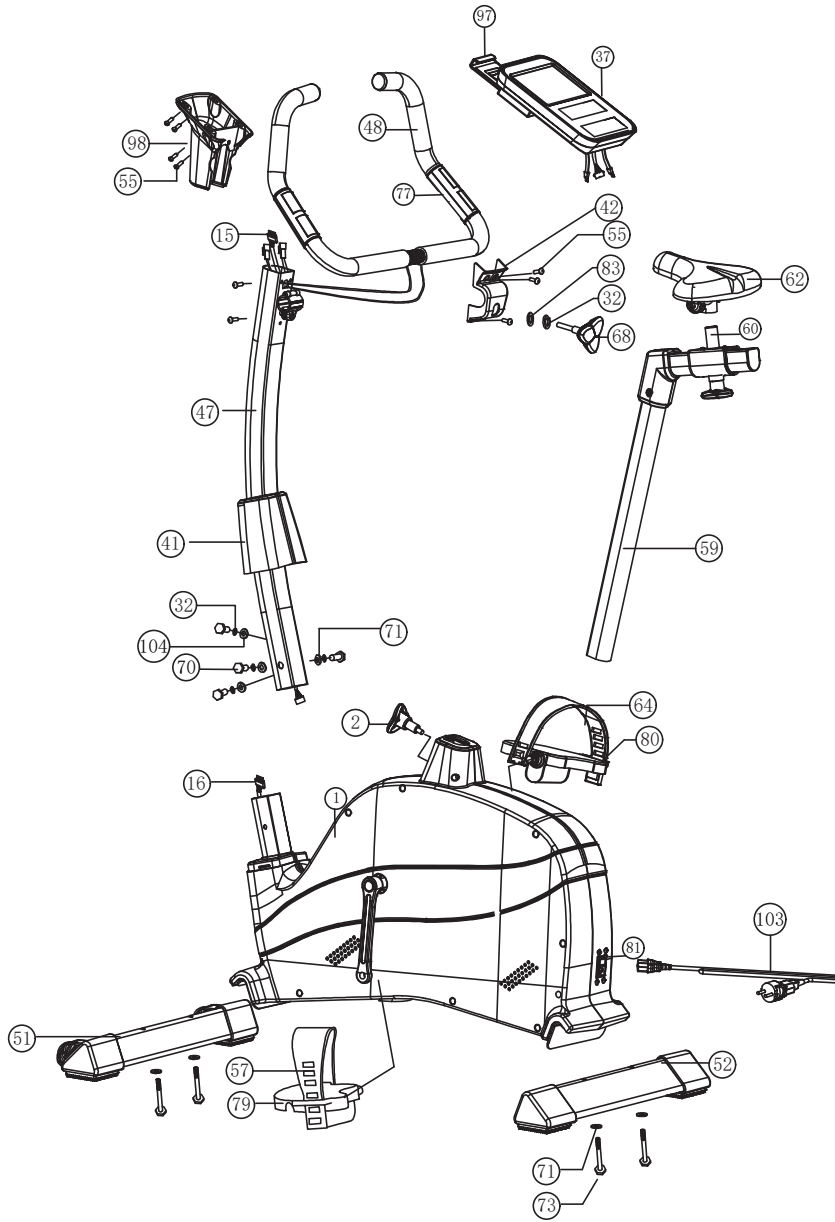


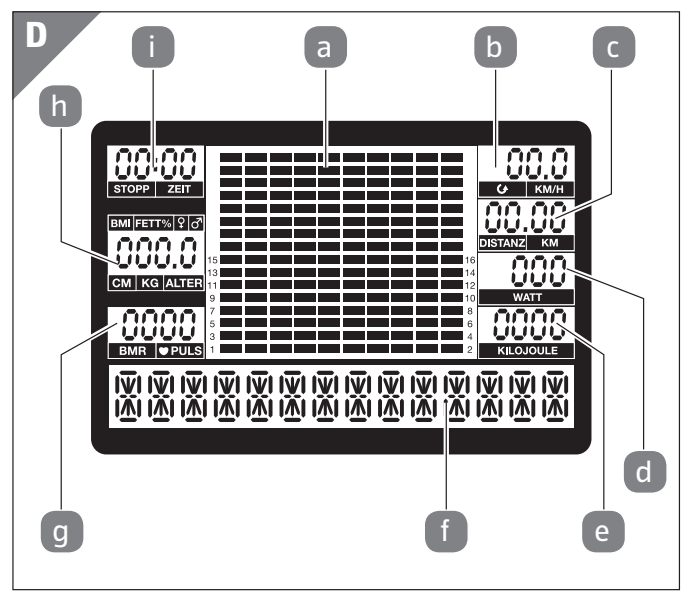
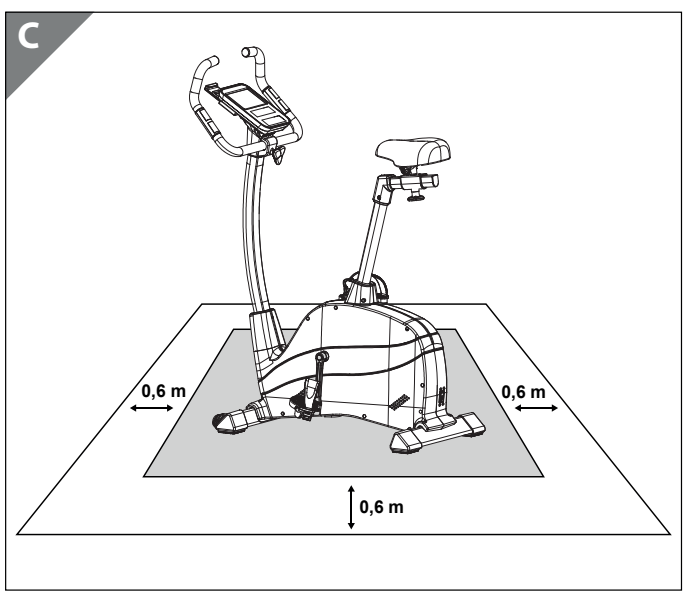
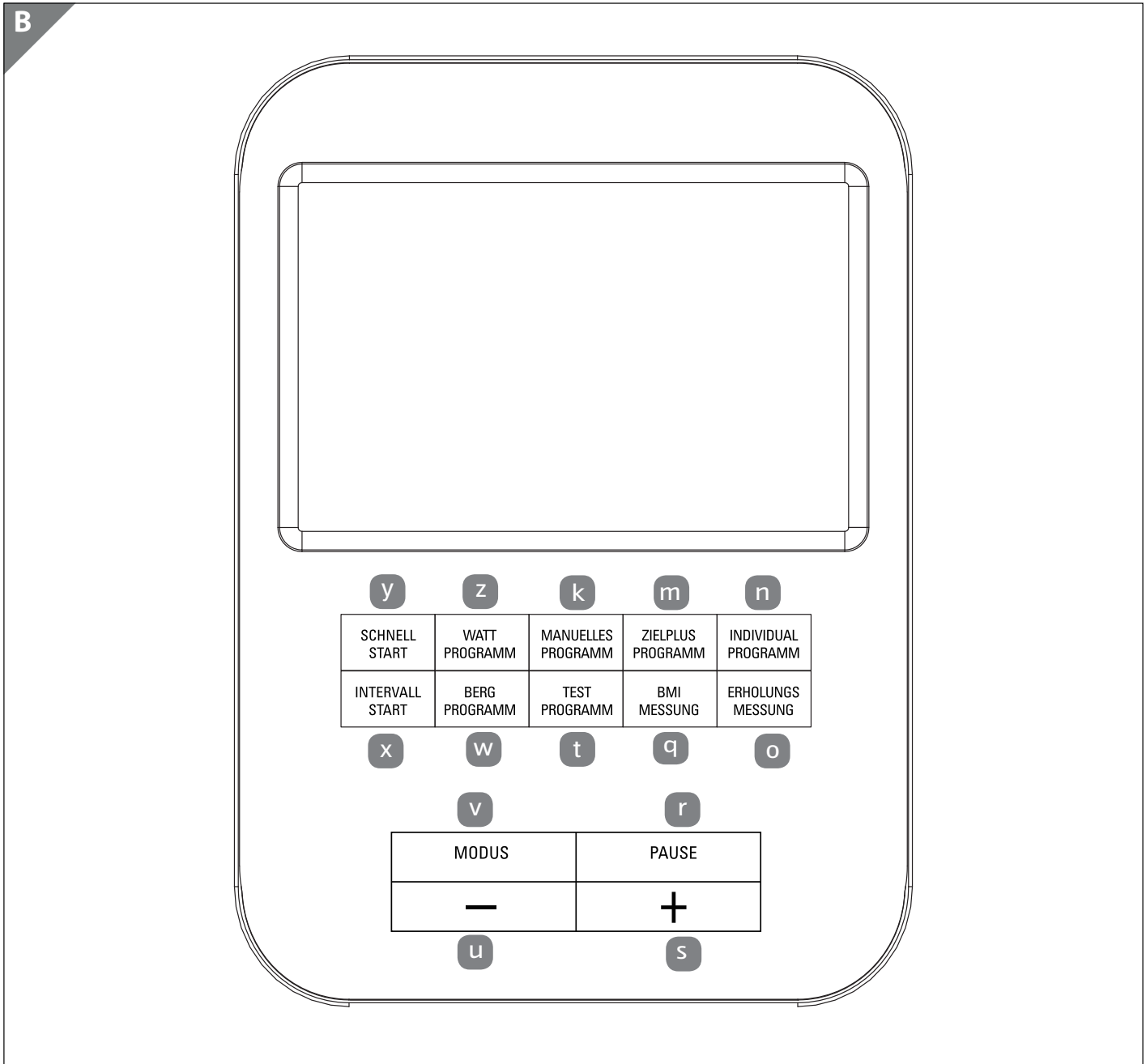
Deutsch 06
Français 27
Italiano 51

Inhaltsverzeichnis

Übersicht	4
Verwendung	5
Lieferumfang/Geräteteile	6
Allgemeines	7
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren.....	7
Zeichenerklärung	7
Sicherheit	7
Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	7
Sicherheitshinweise	8
Ergometer und Lieferumfang prüfen	9
Zusammenbau	10
Standfüße montieren (Abb. 1/S. 73).....	10
Pedale montieren (Abb. 2/S. 74).....	10
Lenkersäule montieren (Abb. 3/S. 74)	10
Lenker und Computer montieren (Abb. 4/S. 28 und Abb. 5/S. 29).....	10
Telefon- und Tablethalter montieren	10
Sattelstütze und Sattel montieren (Abb. 6/S. 30)	11
Ergometer aufstellen.....	12
Ergometer auseinanderbauen..	12
Benutzung	12
Ergometer ein- und ausschalten.....	12
Erklärung der Displayanzeigen (Abb. C)	13
Erklärung der Tastatur	14
Benutzerprofile	14
Programmauswahl und Programmbeschreibung	15
Schnellstart.....	15
Watt-Programm.....	15
Manuelles Programm	15
Zielpuls-Programm.....	16
Individual-Programm	16
Intervall-Programm	16
Berg-Programm.....	16
Test-Programm	17
BMR-, Fett- und BMI-Messung...	17
Erholungsmessung	18
Training	18
Puls- und Herzfrequenzmessung	19
Trainingsphasen	19
Trainingsplanung.....	20
Richtig aufsteigen.....	21
Sitz-, Fuß- und Lenkerposition einstellen.....	21
Richtige Körperhaltung einnehmen	21
Training beginnen	21
Reinigung	21
Transport	22
Kalibrierung	22
Fehlersuche	22
Technische Daten	2
Konformitätserklärung	2
Entsorgung	23
Verpackung entsorgen	23
Altgerät entsorgen	23
Ersatzteilliste	24
Ergometer zusammenbauen	71

A





Lieferumfang/Geräteteile

- | | | | |
|-----|--------------------------------|---|--------------------------------|
| 1 | Hauptrahmen | a | Tretwiderstandstufen |
| 2 | Verstellknopf Sattelstütze | b | 🔄/km/h-Display |
| 15 | Sensorkabel oben | c | Distanz-Display |
| 16 | Sensorkabel unten | d | Watt-Display |
| 32 | Federring | e | Kilojoule-Display |
| 37 | Computer | f | Hinweisfeld |
| 41 | Lenkersäulenverkleidung | g | BMR/Puls-Display Computer |
| 42 | Verkleidung Lenkerhalterung | h | Anzeigefeld |
| 47 | Lenkersäule | i | Stopp/Zeit-Display |
| 48 | Lenker | k | Manuelles Programm-Taste |
| 51 | Standfuß vorn | l | LCD-Display |
| 52 | Standfuß hinten | m | Zielpuls-Programm-Taste |
| 57 | Sicherheitsriemen Pedal links | n | Individual-Programm-Taste |
| 59 | Sattelstütze | o | Erholungsmessung-Taste |
| 60 | Sattelverstellchiene | q | BMR-, Fett-, BMI-Messung-Taste |
| 62 | Sattel | r | Zurückstellen/Pause-Taste |
| 64 | Sicherheitsriemen Pedal rechts | s | Plus-Taste |
| 68 | T-Schraube | t | Test-Programm-Taste |
| 69 | Schraubenschlüssel | u | Minus-Taste |
| 71 | Unterlegscheibe 4x | v | Modus-Taste |
| 73 | Schrauben, 4x | w | Berg-Programm-Taste |
| 74 | Universal Schraubenschlüssel | x | Intervall-Programm-Taste |
| 77 | Handpuls-Sensor, 2x | y | Schnellstart-Taste |
| 79 | Pedal links | z | Watt-Programm-Taste |
| 80 | Pedal rechts | | |
| 81 | Hauptschalter | | |
| 83 | Unterlegscheibe | | |
| 97 | Telefon- und Tablethalter | | |
| 98 | Computerhalterung | | |
| 103 | Stromkabel | | |

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Ergometer. Sie enthält wichtige Informationen zum Zusammenbau und der Handhabung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie das Ergometer einsetzen.

Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder Schäden am Ergometer führen.

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

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

Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.

Zeichenerklärung

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

⚠️ WARNUNG!

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

⚠️ VORSICHT!

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

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



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



Konformitätserklärung (siehe Kapitel „Konformitätserklärung“): Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.



Das Siegel Geprüfte Sicherheit (GS-Zeichen) bescheinigt, dass ein Produkt den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG) und den Anforderungen DIN EN ISO 20957-1/5 und DIN EN60335-1 Klasse HA entspricht. Das GS-Zeichen zeigt an, dass bei bestimmungsgemäßer Verwendung und bei vorhersehbarer Fehlanwendung des gekennzeichneten Produkts die Sicherheit und Gesundheit des Nutzers nicht gefährdet sind. Es handelt sich hierbei um ein freiwilliges Sicherheitszeichen.



Personen mit Herzschrittmachern ist die Nutzung des Ergometers untersagt.



Das Ergometer wurde in Deutschland entworfen.



Herstellungsmonat und -jahr



Seriennummer

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

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

Verwenden Sie das Ergometer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen.

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

Sicherheitshinweise

WARNUNG!

Stromschlaggefahr!

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

- Schließen Sie das Ergometer nur an, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt.
- Schließen Sie das Ergometer nur an eine gut zugängliche Steckdose an, damit Sie das Ergometer bei einem Störfall schnell vom Stromnetz trennen können.
- Betreiben Sie das Ergometer nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist.
- Wenn das Netzkabel des Ergometers beschädigt ist, muss es durch den Hersteller oder seinen Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person ersetzt werden.
- Öffnen Sie das Gehäuse nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften. Wenden Sie sich dazu an eine Fachwerkstatt. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, unsachgemäßem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen.
- Bei Reparaturen dürfen nur Teile verwendet werden, die den ursprünglichen Gerätedaten entsprechen. In diesem Ergometer befinden sich elektrische und mechanische Teile, die zum Schutz gegen Gefahrenquellen unerlässlich sind.
- Tauchen Sie weder das Ergometer, den Computer noch Netzkabel oder Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Fassen Sie den Netzstecker niemals mit feuchten Händen an.
- Ziehen Sie den Netzstecker nie am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.
- Verwenden Sie das Netzkabel nie als Tragegriff.
- Halten Sie das Ergometer, den Computer, den Netzstecker und das Netzkabel von offenem Feuer und heißen Flächen fern.

- Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht zur Stolperfalle wird.
- Knicken Sie das Netzkabel nicht und legen Sie es nicht über scharfe Kanten.
- Verwenden Sie das Ergometer nur in Innenräumen.
- Betreiben Sie es nie in Feuchträumen oder im Regen.
- Sorgen Sie dafür, dass Kinder keine Gegenstände in das Ergometer oder den Computer hineinstecken.
- Wenn Sie das Ergometer nicht benutzen, es reinigen oder wenn eine Störung auftritt, schalten Sie das Ergometer immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Wenn die Netzanschlussleitung dieses Ergometers beschädigt wird, muss sie durch den Hersteller oder seinen Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.

WARNUNG!

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

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

HINWEIS!**Beschädigungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Ergometer kann zu Beschädigungen des Ergometers führen.

- Stellen Sie das Ergometer auf einen gut zugänglichen, ebenen, trockenen und ausreichend stabilen waagerechten Untergrund.
- Aufgrund des hohen Gewichts dieses Sportgerätes kann es zu Beschädigungen des Fußbodens bei Bewegung des Gerätes über den Boden kommen.
- Bringen Sie das Netzkabel nicht mit heißen Teilen in Berührung.
- Setzen Sie das Ergometer niemals hoher Temperatur (Heizung etc.) oder Witterungseinflüssen (Regen etc.) aus.
- Füllen Sie niemals Flüssigkeit in das Ergometer und den Computer.
- Verwenden Sie zur Reinigung keinen Dampfreiniger. Das Ergometer kann sonst beschädigt werden.
- Verwenden Sie das Ergometer nicht mehr, wenn die Kunststoffbauteile des Ergometers Risse oder Sprünge haben oder sich verformt haben. Ersetzen Sie beschädigte Bauteile nur durch passende Originalersatzteile.
- Verwenden Sie das Ergometer nicht mit mehreren Personen gleichzeitig, sondern nur allein.
- Benutzen Sie das Ergometer nicht als Aufstiegshilfe oder Leiterersatz.
- Ziehen Sie die Muttern und Schrauben regelmäßig nach.
- Lassen Sie defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sofort und nur von einem Fachmann austauschen. Benutzen Sie das Ergometer erst wieder, wenn alle defekten Teile ausgetauscht wurden.
- Kontrollieren Sie das Ergometer regelmäßig auf sichtbare Verschleißspuren und Schäden.
- Besonders verschleißanfällige Teile sind der Keilriemen, das Lager und die Griffe.

Ergometer und Lieferumfang prüfen**HINWEIS!****Beschädigungsgefahr!**

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

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

Zusammenbau

Bauen Sie das Ergometer mithilfe der folgenden Anweisungen und den grafischen Darstellungen im Kapitel „Ergometer zusammenbauen“ (Seite 71 ffg.) zusammen.



- Achten Sie beim Zusammenbau darauf, dass Sie in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum haben (mindestens 1,5 Meter).
- Für den Zusammenbau werden zwei Personen benötigt.
- Entfernen Sie ggf. vor den jeweiligen Schritten die vormontierten Verstelleinrichtungen, Innen-sechskant- sowie Kreuzschlitz-schrauben, Unterlegscheiben und Federringe.

Standfüße montieren (Abb. 1/S. 71)

1. Stellen Sie den Hauptrahmen **1** auf einen standsicheren, waagerechten Untergrund.
2. Verschrauben Sie den Standfuß **52** an der Hinterseite des Hauptrahmens mit je zwei Schrauben **73** und zwei Unterlegscheiben **71**.
3. Verschrauben Sie den Standfuß mit Rollen **51** an der Vorderseite des Hauptrahmens mit je zwei Schrauben und zwei Unterlegscheiben.



Achten Sie darauf, dass die Transportrollen des Standfußes mit Rollen nach vorn zeigen.

Sie haben die Standfüße erfolgreich montiert.

Pedale montieren (Abb. 2/S. 72)

⚠ VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Wenn Sie die Sicherheitsriemen der Pedale nicht sachgemäß befestigen, kann dies zu Verletzungen führen.

- Stellen Sie die Sicherheitsriemen für die Pedale so ein, dass Sie mit Ihren Schuhen einen festen Halt haben. Bei einem unangenehmen Druckgefühl lockern Sie die Sicherheitsriemen.

Beachten Sie bei der Montage der Pedale **79** + **80** und der Sicherheitsriemen **57** + **64** die Markierungen R (Rechts) und L (Links).

1. Fixieren Sie die Sicherheitsriemen an den Pedalen.
2. Verschrauben Sie die seitenrichtigen Pedale an die jeweilige Tretkurbel mithilfe des mitgelieferten Universal Schraubenschlüssels **74**.



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

Sie haben die Pedale erfolgreich montiert.

Lenkersäule montieren (Abb. 3/S. 72)

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Ergometer kann zu Beschädigungen führen.

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

1. Lösen Sie die vier vormontierten Sechskant-schrauben, die Unterlegscheiben und die Federringe aus dem Hauptrahmen.
2. Schieben Sie die Lenkersäulenverkleidung **41** auf die Lenkersäule **47**.
3. Halten Sie die Lenkersäule dicht an den Hauptrahmen.
4. Verbinden Sie das Verbindungskabel **16** aus dem Hauptrahmen und das Kabel **15** aus der Lenkersäule miteinander.



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

5. Schieben Sie die Lenkersäule in den Hauptrahmen.
6. Fixieren Sie die Lenkersäule mit den Sechskant-schrauben, den Unterlegscheiben und den Federringen mithilfe des mitgelieferten Universal Schraubenschlüssels.
7. Schieben Sie die Lenkersäulenverkleidung über die Verbindung von Hauptrahmen und Lenkersäule, um die Schrauben zu verdecken.

Sie haben die Lenkersäule erfolgreich montiert.

Lenker und Computer montieren (Abb. 4/5 S. 73, 74)

1. Lösen Sie die fünf vormontierten Schrauben aus der Lenkersäule.
 2. Halten Sie den Lenker (48) an die Halteklemme der Lenkersäule (47).
 3. Verschließen Sie die Halteklemme.
 4. Führen Sie die Handpuls-kabel der Handpuls-Sensoren (77) aus dem Lenker durch die Öffnung in der Lenkersäule, bis die Handpuls-kabel oben herausstehen.
 5. Stecken Sie die Lenkerverkleidung (42) auf die Halteklemme.
 6. Fixieren Sie den Lenker und die Lenkerverkleidung mit der T-Schraube (68), einem Feder-ring (32) und einer Unterlegscheibe (83) an der Lenkersäule.
 7. Halten Sie den Computer mit der zuvor montierten Computerhalterung an die Lenkersäule.
 8. Verbinden Sie die Puls-kabel aus dem Lenker mit den beiden Puls-kabeln aus dem Computer.
 9. Verbinden Sie das Kabel (15) aus der Lenkersäule mit dem Computerkabel.
 10. Stecken Sie den Computer (37) mit der Computerhalterung auf die Lenkersäule.
 11. Fixieren Sie die Computerhalterung (98) auf der Vorderseite der Lenkersäule (47) mit drei Schrauben und auf der Rückseite mit zwei Schrauben.
- Sie haben den Lenker und den Computer erfolgreich montiert



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

Sattelstütze und Sattel montieren (Abb. 6/S. 75)

VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Wenn Sie die Sattelstütze nicht sachgemäß befestigen, kann dies zu Verletzungen führen.

- Ziehen Sie die Sattelstütze nicht weiter als bis zur maximalen Markierung heraus.
- Fixieren Sie die Sattelstütze immer mit dem Schnellverstellknopf.

1. Schieben Sie die Sattelstütze **59** in das Sitzrohr **3**.
2. Fixieren Sie die Sattelstütze mit der T-Schraube **2**.
3. Fixieren Sie die horizontale Sattelverstellchiene **60** mit der T-Schraube.
4. Fixieren Sie den Sattel **62** an der horizontalen Sattelverstellchiene, indem Sie die Muttern mithilfe des mitgelieferten Universal Schraubenschlüssels **74** festziehen.



- Verwenden Sie zur waagerechten Ausrichtung des Sattels eine handelsübliche Wasserwaage (nicht im Lieferumfang enthalten).
- Der Sattel verfügt über eine Universal-Sattelklemme und kann gegen jeden handelsüblichen Fahrradsattel ausgetauscht werden.

Sie haben die Sattelstütze und den Sattel erfolgreich montiert.

Ergometer aufstellen

VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Ergometer kann zu Verletzungen führen.

- Lassen Sie um den Übungsbereich des Ergometers herum einen Freibereich in allen Richtungen von mindestens 0,6 Meter frei, um bei einem Notfall-Abstieg ausreichend Platz zu gewährleisten (siehe **Abb. C/S. 5**).
- Stellen Sie das Ergometer auf einen gut zugänglichen, ebenen, trockenen und ausreichend stabilen und waagerechten Untergrund.

- Dieses Ergometer ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät und soll nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen aufgestellt werden.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Ergometer kann zu Beschädigungen führen.

- Stellen Sie das Ergometer auf eine geeignete saubere, rutschfeste und ebene Unterlage, um Beschädigungen oder Abnutzungen am Boden zu verhindern.
- Stellen Sie das Ergometer entsprechend der Sicherheitsvorkehrungen auf.



Achten Sie bei der Platzierung des Gerätes darauf, dass Sie in jede Richtung mindestens 60 cm Freiraum als Übungsbereich haben.

Ergometer auseinanderbauen

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

Benutzung

Ergometer ein- und ausschalten

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Ergometer kann zu Beschädigungen führen.

- Beim Einschalten des Ergometers nicht auf dem Ergometer sitzen.

Ergometer einschalten

1. Verbinden Sie den Netzstecker mit einer Steckdose, um das Ergometer anzuschließen.
2. Schalten Sie das Ergometer mit dem Netzschalter **81** ein.

Sie haben das Ergometer erfolgreich eingeschaltet.

Ergometer ausschalten

1. Schalten Sie das Ergometer mit dem Netzschalter aus.
2. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose. Sie haben das Ergometer erfolgreich ausgeschaltet und den Netzstecker verstaut.

Erklärung der Displayanzeigen (Abb. C)

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

Stopp/Zeit

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

Anzeigefeld

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

BMR/Puls

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



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

(Umdrehungen pro Minute) \odot /km/h

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

Distanz

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

Watt

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

Kilojoule

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

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

Tretwiderstandstufen (1-32)

Jedes der 16 rechteckigen Kästchen der 10 Balken stellt 2 der 32 Tretwiderstandstufen **(a)** dar. Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt:
voreingestellte Trainingszeit : 10 (Balkenzahl) = Trainingsdauer jedes Balken.

Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)

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

Erklärung der Tastatur

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

Modus-Taste

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

Zurückstellen/Pause

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

Minus-Taste

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

Plus-Taste

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

Benutzerprofile

Sie haben die Möglichkeit, unterschiedliche Benutzerprofile (U0–U3) festzulegen und diese für Ihr Training zu verwenden.

Bei den Benutzerprofilen U1, U2 und U3 werden die persönlichen Daten/Einstellungen (Alter, Geschlecht, Gewicht und Größe) pro Benutzer dauerhaft gespeichert.

Das Benutzerprofil U0 ist neutral. Hierbei werden keine Benutzerdaten gespeichert.

Die Werte dienen zur Ermittlung der Daten im Zielpuls-Programm sowie bei der BMI-/BMR-/Körperfettmessung.

Darüber hinaus werden auch die im Individual-Programm vorgenommenen Einstellungen des Benutzers gespeichert und müssen nicht jedes Mal neu erstellt werden. Dies geschieht ebenfalls dauerhaft.

Benutzerprofil auswählen

1. Schalten Sie das Ergometer ein (siehe Kapitel „Ergometer ein- und ausschalten“).
2. Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste **[s]** oder der Minus-Taste **[u]** das gewünschte Benutzerprofil (U0 – U3) aus.
3. Drücken Sie die Modus Taste **[v]**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Benutzereinstellungen festlegen

- **Alter:**
 - Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste **[s]** und der Minus-Taste **[u]** Ihr Alter aus.
 - Drücken Sie die Modus Taste **[v]**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- **Geschlecht:**
 - Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste **[s]** und der Minus-Taste **[u]** Ihr Geschlecht aus.
 - Drücken Sie die Modus Taste **[v]**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- **Gewicht:**
 - Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste **[s]** und der Minus-Taste **[u]** Ihr Gewicht aus.
 - Drücken Sie die Modus Taste **[v]**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- **Größe:**
 - Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste **[s]** und der Minus-Taste **[u]** Ihre Größe aus.
 - Drücken Sie die Modus Taste **[v]**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Programmauswahl und Programmbeschreibung



Verletzungsgefahr!





Unsachgemäßer Umgang mit dem Ergometer kann zu Verletzungen führen.

- Regulieren Sie den Tretwiderstand des Ergometers über die Computertasten (+/-), wenn der Widerstand zu hoch oder zu niedrig ist.

Der Computer startet automatisch mit dem Schnellstart Programm.


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

Allgemeine Informationen zur Programmauswahl und Programmbeschreibung:

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



Schnellstart

Quickstart-Programm für einen sofortigen Start des Trainings.

1. Drücken Sie die Schnellstart-Taste , um mit dem Training zu beginnen.
2. Stellen Sie den Tretwiderstand ein.

Watt-Programm

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



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



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

Manuelles Programm

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

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

Zielpuls-Programm

Dieses Programm funktioniert nur mit einem Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten).

In diesem Modus können Sie so trainieren, dass sich der Tretwiderstand der festgelegten Zielherzfrequenz automatisch anpasst.

Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz unterhalb der von Ihnen eingestellten Zielherzfrequenz liegt, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe erhöht (bis maximal 16). Liegt Ihre aktuelle Herzfrequenz über der voreingestellten Zielherzfrequenz-Vorgabe, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe gesenkt (bis minimal 1).

1. Drücken Sie die Zielpuls-Programm-Taste **m**.
2. Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste **s** und der Minus-Taste **u** eines der folgenden Zielherzfrequenz-Profile aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mithilfe der Modus Taste **v**:
 - HRC 1: 55 % der Maximalen Herzfrequenz (= 220 – Alter) (siehe Erläuterungen zu „Regenerationszone“ im Kapitel „Trainingsplanung“)
 - HRC 2: 75 % der Maximalen Herzfrequenz (siehe Erläuterungen zu „Aerobe Zone“ im Kapitel „Trainingsplanung“)
 - HRC 3: 90 % der Maximalen Herzfrequenz (siehe Erläuterungen zu „Anaerobe Zone“ im Kapitel „Trainingsplanung“)
 - HRC 4: maximale Herzfrequenz (und frei einstellbar mithilfe der Plus- und der Minus-Tasten) (siehe Erläuterungen zu „Warnzone“ im Kapitel „Trainingsplanung“)
3. Um einen Zielwattwert oder Werte für ein Countdown-Training vorzugeben, drücken Sie die Modus-Taste.
4. Stellen Sie den Vorgabewert für Watt, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
5. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

Individual-Programm

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

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

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

Intervall-Programm

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

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

Es gibt drei verschiedene Intensitätsgrade:

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

Berg-Programm

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

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

Es gibt drei verschiedene Intensitätsgrade:

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

Test-Programm

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

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

Nach 12 Minuten Training zeigt und speichert der Computer die Werte von Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegter Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch und Durchschnittspuls der absolvierten Test-Einheit.

Vor dem Start der nächsten Test-Einheit werden die oben genannten Werte angezeigt. Ziel des Test-Programms ist es, dem Trainierenden die Möglichkeit zu bieten, unterschiedliche Trainingseinheiten unter gleichen Feldbedingungen (Wattvorgabe) zu absolvieren und Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, verwendete Wattstufe und Durchschnittspuls von verschiedenen Trainingstagen miteinander zu vergleichen.



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

BMR-, Fett- und BMI-Messung

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

1. Drücken Sie die BMR-, Fett-, BMI-Messung-Taste **a**.
2. Drücken Sie die Modus-Taste **v**, um Ihre persönlichen Werte für die BMI-, BMR- und Körperfettberechnung festzulegen.

3. Stellen Sie den Vorgabewert für Alter, Geschlecht (männlich: ♂, weiblich: ♀), Körpergewicht (in kg) und Körpergröße (in cm) ein.
4. Bestätigen Sie die Eingabe mit der Modus-Taste.
5. Starten Sie den Messvorgang, indem Sie die Modus-Taste drücken. Wichtig ist, dass Sie während des Messvorgangs beide Handpuls-Sensoren **77** umfassen.
6. Nach ca. 5–10 Sekunden werden folgende Werte auf der LCD-Anzeige angezeigt:
 - Körperfett und BMI werden abwechselnd im Anzeigefeld links mittig angezeigt.
 - BMR-Messergebnis wird im BMR/Pulsfeld links unten angezeigt.
 - „Err“ signalisiert, dass während der Messung ein Fehler aufgetreten ist. In diesem Fall ist die Messung zu wiederholen.

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

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

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

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

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

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



Um den BMI zu errechnen, gilt die Formel:
 Körpergewicht : (Körpergröße in m²)

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

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

Erholungsmessung

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

1. Drücken Sie nach Beendigung Ihres Trainings die Erholungsmessung-Taste  und halten Sie die Handpuls-Sensoren  umfasst oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt um.
2. Der Computer stoppt alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis 00:00 zurück. Wird 00:00 erreicht, erscheint auf der LCD-Anzeige die vom Computer errechnete Fitnessnote.

3. Die Fitnessnote wird errechnet, indem der Computer den max. Puls innerhalb der ersten 20 Sekunden mit dem min. Puls der letzten 40 Sekunden vergleicht. Aufgrund der Differenz wird eine Fitnessnote vergeben.

4. Nach Anzeige der Messergebnisse kommen Sie durch erneutes Drücken der Erholungsmessung-Taste zurück ins Hauptmenü.



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

Training



Verletzungsfahr!

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

- Verwenden Sie das Ergometer nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen.
- Lassen Sie vor Beginn des ersten Trainings auf dem Ergometer einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen; besonders wenn Sie über 35 Jahre alt sind.
- Falls bereits Herz-, Kreislauf-, orthopädische oder sonstige gesundheitliche Probleme bekannt sind, fragen Sie Ihren Arzt vor Beginn des ersten Trainings um Rat.
- Wenn während des Trainings Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.

- Tragen Sie beim Training auf dem Ergometer immer angemessene Sportbekleidung und -schuhe. Tragen Sie keine Kleidung, mit der Sie am Ergometer hängenbleiben können. Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.
- Schließen Sie Ihre Augen nicht, während Sie auf dem Ergometer trainieren.
- Lehnen Sie sich während des Trainings auf dem Ergometer nicht zurück, da Sie sonst herunterfallen und sich verletzen können.
- Lassen Sie den für Sie höchst zulässigen Pulswert von Ihrem Arzt messen, bevor Sie das Ergometer benutzen. Achten Sie darauf, diesen Wert während des Trainings nicht zu überschreiten.
- Systeme zur Herzfrequenzmessung können ungenau sein. Vermeiden Sie übermäßiges Training, da dieses zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zum Tod führen kann. Beenden Sie sofort das Training bei Schwindel- oder Schwächegefühl.
- Nehmen Sie eine Stunde vor sowie nach dem Training keine Nahrung zu sich. Achten Sie während des Trainings darauf, viel Wasser zu trinken.
- Bei Einnahme von Medikamenten trainieren Sie ausschließlich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.

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

Puls- und Herzfrequenzmessung

WARNUNG!

Verletzungsgefahr!

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

- Bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training beenden!

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

Sie können Ihre Herzfrequenz auf zwei Arten messen:

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



Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet, hat die Cardio-Pulsmessung Vorrang.

Trainingsphasen

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

Aufwärmphase

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

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

Trainingsphase

- Befolgen Sie die Hinweise aus dem Kapitel „Programmauswahl und Programmbeschreibung“ zu dem Ergometer.
- Kontrollieren Sie die Belastungsintensität, indem Sie Ihre Herzfrequenz bzw. Ihren Puls messen.

Stimmen Sie sich hierzu ggf. mit Ihrem Arzt ab.

Entspannungsphase

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

Trainingsplanung

1. Um Ihr Training optimal planen zu können, überlegen Sie sich zuerst, welches Trainingsziel Sie verfolgen. Trainingsziele können z. B. Gewichtsreduzierung, also Fettverbrennung, oder Steigerung der Ausdauer sein.
2. Legen Sie fest, wie regelmäßig Sie trainieren möchten, um Ihr Trainingsziel zu erreichen. Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:
 - Gesundheitsminimalprogramm: 2–3 mal pro Woche je 20–30 Minuten
 - Gesundheitsoptimalprogramm: 4–5 mal pro Woche je 45–60 Minuten
3. Errechnen Sie Ihre maximale Herzfrequenz (MHF). Wenden Sie dazu folgende Formel an: $MHF = 220 - \text{Lebensalter}$
4. Je nachdem, was ihr Trainingsziel ist, richten Sie Ihre MHF beim Training an den Werten der jeweiligen Trainingszone aus (siehe folgende Tabelle). Es gibt fünf Trainingszonen, nach denen Sie Ihr Training ausrichten können.

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

Die Regenerationszone

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

Die Fettverbrennung

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

Die Aerobe Zone

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

Die Anaerobe Zone

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

Warnzone

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

Richtig aufsteigen

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

Sitz-, Fuß- und Lenkerposition einstellen

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

- Stellen Sie den Sattel so ein, dass Ihr Bein gestreckt ist, wenn Sie mit Ihrer Ferse das Pedal berühren und Ihr Knie sich hinter der Pedalachse befindet.
- Positionieren Sie Ihre Füße im mittleren Bereich der Pedalen, da beim Training am Ergometer die Bewegung aus dem Fußballen kommt. Hier gibt es eine bessere Hebelwirkung und die Bewegungen können leichter ausgeführt werden.
- Achten Sie während des Trainings darauf, dass sich mindestens die halbe Fußlänge auf dem Pedal befindet.
- Stellen Sie die Sicherheitsriemen der Pedalen so ein, dass Sie Ihre Füße gerade so hinein- bzw. herauschieben können.
- Stellen Sie den Lenker mithilfe der T-Schrauben so ein, dass Ihre Arme fast ausgestreckt sind, wenn Sie den Lenker umgreifen.

Richtige Körperhaltung einnehmen

- Halten Sie sich während des gesamten Trainings am Lenker fest.
- Nehmen Sie während des gesamten Trainings eine aufrechte Körperhaltung ein.

Training beginnen

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

Reinigung

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

In das Gehäuse eingedrungenes Wasser kann einen Kurzschluss verursachen.

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

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Ergometer kann zu Beschädigung führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten, sowie scharfe oder metallische Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen.
1. Ziehen Sie vor der Reinigung den Netzstecker.
 2. Wischen Sie das Ergometer nach jedem Gebrauch mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
 3. Reinigen Sie den Computer und das Display mit einem fusselfreien, trockenen Tuch.

Transport

▲ VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Transport kann zu Verletzungen führen.

– Transportieren Sie das Ergometer niemals alleine über Stiegen und andere Hindernisse, um Verletzungen zu vermeiden.

1. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
2. Stellen Sie sich mit Ihrem rechten Fuß auf den vorderen Standfuß mit Rollen.
3. Fassen Sie das Ergometer am Lenker an und kippen Sie das Ergometer vorsichtig in Ihre Richtung.
4. Rollen Sie das Ergometer an die gewünschte Stelle.
5. Richten Sie das Ergometer langsam wieder auf. Achten Sie während des Transports darauf, Ihren Rücken gerade zu halten.

Kalibrierung

Grundsätzlich ist eine Re-Kalibrierung des Ergometers nicht nötig. Sollten Sie dennoch das Gerät neu kalibrieren wollen, wenden Sie sich bitte an einen akkreditierten Kalibrierdienst. Diese Dienstleistung ist kostenpflichtig und ist weder durch Garantie noch durch Gewährleistung abgedeckt. Nähere Informationen erhalten Sie über unseren Service.

Fehlersuche

Manche Störungen können durch kleine Fehler entstehen, die Sie selbst beheben können. Befolgen Sie dazu die Anweisungen in der nachfolgenden Tabelle.

Falls sich die Störungen an dem Ergometer oder dem Computer nicht beheben lassen, kontaktieren Sie den Kundendienst. Reparieren Sie das Ergometer oder den Computer auf keinen Fall selbst.

	Problem	Mögliche Ursache	Problembeseitigung
Computer			
1	Keine Anzeige oder keine Funktion.	Keine Stromversorgung.	Überprüfen Sie die Funktion der Steckdose, indem Sie ein anderes Gerät einstecken.
		Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.
2	Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft.	Sie haben nicht beide Hände an die Sensoren gelegt.	Legen Sie beide Hände an die Sensoren.
		Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.
3	Computer ist abgestürzt.	Direkte und indirekte statische Entladungen.	Starten Sie den Computer neu, indem Sie den Computer vom Stromnetz trennen und nach einer Minute wieder verbinden.
			Starten Sie den Computer neu, indem Sie die Zurückstellen/Pause-Taste länger als drei Sekunden gedrückt halten.
Mechanik			
4	Tretwiderstand nicht regelbar.	Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.

Technische Daten

Bezeichnung:	Ergometer E 2.1
Versorgungsspannung:	50 Hz, 230V~
Leistung:	50W
Gewicht:	ca. 35 kg
Abmessungen:	106×56×135 cm
Typnr.:	6502340
Max. Belastbarkeit:	150kg
Trainings- und Freibereich:	0,6 m

Konformitätserklärung



Die EU-Konformitätserklärung kann unter der in der beiliegenden Garantiekarte angeführten Adresse angefordert werden.

Hiermit erklärt die Firma Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG, dass der Ergometer den Richtlinien 2001/95/EG Produktsicherheitsrichtlinie, 2014/35/EU Niederspannungsrichtlinie, 2009/125/EG Ökodesign-Richtlinie, 2014/30/EU EMV-Richtlinie entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: <https://www.woolfports.com/>

Entsorgung

Verpackung entsorgen



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

Altgerät entsorgen

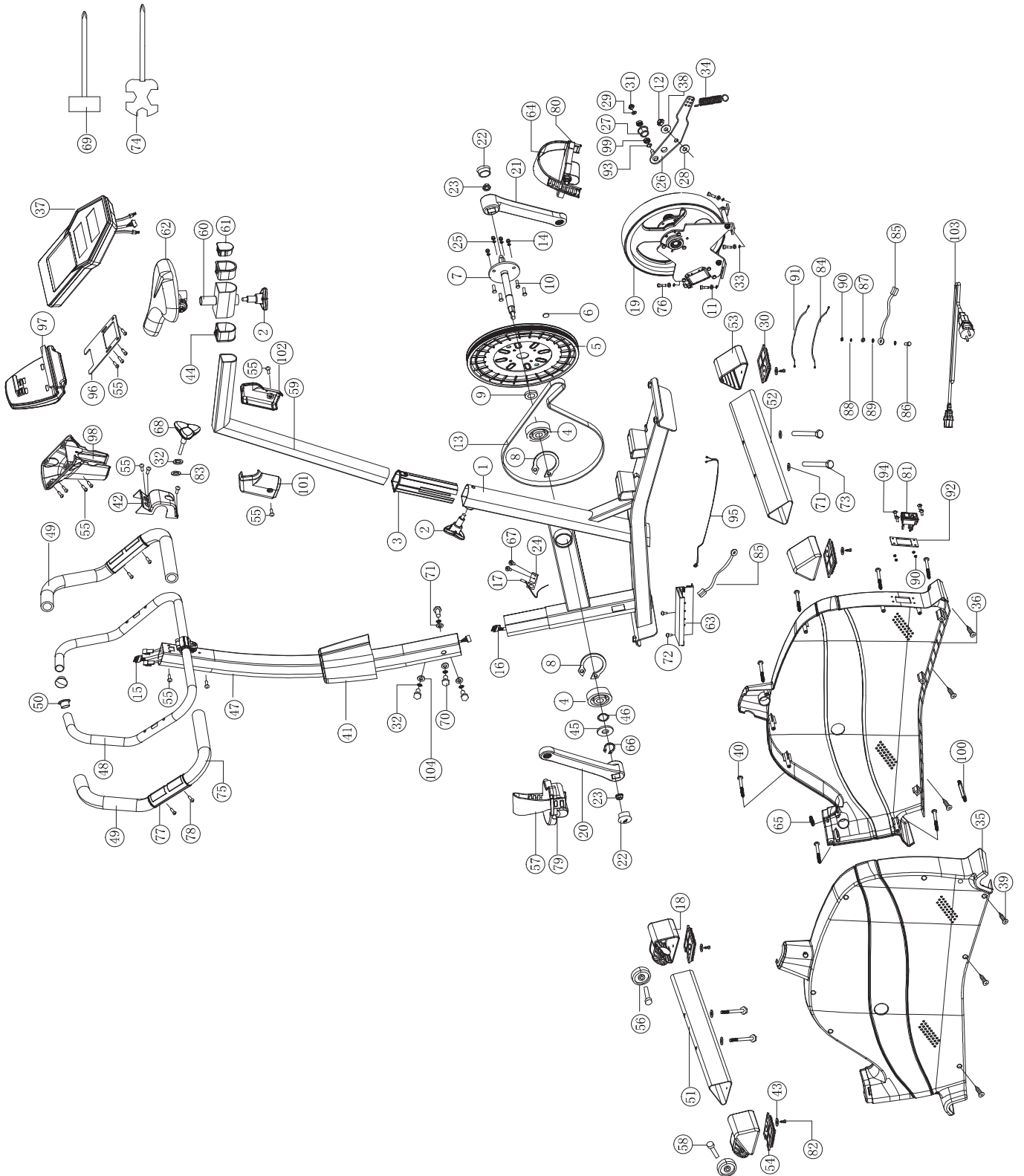
(Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen)



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!

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

Ersatzteilliste



Ersatzteile		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Verstellknopf Sattelstütze	2
3	Hülse Sattelstütze	1
4	Kugellager	2
5	Keilriemenrad	1
6	Magnet	1
7	Kurbelachse	1
8	C-Ring	2
9	Hülse	2
10	Schraube M6	4
11	Unterlegscheibe	4
12	Mutter M10	1
13	Keilriemen 420 J6	1
14	Mutter M6	4
15	Sensorkabel oben	1
16	Sensorkabel unten	1
17	Sensor	1
18	Endkappe vorderer Standfuß	2
19	Schwungscheibe	1
20	Kurbel links	1
21	Kurbel rechts	1
22	Abdeckung Kurbel	2
23	Schraube M8	2
24	Sensorhalterung	1
25	Federring	4
26	Keilriemenspanner	1
27	Rad Keilriemenspanner	1
28	Unterlegscheibe 1T	1
29	Unterlegscheibe 2T	1
30	Endkappe hinterer Standfuß	2
31	Mutter M8	1
32	Federring	5
33	Federring	4
34	Feder	1
35	Seitendeckel links	1
36	Seitendeckel rechts	1
37	Computer	1
38	Unterlegscheibe	1
39	Schraube	6
40	Schraube	8

Ersatzteile		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
41	Lenkersäulenverkleidung	1
42	Verkleidung Lenkerhalterung	1
43	Unterlegscheibe	4
44	Hülse Sattelverstellung	2
45	Unterlegscheibe	1
46	Unterlegscheibe	1
47	Lenkersäule	1
48	Lenker	1
49	Schaumstoff Lenker oben	2
50	Endkappe Lenker	2
51	Standfuß vorn	1
52	Standfuß hinten	1
53	Endkappe Standfuß hinten	2
54	Endkappe Standfuß vorn	2
55	Schraube M5	15
56	Transportrollen	2
57	Sicherheitsriemen Pedal links	1
58	Schraube für Transportrollen	2
59	Sattelstütze	1
60	Sattelverstelltschiene	1
61	Endkappe Sattelverstelltschiene	1
62	Sattel	1
63	Platine	1
64	Sicherheitsriemen Pedal rechts	1
65	Schraube M5	1
67	Schraube M5	2
68	T-Schraube	1
69	Schraubenschlüssel	1
70	Sechskantschraube	4
71	Unterlegscheibe	8
72	Schraube M4	4
73	Schraube M8	4
74	Universal Schraubenschlüssel	1
75	Schaumstoff Lenker unten	2
76	Schraube	4
77	Handpulssensor	2
78	Schraube	4
79	Pedal links	1
80	Pedal rechts	1

Ersatzteile		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
81	Hauptschalter	1
82	Schraube	4
83	Unterlegscheibe	1
84	Kabel 1	1
85	Kabel 2	1
86	Schraube M5	1
87	Unterlegscheibe M5	1
88	Federring M5	1
89	Unterlegscheibe M5	2
90	Mutter	5
91	Kabel	1
92	Halterung Hauptschalter	1
93	Unterlegscheibe	1
94	Schraube M5	4
95	Kabel	1
96	Halterung Telefon-/Tablethalter	1
97	Telefon-/Tablethalter	1
98	Computerhalterung	1
99	Kugellager	2
100	Verbindungsstück für Seitendeckel	1
101	Sattelstütze	1
102	Sattelstütze	1
103	Stromkabel	1
104	Unterlegscheibe	1

Répertoire

Vue d'ensemble	4	Entraînement	41
Utilisation	5	Mesure du pouls et	
Contenu de la livraison/pièces de l'appareil ..	28	de la fréquence cardiaque	41
Généralités	29	Phases d'entraînement.....	42
Lire le mode d'emploi et le conserver	29	Planification de l'entraînement	42
Légende des symboles	29	Monter correctement.....	43
Sécurité	29	Programmer la position assise,	
Utilisation conforme à l'usage prévu	29	des pieds et du guidon	43
Consignes de sécurité	30	Prendre la bonne posture corporelle	43
Vérifier l'ergomètre et		Débuter l'entraînement	43
le contenu de la livraison	31	Nettoyage.....	44
Montage	31	Transport.....	44
Visser les pieds d'appui		Calibrage	44
(figure 1/page 73)	31	Recherche d'erreurs.....	45
Visser la pédale		Données techniques	45
(figure 2/page 74)	32	Déclaration de conformité.....	45
Visser la colonne de guidon		Élimination	45
(figure 3/page 74).....	32	Élimination de l'emballage.....	45
Monter le guidon et l'ordinateur		Élimination de l'appareil usagé	45
(figure 4/page 75 et figure 5/page 76)	33	Liste des pièces de rechange.....	46
Monter le support de téléphone et		Assembler l'ergomètre	71
de tablette.....	33		
Monter la tige de selle et la selle			
(figure 7/page 77)	33		
Poser l'ergomètre.....	34		
Démonter l'ergomètre.....	34		
Utilisation	34		
Allumer et éteindre l'ergomètre	34		
Explication des affichages sur l'écran			
(figure C).....	35		
Explication de la souris.....	35		
Profils d'utilisateurs	36		
Choix du programme et			
description du programme	36		
Démarrage rapide	37		
Programme Watt	37		
Programme manuel	37		
Programme pouls visé	37		
Programme individuel.....	38		
Programme intervalle	38		
Programme montagne	38		
Programme Test	38		
Mesure du TMB, de la graisse et de l'IMC.....	39		
Mesure de récupération.....	40		

Contenu de livraison/pièces

- 1 Structure principale
- 2 Bouton de réglage de la tige de selle
- 15 Câble de capteur supérieur
- 16 Câble de capteur inférieur
- 32 Rondelle élastique
- 37 Ordinateur
- 41 Habillage de la potence
- 42 Habillage de la fixation du guidon
- 47 Potence
- 48 Guidon
- 51 Pied avant
- 52 Pied arrière
- 57 Sangle de sécurité de la pédale gauche
- 59 Tige de selle
- 60 Glissière de réglage de la selle
- 62 Selle
- 64 Sangle de sécurité de la pédale droite
- 68 Vis en T
- 69 Clé de serrage
- 71 Rondelle plate 4x
- 73 Vis, 4x
- 74 Clé de serrage universelle
- 77 Capteur du pouls de la main, 2x
- 79 Pédale droite
- 80 Pédale gauche
- 81 Interrupteur principal
- 83 Rondelle plate
- 97 Support de téléphone et de tablette
- 98 Fixation pour ordinateur
- 103 Câble d'alimentation
- a Niveaux de résistance lors du pédalage
- b Affichage des km/h
- c Affichage de la distance
- d Affichage des Watt
- e Affichage des kilojoules
- f Champ d'information
- g Affichage métabolisme de base/pouls de l'ordinateur
- h Champ d'affichage
- i Affichage stop/temps
- k Touche de programmation manuelle
- l Écran LCD
- m Touche de programmation du pouls visé
- n Touche de programmation individuelle
- o Touche de mesure de la récupération
- q Touche de mesure du métabolisme de base, de la masse grasseuse et de l'IMC
- r Touche pause/reprise
- s Touche plus
- t Touche de programmation de test
- u Touche moins
- v Touche mode
- w Touche du programme montagne
- x Touche de programmation des intervalles
- y Touche de démarrage rapide
- z Touche de programmation des Watt

Généralités

Lire le mode d'emploi et le conserver



Ce mode d'emploi fait partie de cet ergomètre. Il contient des informations importantes pour le montage et l'utilisation.

Lisez le mode d'emploi attentivement, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser l'ergomètre.

Le non-respect de ce mode d'emploi peut provoquer de graves blessures ou endommager l'ergomètre.

Le mode d'emploi est basé sur les normes et réglementations en vigueur dans l'Union Européenne. À l'étranger, veuillez respecter les directives et lois spécifiques au pays.

Conservez le mode d'emploi pour des utilisations futures. Si vous transmettez l'ergomètre à des tiers, joignez obligatoirement ce mode d'emploi.

Il est de la responsabilité du propriétaire de suffisamment renseigner toutes les autres personnes qui utilisent l'appareil sur les dangers potentiels.

Légende des symboles

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur l'ergomètre ou sur l'emballage.

AVERTISSEMENT!

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

ATTENTION!

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

AVIS!

Ce mot signalétique avertit de possibles dommages matériels.



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



Déclaration de conformité (voir chapitre «Déclaration de conformité»): Les produits marqués par ce symbole répondent à toutes les consignes communautaires de l'espace économique européen.



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



L'utilisation de l'ergomètre est interdite pour les personnes porteuses de stimulateur cardiaque.



L'ergomètre a été conçu en Allemagne.



Mois et année de fabrication



Numéro de série

Sécurité

Utilisation conforme à l'usage prévu

L'ergomètre est conçu exclusivement comme appareil de fitness. Il est exclusivement destiné à l'usage privé et n'est pas adapté à une utilisation commerciale, médicale ou thérapeutique. L'ergomètre n'est pas un jouet pour enfants.

N'utilisez l'ergomètre que comme décrit dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels ou même corporels.

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

Consignes de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT!

Risque d'électrocution!

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

- Ne branchez l'ergomètre que quand la tension réseau de la prise électrique correspond à celle donnée par la plaque d'identification.
- Ne branchez l'ergomètre que sur une prise électrique bien accessible afin de pouvoir couper l'ergomètre rapidement du réseau électrique en cas de panne.
- N'utilisez pas l'ergomètre s'il présente des dommages visibles ou si le câble électrique ou la fiche réseau est défectueux.
- Si le câble électrique de l'ergomètre est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou son service après-vente ou par une personne avec une qualification semblable.
- N'ouvrez pas le boîtier, laissez effectuer la réparation par des professionnels. Adressez-vous pour ceci à un atelier de professionnels. En cas de réparations de sa propre initiative, de branchement non conforme ou d'utilisation incorrecte, tous droits de responsabilité et de garantie sont exclus.
- Seules des pièces détachées correspondant à l'appareil d'origine pourront être utilisées lors de réparations. Dans cet ergomètre se trouvent des pièces électriques et mécaniques indispensables pour la protection contre des sources à risque.
- Ne plongez ni l'ergomètre, ni l'ordinateur, ni le câble électrique ou la fiche réseau dans de l'eau ou un autre liquide.
- Ne touchez jamais la fiche réseau avec les mains humides.
- Ne retirez jamais la fiche réseau de la prise électrique par le câble électrique, mais prenez toujours la fiche réseau.
- N'utilisez jamais le câble électrique comme poignée.
- Éloignez l'ergomètre, l'ordinateur, la fiche réseau et le câble électrique des feux ouverts et des surfaces chaudes.
- Placez le câble électrique de façon à ce qu'il ne devienne pas un piège à trébucher.

- Ne pliez pas le câble électrique et ne le posez pas sur des bords coupants.
- N'utilisez l'ergomètre qu'à l'intérieur.
- Ne l'utilisez jamais dans des pièces humides ou sous la pluie.
- Veillez à ce que les enfants n'insèrent aucun objet dans l'ergomètre ou dans l'ordinateur.
- Lorsque vous n'utilisez pas l'ergomètre, que vous le nettoyez ou quand il y a une panne, arrêtez toujours l'ergomètre et retirez la fiche réseau de la prise électrique.
- Lorsque le câble d'alimentation de cet ergomètre est endommagé, celui-ci doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou une personne de qualification similaire afin d'éviter des dangers.

⚠ AVERTISSEMENT!

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

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

AVIS!

Risque d'endommagement!

La manipulation non conforme de l'ergomètre peut provoquer des dommages sur l'ergomètre.

- Installez l'ergomètre sur une surface bien accessible, plane, sèche, horizontale et suffisamment stable.
- En raison du poids important de cet équipement sportif, le déplacer peut engendrer des dommages sur le sol.
- Ne mettez pas le câble électrique en contact avec des parties brûlantes.
- N'exposez jamais l'ergomètre à des températures élevées (chauffage etc.) ou des intempéries (pluies etc.).
- Ne remplissez jamais de liquide dans l'ergomètre et dans l'ordinateur.
- N'utilisez pas de nettoyeur à vapeur pour le nettoyage. L'ergomètre pourrait sinon être endommagé.
- N'utilisez plus l'ergomètre lorsque les pièces en plastique de l'ergomètre présentent des brisures ou fissures, ou si elles se sont déformées. Ne remplacez les éléments endommagés que par des pièces de rechange originales.
- N'utilisez pas l'ergomètre avec plusieurs personnes en même temps, mais uniquement seul(e).
- N'utilisez pas l'ergomètre comme remonte-pente ou échelle.
- Resserrez les écrous et vissez régulièrement.
- Faites remplacer les pièces défectueuses – p. ex. des pièces de raccord – immédiatement et uniquement par un professionnel. Réutilisez l'ergomètre uniquement lorsque toutes les pièces défectueuses ont été remplacées.
- Contrôlez régulièrement l'ergomètre pour détecter d'éventuelles traces d'usure et des dommages.
- Les courroies, le roulement et les poignées sont les pièces susceptibles de vite s'user.

Vérifier l'ergomètre et le contenu de la livraison

AVIS!

Risque d'endommagement!

Si vous ouvrez l'emballage négligemment avec un couteau bien aiguisé ou à l'aide d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager l'ergomètre.

- Pour cette raison, ouvrez l'emballage avec précaution.
1. Retirez l'ergomètre de l'emballage.
 2. Retirez les matériaux d'emballage.
 3. Vérifiez si l'ergomètre ou les différentes pièces présentent des dommages. Si c'est le cas, n'utilisez pas l'ergomètre. Veuillez vous adresser au fabricant à l'adresse de service indiquée sur la carte de garantie.
 4. Vérifiez si la livraison est complète (voir **figure A** et **B**).

Montage

Suivez la présente notice et les illustrations du chapitre «Assemblage de l'ergomètre» pour assembler votre ergomètre. (page 71 et suivantes).



- Lors de l'assemblage, assurez-vous d'avoir suffisamment de liberté de mouvement tout autour (1,5 m minimum).
- Deux personnes sont nécessaires pour assurer l'assemblage.
- Le cas échéant, retirez les dispositifs de réglage, les vis cruciformes, les vis à six pans creux, les rondelles plates et les rondelles élastiques prémontés avant chaque étape.

Monter les pieds (Fig. 1/p. 71)

1. Placez la structure principale **1** sur un sol stable et horizontal.
2. Vissez le pied 52 à l'arrière de la structure principale avec deux vis **73** et deux rondelles plates **71**.

3. Vissez le pied avec les roulettes **51** à l'avant de la structure principale avec deux vis et deux rondelles plates.



Les roulettes de transport du pied doivent être tournées vers l'avant. Vous avez monté les pieds.

Vous avez monté les pieds.

Monter les pédales (Fig. 2/p. 72)

⚠ ATTENTION!

Risque de blessure!

Si les sangles de sécurité des pédales ne sont pas correctement fixées, cela entraîne un risque de blessures.

- Réglez les sangles de sécurité des pédales de manière à obtenir un maintien ferme de vos chaussures. Si la sensation de pression est désagréable, desserrez les sangles de sécurité.

Respectez le marquage R (droite) et L (gauche) lors du montage des pédales **79** + **80** et des sangles de sécurité **57** + **64**.

1. Fixez les sangles de sécurité aux pédales.
2. Vissez les pédales latérales aux manivelles de pédalier à l'aide de la clé de serrage universelle **74**.



- Pour la pédale droite, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Pour la pédale gauche, tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Les pédales sont dotées d'un filetage universel et peuvent être remplacées par n'importe quelles pédales du commerce.

Vous avez monté les pédales.

Monter la potence (figure 3/page 72)

AVIS!

Risque de dommages!

Une manipulation incorrecte de l'ergomètre peut entraîner des dommages.

- Veillez à ne pas pincer les câbles lors du montage.
1. Desserrez les quatre vis à six pans, les rondelles plates et les rondelles élastiques prémontées sur la structure principale.
 2. Faites glisser l'habillage de la potence **41** sur la potence **47**.
 3. Maintenez la potence contre la structure principale.
 4. Raccordez le câble de raccordement **16** de la structure principale et le câble **15** de la potence.



Veillez à bien raccorder les câbles, faute de quoi l'ordinateur ne recevra aucun signal.

5. Faites glisser la potence dans la structure principale.
6. Fixez la potence avec les vis à six pans, les rondelles plates et les rondelles élastiques en vous aidant de la clé de serrage universelle fournie.
7. Faites glisser l'habillage de la potence sur la jointure entre la structure principale et la potence afin de masquer les vis.

Vous avez monté la potence.

Monter le guidon et l'ordinateur (Fig. 4/5 p. 73, 74)

1. Desserrez les cinq vis prémontées de la potence.
2. Maintenez le guidon **48** contre les pattes de retenue de la potence **47**.
3. Refermez les pattes de retenue.
4. Faites passer le câble du capteur du pouls de la main **77** du guidon dans l'ouverture de la potence jusqu'à ce que le câble sorte par le haut.
5. Placez l'habillage du guidon **42** sur les pattes de retenue.
6. Fixez le guidon et l'habillage du guidon sur la potence avec la Vis en T **68**, une rondelle élastique **32** et une rondelle plate **83**.
7. Maintenez l'ordinateur et la fixation pour ordinateur que vous venez de monter contre la potence.
8. Raccordez le câble de prise du pouls du guidon avec les deux câbles de prise du pouls de l'ordinateur.
9. Raccordez le câble **15** de la potence et le câble de l'ordinateur.



I Veillez à bien raccorder les câbles, faute de quoi l'ordinateur ne recevra aucun signal.

10. Placez l'ordinateur **37** et la fixation pour ordinateur sur la potence.
11. Fixez la fixation pour ordinateur **98** à la potence **47** avec trois vis à l'avant et deux à l'arrière.

Vous avez monté le guidon et l'ordinateur.

Monter la selle et la tige de selle (Fig. 6/p. 75)

⚠ ATTENTION!

Risque de blessure!

Si la tige de selle n'est pas correctement fixée, cela entraîne un risque de blessures.

- Ne pas monter la tige de selle au-delà du marquage de la limite maximale.
 - Fixez toujours la tige de selle avec la molette de réglage rapide.
1. Faites glisser la tige de selle **59** dans la douille de la tige de selle **3**.
 2. Fixez la tige de selle avec la molette de réglage de la tige de selle **2**.
 3. Fixez les rails de réglages de la selle horizontales **60** avec la vis T.
 4. Fixez la selle **62** sur la glissière horizontale de réglage de la selle en serrant les écrous avec la clé de serrage universelle **74** fournie.



- Utilisez un niveau à bulle du commerce (non fourni) pour vérifier que la selle est bien horizontale.
- La selle est dotée d'une attache universelle et peut être remplacée par n'importe quelle selle du commerce.

Vous avez monté la tige de selle et la selle.

Réglage de l'ergomètre

⚠ ATTENTION!

Risque de blessure!

Une manipulation incorrecte de l'ergomètre peut entraîner des blessures.

- Laissez un espace libre minimum de 0,6 m tout autour de votre ergomètre afin d'avoir suffisamment de place pour pouvoir en descendre en urgence (voir **Fig. C/p. 5**).
- Placez l'ergomètre sur un sol accessible, plat, sec et suffisamment stable et horizontal.
- Cet ergomètre est un appareil d'entraînement indépendant de la vitesse de rotation, il ne doit pas être installé dans un endroit accessible sans contrôle.

AVIS!

Risque de dommages!

Une manipulation incorrecte de l'ergomètre peut entraîner des dommages.

- Installez votre ergomètre sur une surface adaptée, propre, antidérapante et plate, pour éviter d'endommager ou d'user le sol.
- Installez l'ergomètre conformément aux consignes de sécurité.



Lorsque vous installez l'appareil, veillez à laisser un espace libre d'au moins 60 cm tout autour.

Désassemblage l'ergomètre

Pour désassembler l'ergomètre, reprenez les mêmes étapes en sens inverse.

Utilisation

Allumer et éteindre l'ergomètre

AVIS!

Risque d'endommagement!

La manipulation non conforme de l'ergomètre peut provoquer des dommages.

- En mettant l'ergomètre en marche, ne vous asseyez pas dessus.

Mettre l'ergomètre en marche

1. Connectez la fiche réseau avec une prise électrique, pour raccorder l'ergomètre.
2. Mettez en marche l'ergomètre à l'aide de l'interrupteur du réseau **81**.

Vous avez allumé l'ergomètre avec succès.

Éteindre l'ergomètre

1. Éteignez l'ergomètre à l'aide de l'interrupteur du réseau.
2. Retirez la fiche réseau de la prise électrique.

Vous avez éteint l'ergomètre avec succès et rangé la fiche réseau.

Explication des affichages sur l'écran (figure C)

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

Arrêt/Temps

Dans ce champ **(i)**, selon le statut d'affichage, le temps d'entraînement sera comptabilisé et affiché de 00:00 jusqu'à 99:59 (minutes:secondes) maximum ou avec STOP du mode Pause.

Champ d'affichage

Le champ d'affichage **(h)** indique, selon le statut d'affichage, l'IMC, la graisse corporelle, le sexe, la taille, le poids ou l'âge. Pendant l'entraînement, ce champ n'est pas actif.

TMB/pouls

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



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

(tours par minute) **(b)** /km/h

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

Distance

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

Watt

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

Kilojoule

L'écran de kilojoules **(e)** affiche l'énergie consommée en Kilojoule de 0 à maximum 9 999 Kilojoule. La valeur Kilojoule affichée est une approximation sans réelle exactitude médicale.

Sur certains appareils de fitness, la consommation d'énergie est mesurée en calories.

Conversion	
1 Kilo-calorie (kcal)	4,185 Kilojoule (kJ)
1 Kilojoule (kJ)	0,239 Kilo-calories (kcal)

Niveaux de résistance de pédalage (1-32)

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

Boîte de dialogue (fonction d'aide-Menu)

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

Explication de la souris

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

Touche Mode

La touche Mode **(v)** est la touche de confirmation, lorsque vous avez programmé les valeurs de la touche Plus ou Moins. La boîte de dialogue de l'écran ACL vous le fait remarquer, quand la touche Mode doit être actionnée.

Réinitialiser/pause

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

Touche Moins

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

Touche Plus

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

Profils d'utilisateurs

Vous avez la possibilité de déterminer différents profils d'utilisateurs (U0–U3) et de les utiliser pour votre entraînement.

Pour les profils d'utilisateurs U1, U2 et U3, les données personnelles/réglages (âge, sexe, poids et taille) sont enregistrés de manière permanente pour chaque utilisateur.

Le profil d'utilisateur U0 est neutre. Ici, aucune donnée d'utilisateur n'est enregistrée.

Les valeurs servent à calculer les données dans le programme pouls visé ainsi que pour le calcul de la graisse corporelle IMC/TMB.

En outre, les réglages effectués par l'utilisateur dans le programme individuel sont également enregistrés et ne doivent pas être recréés à chaque fois. Ceci s'applique également de façon permanente.

Sélectionner un profil d'utilisateur

1. Allumez l'ergomètre (voir chapitre «Allumer/éteindre l'ergomètre»).
2. À l'aide de la touche Plus **S** ou de la touche Moins **U**, sélectionnez le profil d'utilisateur souhaité (U0 – U3).
3. Appuyez sur la touche Mode **V** pour confirmer votre sélection.

Déterminer les réglages d'utilisateur

- **Âge:**
 - À l'aide de la touche Plus **S** et de la touche Moins **U**, sélectionnez votre âge.
 - Appuyez sur la touche Mode **V** pour confirmer votre sélection.
- **Sexe:**
 - À l'aide de la touche Plus **S** et de la touche Moins **U**, sélectionnez votre sexe.
 - Appuyez sur la touche Mode **V** pour confirmer votre sélection.
- **Poids:**
 - À l'aide de la touche Plus **S** et de la touche Moins **U**, sélectionnez votre poids.
 - Appuyez sur la touche Mode **V** pour confirmer votre sélection.
- **Taille:**
 - À l'aide de la touche Plus **S** et de la touche Moins **U**, sélectionnez votre taille.
 - Appuyez sur la touche Mode **V** pour confirmer votre sélection.

Choix du programme et description du programme

⚠ ATTENTION!

Risque de blessure!

La manipulation non conforme de l'ergomètre peut provoquer des blessures.

- Régulez la résistance de pédalage de l'ergomètre par les touches (+/-) de l'ordinateur, lorsque la résistance est trop grande ou trop petite.

L'ordinateur démarre automatiquement avec le programme démarrage rapide.

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

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

- Toutes les opérations nécessaires sont affichées dans la boîte de dialogue **F** de l'écran ACL.
- Introduisez les valeurs par défaut grâce aux touches Plus/Moins.
- Confirmez les entrées des valeurs par défaut grâce à la touche Mode **V**.

- Si une valeur par défaut est confirmée, vous pouvez de nouveau y accéder en appuyant sur la touche réinitialiser/pause **r**.
- Lorsque vous ne voulez pas entrer de valeurs par défaut, confirmez la valeur 0 à l'aide de la touche Mode **v**.
- Un programme ne peut être terminé qu'en mode pause en appuyant sur n'importe quelle touche programme ou en redémarrant.
- L'ordinateur vous le fait remarquer par un signal, lorsque la valeur pouls prééglée est dépassée.
- L'ordinateur s'arrête automatiquement, lorsque la pédale n'est plus actionnée.

Démarrage rapide

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

1. Appuyez sur la touche de démarrage rapide **v** pour commencer l'entraînement.
2. Programmez la résistance de pédalage.

Programme Watt

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

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



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

Programme manuel

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

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

Programme pouls visé

Ce programme fonctionne uniquement avec une ceinture de poitrine (pas livré avec cet appareil).

Dans ce mode, vous pouvez vous entraîner de sorte que la résistance de pédalage s'harmonise automatiquement avec la fréquence cardiaque visée préétablie.

Lorsque votre fréquence cardiaque actuelle est inférieure à la fréquence cardiaque visée prééglée, la résistance de pédalage augmente d'un niveau toutes les 10 secondes (jusqu'au niveau maximum 16). Si la fréquence cardiaque actuelle se situe au dessus de la fréquence cardiaque visée prééglée, la résistance de pédalage diminue d'un niveau toutes les 10 secondes (jusqu'au minimum 1).

1. Appuyez sur la touche de programme pouls visé **m**.
2. À l'aide de la touche Plus **s** et de la touche Moins **u**, sélectionnez l'un des profils de fréquence cardiaque visée suivants et confirmez votre sélection à l'aide de la touche Mode **v**:
 - HRC 1: 55 % de la fréquence cardiaque maximale (= 220 – âge) (voir explications sur «zone de régénération» au chapitre «Planification de l'entraînement»)
 - HRC 2: 75 % de la fréquence cardiaque maximale (voir explications sur «zone aérobie» au chapitre «Planification de l'entraînement»)
 - HRC 3: 90 % de la fréquence cardiaque maximale (voir explications sur «zone anaérobie» au chapitre «Planification de l'entraînement»)
 - HRC 4: fréquence cardiaque maximale (et réglable librement avec les touches Plus et

Moins) (voir explications sur «zone d'avertissement» au chapitre «Planification de l'entraînement»)

3. Pour prédéfinir une valeur watt visée ou des valeurs pour entraînement avec compte à rebours, appuyez sur la touche Mode.
4. Programmez les valeurs de référence pour le watt, la distance, les kilojoules et le pouls.
5. Appuyez sur la pédale pour commencer l'entraînement.

Programme individuel

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

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

Programme intervalle

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

1. Appuyez sur la touche de programme intervalle **x**.
2. Appuyez sur la pédale pour commencer l'entraînement.
3. Appuyez sur la touche Mode **v** pour prédéfinir le niveau d'intensité (niveau) et la valeur du compte à rebours de l'entraînement souhaités.
4. Programmez la valeur pré réglée du niveau d'intensité, du temps, de la distance, des kilojoules et du pouls.

Il y a trois niveaux différents d'intensité:

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

Programme montagne

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

1. Appuyez sur la touche de programme montagne **w**.
2. Appuyez sur la pédale pour commencer l'entraînement.
3. Appuyez sur la touche Mode **v** pour prédéfinir le niveau d'intensité (niveau) et la valeur du compte à rebours de l'entraînement souhaités.
4. Programmez la valeur pré réglée du niveau d'intensité, du temps, de la distance, des kilojoules et du pouls.

Il y a trois niveaux différents d'intensité:

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

Programme Test

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

1. Appuyez sur la touche de programme Test **t**.
2. Si vous commencez avec le pédalage, l'ordinateur accède aux valeurs prédéfinies dans ce programme lors de l'unité d'entraînement précédente.
3. Pour programmer une valeur prédéfinie individuelle, appuyez sur la touche Mode **v**.
4. Programmez la valeur prédéfinie de la résistance de pédalage (watt).
5. Appuyez sur la pédale pour commencer l'entraînement.

Après 12 minutes d'entraînement, l'ordinateur affiche et enregistre la vitesse moyenne, la distance parcourue, la somme des kilojoules brûlées et le pouls moyen de l'unité de test exécutée.

Avant le début de la prochaine unité de test, les valeurs susmentionnées sont affichées.

Le but du programme test est de donner la possibilité à celui qui s'entraîne d'exécuter différentes unités d'entraînement dans les mêmes conditions de terrain (watt prédéfini) et de comparer entre-elles la vitesse moyenne, la distance parcourue, la somme des kilojoules dépensées, le niveau de watt utilisé et le pouls moyen des différentes unités d'entraînement.



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

Mesure du TMB, de la graisse et de l'IMC

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

1. Appuyez sur la touche de mesure du TMB, de la graisse et de l'IMC **G**.
2. Appuyez sur la touche Mode **V** pour fixer vos valeurs personnelles IMC, TMB et calcul de la graisse corporelle.
3. Programmez les valeurs prédéfinies d'âge, de genre (masculin: ♂, féminin: ♀), poids du corps (en kg) et taille du corps (en cm).
4. Confirmez avec la touche Mode.
5. Démarrez le programme de mesure en appuyant sur la touche Mode. Il est important que vous englobiez les deux capteurs de pouls de la main **77** du guidon pendant le programme de mesure.
6. Après environ 5 à 10 secondes, les valeurs suivantes s'affichent à l'écran ACL:
 - La graisse corporelle et l'IMC sont affichés en alternance sur le champ d'affichage à gauche au milieu.
 - Le résultat de mesure du TMB est affiché dans la zone de dialogue TMB/pouls en bas à gauche.
 - «Err» signale qu'une erreur est survenue pendant la mesure. Dans ce cas, la mesure doit être reprise.

Analyse des mesures du TMB, de la graisse et de l'IMC:

- Résultat de la mesure de la graisse corporelle: Le tableau suivant devrait vous aider à classer

vos valeurs de graisse. Veuillez tenir en compte que cette mesure n'obéit à aucun processus de mesure médical et cette valeur pourrait être différente de sa valeur réelle. Veuillez contacter votre médecin pour une mesure exacte de votre graisse corporelle.

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

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

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

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

Pour calculer l'IMC, utilisez la formule:
Poids du corps: (Taille du corps en m²)

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

Niveau d'activité	Facteur d'activité
très léger	TMB × 1,2 (exemple peu ou pas d'entraînement, activités en position assise)
activité normale	TMB × 1,3
moyennement actif	TMB × 1,4 (exemple entraînement/sport léger, 3 – 4 heures par semaine)
actif	TMB × 1,6 (exemple beaucoup d'entraînement/sport, 4 – 5 heures/semaine)
très actif	TMB × 1,9 (entraînement/sport solide et travail corporel)



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

Mesure de récupération

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

1. À la fin de votre entraînement, appuyez sur la touche mesure de repos **0** et maintenez les capteurs de pouls de la main **77** du guidon englobé ou portez une ceinture de poitrine standard.
2. L'ordinateur cesse d'afficher tout sauf le temps et le pouls. Le temps décroît de 00:60 jusqu'à 00:00. Si le temps arrive à 00:00, la note fitness calculée par l'ordinateur s'affiche à l'écran ACL.
3. Pour calculer la note fitness, l'ordinateur compare le maximum de pouls au cours des 20 premières secondes avec le pouls minimum des 40 dernières secondes. Une note fitness est donnée en fonction de la différence.
4. Après l'affichage des résultats de mesure, vous pouvez retourner au menu principal en appuyant de nouveau sur la touche mesure de repos.

Entraînement

⚠ ATTENTION!

Risque de blessure!

Si votre état de santé ne vous permet pas de vous entraîner sur l'ergomètre, un tel entraînement peut nuire encore plus à votre santé. L'utilisation non conforme de l'ergomètre peut également nuire à votre santé.

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

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

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

Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque

⚠ AVERTISSEMENT!

Risque de blessure!

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

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

Vous pouvez mesurer la fréquence cardiaque de deux manières:

- Mesure du pouls de la main: Sur le guidon se trouvent deux capteurs de pouls de la main **77**. Veillez toujours à ce que les deux paumes de la main reposent en même temps sur les capteurs

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

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



Si les deux mesures de pouls sont utilisées simultanément, la mesure de pouls par le cœur est à privilégier.

Phases d'entraînement

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

Phase d'échauffement

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

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

Phase d'entraînement

- Respectez les consignes de l'ergomètre contenues au chapitre «Choix du programme et description du programme».
- Contrôlez l'intensité de charge en mesurant votre fréquence cardiaque ou votre pouls.

Concertez-vous pour ceci éventuellement avec votre médecin.

Phase de détente

Le corps a besoin pendant et après l'entraînement du temps de repos. Cette phase de repos doit durer plus longtemps pour un débutant que pour un sportif entraîné.

Planification de l'entraînement

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

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

La zone de régénération

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

La combustion de matières grasses

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

Zone aérobie

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

Zone anaérobie

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

Zone d'avertissement

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

Monter correctement

1. Contrôlez que toutes les vis ont été serrées conformément et que l'ergomètre est placé sur une surface plate (voir chapitre «Poser l'ergomètre»).
2. Montez sur l'ergomètre.
3. Placez vos pieds sur les pédales. Veillez à ce que vos pieds soient fixés sur les pédales avec la sangle de sécurité.

Programmer la position assise, des pieds et du guidon

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

- Réglez la selle de telle manière à ce que votre jambe soit tendue lorsque vous touchez la pédale avec votre talon et que votre genou se trouve derrière la pédale.
- Positionnez vos pieds sur la partie centrale des pédales car, en s'entraînant sur l'ergomètre, le mouvement vient de la plante des pieds. Il y a ici un meilleur effet de levier et les mouvements peuvent être exécutés plus facilement.
- Veillez lors de l'entraînement qu'au moins la moitié de longueur du pied se trouve sur la pédale.
- Réglez les sangles de sécurité des pédales de telle manière à ce vous puissiez enfiler et retirer vos pieds tout droit.
- À l'aide de la poignée à vis T, réglez le guidon de telle manière que vos bras soient presque tendus lorsque vous prenez le guidon.

Prendre la bonne posture corporelle

- Tenez-vous pendant tout l'entraînement bien fixe sur le guidon.
- Prenez pendant tout l'entraînement une posture droite.

Débuter l'entraînement

Vous pouvez commencer maintenant à vous entraîner.

Choisissez un programme d'entraînement au chapitre «Choix du programme et description du programme».

Nettoyage

AVIS!

Risque d'endommagement!

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

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

AVIS!

Risque d'endommagement!

La manipulation non conforme de l'ergomètre peut provoquer des dommages.

- N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif, aucune brosse métallique ou en nylon, ainsi qu'aucun ustensile de nettoyage tranchant ou métallique tel qu'un couteau, une spatule dure ou un objet similaire.

1. Retirez la fiche réseau avant le nettoyage.
2. Essuyez l'ergomètre avec un chiffon légèrement humide après chaque utilisation.
3. Nettoyez l'ordinateur et l'écran avec un chiffon sans peluches et sec.
4. Détachez la pièce buccale du bidon après chaque utilisation et rincez toutes les parties à fond avec de l'eau.
5. Laissez l'ergomètre et le bidon sécher complètement après le nettoyage.

Transport

⚠ ATTENTION!

Risque de blessure!

Le transport non conforme peut provoquer des blessures.

- Ne transportez jamais l'ergomètre seul au dessus des plateaux et autres obstacles pour éviter des blessures.

1. Retirez la fiche réseau de la prise électrique.
2. Positionnez votre pied droit sur le pied d'appui avant avec roulements.
3. Saisissez l'ergomètre par le guidon et inclinez-le prudemment dans votre direction.
4. Roulez l'ergomètre dans la direction souhaitée.

5. Remettez lentement l'ergomètre dans la position droite.

Pendant le transport, veillez à garder votre dos bien droit.

Calibrage

Généralement, un recalibrage de l'ergomètre n'est pas nécessaire. Cependant, au cas où vous voudriez recalibrer l'appareil, prenez attache avec un service de calibrage accrédité. Ce service est payant et n'est pas couvert par la garantie. Si vous souhaitez plus d'informations, contactez notre service.

Recherche d'erreurs

Certaines pannes peuvent être provoquées par des petites erreurs que vous pouvez réparer vous-même. Suivez pour ceci les consignes dans le tableau suivant.

Si la panne sur l'ergomètre ou sur l'ordinateur ne peut pas être réparée, contactez le service après-vente. Ne réparez en aucun cas ni l'ergomètre ni l'ordinateur par vous-même.

	Problème	Origines possibles	Suppression des problèmes
Ordinateur			
1	Pas d'affichage ou pas de fonction.	Pas d'alimentation électrique.	Vérifiez le fonctionnement de la prise électrique en branchant un autre appareil.
		Pas de connexion câble.	Vérifiez la connexion de câble.
2	L'affichage du pouls mesuré sur la main est incorrect.	Vous n'avez pas posé les deux mains sur les capteurs.	Posez les deux mains sur les capteurs.
		Pas de connexion câble.	Vérifiez la connexion de câble.
3	L'ordinateur a planté.	Décharge statique directe ou indirecte.	Redémarrez l'ordinateur en débranchant l'ordinateur du réseau électrique et après une minute, rebranchez-le.
			Redémarrez l'ordinateur en maintenant la touche réinitialiser/pause appuyée pendant plus de trois secondes.
Mécanique			
4	La résistance de pédalage n'est pas réglable.	Pas de connexion câble.	Vérifiez la connexion de câble.

Données techniques

Désignation:	Ergometer E 2.1
Tension d'alimentation:	50 Hz, 230 V~
Puissance:	50 W
Poids:	35 kg
Dimensions:	106 × 56 × 135 cm
Type no.:	6502340
Charge maximale:	150 kg
Zone d'entraînement et libre:	0,6 m

Déclaration de conformité



La déclaration de conformité CE peut être demandée à l'adresse indiquée sur la carte de garantie jointe.

Élimination

Élimination de l'emballage



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

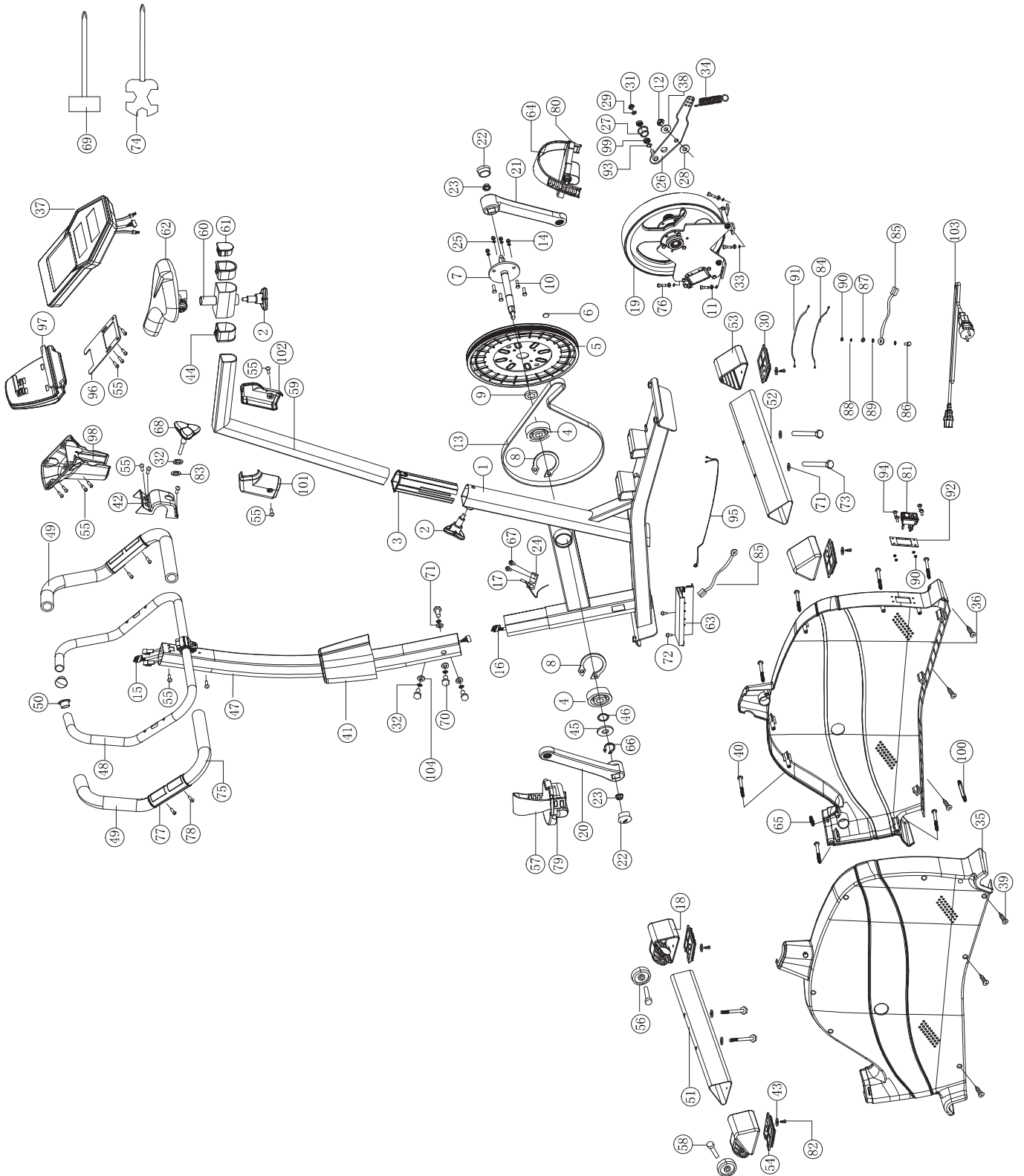
Élimination de l'appareil usagé

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



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

Liste des pièces de rechange



Pièces de rechange		
No.	Pièce de rechange	Nombre
1	Structure principale	1
2	Bouton de réglage de la tige de selle	2
3	Douille pour la tige de selle	1
4	Palier à billes	2
5	Roue de courroie trapézoïdale	1
6	Aimant	1
7	Arbre manivelle	1
8	Circlip	2
9	Douille	2
10	Vis M6	4
11	Rondelle plate	4
12	Écrou M10	1
13	Courroie trapézoïdale 420 J6	1
14	Écrou M6	4
15	Câble de capteur supérieur	1
16	Câble de capteur inférieur	1
17	Capteur	1
18	Bouchon d'extrémité du pied avant	2
19	Volant d'inertie	1
20	Manivelle gauche	1
21	Manivelle droite	1
22	Cache manivelle	2
23	Vis M8	2
24	Fixation du capteur	1
25	Rondelle élastique	4
26	Tendeur de courroie trapézoïdale	1
27	Roue du tendeur de courroie trapézoïdale	1
28	Rondelle plate 1T	1
29	Rondelle plate 2T	1
30	Bouchon d'extrémité du pied arrière	2
31	Écrou M8	1
32	Rondelle élastique	5
33	Rondelle élastique	4
34	Ressort	1
35	Couvercle latéral gauche	1
36	Couvercle latéral droit	1
37	Ordinateur	1
38	Rondelle plate	1

Pièces de rechange		
No.	Pièce de rechange	Nombre
39	Vis	6
40	Vis	8
41	Habillage de la potence	1
42	Habillage de la fixation de guidon	1
43	Rondelle plate	4
44	Douille de réglage de la selle	2
45	Rondelle plate	1
46	Rondelle plate	1
47	Potence	1
48	Guidon	1
49	Poignée en mousse supérieure du guidon	2
50	Bouchon d'extrémité du guidon	2
51	Pied avant	1
52	Pied arrière	1
53	Bouchon d'extrémité du pied arrière	2
54	Bouchon d'extrémité du pied avant	2
55	Vis M5	15
56	Roulette de transport	2
57	Sangle de sécurité de la pédale gauche	1
58	Vis pour roulettes de transport	2
59	Tige de selle	1
60	Glissière de réglage de la selle	1
61	Bouchon d'extrémité de la glissière de réglage de la selle	1
62	Selle	1
63	Circuit imprimé	1
64	Sangle de sécurité de la pédale droite	1
65	Vis M5	1
67	Vis M5	2
68	Vis en T	1
69	Clé de serrage	1
70	Vis à six pans	4

Pièces de rechange		
No.	Pièce de rechange	Nombre
71	Rondelle plate	8
72	Vis M4	2
73	Vis M8	4
74	Clé de serrage universelle	1
75	Poignée en mousse inférieure du guidon	2
76	Vis	4
77	Capteur du pouls de la main	2
78	Vis	4
79	Pédale gauche	1
80	Pédale droite	1
81	Interrupteur principal	1
82	Vis	4
83	Rondelle plate	1
84	Câble 1	1
85	Câble 2	1
86	Vis M5	1
87	Rondelle plate M5	1
88	Rondelle élastique M5	1
89	Rondelle plate M5	2
90	Écrou	5
91	Câble	
92	Fixation de l'interrupteur principal	1
93	Rondelle plate	1
94	Vis M5	4
95	Câble	1
96	Fixation du support de téléphone/tablette	1
97	Support de téléphone/tablette	1
98	Fixation pour ordinateur	1
99	Palier à billes	2
100	Raccord du couvercle latéral	1
101	Tige de selle	1
102	Tige de selle	1
103	Câble d'alimentation	1
104	Rondelle plate	1

Sommario

Panoramica prodotto	4	Allenamento	63
Utilizzo	5	Misurazione di pulsazioni e frequenza cardiaca	64
Dotazione/parti dell'apparecchio	51	Fasi di allenamento	64
Informazioni generali	52	Programma di allenamento	64
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso.....	52	Salire correttamente.....	65
Descrizione pittogrammi.....	52	Regolare la posizione di seduta, dei piedi e del manubrio.....	65
Sicurezza	52	Assumere la postura corretta	65
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso..	52	Iniziare l'allenamento.....	66
Note relative alla sicurezza	53	Pulizia	66
Controllare l'ergometro e la dotazione	54	Trasporto	66
Montaggio	54	Calibrazione	66
Montare i piedini d'appoggio (figura 1/pag. 73)	54	Ricerca anomalie	67
Montare i pedali (figura 2/pag. 74).....	55	Dati tecnici	67
Montare la colonna del manubrio (figura 3/pag. 74).....	55	Dichiarazione di conformità	67
Montare il manubrio e il computer (figura 4/pag. 75 e figura 5/pag. 76).....	55	Smaltimento	67
Montare il supporto per telefono e tablet	56	Smaltimento dell'imballaggio.....	67
Montare il reggisella e la sella figura 6/pag. 77	56	Smaltimento dell'apparecchio dismesso....	67
Posizionare l'ergometro.....	56	Lista pezzi di ricambio	68
Smontare l'ergometro	57	Montare l'ergometro	71
Modalità d'uso	57		
Accendere e spegnere l'ergometro.....	57		
Spiegazione delle indicazioni sul display (figura C)	57		
Spiegazione del tastierino.....	58		
Profilo utente	58		
Selezione del programma e descrizione del programma	59		
Avvio rapido	59		
Programma watt	60		
Programma manuale	60		
Programma frequenza cardiaca limite	60		
Programma individuale	60		
Programma intervallo	61		
Programma montagna	61		
Programma test	61		
Misurazione BMR, grasso e BMI	61		
Misurazione del recupero	62		

Dotazione/parti dell'apparecchio

- 1 Telaio principale
- 2 Manopola di regolazione del reggisella
- 15 Cavo del sensore superiore
- 16 Cavo sensore inferiore
- 32 Rondella elastica
- 37 Computer
- 41 Carenatura della colonna del manubrio
- 42 Carenatura supporto del manubrio
- 47 Colonna manubrio
- 48 Manubrio
- 51 Cavalletto anteriore
- 52 Cavalletto posteriore
- 57 Cinghia di sicurezza pedale sinistro
- 59 Reggisella
- 60 Binario di regolazione della sella
- 62 Sella
- 64 Cinghia di sicurezza pedale destro
- 68 Vite a T
- 69 Chiave
- 71 Rondella 4x
- 73 Viti, 4x
- 74 Chiave universale
- 77 Sensore di polso, 2x
- 79 Pedale sinistro
- 80 Pedale destro
- 81 Interruttore principale
- 83 Rondella
- 97 Porta-telefono e porta-tablet
- 98 Porta computer
- 103 Cavo di alimentazione
- a Livelli di resistenza del pedale
- b Display km/h
- c Display distanza
- d Display Watt
- e Display Kilojoule
- f Campo note
- g Computer display BMR/polso
- h Campo di visualizzazione
- i Display stop/ora
- k Tasto programma manuale
- l Display LCD
- m Tasto programma impulsi target
- n Tasto programma personalizzato
- o Chiave di misura del recupero
- q Tasto di misurazione BMR, grasso, BMI
- r Pulsante Reset/Pausa
- s Tasto Più
- t Tasto del programma di test
- u Tasto meno
- v Tasto Modus (Modo)
- w Tasto programma montagna
- x Tasto programma Intervallo
- y Pulsante di avvio rapido
- z Pulsante programma Watt

Informazioni generali

Leggere e conservare le istruzioni per l'uso



Le presenti istruzioni per l'uso si riferiscono al presente ergometro. Contengono informazioni importanti relative all'assemblaggio e all'utilizzo.

Prima di mettere in funzione l'ergometro, leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare modo le note relative alla sicurezza.

Il mancato rispetto delle presenti istruzioni per l'uso può provocare ferimenti gravi o danni all'ergometro.

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

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

È responsabilità dell'utente informare adeguatamente qualsiasi altra persona che può utilizzare l'apparecchio sui possibili pericoli.

Descrizione pittogrammi

I seguenti simboli e indicazioni di pericolo vengono usati nel manuale, sull'ergometro o sull'imballaggio.

⚠ AVVERTIMENTO!

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

⚠ ATTENZIONE!

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

AVVISO!

Questa parola d'avvertimento indica possibili danni a cose.



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



Dichiarazione di conformità (vedi capitolo "Dichiarazione di conformità"): I prodotti identificati con questo simbolo soddisfano tutte le norme comunitarie applicabili nello Spazio economico europeo.



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



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



L'ergometro è stato progettato in Germania.



Mese ed anno di produzione



Numero di serie

Sicurezza

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

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

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

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

Note relative alla sicurezza

⚠ AVVERTIMENTO!

Pericolo di scosse elettriche!

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

- Collegare l'ergometro solo se la tensione di rete della presa di corrente corrisponde ai dati riportati sulla targhetta.
- Allacciare l'ergometro solo ad una presa di corrente ben accessibile, in modo da poterlo staccare subito dalla rete in caso di anomalie.
- Non utilizzare l'ergometro se presenta danni visibili e se il cavo di alimentazione o la spina sono difettosi.
- Se il cavo di alimentazione dell'ergometro è danneggiato, dovrà essere sostituito dal produttore o dalla sua assistenza post-vendita, oppure da una persona parimenti qualificata.
- Non aprire l'involucro, bensì far eseguire la riparazione da personale qualificato. Rivolgersi ad un'officina specializzata. In caso di riparazioni eseguite in proprio, allacciamento non corretto o errato utilizzo, si escludono responsabilità e diritti di garanzia.
- Per le riparazioni, utilizzare solo componenti che corrispondono alle specifiche originali dell'apparecchio. L'ergometro contiene parti elettriche e meccaniche che sono indispensabili protezioni da fonti di pericolo.
- Non immergere in acqua né in altri liquidi l'ergometro, il computer, il cavo di alimentazione o la spina.
- Mai toccare la spina con le mani umide.
- Mai tirare la spina dalla presa afferrando il cavo di alimentazione, bensì afferrare sempre la spina di alimentazione.
- Non servirsi mai del cavo di alimentazione per reggere l'apparecchio.
- Tenere l'ergometro, il computer, la spina e il cavo di alimentazione lontani da fiamme libere e superfici roventi.
- Posare il cavo di alimentazione in modo tale che non vi si possa inciampare.
- Non piegare il cavo di alimentazione e non farlo passare su spigoli vivi.

- Utilizzare l'ergometro solo in ambienti chiusi.
- Non utilizzarlo in ambienti umidi o sotto la pioggia.
- Fare in modo che i bambini non possano infilare oggetti nell'ergometro o nel computer.
- Se non si utilizza l'ergometro, se lo si pulisce o se si verifica un malfunzionamento, spegnere sempre l'ergometro e staccare la spina dalla presa di corrente.
- Se i cavi di collegamento dell'ergometro sono deteriorati, dovranno essere sostituite dal produttore o dalla sua assistenza post-vendita, oppure da una persona parimenti qualificata.

⚠ AVVERTIMENTO!

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

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

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

L'uso improprio dell'ergometro può danneggiarlo.

- Collocare l'ergometro su una superficie orizzontale agevolmente accessibile, piana, asciutta e sufficientemente stabile.
- A causa dell'elevato peso di questo attrezzo sportivo, possono verificarsi danni al pavimento quando l'attrezzo viene spostato.
- Evitare che il cavo di alimentazione entri in contatto con parti roventi.
- Non esporre mai l'ergometro a temperature elevate (riscaldamento ecc.) o a fattori atmosferici (ad es. pioggia).
- Non versare mai acqua nell'ergometro o nel computer.
- Non utilizzare pulitori a vapore per la pulizia. L'ergometro rischia di rovinarsi.
- Non utilizzare più l'ergometro se i suoi componenti di plastica sono screpolati o spaccati, o se si sono deformati. Sostituire i componenti danneggiati soltanto con gli appropriati ricambi originali.
- Non usare l'ergometro con più persone contemporaneamente, ma solo una alla volta.
- Non utilizzare l'ergometro come aiuto per salita o scala.
- Serrare i dadi e i bulloni regolarmente.
- In presenza di parti difettose, ad es. giunti, farle sostituire immediatamente da un tecnico professionista. Non utilizzare nuovamente l'ergometro fino a quando non è possibile sostituire le parti difettose.
- Controllare l'ergometro regolarmente per la presenza di segni visibili di usura e danni.
- In particolare, le parti soggette a usura sono la cinghia, i cuscinetti e le maniglie.

Controllare l'ergometro e la dotazione

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Se si apre la confezione con un coltello affilato o

altri oggetti appuntiti e non si presta sufficiente attenzione, è possibile danneggiare subito l'ergometro.

– Nell'aprire la confezione fare molta attenzione.

1. Estrarre l'ergometro dall'imballaggio.
2. Rimuovere i materiali di imballaggio.
3. Controllare che l'ergometro o le parti singole non siano stati danneggiati. In tale eventualità non utilizzare l'ergometro. Rivolgersi al produttore tramite il centro d'assistenza indicato sulla scheda di garanzia.
4. Controllare che la fornitura sia completa (vedi **figura A e B**).

Montaggio

Montare l'ergometro utilizzando le seguenti istruzioni e la grafica del capitolo "Montaggio dell'ergometro" (da pagina 71).



- Durante il montaggio, assicurarsi di avere spazio sufficiente per muoversi in ogni direzione (almeno 1,5 m).
- Per il montaggio sono necessarie due persone.
- Se necessario, rimuovere i dispositivi di registro, le viti ad esagono incassato, le viti con testa a croce, le rondelle e le rondelle elastiche preassemblate prima delle rispettive fasi.

Montare i piedi (Fig. 1/pag. 71)

1. Posizionare il telaio principale **1** su una superficie stabile e orizzontale.
2. Avvitare il cavalletto **52** sul retro del telaio principale utilizzando due viti **73** e due rondelle **71**.
3. Avvitare il cavalletto con rulli **51** nella parte anteriore del telaio principale utilizzando due viti e due rondelle ciascuna.



Assicurarsi che ruote di trasporto del cavalletto siano rivolte in avanti.

Il cavalletto è stato montato.

Montare i pedali (figura 2/pag. 72)

⚠ ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

Il mancato corretto fissaggio delle cinghie di sicurezza dei pedali può causare lesioni.

- Regolare le cinghie di sicurezza per i pedali in modo da avere una presa salda con le scarpe. Se si avverte una pressione fastidiosa, allentare le cinghie di sicurezza.

Quando si montano i pedali **79**+**80** e le cinghie di sicurezza **57**+**64**, osservare i contrassegni R (destra) e L (sinistra).

1. Fissare le cinghie di sicurezza ai pedali.
2. Avvitare i pedali laterali corretti alla rispettiva pedivella utilizzando la chiave universale **74** in dotazione.



- La direzione della vite del pedale destro è in senso orario.
- La direzione della vite del pedale sinistro è in senso antiorario.
- I pedali hanno filettature universali e possono essere sostituiti con tutti i pedali per biciclette disponibili in commercio.

I pedali sono stati montati correttamente.

Montare colonna manubrio (Fig. 3/pag. 72)

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Un uso improprio dell'ergometro potrebbe causare danni.

- Assicurarsi che i cavi non vengano schiacciati durante l'installazione.
1. Rimuovere i quattro bulloni esagonali, le rondelle e le rondelle elastiche preassemblate dal telaio principale.
 2. Far scorrere la carenatura della colonna del manubrio **41** sulla colonna del manubrio **47**.
 3. Posizionare la colonna del manubrio sul telaio principale.

4. Collegare il cavo di collegamento **16** dal telaio principale e il cavo **15** dalla colonna del manubrio.



Assicurarsi che il cavo di collegamento sia ben saldo., altrimenti il segnale non verrà trasmesso al computer.

5. Avvitare la colonna del manubrio sul telaio principale.
6. Fissare la colonna del manubrio con le viti esagonali, le rondelle e le rondelle elastiche utilizzando la chiave universale in dotazione.
7. Far scorrere la carenatura della colonna del manubrio sopra il collegamento del telaio principale e la colonna del manubrio per coprire le viti.

La colonna del manubrio è stata montata.

Montare il manubrio e il computer (Fig. 4/5 pag. 73, 74)

1. Rimuovere le cinque viti preassemblate dalla colonna del manubrio.
2. Tenere il manubrio **48** contro il morsetto della colonna del manubrio **47**.
3. Chiudere il morsetto.
4. Far passare i cavi del polso **77** dal manubrio attraverso l'apertura nella colonna del manubrio fino a quando i cavi del polso non sporgono verso l'alto.
5. Spingere la carenatura del manubrio **42** sul morsetto.
6. Fissare il manubrio e la carenatura del manubrio alla colonna del manubrio con la vite a T **68**, una rondella elastica **32** e una rondella **83**.
7. Tenere il computer contro la colonna del manubrio con il supporto per computer precedentemente montato.
8. Collegare i cavi del polso dal manubrio ai due cavi del polso dal computer.
9. Collegare il cavo **15** dalla colonna del manubrio al cavo del computer.



Assicurarsi che il cavo di collegamento sia ben saldo, altrimenti il segnale non verrà trasmesso al computer.

10. Posizionare il computer **37** con il supporto per computer sulla colonna del manubrio.
11. Fissare il supporto del computer **98** sulla parte anteriore della colonna del manubrio **47** con tre viti e sul retro con due viti.

Il manubrio e il computer sono stati montati.

Montare il reggisella e la sella (Fig. 6/pag. 75)

ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

Il mancato corretto fissaggio del reggisella può causare lesioni.

- Fare attenzione a non tirare il reggisella oltre il segno del massimo!
- Fissare sempre il reggisella con la manopola di regolazione rapida.

1. Spingere il reggisella **59** nel manicotto del reggisella.
2. Fissare il reggisella con la vite a T **2**.
3. Fissare la guida di regolazione sella orizzontale **60** con la vite a T.
4. Fissare la sella **62** alla guida orizzontale di regolazione della sella serrando i dadi con la chiave universale **74** in dotazione.



- Utilizzare una livella a bolla disponibile in commercio (non inclusa) per allineare la sella orizzontalmente.
- La sella è dotata di una fascetta universale e può essere sostituita con qualsiasi sella da bicicletta disponibile in commercio.

Il reggisella e la sella sono stati montati.

Impostazione dell'ergometro

ATTENZIONE!

Pericolo di ferimento!

Un uso improprio dell'ergometro potrebbe causare lesioni.

- Posizionare l'ergometro su una superficie orizzontale facilmente accessibile, piana, asciutta e sufficientemente stabile.
- Questo ergometro è un dispositivo di allenamento indipendente dalla velocità e non deve essere installato in zone non controllate e accessibili.

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Un uso improprio dell'ergometro potrebbe causare danni.

- Posizionare l'ergometro su una superficie pulita, antiscivolo e piana per evitare danni o usura del pavimento.
- Impostare l'ergometro secondo le precauzioni di sicurezza.



Quando si posiziona il dispositivo, assicurarsi di avere almeno 60 cm di spazio libero in ogni direzione come area di allenamento.

Smontaggio dell'ergometro

Per smontare l'ergometro, procedere in ordine inverso.

Modalità d'uso

Accendere e spegnere l'ergometro

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Un utilizzo non conforme alla destinazione d'uso potrebbe provocare danneggiamenti all'ergometro.

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

Accendere l'ergometro

1. Collegare la spina a una presa di corrente per accendere l'ergometro.
2. Accendere l'ergometro con l'interruttore di rete **81**.
L'ergometro è stato acceso correttamente.

Spegnere l'ergometro

1. Spegnere l'ergometro con l'interruttore di rete.
2. Staccare la spina dalla presa di corrente.

L'ergometro è stato spento correttamente e la spina scollegata.

Spiegazione delle indicazioni sul display (figura C)

Sul display LCD **1** del computer è possibile leggere le seguenti indicazioni con le relative funzioni.

Stop/Tempo

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

Display

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

BMR/Pulsazioni

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



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

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

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

Distanza

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

Watt

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

Kilojoule

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

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

Livelli di resistenza (1-32)

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

Campo indicazioni (funzione guida - navigazione del menu)

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

Spiegazione del tastierino

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

Tasto modalità

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

Indietro/Pausa

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

Tasto meno

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

Tasto più

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

Profilo utente

C'è la possibilità di definire diversi profili utente (U0-U3) e utilizzarli per il proprio allenamento.

Nei profili U1, U2 e U3 verranno salvati costantemente i dati e le impostazioni (età, genere, peso e altezza) per ogni profilo.

Il profilo utente U0 è neutrale. In questo modo saranno salvati i dati utente.

I valori servono per il rilevamento dei dati nel programma di cardio, così come per l'indice di massa corporea/indice metabolico basale/misurazione massa grassa.

Da qui in avanti verranno eseguite le impostazioni del programma individuale dell'utente che sono state salvate e non c'è bisogno di impostarle nuovamente. Ciò avviene in modo permanente.

Scegliere il profilo utente

1. Accendere l'ergometro (vedi capitolo "Accendere o spegnere l'ergometro").
2. Scegliere grazie al tasto più **S** oppure con il tasto meno **U** il profilo utente desiderato (U0-U3).
3. Premere il tasto modalità **V**, per confermare la scelta.

Determinare le impostazioni utente

- **Età:**
 - Scegliere con l'aiuto del tasto più **S** e con il tasto meno **U** la vostra età.
 - Premere il tasto modalità **V**, per confermare la scelta.
- **Genere:**
 - Scegliere con l'aiuto del tasto più **S** e con il tasto meno **U** il vostro genere.
 - Premere il tasto modalità **V**, per confermare la scelta.
- **Peso:**
 - Scegliere con l'aiuto del tasto più **S** e con il tasto meno **U** il vostro peso.
 - Premere il tasto modalità **V**, per confermare la scelta.
- **Altezza:**
 - Scegliere con l'aiuto del tasto più **S** e con il tasto meno **U** la vostra altezza.
 - Premere il tasto modalità **V**, per confermare la scelta.

Selezione del programma e descrizione del programma

⚠ ATTENZIONE!

Pericolo di ferimento!

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

- Regolare il livello di resistenza dell'ergometro con i tasti del computer (+/-) se la resistenza è troppo alta o troppo bassa.

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

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

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

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

Avvio rapido

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

1. Premere il tasto avvio rapido **V** per iniziare l'allenamento.
2. Impostare la resistenza della pedalata.

Programma watt

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

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



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

Programma manuale

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

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

Programma frequenza cardiaca limite

Questo programma funziona solo con una fascia toracica (non in dotazione).

In questa modalità, è possibile allenarsi in modo che il livello di resistenza si regoli automaticamente alla frequenza cardiaca specificata.

Se la frequenza cardiaca attuale è inferiore alla frequenza cardiaca limite impostata, la resistenza della pedalata aumenta ogni 10 secondi di un livello (fino a 16). Se la frequenza cardiaca è

superiore alla frequenza cardiaca limite predefinita, la resistenza della pedalata viene ridotta ogni 10 secondi di un livello (fino a 1).

1. Premere il tasto programma frequenza cardiaca limite **[m]**.
2. Scegliere con l'aiuto del tasto più **[s]** e del tasto meno **[u]** uno dei seguenti profili frequenza cardiaca limite e confermare la propria scelta con l'aiuto del tasto modalità **[v]**:
 - HRC 1: 55 % della frequenza cardiaca massima (= 220 – età) (vedi spiegazione delle "Zona di rigenerazione" nel capitolo "Programma di allenamento")
 - HRC 2: 75 % della frequenza cardiaca massima (vedi spiegazione delle "Zona aerobica" nel capitolo "Programma di allenamento")
 - HRC 3: 90 % della frequenza cardiaca massima (vedi spiegazione delle "Zona anaerobica" nel capitolo "Programma di allenamento")
 - HRC 4: frequenza cardiaca massima (liberamente regolabile con l'aiuto dei tasti più e meno) (vedi spiegazione della "Zona di pericolo" nel capitolo "Programma di allenamento")
3. Per specificare un valore watt target o valori per un allenamento con conto alla rovescia, premere il tasto modalità.
4. Impostare il valore predefinito per watt, tempo, distanza, pulsazioni e kilojoule.
5. Posizionarsi sui pedali per iniziare l'allenamento.

Programma individuale

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

1. Premere il tasto programma individuale **[n]**.
2. Se si inizia a pedalare, il computer accede a un profilo di allenamento precedentemente salvato.
3. Per programmare un'unità di allenamento individuale, premere il tasto modalità **[v]**.
4. Impostare il valore predefinito per barre, tempo, distanza, pulsazioni e kilojoule.
5. Posizionarsi sui pedali per iniziare l'allenamento.

Programma intervallo

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

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

Ci sono tre diversi livelli di intensità:

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

Programma montagna

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

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

Ci sono tre diversi livelli di intensità:

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

Programma test

Questo programma dura 12 minuti e ha l'obiettivo di determinare lo stato attuale della forma fisica dell'atleta. Prima di iniziare un test, l'utente deve specificare una resistenza costante della pedalata (Watt) che non può essere modificata durante l'esecuzione del programma.

È importante che vengano misurate le pulsazioni durante il test e di non superare mai il valore di pulsazioni massimo (frequenza cardiaca massima), altrimenti non può essere determinato un risultato corretto.

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

Dopo 12 minuti di allenamento, il computer mostra e salva i valori di velocità media, distanza percorsa, consumo kilojoule totale e frequenza cardiaca media dell'unità di test completata.

Prima di iniziare l'unità di test successiva, vengono visualizzati i valori precedenti.

L'obiettivo del programma di test è fornire agli utenti l'opportunità di completare diverse sessioni di allenamento alle stesse condizioni sul campo (impostazione watt predefinita) e di confrontare velocità media, distanza percorsa, consumo totale di kilojoule, potenza utilizzata e frequenza cardiaca media delle diverse giornate di allenamento.



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

Misurazione BMR, grasso e BMI

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

1. Premere il tasto misurazione BMR, grasso e BMI **q**.
2. Premere il tasto modalità **v** per impostare i valori personali per il calcolo di BMI, BMR e grasso corporeo.
3. Impostare il valore per età, sesso (uomini: ♂, donne: ♀), peso corporeo (in kg) e altezza (in cm).
4. Confermare l'inserimento con il tasto modalità.
5. Avviare il processo di misurazione premendo il tasto modalità. È importante includere entrambi i sensori pulsazioni palmari **77** durante il processo di misurazione.

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

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

Valutazione della misurazione di BMR, grasso e BMI:

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

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

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

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

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

Per calcolare il BMI, si usa la formula:

Peso corporeo: (Altezza in m²)

- Risultato della misurazione BMR (metabolismo basale): Il BMR è l'energia necessaria per mantenere le funzioni corporee. Moltiplicare il risultato della misurazione del BMR del computer con il livello di attività nella seguente tabella. Il risultato è il fattore di potenza del proprio corpo in kilojoule (kJ).

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

Misurazione del recupero

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

1. Premere a fine allenamento il tasto misurazione recupero **0** e tenete i sensori pulsazioni palmari **77** cingete o applicate una cintura pettorale disponibile in commercio.
2. Il computer blocca tutte le indicazioni tranne tempo e pulsazioni. Il tempo va all'indietro da 00:60 a 00:00. Se si arriva a 00:00, sul display LCD appare il punteggio di forma fisica calcolato dal computer.
3. Il punteggio di forma fisica è calcolato mediante un confronto del computer delle pulsazioni massime entro i primi 20 secondi con le pulsazioni minime degli ultimi 40 secondi. In base alla differenza si assegna un punteggio alla forma fisica.
4. Dopo la visualizzazione dei risultati della misurazione è possibile tornare al menu principale premendo il tasto misurazione recupero un'altra volta.



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

Allenamento

⚠ ATTENZIONE!

Pericolo di ferimento!

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

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

- Non utilizzare l'ergometro se si indossa un pacemaker.
- Sottoporsi a un controllo generale di salute presso il medico prima di iniziare ad allenarsi sull'ergometro, soprattutto se l'utente ha più di 35 anni.
- Se sono già noti problemi cardiaci, circolatori, ortopedici o altri problemi di salute, consultare il medico prima del primo allenamento per un consulto.
- Se si avvertono vertigini, nausea, dolore al torace o altri sintomi anormali durante l'allenamento, interromperlo immediatamente. Rivolgersi immediatamente ad un medico.
- Iniziare sempre l'allenamento con una fase di riscaldamento.
- Durante l'allenamento sull'ergometro indossare sempre indumenti e scarpe da allenamento adeguati. Non indossare indumenti che si possono impigliare nell'ergometro. Indossare calzature con suola in gomma antiscivolo.
- Non chiudere gli occhi durante l'allenamento sull'ergometro.
- Non sbilanciarsi all'indietro durante l'allenamento sull'ergometro perché in caso di caduta, ci si può far male.
- Far misurare la frequenza cardiaca massima

consentita dal proprio medico prima di utilizzare l'ergometro. Fare attenzione a non superare questo valore durante l'allenamento.

- I sistemi di misurazione della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Evitare un eccessivo allenamento, in quanto questo può portare a gravi problemi di salute o alla morte. Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di vertigini o debolezza.
- Non ingerire cibo due ore prima e dopo l'allenamento. Assicurarsi di bere molta acqua durante l'allenamento.
- In caso di assunzione di farmaci, allenarsi solo dopo aver consultato il medico.

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

Misurazione di pulsazioni e frequenza cardiaca



⚠ AVVERTIMENTO!

Pericolo di ferimento!

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

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

È possibile misurare la frequenza cardiaca in due modi:

- Misurazione delle pulsazioni palmari: Sul manubrio si trovano entrambi i sensori pulsazioni palmari . Assicurarsi di posare sempre entrambi i palmi contemporaneamente sui sensori pulsazioni palmari. Una volta che si verifica una misurazione delle pulsazioni, apparirà un piccolo cuore  lampeggiante sul display accanto all'indicatore delle pulsazioni. La misurazione delle pulsazioni palmari è solo una guida, in quanto vi possono essere variazioni rispetto alle pulsazioni reali dovute a movimento, attrito, sudore ecc. Per alcune persone, la variazione elevata della resistenza indotta dalle pulsazioni è talmente minima che il risultato non può essere utilizzato per una misurazione accurata delle pulsazioni della mano. In questo caso, si raccomanda l'applicazione del cardiofrequenzimetro.
- Misurazione delle pulsazioni cardiache: In commercio sono disponibili diversi cardiofrequenzimetri, composti da una fascia toracica e da un orologio da polso. Il computer è dotato di un ricevitore (senza trasmettente) per i comuni cardiofrequenzimetri. Se in possesso di un cardiofrequenzimetro, allora il trasmettitore (fascia toracica) può leggere le pulsazioni sul display LCD.



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

Fasi di allenamento

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

Fase di riscaldamento

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

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

Fase di allenamento

- Seguire le istruzioni del capitolo “Selezione programma e descrizione del programma” per l'ergometro.
- Controllare l'intensità del carico misurando la frequenza cardiaca o le pulsazioni. Stimarlo possibilmente con un medico.

Fase di rilassamento

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

Programma di allenamento

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

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

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

Zona di rigenerazione

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

Brucia-grassi

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

Zona aerobica

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

Zona anaerobica

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

Zona di pericolo

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

Salire correttamente

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

Regolare la posizione di seduta, dei piedi e del manubrio

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

- Posizionare la sella in modo che la gamba sia allungata quando si tocca il pedale con il tallone e il ginocchio si trovi dietro l'asse del pedale.
- Posizionare i piedi nella zona centrale dei pedali, perché durante l'allenamento sull'ergometro il movimento parte dalla pianta del piede. Qui c'è un leva migliore e i movimenti possono essere eseguiti facilmente.
- Durante l'allenamento, prestare attenzione che almeno metà del piede sia sul pedale.
- Posizionare la cinghia di sicurezza del pedale in modo che i piedi possano scorrere avanti e indietro.
- Regolare il manubrio con l'aiuto delle viti a T in modo che le braccia siano quasi completamente distese, se afferrano il manubrio.

Assumere la postura corretta

- Durante l'allenamento tenersi al manubrio.
- Durante l'allenamento assumere una postura eretta.

Iniziare l'allenamento

Ora è possibile iniziare ad allenarsi.

Scegliere un programma di allenamento dal capitolo "Selezione programma e descrizione del programma".

Pulizia

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Infiltrazioni d'acqua nel corpo possono provocare corto circuito.

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

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Un utilizzo non conforme alla destinazione d'uso potrebbe provocare danneggiamenti all'ergometro.

- Non utilizzare detergenti aggressivi, spazzolini con setole metalliche o di nylon, e nemmeno utensili appuntiti o metallici quali coltelli, raschietti rigidi e simili.
1. Prima di pulire l'apparecchio, sfilare la spina dalla presa.
 2. Pulire l'ergometro dopo ogni uso con un panno leggermente umido.
 3. Pulire il computer e il display con un panno asciutto e privo di lanugine.
 4. Girare il boccaglio dopo ogni utilizzo della bottiglia e risciacquare accuratamente tutte le parti con acqua.
 5. Dopo aver pulito l'ergometro e la bottiglia lasciarli asciugare completamente.

Trasporto

⚠ ATTENZIONE!

Pericolo di ferimento!

Un trasporto non conforme può provocare lesioni.

- Non trasportare mai da soli l'ergometro su piani sollevati o altri ostacoli per evitare infortuni.
1. Staccare la spina dalla presa di corrente.
 2. Posizionarsi con il piede destro sul piedino d'appoggio anteriore con ruote.
 3. Afferrare l'ergometro dal manubrio e inclinare con attenzione verso di sé.
 4. Far scorrere l'ergometro nella posizione desiderata.
 5. Riallineare l'ergometro lentamente.
- Prestare attenzione durante il trasporto di mantenere la schiena dritta.

Calibrazione

Fondamentalmente non è necessaria una ricalibrazione dell'ergometro. Tuttavia, se si desidera ricalibrare l'apparecchio, rivolgersi a un servizio di calibrazione accreditato. Questo servizio è a pagamento e non è né coperto da garanzia. Per ulteriori informazioni, contattare il nostro Servizio clienti.

Ricerca anomalie

Alcuni malfunzionamenti possono essere dovuti a piccole anomalie che possono essere rimosse in proprio. Seguire le indicazioni elencate nella tabella sottostante.


Nel caso in cui il malfunzionamento dell'ergometro o del computer non dovesse cessare, contattare l'assistenza post-vendita. Per nessun caso riparare in proprio l'ergometro o il computer.

	Problema	Possibili cause	Risoluzione problema
Computer			
1	Nessuna indicazione o nessuna funzione.	Senza alimentazione.	Controllare il funzionamento della presa di corrente, infilandovi un altro apparecchio.
		Nessun collegamento del cavo.	Controllare il collegamento del cavo.
2	L'indicatore di pulsazioni sulle pulsazioni palmari è difettoso.	Non sono posizionate entrambe le mani sui sensori.	Posizionare entrambe le mani sui sensori.
		Nessun collegamento del cavo.	Controllare il collegamento del cavo.
3	Il computer si è rotto.	Scaricamento statico diretto e indiretto.	Riavviare il computer scollegandolo dalla rete elettrica e ricollegandolo dopo un minuto.
			Riavviare il computer tenendo premuto il tasto Indietro/Pausa per più di tre secondi.
Parti meccaniche			
4	La resistenza del pedale non è regolabile.	Nessun collegamento del cavo.	Controllare il collegamento del cavo.

Dati tecnici

Denominazione:	Ergometer E 2.1
Tensione di alimentazione:	50 Hz, 230 V~
Potenza:	50 W
Peso:	35 kg
Dimensioni:	106×56×135 cm
Numero del tipo:	6502340
Capacità di carico massima:	150 kg
Zona di allenamento e aria aperta:	0,6 m

Dichiarazione di conformità

 È possibile richiedere la dichiarazione di conformità CE all'indirizzo riportato nella scheda di garanzia.

Smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio



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

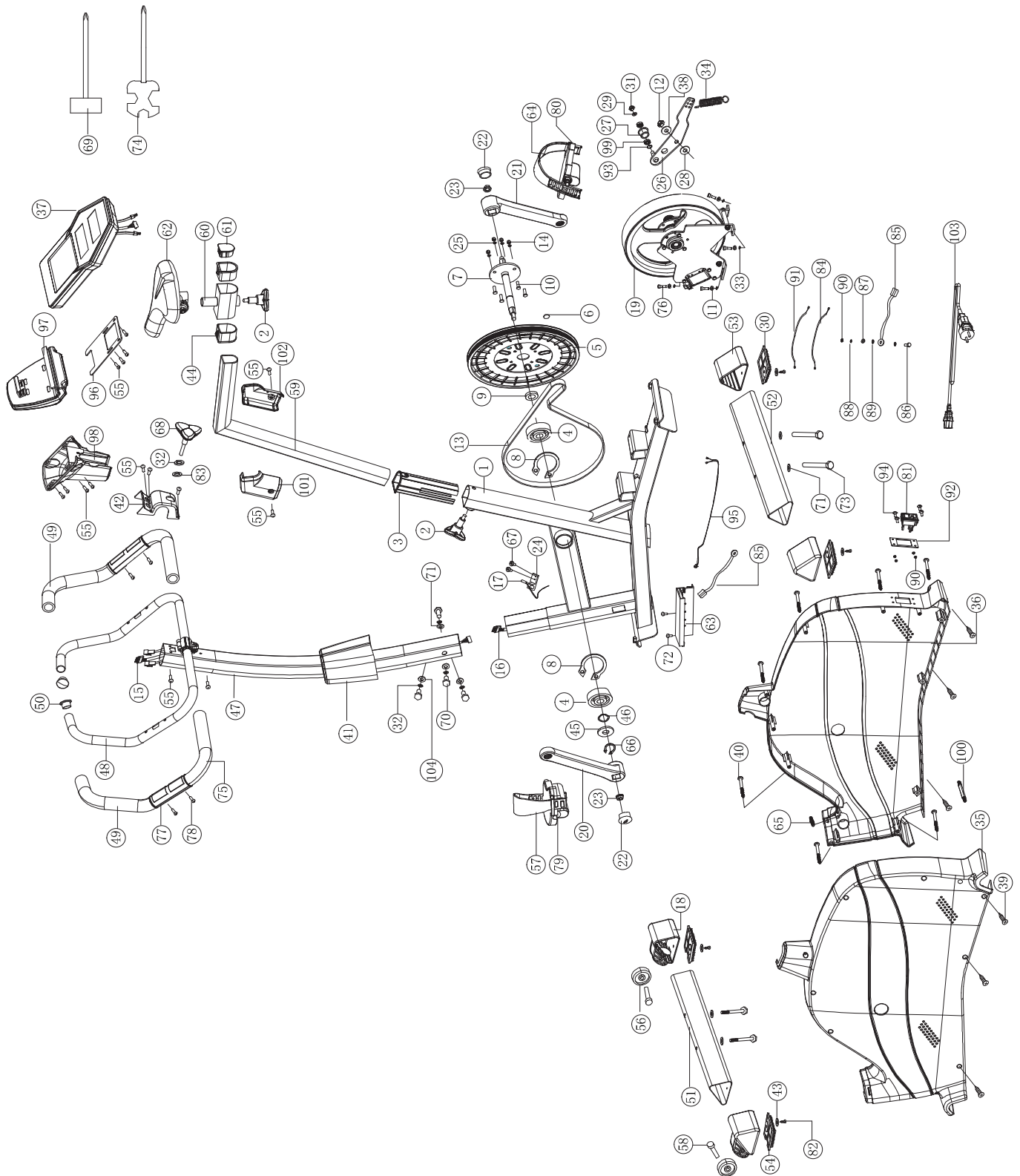
Smaltimento dell'apparecchio dismesso

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



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

Lista pezzi di ricambio



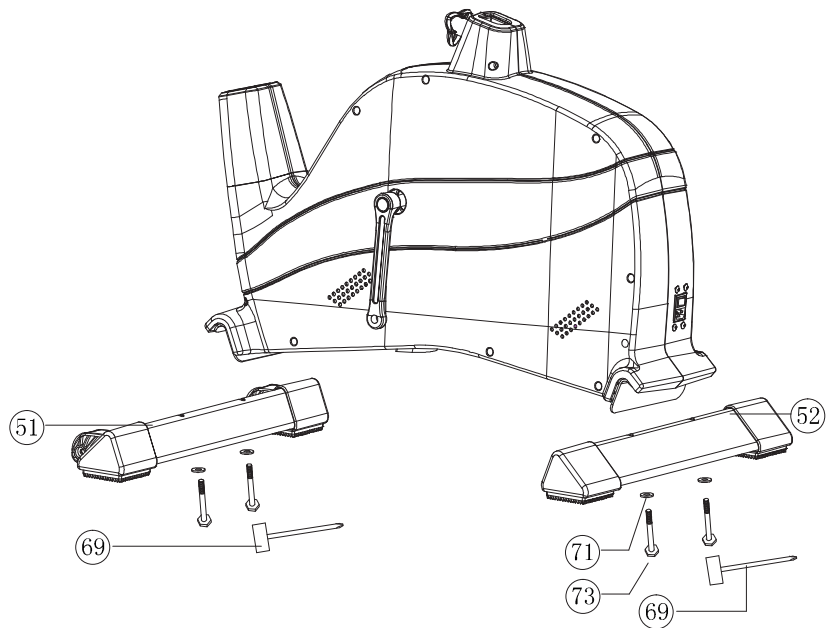
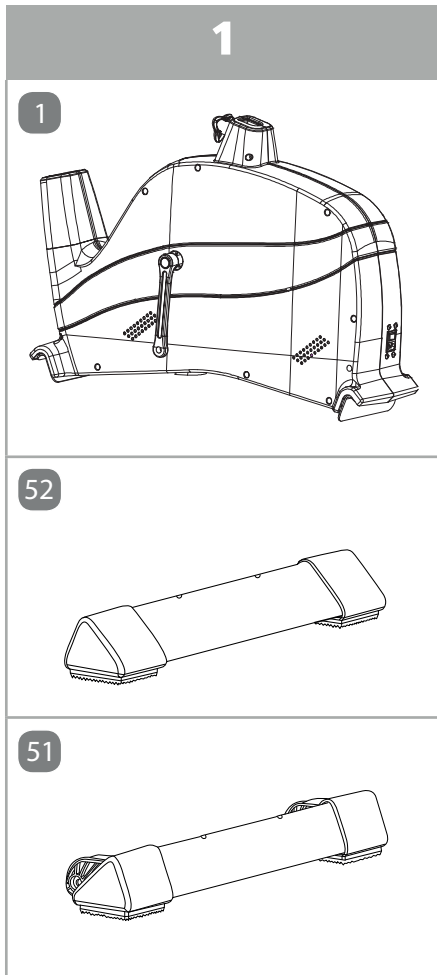
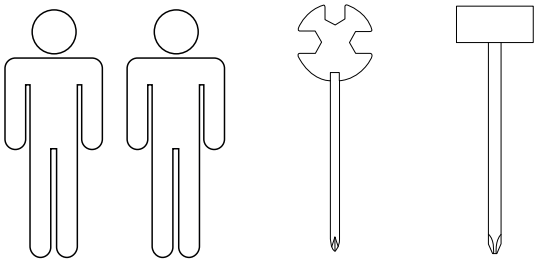
Pezzi di ricambio		
N.	Pezzo di ricambio	Quantità
1	Telaio principale	1
2	Manopola di regolazione reggisella	2
3	Manicotto reggisella	1
4	Cuscinetto a sfera	2
5	Ruota cinghia trapezoidale	1
6	Magnete	1
7	Asse manovella	1
8	C-Ring	2
9	Manicotto	2
10	Vite M6	4
11	Rondella	4
12	Dado M10	1
13	Cinghia trapezoidale 420 J6	1
14	Dado M6	4
15	Cavo del sensore superiore	1
16	Cavo del sensore inferiore	1
17	Sensore	1
18	Tappo terminale cavalletto anteriore	2
19	Rondella elastica	1
20	Manovella sinistra	1
21	Manovella destra	1
22	Coperchio manovella	2
23	Vite M8	2
24	Supporto sensore	1
25	Rondella elastica	4
26	Tendicinghia trapezoidale	1
27	Ruota tendicinghia trapezoidale	1
28	Rondella 1T	1
29	Rondella 2T	1
30	Tappo terminale cavalletto posteriore	2
31	Dado M8	1
32	Rondella elastica	5
33	Rondella elastica	4
34	Molla	1
35	Coperchio laterale sinistro	1
36	Coperchio laterale destro	1
37	Computer	1
38	Rondella	1



Pezzi di ricambio		
N.	Pezzo di ricambio	Quantità
39	Vite	6
40	Vite	9
41	Carenatura della colonna del manubrio	1
42	Carenatura supporto del manubrio	1
43	Rondella	4
44	Manicotto regolazione sella	2
45	Rondella	1
46	Rondella	1
47	Colonna manubrio	1
48	Manubrio	1
49	Schiuma manubrio superiore	2
50	Tappo terminale manubrio	2
51	Cavalletto anteriore	1
52	Cavalletto posteriore	1
53	Tappo terminale cavalletto posteriore	2
54	Tappo terminale cavalletto anteriore	2
55	Vite M5	15
56	Rulli di trasporto	2
57	Cinghia di sicurezza pedale sinistro	1
58	Vite per rulli di trasporto	2
59	Reggisella	1
60	Binario di regolazione della sella	1
61	Tappo terminale binario di regolazione della sella del	1
62	Sella	1
63	Piastra	1
64	Cinghia di sicurezza pedale destro	1
65	Vite M5	1
67	Vite M5	2
68	Vite a T	1
69	Chiave	1
70	Vite esagonale	4
71	Rondella	8
72	Vite M4	2

Pezzi di ricambio		
N.	Pezzo di ricambio	Quantità
73	Vite M8	4
74	Chiave universale	1
75	Schiuma manubrio inferiore	2
76	Vite	4
77	Sensori del polso	2
78	Vite	4
79	Pedale sinistro	1
80	Pedale destro	1
81	Interruttore principale	1
82	Vite	4
83	Rondella	1
84	Cavo 1	1
85	Cavo 2	1
86	Vite M5	1
87	Rondella M5	1
88	Rondella elastica M5	1
89	Rondella M5	2
90	Dado	5
91	Cavo	1
92	Supporto interruttore principale	1
93	Rondella	1
94	Vite M5	4
95	Cavo	1
96	Supporto porta-telefono/tablet	1
97	Porta-telefono/tablet	1
98	Supporto computer	1
99	Cuscinetto a sfera	2
100	Connettore per coperchio laterale	1
101	Reggisella	1
102	Reggisella	1
103	Rondella elastica	1
104	Rondelle	1

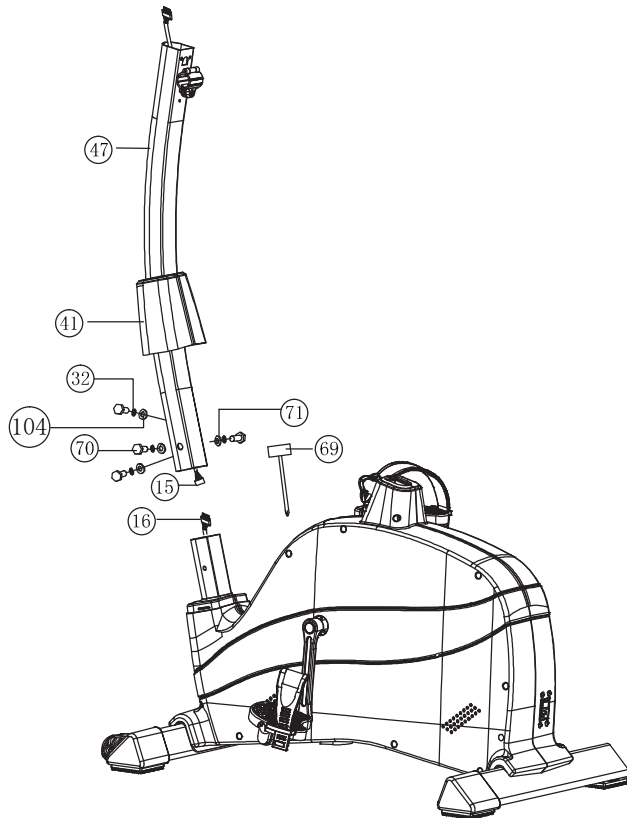
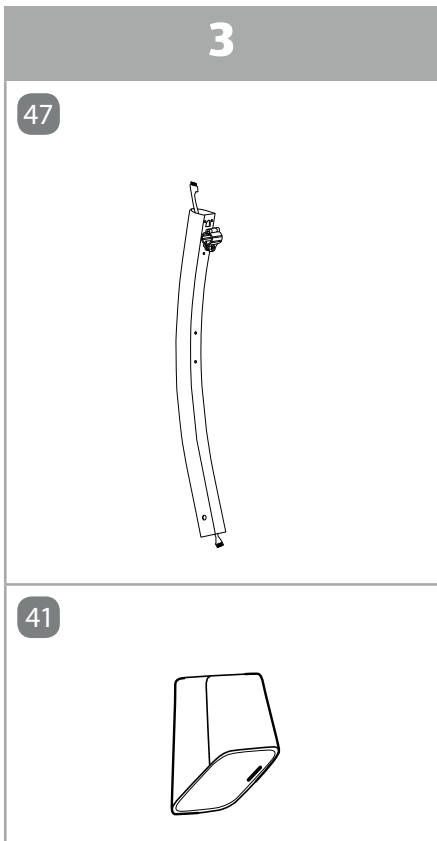
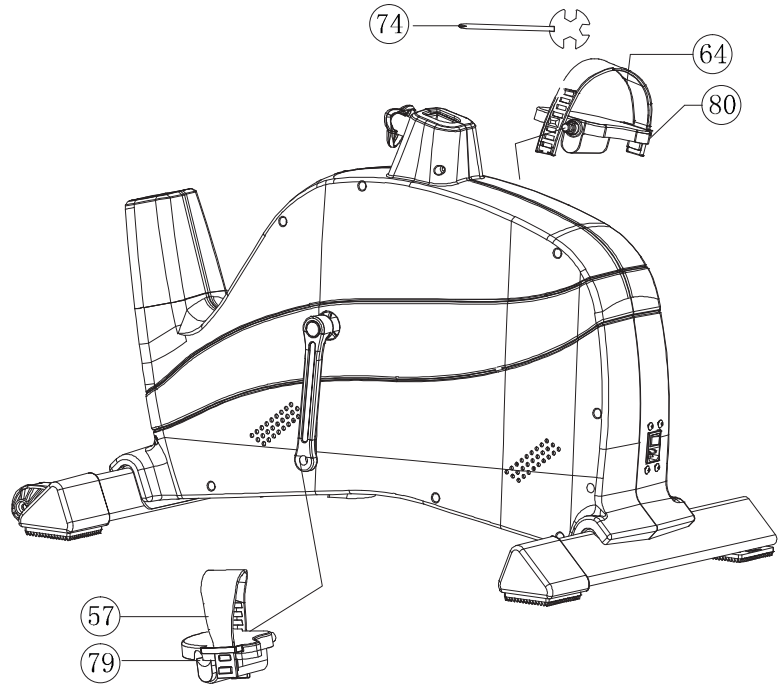
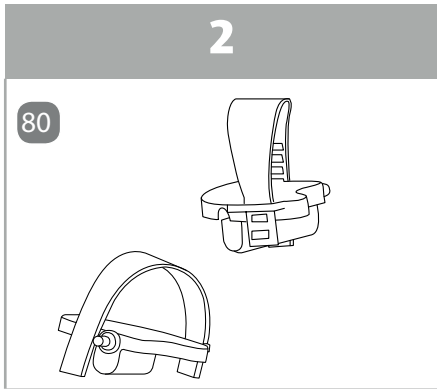
Ergometer zusammenbauen / Assemblage de l'ergomètre / Montare l'ergometro

Beschreibung siehe Seite 10 / Description voir page 31 / Descrizione vedi pagina 54



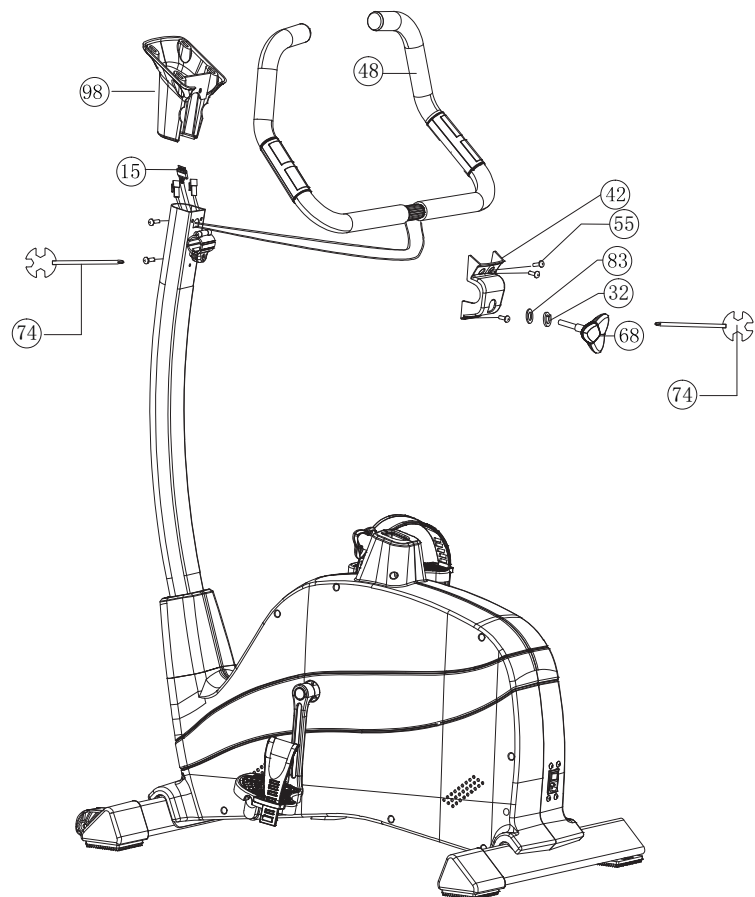
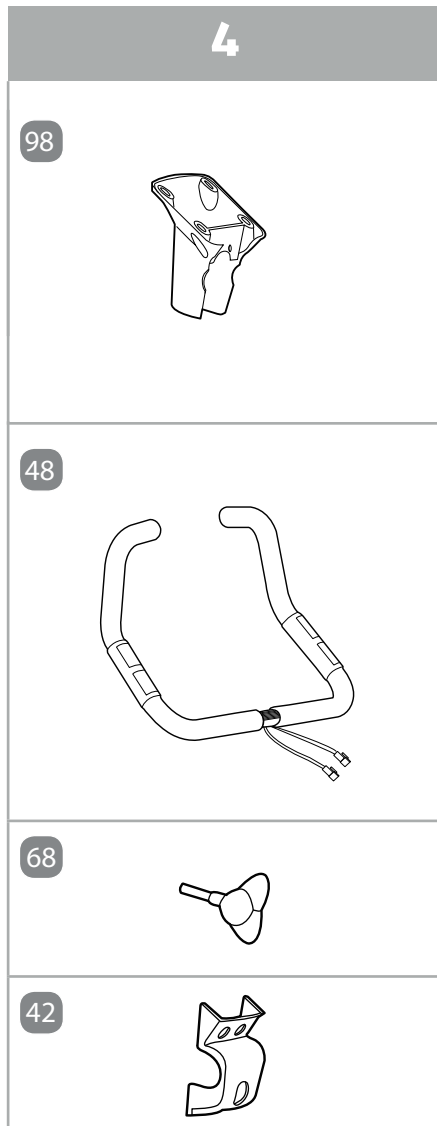
	
73# M8*75 4PCS	71# Ø8XØ19 4 PCS




Beschreibung siehe Seite 10 / Description voir page 32 / Descrizione vedi pagina 55



- | | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| 70# M8*16 4PCS | 32# M8 4PCS | 71# Ø8XØ19 2 PCS | 104# Ø8XØ19 2 PCS |

Beschreibung siehe Seite 11 / Description voir page 32 / Descrizione vedi pagina 55

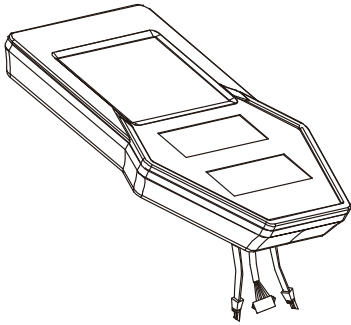


 32# M8 4PCS	 83# $\varnothing 8 \times \varnothing 14$ 1pcs.	 55# M5*12 5PCS
--	---	---

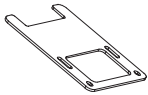
Beschreibung siehe Seite 11 / Description voir page 33 / Descrizione vedi pagina 55

5

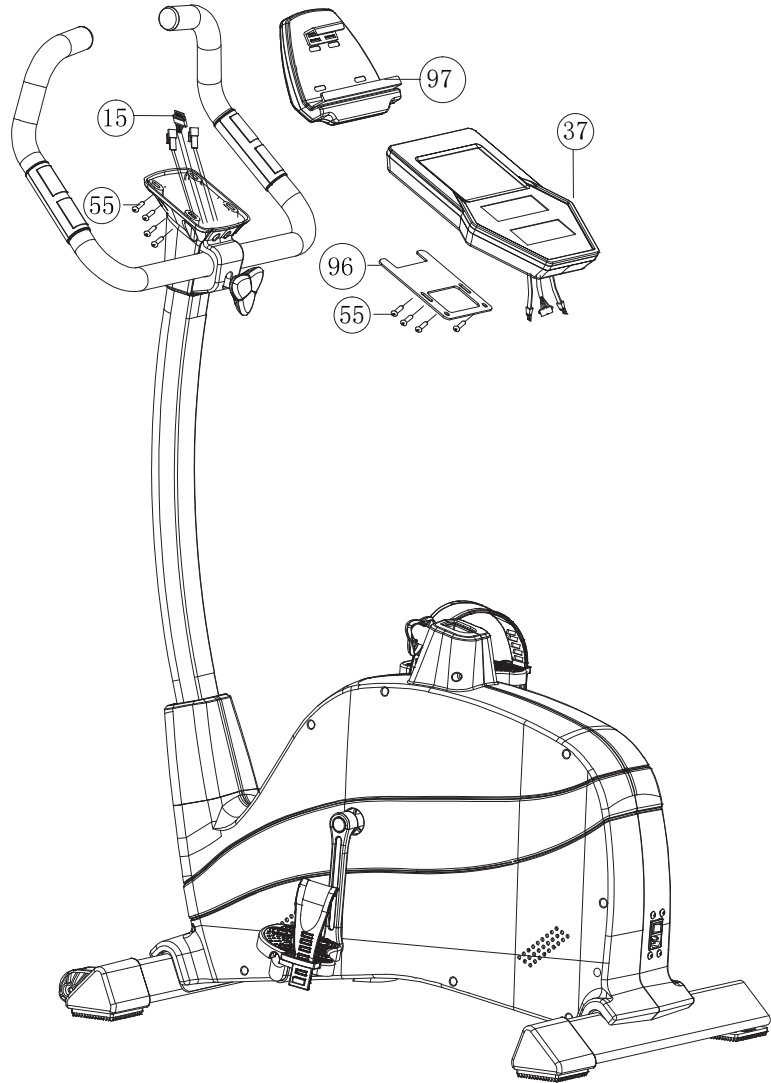
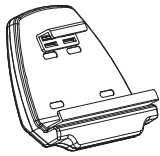
37



96

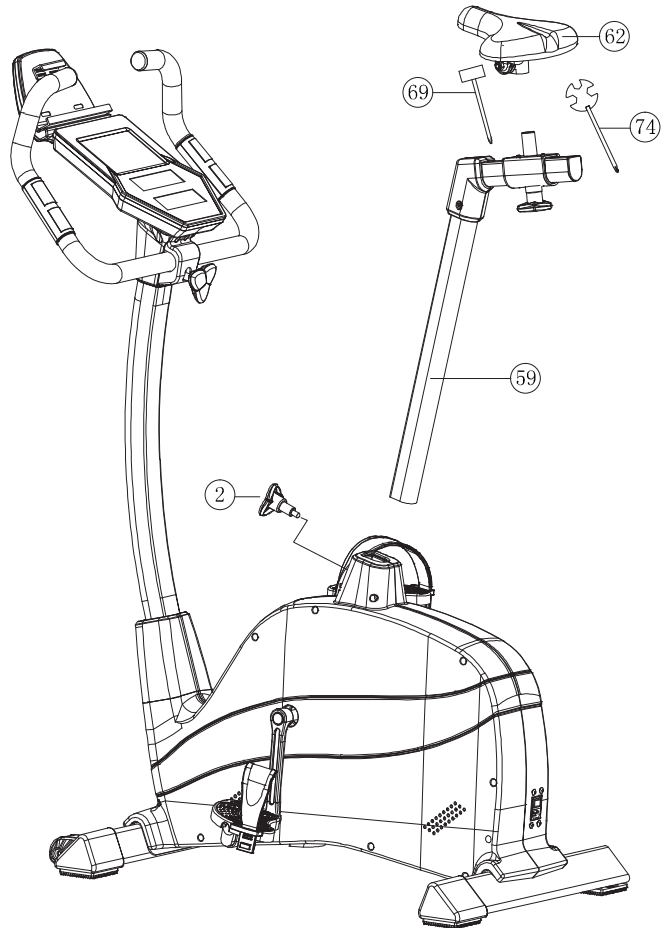
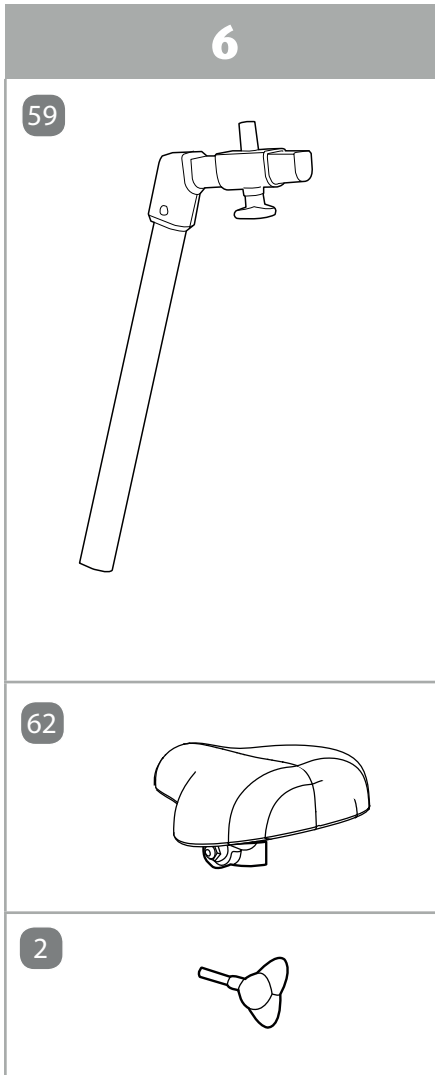


97



55# M5*12 8PCS

Beschreibung siehe Seite 12 / Description voir page 33 / Descrizione vedi pagina 56





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

Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG
Straniakstraße 4
AT-5020 Salzburg

KUNDENDIENST:
Sertronics GmbH
Ostring 60
66740 Saarlouis-Fraulautern
Deutschland

**KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE •
ASSISTENZA POST-VENDITA**

6502340

  0041 43 508 2253

 www.woolfsports.com

706943

10/2020

3

**JAHRE GARANTIE
ANS GARANTIE
ANNI GARANZIA**