



Montageanleitung  
Instructions de montage  
Istruzioni di montaggio  
Szerelési útmutató  
Navodila za montažo



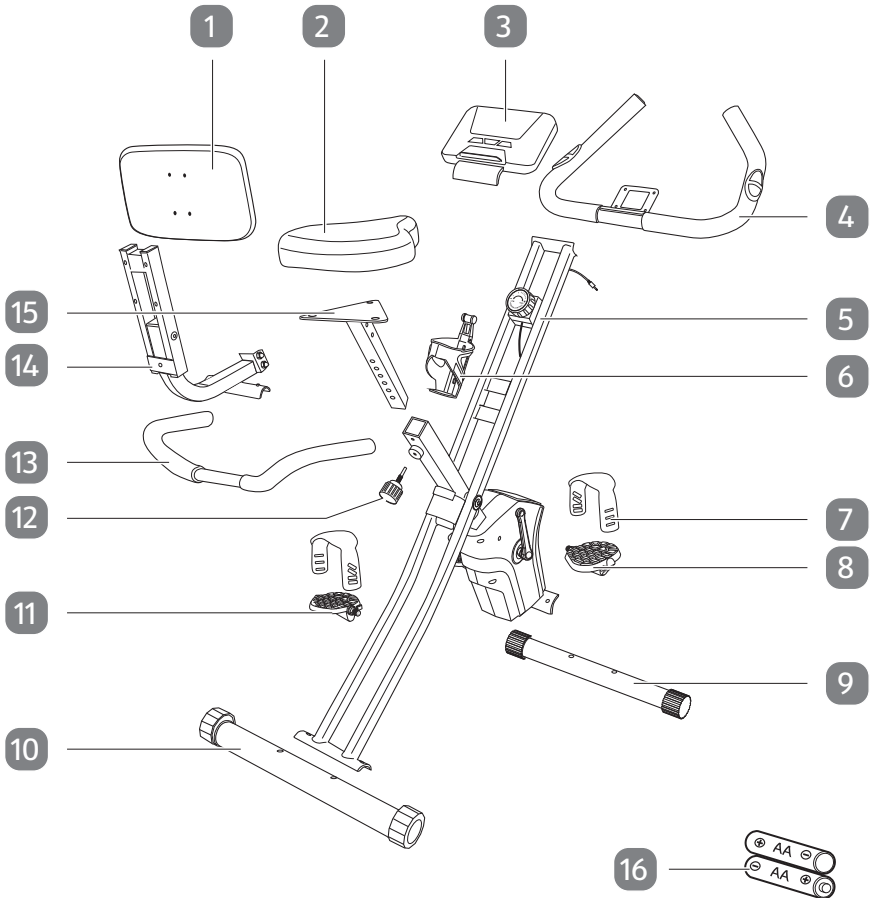
# KLAPPBARER HEIMTRAINER

VÉLO D'EXERCICE PLIABLE | CYCLETTE PIEGHEVOLE | ÖSSZEHAJTHATÓ SZOBAKERÉKPÁR | ZLOŽLJIVO SOBNO KOLO

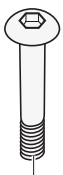


Deutsch ..... 02  
Français ..... 39  
Italiano ..... 77  
Magyar ..... 115  
Slovensko... 151

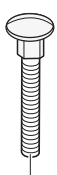




17



18



19



20



21



22



28



27



26



25



24



23




# Lieferumfang

- 1 Rückenlehne
- 2 Sitz
- 3 Display mit Tablethalterung
- 4 Lenker
- 5 Rahmen
- 6 Flaschenhalterung
- 7 Pedalriemen, 2×
- 8 Rechtes Pedal
- 9 Vorderer Standfuß
- 10 Hinterer Standfuß
- 11 Linkes Pedal
- 12 Höhenverstelleinrichtung
- 13 Griffstange
- 14 Lehnenhalterung
- 15 Sitzstütze
- 16 Batterie AA, 2×

## Mitgelieferte Verbindungselemente

- 17 Sicherungsstift
- 18 Innensechskant-Schraube (M8 × 45 mm), 4×
- 19 Schraube (M8 × 45 mm), 2×
- 20 Innensechskant-Schraube (M5 × 45 mm), 4×
- 21 Kreuzschlitz-Schraube, 2×
- 22 Kreuzschlitz-Schraube (spitz), 4×
- 23 Unterlegscheibe (∅ 10 mm), 4×
- 24 Unterlegscheibe (∅ 16 mm), 4×
- 25 Geschwungene Unterlegscheibe (∅ 16 mm), 6×
- 26 Unterlegscheibe (∅ 20 mm), 3×
- 27 Sechskantmutter, 5×
- 28 Hutmutter, 4×

## Mitgelieferte Werkzeuge

- 29 Innensechskant-Schlüssel (∅ 6 mm) 
- 30 Innensechskant-Schlüssel (∅ 4 mm) 
- 31 Multifunktionswerkzeug 

# Inhaltsverzeichnis

<b>Lieferumfang</b> .....	<b>2</b>
Mitgelieferte Verbindungselemente .....	4
Mitgelieferte Werkzeuge.....	4
<b>Allgemeines</b> .....	<b>6</b>
Montageanleitung lesen und aufbewahren.....	6
Bestimmungsgemäßer Gebrauch .....	6
<b>Zeichenerklärung</b> .....	<b>6</b>
<b>Sicherheit</b> .....	<b>8</b>
Hinweiserklärung.....	8
Allgemeine Sicherheitshinweise .....	8
<b>Produktbeschreibung</b> .....	<b>15</b>
<b>Erstinbetriebnahme</b> .....	<b>16</b>
Produkt und Lieferumfang prüfen .....	16
<b>Montage</b> .....	<b>16</b>
Montageschritte.....	16
<b>Bedienung</b> .....	<b>25</b>
Display-Funktionen.....	25
Eingabefunktionen .....	26
Anzeigewerte .....	27
<b>Trainingsanleitung</b> .....	<b>30</b>
<b>Trainingsintensität</b> .....	<b>31</b>
<b>Gestaltung des Trainings</b> .....	<b>32</b>
<b>Widerstand einstellen</b> .....	<b>33</b>
<b>Störung und Behebung</b> .....	<b>34</b>
<b>Reinigung und Wartung</b> .....	<b>35</b>
Reinigung.....	35
Wartung und Pflege .....	35
Aufbewahrung .....	35
<b>Technische Daten</b> .....	<b>36</b>
<b>Entsorgung</b> .....	<b>36</b>
Verpackung entsorgen.....	36
Produkt entsorgen .....	36
<b>Konformitätserklärung</b> .....	<b>37</b>

## Allgemeines

### Montageanleitung lesen und aufbewahren



Diese Montageanleitung gehört zu diesem klappbaren Heimtrainer (im Folgenden nur „Produkt“ genannt). Sie enthält wichtige Informationen zur Montage und Bedienung.

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

Die Montageanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze. Bewahren Sie die Montageanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Montageanleitung mit.

### Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Produkt ist ausschließlich als Trainingsgerät für den häuslichen Bereich in Innenräumen konzipiert. Es ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen oder therapeutischen Bereich in Fitnessstudios, Rehakliniken o. Ä. geeignet.

Das Produkt ist für die Benutzung von jeweils einer Person mit einem maximalen Körpergewicht von 150 kg ausgelegt und ausschließlich für die in dieser Montageanleitung beschriebenen Trainingszwecke zu benutzen.

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

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

### Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole werden in dieser Montageanleitung, auf dem Produkt oder auf der Verpackung verwendet.



Lesen Sie diese Montageanleitung.



Lesen Sie diese Montageanleitung.



Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zur Montage 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) bestätigt, dass das Produkt den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG) entspricht und bei bestimmungsgemäßer Verwendung sicher ist.

Klasse H:  
Das Produkt ist für die Verwendung im Heimbereich vorgesehen.

Klasse H/C

Klasse C:  
Die durch das Display angezeigten Trainingsdaten entsprechen geringer Genauigkeit.



Herstellungsdatum (Monat/Jahr)



Produktgewicht



Maximales Nutzergewicht: Das Produkt ist für Personen mit einem maximalen Körpergewicht von 150 kg ausgelegt.



Schutzklasse III. Das Display des Produkts wird mit Sicherheitskleinspannung über Batterien versorgt.



Gleichspannung



Dieses Symbol warnt vor einer Quetschgefahr.

## Sicherheit

### Hinweiserklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Montageanleitung verwendet.



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.



Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

### Allgemeine Sicherheitshinweise



#### Explosions- und Verätzungsgefahr!

Unschlagmäßiger Gebrauch kann zu Explosionen oder Verätzungen durch auslaufende Batteriesäure führen.

- Setzen Sie die Batterien nicht starker Hitze aus und werfen Sie sie nicht ins offene Feuer.



- 
- Verschlucken Sie die Batterie nicht, es besteht Verätzungsgefahr. Wenn Batterien verschluckt werden oder auf andere Art und Weise in den Körper gelangen, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
  - Halten Sie Batterien von Kindern fern und bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
  - Wenn das Batteriefach nicht sicher zu verschließen ist, stoppen Sie die Verwendung des Produkts und halten Sie es von Kindern fern.
  - Achten Sie darauf, die Batterien mit der richtigen Polarität (+ und -) einzusetzen.
  - Ersetzen Sie die Batterien nur durch Batterien desselben Typs.
  - Ersetzen Sie immer alle Batterien. Mischen Sie keine alten und neuen Batterien, verschiedene Batterietypen, -marken oder Batterien mit unterschiedlicher Kapazität.
  - Reinigen Sie die Batterie- und Gerätekontakte bei Bedarf vor dem Einlegen.
  - Schließen Sie die Batterien nicht kurz.
  - Versuchen Sie niemals, nicht aufladbare Batterien zu laden.
  - Nehmen Sie die Batterien nicht auseinander.
  - Vermeiden Sie den Kontakt von Batteriesäure mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Entfernen Sie Batterieflüssigkeit nicht mit bloßen Händen. Tragen Sie Schutzhandschuhe. Spülen Sie bei Kontakt mit der Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser aus und suchen Sie einen Arzt auf.
  - Entfernen und entsorgen Sie verbrauchte Batterien direkt und ordnungsgemäß.
  - Werfen Sie Batterien nicht ins Feuer. Sie können explodieren oder giftige Dämpfe verursachen.
  - Setzen Sie Batterien nicht uneingeschränkter Sonneneinstrahlung und Hitze aus. Es besteht erhöhte Auslaufgefahr.
  - Entnehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach, sobald sie leer sind oder wenn Sie das Produkt für längere Zeit nicht benutzen.



## **Gefahr von Gesundheitsschäden!**

Unsachgemäßer und übermäßiger Gebrauch des Produkts kann zu Gesundheitsschäden führen.

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Um Gesundheitsschäden vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, lassen Sie einen allgemeinen Fitnesscheck durchführen. Besondere Beeinträchtigungen, wie z. B. orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc., müssen mit dem Arzt abgestimmt sein.
- Beachten Sie während des Trainings Ihre Körpersignale. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Übelkeit, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie einen Arzt auf.
- Die Messwerte des stationären Trainingsgeräts können kleine Abweichungen haben.
- Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.
- **Verwenden Sie das Produkt keinesfalls bei:**
  - akuten Entzündungen oder Infektionen
  - akuter rheumatoider Arthritis
  - Epilepsie
  - frischen (chirurgischen) Wunden
  - Gelenkerkrankungen und Arthrosis
  - Herzklappenfehlern
  - Herzrhythmusstörungen
  - kardiovaskulären Krankheiten (Herz und Gefäße)
  - unbehandelter Hypertonie

- Metall- oder Kunststoffimplantaten wie Herzschrittmachern, Spiralen, Gelenkimplantaten, Brustimplantaten (jünger als 6–9 Monate)
- vorhandenen Stents (jünger als 2 Jahre)
- Herz-/Hirnschrittmachern
- neueren Thrombosen oder möglichen thrombotischen Erkrankungen
- akuten Rückenbeschwerden nach Brüchen
- höhergradiger Osteoporose (mit Brüchen)

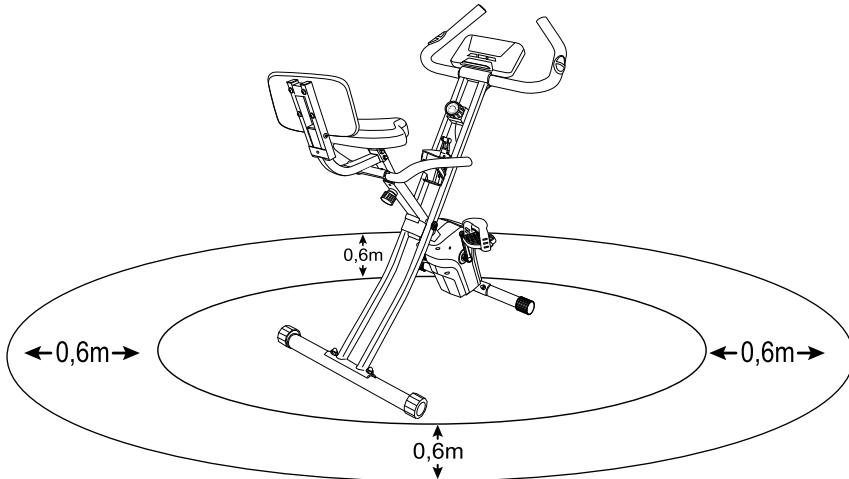


### **Verletzungsgefahr!**

Bei unsachgemäßem Umgang mit dem Produkt können Sie sich verletzen.

- Stellen Sie das Produkt auf einem standsicheren und waagerechten Untergrund auf.
- Das Produkt ist für eine Person ausgerichtet. Es dürfen nie mehrere Personen gleichzeitig auf dem Produkt trainieren.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg.
- Achten Sie bei der Montage, bei der Einstellung sowie beim Gebrauch des Produkts darauf, nicht das Gleichgewicht zu verlieren.
- Achten Sie beim Aus- und Einklappen des Produkts darauf, keine Gliedmaßen im Produkt einzuklemmen. Es besteht Quetschungsgefahr.
- Tragen Sie beim Training immer angemessene Kleidung und Schuhe, wie z. B. Trainingsschuhe. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen oder einklemmen kann.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile auf festen Sitz und Verschleiß.
- Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn es Schäden aufweist. Lassen Sie defekte Teile austauschen und benutzen Sie das Produkt bis zur Instandsetzung nicht.

- Achten Sie während und nach dem Training darauf, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.
- Halten Sie um das Produkt einen Sicherheitsabstand ein. Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mindestens 0,6 m freigehalten werden. Der Sicherheitsabstand ergibt sich aus dem Freibereich und dem Trainingsbereich:



**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 Produkt kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt werden sowie bezüglich des sicheren Gebrauchs unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben.
- Das Produkt darf von Personen mit Gleichgewichtsstörungen nur unter Aufsicht verwendet werden.

- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder vom Trainingsgerät fern.
- Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Produkts befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Halten Sie auch Haustiere fern.
- Kinder dürfen nicht mit dem Produkt spielen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.

### **HINWEIS!**

#### **Beschädigungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Beschädigungen oder Abnutzungen des Produkts führen.

- Das Produkt darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.  
Die Sicherheit des Produkts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie das Produkt vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Produkts können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Untersuchen Sie das Produkt regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Bei Beschädigungen dürfen Sie das Produkt nicht mehr verwenden.
- Es können mögliche Fehlfunktionen oder Speicherverluste während des Betriebs des Produkts auftreten, die möglicherweise durch starke Frequenzstörungen oder elektrostatische Entladung verursacht werden. Sollte eine ungewöhnliche

Funktion oder Störung auftreten, setzen Sie das Produkt zurück oder entnehmen Sie die Batterien, warten Sie 3 Minuten und legen Sie die Batterien erneut ein.

- Feuchtigkeit darf nicht auf das Display gelangen oder in das Display eindringen.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Schrauben und Pedale fest angezogen sind.
- Überprüfen Sie regelmäßig alle beweglichen Teile auf offensichtliche Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigung.

### **HINWEIS!**

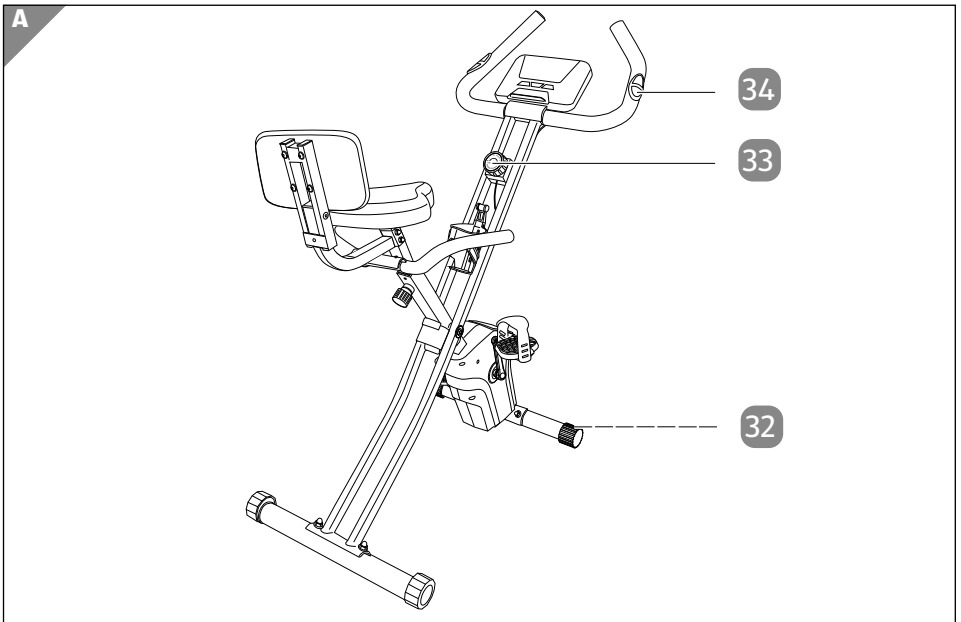
#### **Beschädigungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Beschädigungen führen.

- Um eventuelle Beschädigungen der Böden zu vermeiden, legen Sie eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter die Füße des Produkts.

## Produktbeschreibung

Das Produkt ist ausschließlich als Trainingsgerät für den häuslichen Bereich in Innenräumen konzipiert. Sie können das Produkt für den Gebrauch auf- und nach dem Gebrauch zuklappen sowie mithilfe der Transportrollen **32** am vorderen Standfuß zum gewünschten Trainings- oder Abstellort ziehen. Mithilfe des Widerstandsreglers **33** können Sie die Trainingsintensität beliebig erhöhen und verringern. Wenn Sie den Lenker auf Höhe der Herzfrequenz-Kontaktmessfühler **34** umgreifen, können Sie sich während des Trainings Ihre Herzfrequenz auf dem Display mit Tablethalterung anzeigen lassen (siehe Kapitel „Bedienung“ für weitere Funktionen).



- 32** Transportrollen
- 33** Widerstandsregler
- 34** Herzfrequenz-Kontaktmessfühler

# Erstinbetriebnahme

## Produkt und Lieferumfang prüfen

### HINWEIS!

### Beschädigungsgefahr!

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

– Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.

1. Nehmen Sie die Einzelteile des Produkts aus der Verpackung. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial und sämtliche Schutzfolien.
2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe Kapitel „**Lieferumfang**“).
3. Kontrollieren Sie, ob das Produkt oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie das Produkt nicht. Wenden Sie sich wie auf der Garantiekarte beschrieben an den Garantiegeber.

## Montage

### Montageschritte

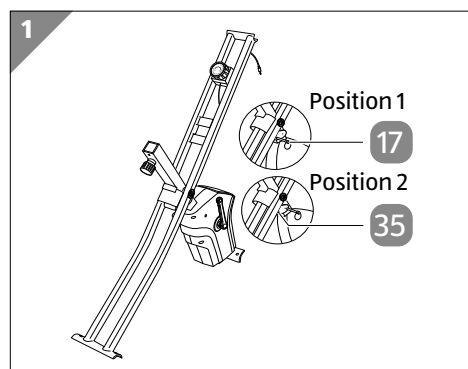
- Montieren Sie das Produkt mithilfe der folgenden Anweisungen und grafischen Darstellungen.
- Einige Verbindungselemente sind an ihren jeweiligen Positionen vormontiert. Lösen Sie die Verbindungselemente und verbauen Sie sie wie in dieser Montageanleitung gezeigt.
- Lesen Sie sich vor der Montage alle Sicherheitshinweise gründlich durch (siehe Kapitel „Sicherheit“).



<b>1. Produkt montieren</b> .....	<b>17</b>
<b>1.1 Produkt aufklappen</b> .....	<b>17</b>
<b>1.2 Standfüße montieren</b> .....	<b>18</b>
<b>1.3 Flaschenhalterung montieren</b> .....	<b>18</b>
<b>1.4 Sitz montieren</b> .....	<b>19</b>
<b>1.5 Lehnenhalterung montieren</b> .....	<b>19</b>
<b>1.6 Lehne montieren</b> .....	<b>19</b>
<b>1.7 Sitzstütze montieren</b> .....	<b>20</b>
<b>1.8 Griffstange montieren</b> .....	<b>20</b>
<b>1.9 Lenker montieren</b> .....	<b>21</b>
<b>1.10 Batterien einlegen</b> .....	<b>21</b>
<b>1.11 Display montieren</b> .....	<b>21</b>
<b>1.12 Display anschließen</b> .....	<b>22</b>
<b>1.13 Pedale montieren</b> .....	<b>22</b>
<b>1.14 Sitzhöhe einstellen</b> .....	<b>23</b>
<b>1.15 Produkt einklappen</b> .....	<b>24</b>
<b>1.16 Produkt bewegen</b> .....	<b>24</b>

## 1 Produkt montieren

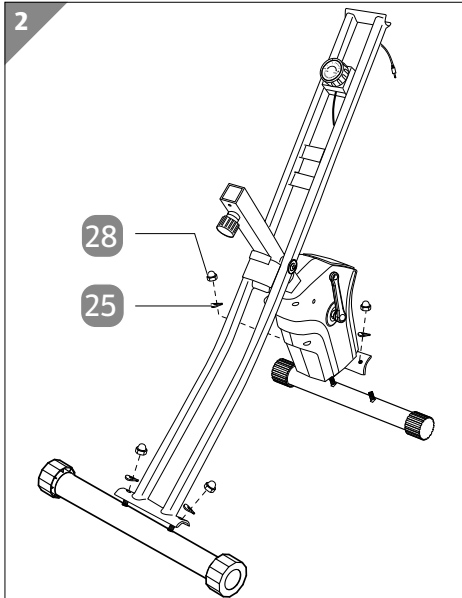
### Schritt 1.1: Produkt aufklappen



1. Ziehen Sie den Sicherungsstift **17** aus der ersten Position der Sicherungsvorrichtung **35**.
2. Klappen Sie das Produkt vollständig auseinander und platzieren Sie es auf einem standsicheren, waagerechten Untergrund.
3. Stecken Sie den Sicherungsstift in die zweite Position.

**35** Sicherungsvorrichtung

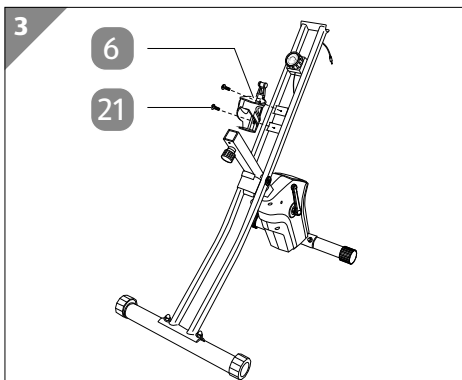
## Schritt 1.2: Standfüße montieren



- Achten Sie darauf, den vorderen Standfuß 9 mit den Transportrollen 32 unter dem Lenker 4 und den hinteren Standfuß 10 unter dem Sitz 2 zu montieren. Der vordere Standfuß ist mit „Front“, der hintere Standfuß ist mit „Rear“ gekennzeichnet.
- Achten Sie darauf, dass die Transportrollen am vorderen Standfuß bei der Montage nach vorne zeigen.

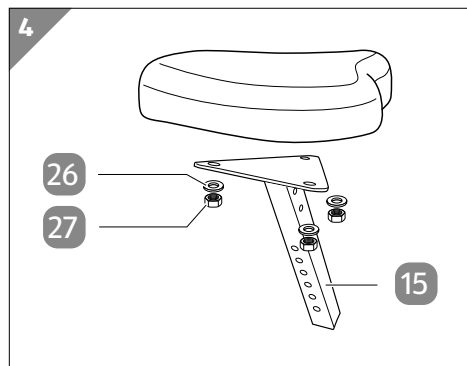
1. Befestigen Sie den vorderen Standfuß mithilfe von 2 geschwungenen Unterlegscheiben ( $\varnothing$  16 mm) 25 und 2 Hutmuttern 28 am Rahmen 5. Ziehen Sie die Hutmuttern mithilfe des Multifunktionswerkzeugs 31 fest.
2. Befestigen Sie den hinteren Standfuß mithilfe von 2 geschwungenen Unterlegscheiben ( $\varnothing$  16 mm) und 2 Hutmuttern am Rahmen. Ziehen Sie die Hutmuttern mithilfe des Multifunktionswerkzeugs fest.

## Schritt 1.3: Flaschenhalterung montieren



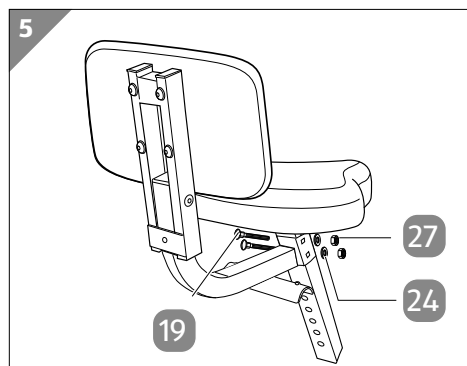
1. Befestigen Sie die Flaschenhalterung 6 mithilfe von 2 Kreuzschlitz-Schrauben 21 am Rahmen 5.

## Schritt 1.4: Sitz montieren



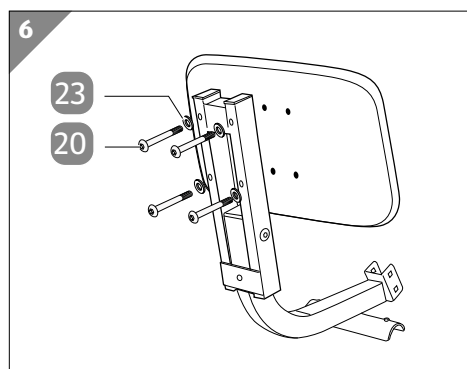
1. Positionieren Sie den Sitz **2** so auf der Sitzstütze **15**, dass die Bolzen an der Unterseite des Sitzes durch die Bohrungen in der Sitzstütze passen.
2. Befestigen Sie den Sitz an der Sitzstütze mithilfe von 3 Unterlegscheiben ( $\varnothing$  20 mm) **26** und 3 Sechskantmutter **27**. Ziehen Sie die Sechskantmutter mithilfe des Multifunktionswerkzeugs **31** fest.

## Schritt 1.5: Lehnenhalterung montieren



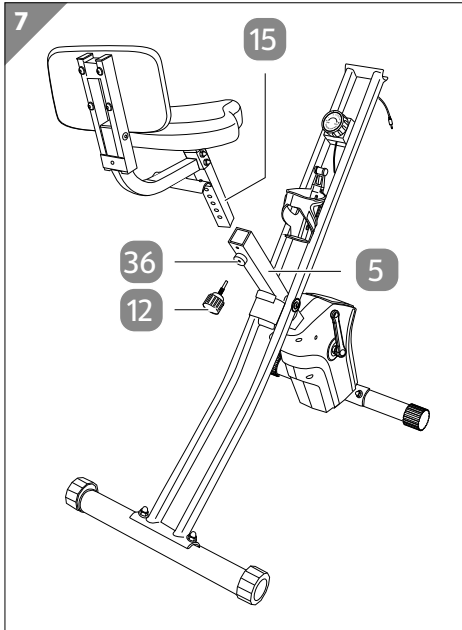
1. Positionieren Sie die Lehnenhalterung **14** so über der Sitzstütze **15**, dass die Bohrlöcher in der Sitzstütze mit den Bohrlöchern in der Lehnenhalterung fluchten.
2. Befestigen Sie die Lehnenhalterung an der Sitzstütze mithilfe von 2 Schrauben (M8 x 45 mm) **19**, 2 Unterlegscheiben ( $\varnothing$  16 mm) **24** und 2 Sechskantmutter **27**. Ziehen Sie die Sechskantmutter mithilfe des Multifunktionswerkzeugs **31** fest.

## Schritt 1.6: Lehne montieren



1. Positionieren Sie die Rückenlehne **1** so über der Lehnenhalterung **14**, dass die Gewinde in der Rückenlehne mit den Bohrungen in der Lehnenhalterung fluchten.
2. Befestigen Sie die Rückenlehne an der Lehnenhalterung mithilfe von 4 Innensechskant-Schrauben (M5 x 45 mm) **20** und 4 Unterlegscheiben ( $\varnothing$  10 mm) **23**. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe des Innensechskant-Schlüssels ( $\varnothing$  4 mm) **30** fest.

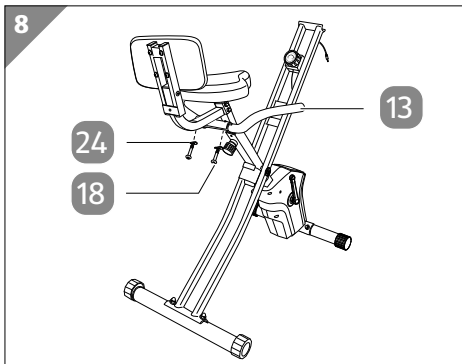
## Schritt 1.7: Sitzstütze montieren



1. Drehen Sie die Höhenverstellvorrichtung (12) gegen den Uhrzeigersinn aus der Verstellvorrichtung (36) am Rahmen (5).
2. Führen Sie die Sitzstütze (15) in den Rahmen ein und richten Sie den Sitz (2) auf der gewünschten Höhe aus.
3. Wenn sich der Sitz auf der gewünschten Höhe befindet, achten Sie darauf, dass die Verstellvorrichtung mit der jeweiligen Bohrung im Rahmen fluchtet. Drehen Sie die Höhenverstellvorrichtung im Uhrzeigersinn fest.
4. Stellen Sie sicher, dass der Sitz eingerastet ist, indem Sie ihn nach oben schieben. Lässt sich der Sitz nicht nach oben schieben, ist er eingerastet.

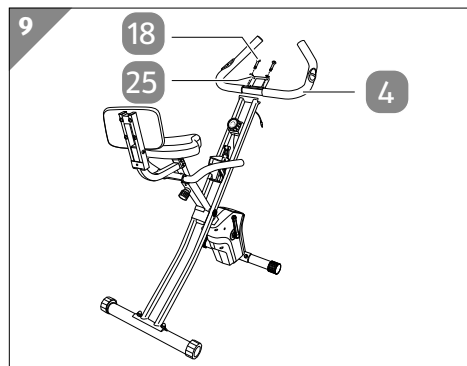
36 Verstellvorrichtung

## Schritt 1.8: Griffstange montieren



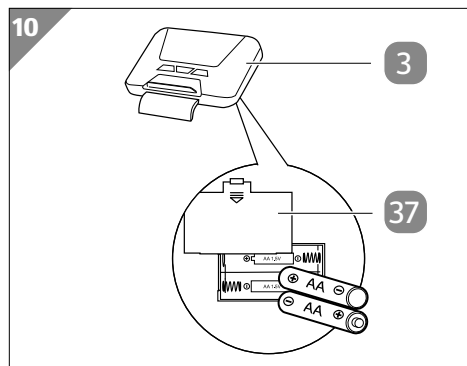
1. Positionieren Sie die Griffstange (13) so auf der Lehnhalterung (14), dass die Gewinde in der Griffstange mit den Bohrlochern in der Lehnhalterung fluchten.
2. Befestigen Sie die Griffstange mithilfe von 2 Unterlegscheiben ( $\varnothing 16 \text{ mm}$ ) (24) und 2 Innensechskant-Schrauben ( $M8 \times 45 \text{ mm}$ ) (18). Ziehen Sie die Schrauben mithilfe des Innensechskant-Schlüssels ( $\varnothing 6 \text{ mm}$ ) (29) fest.

## Schritt 1.9: Lenker montieren



1. Setzen Sie den Lenker **4** wie gezeigt auf den Rahmen **5**, sodass die Bohr-löcher im Lenker mit den Gewinden im Rahmen fluchten.
2. Befestigen Sie den Lenker mithilfe von 2 geschwungenen Unterleg-scheiben ( $\varnothing$  16 mm) **25** und 2 Innen-sechskant-Schrauben (M8  $\times$  45 mm) **18** am Rahmen. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe des Innensechskant-Schlüssels ( $\varnothing$  6 mm) **29** fest.

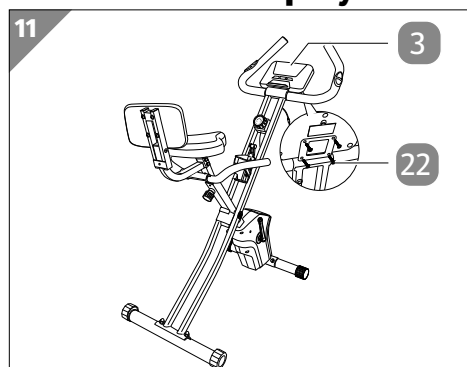
## Schritt 1.10: Batterien einlegen



1. Öffnen Sie das Batteriefach **37** auf der Rückseite des Displays mit Tablethalterung **3**.
2. Legen Sie die Batterien **16** ein. Achten Sie darauf, die Batterien mit der richtigen Polarität (+ und -) einzu-setzen.
3. Schließen Sie das Batteriefach.

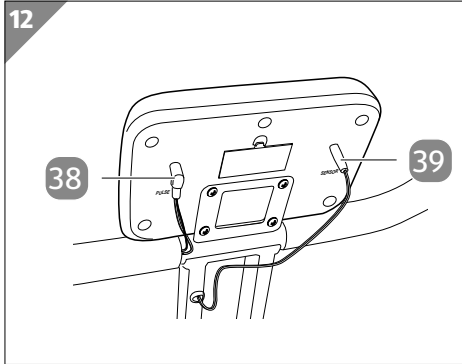
**37** Batteriefach

## Schritt 1.11: Display montieren



1. Positionieren Sie das Display mit Tablethalterung **3** so auf dem Lenker **4**, dass die Gewinde im Dis-play mit Tablethalterung mit den Bohr-löchern im Lenker fluchten.
2. Befestigen Sie das Display mit Tablethalterung mithilfe von 4 Kreuzschlitz-Schrauben (spitz) **22**. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe des Multifunktions-werkzeugs **31** fest.

## Schritt 1.12: Display anschließen

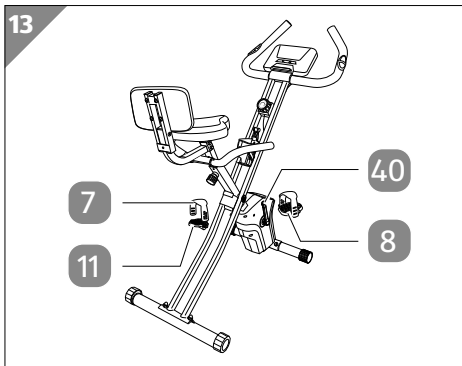


1. Stecken Sie wie abgebildet das Puls-Kabel **38** in die Buchse mit der Aufschrift „PULSE“ und das Sensor-Kabel **39** in die Buchse mit der Aufschrift „SENSOR“ auf der Rückseite des Displays mit Tablethalterung **3**.

**38** Puls-Kabel

**39** Sensor-Kabel

## Schritt 1.13: Pedale montieren



1. Befestigen Sie die Pedalriemen **7** an den Pedalen **8**, **11**.

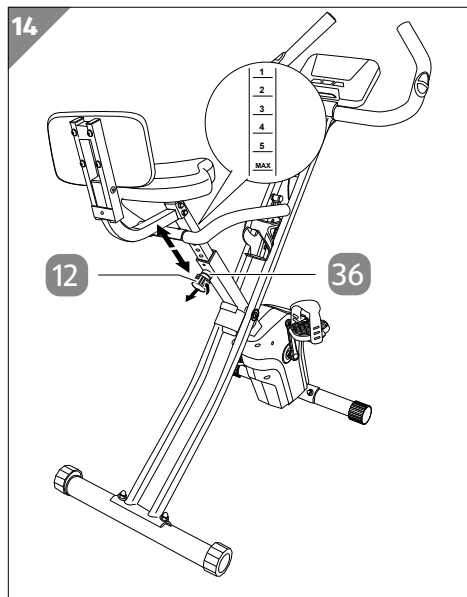


Das rechte Pedal befindet sich auf der rechten Seite, wenn Sie auf dem Produkt sitzen.

2. Befestigen Sie das rechte Pedal **8** an der rechten Tretkurbel **40**. Das rechte Pedal ist mit „R“ gekennzeichnet. Schrauben Sie das rechte Pedal zuerst im Uhrzeigersinn mit den Händen handfest an und schrauben Sie es dann mithilfe des Multifunktionswerkzeugs **31** fest.
3. Befestigen Sie das linke Pedal **11** an der linken Tretkurbel. Das linke Pedal ist mit „L“ gekennzeichnet. Schrauben Sie das linke Pedal zuerst entgegen dem Uhrzeigersinn mit den Händen handfest an und schrauben Sie es dann mithilfe des Multifunktionswerkzeugs fest.

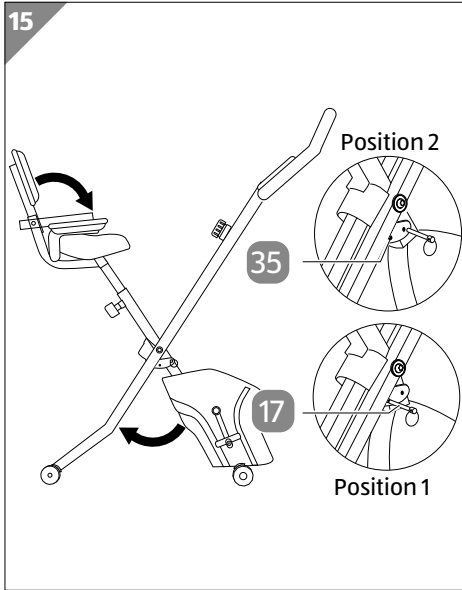
**40** Rechte Tretkurbel

## Schritt 1.14: Sitzhöhe einstellen



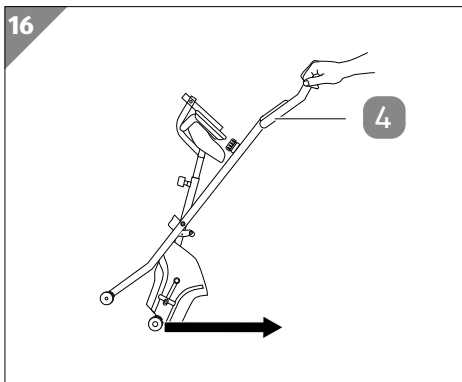
1. Lösen Sie die Höhenverstell-einrichtung **12**, indem Sie sie gegen den Uhrzeigersinn herausdrehen, um den Rahmen **5** freizugeben.
  2. Positionieren Sie den Sitz **2** auf die gewünschte Höhe.  
Wenn Sie auf dem Produkt sitzen, sollte sich Ihr Knie auf der niedrigsten Pedalposition leicht beugen.
- i** Die Markierung MAX an der Sitzstütze **15** zeigt die maximale Sitzhöhe an. Überschreiten Sie diese Sitzhöhe nicht (siehe **Abb. 14**).
3. Wenn sich der Sitz auf der gewünschten Höhe befindet, achten Sie darauf, dass die Verstellvorrichtung **36** mit der jeweiligen Bohrung im Rahmen fluchtet. Drehen Sie die Höhenverstell-einrichtung im Uhrzeigersinn fest.
  4. Stellen Sie sicher, dass der Sitz eingerastet ist, indem Sie ihn nach oben schieben. Lässt sich der Sitz nicht nach oben schieben, ist er eingerastet.

## Schritt 1.15: Produkt einklappen



1. Klappen Sie die Rückenlehne **1** auf den Sitz **2**.
2. Ziehen Sie den Sicherungsstift **17** aus der zweiten Position der Sicherungsvorrichtung **35**.
3. Klappen Sie das Produkt zusammen.
4. Um das Produkt in dieser Position zu sichern, stecken Sie den Sicherungsstift in die erste Position.

## Schritt 1.16: Produkt bewegen

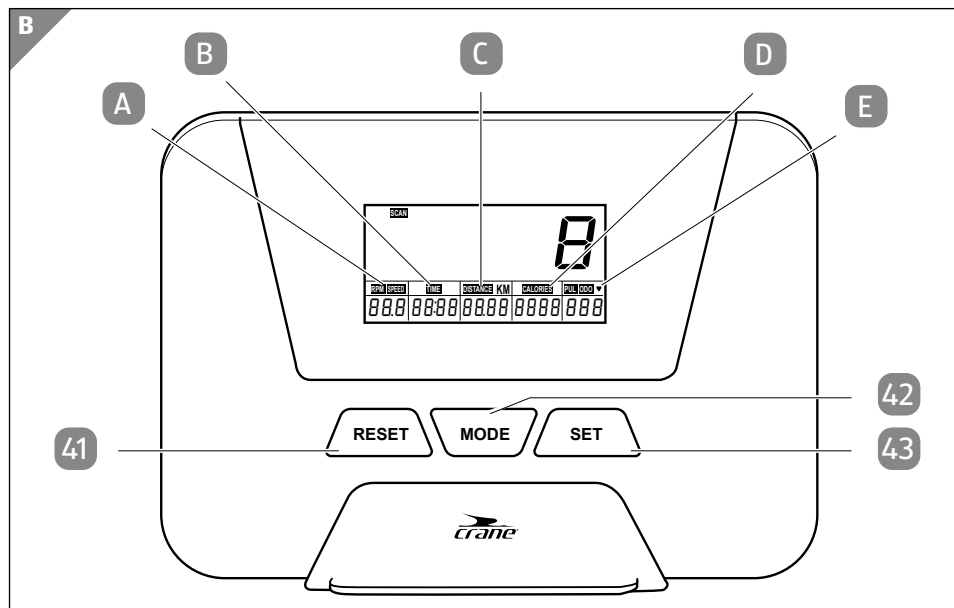


1. Vergewissern Sie sich, dass das Produkt durch den Sicherungsstift in der zusammengeklappten Position gesichert ist.
2. Kippen Sie das Produkt zu Ihnen hin und ziehen Sie es am Lenker **4** zum gewünschten Trainings- oder Abstellort.



# Bedienung

## Display-Funktionen



41 RESET-Taste

42 MODE-Taste

43 SET-Taste

A SPEED

B TIME

C DISTANCE

D CALORIES

E PUL

## Eingabefunktionen

**MODE-Taste:** Sie können die Funktionen SPEED (Geschwindigkeit), TIME (Zeit), DISTANCE (Strecke), CALORIES (Kalorien) und PUL (Puls) durch Drücken der MODE-Taste **42** auswählen.

Wenn eine Funktion durch Drücken der Funktionstaste ausgewählt wurde, beginnt diese zu blinken und das Display mit Tablethalterung **3** zeigt den jeweiligen Wert der Funktion an. Die Reihenfolge der angezeigten Werte nach Betätigung der MODE-Taste ist:

SPEED → TIME → DISTANCE → CALORIES → PUL

- Halten Sie die Funktionstaste mindestens 2 Sekunden lang gedrückt, um das Display mit Tablethalterung neu zu starten.

**SET-Taste:** Mithilfe der SET-Taste können Sie Ihr Trainingsziel für die folgenden Funktionen voreinstellen: TIME, DISTANCE, CALORIES, PUL.

1. Wählen Sie mithilfe der MODE-Taste **42** eine Funktion aus und drücken Sie die SET-Taste **43** so oft, bis der gewünschte Wert Ihres Trainingsziels auf dem Display mit Tablethalterung **3** angezeigt wird.
2. Um den Wert zu bestätigen, drücken Sie die MODE-Taste. Bei Trainingsstart beginnt die Anzeige herunterzuzählen.

Funktion	Einstellungsbereich
TIME (Zeit)	0:00–99:00 (in Abständen von 1:00)
DISTANCE (Strecke)	0.00–99.50 (in Abständen von 0:50)
CALORIES (Kalorien)	0–9990 (in Abständen von 10)
PUL (Puls)	0-30–240 (in Abständen von 1)

- RESET-Taste:**
- Drücken Sie die RESET-Taste **41**, um den aktuell ausgewählten Wert zurückzusetzen.
  - Drücken und halten Sie die RESET-Taste für 2 Sekunden, um alle Werte und Einstellungen zurückzusetzen.

## Anzeigewerte

### A SPEED (Geschwindigkeit):

Diese Funktion zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an.

- Um die aktuelle Geschwindigkeit anzuzeigen, drücken Sie die MODE-Taste **42**, bis die Funktion SPEED **A** blinkt und auf dem Display mit Tablethalterung **3** angezeigt wird.



- Falls während des Trainings kein Signal an das Produkt gesendet wird, zeigt das Display mit Tablethalterung bei SPEED den Wert „0.0“ an.
- Möglicher Bereich: 0.0–99.9

### B TIME (Zeit):

Diese Funktion misst automatisch die Trainingszeit, sobald Sie mit dem Training beginnen.

- Um die Trainingszeit anzuzeigen, drücken Sie die MODE-Taste **42**, bis die Funktion TIME **B** blinkt und auf dem Display mit Tablethalterung **3** angezeigt wird.



- Wenn Sie keinen bestimmten Wert voreinstellen, wird die Zeit aufwärts gezählt wie bei einer Stoppuhr.
- Wenn Sie mithilfe der SET-Taste **43** einen bestimmten Zielwert voreinstellen, wird die Zeit heruntergezählt, bis der Wert „0:00“ erreicht ist.
- Möglicher Bereich: 0:00–99:00

**C** DISTANCE (Strecke): Diese Funktion zeigt die im Training zurückgelegte Strecke an.

- Um die zurückgelegte Strecke anzuzeigen, drücken Sie die MODE-Taste **42**, bis die Funktion DISTANCE **C** blinkt und auf dem Display mit Tablethaltung **3** angezeigt wird.



- Wenn Sie keine bestimmte Strecke voreinstellen, zeigt das Display mit Tablethaltung die Strecke an, die Sie während des Trainings zurückgelegt haben.
- Wenn Sie mithilfe der SET-Taste **43** eine Strecke voreinstellen, wird die eingestellte Strecke heruntergezählt, bis der Wert „0.00“ erreicht ist.
- Möglicher Bereich: 0.00–99.50

**D** CALORIES (Kalorien):

Diese Funktion zeigt die im Training verbrauchten Kalorien an.

- Um die verbrauchten Kalorien anzuzeigen, drücken Sie die MODE-Taste **42**, bis die Funktion CALORIES **D** blinkt und auf dem Display mit Tablethaltung **3** angezeigt wird.



- Wenn Sie keinen Wert voreinstellen, zeigt das Display mit Tablethaltung die ungefähre Anzahl an Kalorien an, die Sie während des Trainings verbrennen.
- Wenn Sie mithilfe der SET-Taste **43** einen Zielwert voreinstellen, wird der eingestellte Wert heruntergezählt, bis der Wert „0.00“ erreicht ist.
- Möglicher Bereich: 0–9990

**E** PUL (Puls):

Diese Funktion erfasst und zeigt automatisch die jeweilige Herzfrequenz im Training an.

- Um die Herzfrequenz anzuzeigen, drücken Sie die MODE-Taste **42**, bis die Funktion PUL **E** blinkt und auf dem Display mit Tablethalterung **3** angezeigt wird.

Damit Ihr Puls gemessen werden kann, umgreifen Sie den Lenker **4** mit beiden Händen auf Höhe der Herzfrequenz-Kontaktmessfühler **34**.

**HINWEIS:** Der Pulsmesser dient als Trainingshilfe und nicht als Medizingerät.

**WARNUNG:** Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.



- Wenn Sie keinen Wert voreinstellen, wird die aktuelle Herzfrequenz in Herzschlägen pro Minute auf dem Display mit Tablethalterung angezeigt.
- Verwenden Sie die SET-Taste **43**, um einen Zielpuls voreinzustellen. Bei Überschreiten des Zielpulses sollten Sie die Geschwindigkeit oder den gewählten Widerstand reduzieren, bis Ihre Herzfrequenz unter den Zielwert sinkt.
- Falls während des Trainings kein Pulssignal an das Produkt gesendet wird, zeigt das Display mit Tablethalterung bei PUL ein „P“ an.
- Möglicher Bereich: 0-30-240

## AUTO EIN:

- Um das Display mit Tablethalterung **3** zu starten, drücken Sie die MODE-Taste **42** oder beginnen Sie in die Pedale **8**, **11** zu treten.

## AUTO AUS:

Das Display mit Tablethalterung **3** schaltet sich automatisch aus, wenn Sie das Display mit Tablethalterung und die Pedale 4 Minuten lang nicht betätigen.

**SCAN:**

Mit dieser Funktion werden automatisch alle Funktionen abgefragt und die einzelnen Werte erscheinen nacheinander auf dem Display mit Tablethalterung **3**.

- Um alle Funktionen auf dem Display mit Tablethalterung nacheinander anzeigen zu lassen, drücken Sie die MODE-Taste **42**, bis die Funktion SCAN oben links auf dem Display mit Tablethalterung erscheint. Die aktuellen Werte der Funktionen GESCHWINDIGKEIT, ZEIT, STRECKE, KALORIEN und PULS werden jeweils ca. 5 Sekunden lang nacheinander auf dem Display mit Tablethalterung angezeigt.

## Trainingsanleitung

Das Training mit dem Produkt muss sich stets an Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit orientieren. Wenn Sie mehrere Jahre keinen Sport mehr betrieben haben, müssen Sie auf einem entsprechend niedrigen Niveau beginnen und die Trainingsdauer langsam steigern (z. B. einige Minuten pro Trainingseinheit).

Möglicherweise können Sie zunächst nur wenige Minuten innerhalb Ihrer individuellen Pulszone trainieren. Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wird sich innerhalb von 6–8 Wochen deutlich steigern. Möglicherweise benötigen Sie länger, bis Sie eine spürbare Konditionsverbesserung bemerken. Dies ist kein Grund zur Beunruhigung; setzen Sie das Training in Ihrem eigenen Tempo fort. Nach einiger Zeit werden Sie 30 Minuten durchgehend auf dem Produkt trainieren können. Je besser Ihr Leistungsvermögen ist, desto höher liegt Ihre individuelle Pulszone und desto anstrengender ist das Training. Beachten Sie dabei folgende grundlegende Hinweise:

- Um die Ausgewogenheit Ihres Trainings- und Ernährungsprogramms sicherzustellen, sollten Sie diese ärztlich überprüfen lassen.
- Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und mit realistischen Zielen, die Sie in Absprache mit Ihrem Arzt festgelegt haben.
- Messen Sie regelmäßig Ihren Herzschlag. Legen Sie ausgehend von Alter und Kondition Ihren Zielpuls fest.

# Trainingsintensität

Um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen, sollten Sie stets mit der richtigen Intensität trainieren. Dabei können Sie sich an Ihrer Herzfrequenz orientieren. Für ein effektives Training im aeroben Bereich sollten Sie 70–80 % der maximalen Pulsrate nicht übersteigen. Dieser Wert wird auch als individuelle Pulszone bezeichnet. Sie können diesen Wert anhand der nachfolgenden Tabelle ermitteln. Sie enthält Werte für trainierte und untrainierte Personen verschiedener Altersgruppen.

In den ersten Monaten Ihres Fitnessstrainings sollte Ihre Pulsrate am unteren Ende der individuellen Pulszone liegen. Danach können Sie die Trainingsintensität langsam so weit steigern, dass Ihre Herzfrequenz den mittleren Pulszonenbereich erreicht.

Zur Pulsmessung beenden Sie das Training, treten Sie langsam weiter oder gehen Sie im Raum umher und messen Sie dabei mit zwei Fingern den Puls an Ihrem Handgelenk. Zählen Sie Ihren Herzschlag während 6 Sekunden und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihren Puls zu ermitteln. Wenn Ihr Herz innerhalb von 6 Sekunden beispielsweise 14× schlägt, haben Sie einen Puls von 140 Schlägen pro Minute. Die Messdauer beträgt 6 Sekunden, da die Pulsfrequenz nach Trainingsende stark abfällt. Passen Sie die Intensität Ihres Trainings so an, dass Ihre Herzfrequenz innerhalb Ihrer individuellen Pulsrate liegt.

Alter	Ungeübte Nutzer (Herzschläge pro Minute)	Geübte Nutzer (Herzschläge pro Minute)
20	138–167	133–162
25	136–166	132–160
30	135–164	130–158
35	134–162	129–156
40	132–161	127–155
45	131–159	125–153
50	129–156	124–150
55	127–155	122–149
60	126–153	121–147
65	125–151	119–145
70	123–150	118–144
75	122–147	117–142
80	120–146	115–140
85	118–144	114–139

# Gestaltung des Trainings

## Aufwärmen

Vor jedem Training sollten Sie sich 5–10 Minuten lang aufwärmen. Dazu sind Dehnübungen sowie ein Training auf dem Produkt mit geringem Widerstand geeignet.

## Trainingseinheit

Achten Sie beim Auf- und Absteigen darauf, nicht das Gleichgewicht zu verlieren. Umfassen Sie beim Auf- und Absteigen und bei Benutzung des Produkts mit beiden Händen den Lenker **4**.

Stellen Sie den Sitz **2** auf Ihre Hüfthöhe ein. Der Abstand zwischen dem Sitz und dem Lenker muss ab der Sitzspitze gemessen circa Ihrer Unterarmlänge entsprechen. Wenn Sie auf dem Sitz sitzen, muss das Bein auf der unteren Pedale fast gänzlich gestreckt und das Knie nur sehr leicht angewinkelt sein.

Für das eigentliche Training ist eine Pulsfrequenz von 60–85 % Ihrer maximalen Pulsfrequenz zu wählen. Die zeitliche Länge Ihrer Trainingseinheit lässt sich anhand folgender Faustregel ermitteln:

- Tägliches Training: ca. 10 Minuten pro Trainingseinheit
- 2–3× pro Woche: ca. 30 Minuten pro Trainingseinheit
- 1–2× pro Woche ca. 60 Minuten pro Trainingseinheit

## Abkühlen

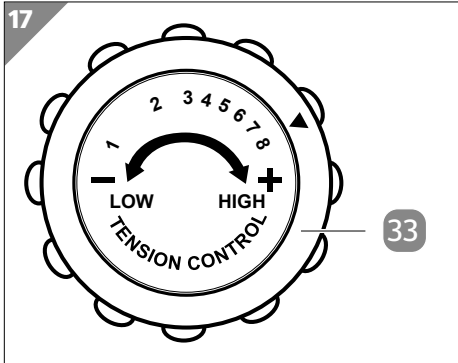
In den letzten 5–10 Minuten sollten Sie die Trainingsintensität deutlich verringern, um die Muskeln effektiv abzukühlen und den Stoffwechsel anzuregen. Mit anschließenden Dehnübungen können Sie zudem Muskelkater vermeiden.

## Erfolg

Bei regelmäßigem Training werden Sie schon nach kurzer Zeit feststellen, dass Sie den Widerstand kontinuierlich erhöhen müssen, um Ihre optimale Pulsfrequenz zu erreichen. Das Training wird immer weniger anstrengend sein und Sie werden sich im Alltag um einiges fitter fühlen. Deshalb sollten Sie sich motivieren, regelmäßig zu trainieren. Wählen Sie feste Zeiten und starten Sie das Training nicht zu aggressiv.



## Widerstand einstellen



Das Produkt verfügt über 8 Widerstandsstufen. Dabei ist 1 der geringste Widerstand und 8 der höchste Widerstand.

1. Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Widerstandsregler **33** im Uhrzeigersinn (+) zur gewünschten Widerstandsstufe.
2. Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Widerstandsregler entgegen dem Uhrzeigersinn (-) zur gewünschten Widerstandsstufe.

## Trainingstipps

Wollen Sie etwas für Ihre körperliche Widerstandsfähigkeit und Gesundheit tun, so sollten Sie im Hinblick auf das effizienteste Training einige Aspekte beachten: Wenn Sie sich längere Zeit nicht körperlich betätigt haben, sollten Sie vor Beginn des Trainings Ihren Hausarzt aufsuchen, um Gesundheitsrisiken zu vermeiden. Nehmen Sie während des Trainings und danach ausreichend Flüssigkeit zu sich. Nutzen Sie hierfür die Flaschenhalterung **6** am Produkt.

## Intensität

Optimale Trainingsergebnisse hängen von der richtigen Trainingsintensität ab, wobei die Herzfrequenz als Richtschnur gilt.

Als Faustregel wird häufig folgende Formel verwendet:

- maximale Pulsfrequenz = 220 – Alter

Beim Training sollte die Pulsfrequenz immer zwischen 60 % und 85 % der maximalen Pulsfrequenz betragen. Ihre persönlichen Trainingsfrequenzen entnehmen Sie bitte der Pulsfrequenztafel (siehe **S. 31**).

In den ersten Trainingswochen sollten Sie Ihre Pulsfrequenz auf 60 % Ihrer maximalen Pulsfrequenz halten.

Mit zunehmender Fitness sollte die Pulsfrequenz langsam auf 85 % Ihrer maximalen Pulsfrequenz erhöht werden.

## Fettverbrennung

Bei rund 60 % der maximalen Pulsfrequenz beginnt der Körper, Fett zu verbrennen. Die Pulsfrequenz sollte auf 60–70 % der maximalen Pulsfrequenz gehalten werden, um eine optimale Fettverbrennung zu erreichen. Ein optimales Training besteht pro Woche aus drei Trainingseinheiten zu je 30 Minuten.

### Beispiel

Sie sind 52 Jahre alt und wollen mit dem Training beginnen.

- Maximale Pulsfrequenz =  $220 - 52$  (Alter) = 168 Pulsschläge/Min.
- Minimale Pulsfrequenz =  $168 \times 0,6$  = 101 Pulsschläge/Min.
- Höchste Pulsfrequenz =  $168 \times 0,7$  = 117 Pulsschläge/Min.

In den ersten Wochen ist es ratsam, mit einer Pulsfrequenz von 101 zu beginnen, die dann bis 117 erhöht werden kann.

Mit zunehmender Fitness sollte die Trainingsintensität auf 70 %–85 % Ihrer maximalen Pulsfrequenz gesteigert werden. Dies kann durch Erhöhung des Widerstands, einer höheren Frequenz oder einer längeren Trainingsphase geschehen.

## Störung und Behebung

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Das Display mit Tablethalterung <b>3</b> funktioniert nicht.	Die Batterien <b>16</b> sind leer.	Ersetzen Sie die Batterien.
	Das Puls-Kabel <b>38</b> und das Sensor-Kabel <b>39</b> sind nicht verbunden.	Verbinden Sie das Puls-Kabel und das Sensor-Kabel mit den jeweiligen Anschlüssen am Display mit Tablethalterung <b>3</b> .
Der Sitz <b>2</b> ist locker.	Die Höhenverstelleneinrichtung <b>12</b> ist gelöst.	Drehen Sie die Höhenverstelleneinrichtung im Uhrzeigersinn fest zu.
Die Pulsanzeige bei Handpuls ist fehlerhaft.	Sie haben nicht beide Hände an die Herzfrequenz-Kontaktmessfühler <b>34</b> gelegt.	Legen Sie beide Hände um die Herzfrequenz-Kontaktmessfühler.
	Das Puls-Kabel und das Sensor-Kabel sind nicht verbunden.	Verbinden Sie das Puls-Kabel und das Sensor-Kabel mit den jeweiligen Anschlüssen am Display mit Tablethalterung.

# Reinigung und Wartung

## Reinigung

### HINWEIS!

### Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Beschädigungen des Produkts führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.
  1. Entfernen Sie Verunreinigungen mit einem leicht angefeuchteten Tuch und gegebenenfalls etwas mildem Reiniger.
  2. Wischen Sie das Produkt danach mit einem fusselfreien Tuch trocken.

## Wartung und Pflege

Prüfen Sie regelmäßig alle Schraubverbindungen und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach. Lose Schraubverbindungen führen zur Beeinträchtigung der Sicherheit und es besteht Verletzungsgefahr.

## Aufbewahrung

Alle Teile müssen vor dem Aufbewahren vollkommen trocken sein.

- Bewahren Sie das Produkt stets an einem trockenen Ort auf.
- Schützen Sie das Produkt vor direkter Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit.
- Lagern Sie das Produkt für Kinder unzugänglich, sicher verschlossen und bei einer Lagertemperatur zwischen 5 °C und 20 °C (Zimmertemperatur).

## Technische Daten

Modell:	SP-X201
Gewicht:	20,78 kg
Aufstellmaße (L × B × H):	100 × 61 × 121 cm
Max. Benutzergewicht:	150 kg
Widerstandsstufen:	8
Max. Lärmpegel:	16 dB
Batterien:	2× AA
Artikelnummer:	812058

## Entsorgung

### Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.



Dieses Symbol kennzeichnet Verpackungsmaterialien aus Wellpappe.



Dieses Symbol kennzeichnet Verpackungsmaterialien aus Papier.

### Produkt 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 Produkt 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.



### **Batterien und Akkus dürfen nicht in den Hausmüll!**

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, alle Batterien und Akkus, egal ob sie Schadstoffe\* enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle in Ihrer Gemeinde/Ihrem Stadtteil oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Geben Sie das Produkt vollständig (mit der Batterie/dem Akku) und nur in entladener Zustand an Ihrer Sammelstelle ab!

\*gekennzeichnet mit: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei

- Entsorgen Sie das Produkt entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.

## **Konformitätserklärung**



Hiermit erklärt der Hersteller, die SPEQ GmbH, dass das Produkt und das Display den Anforderungen folgender Richtlinien und Normen entspricht:

2011/65/EU (RoHS)

2014/30/EU (EMC)

EN ISO 20957-1 : 2013

EN ISO 20957-5 : 2016

Class H/C

EN 60335-1

EN 62233 : 2008

Die vollständige Konformitätserklärung finden Sie unter:

[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung).

## Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel

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

### Was sind QR-Codes?

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

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

### Und so geht's

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

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

### Jetzt ausprobieren

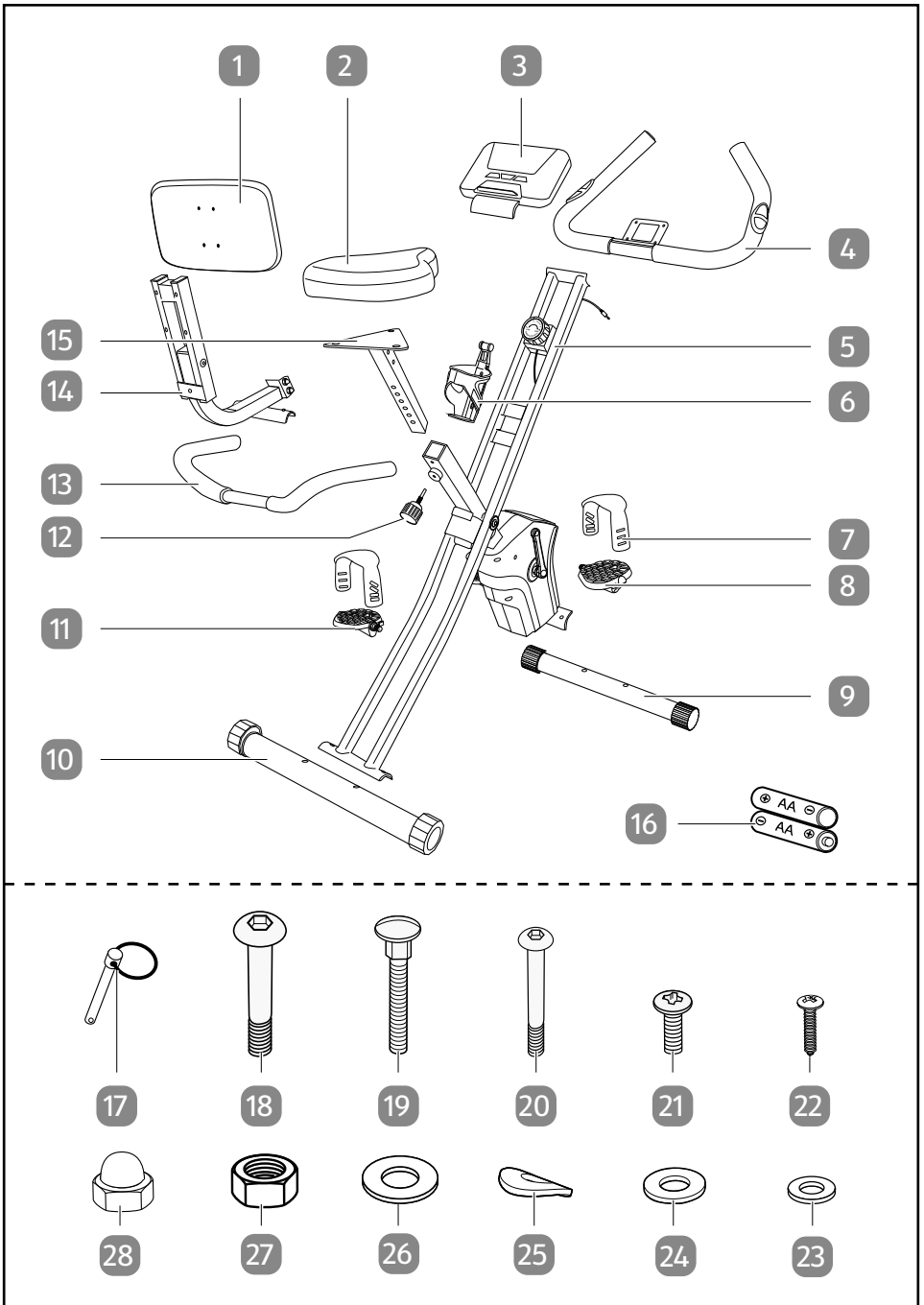
Scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone den folgenden QR-Code und erfahren Sie mehr über Ihr neu erworbenes ALDI-Produkt.\*

### Ihr ALDI-Serviceportal

Alle oben genannten Informationen erhalten Sie auch im Internet über das ALDI-Serviceportal unter [www.aldi-service.ch](http://www.aldi-service.ch).



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



## Contenu de la livraison

- 1 Dossier
- 2 Selle
- 3 Écran avec support pour tablette
- 4 Guidon
- 5 Cadre
- 6 Porte-bouteille
- 7 Sangles de pédale, 2×
- 8 Pédale droite
- 9 Pied avant
- 10 Pied arrière
- 11 Pédale gauche
- 12 Dispositif de réglage de la hauteur
- 13 Poignées
- 14 Support du dossier
- 15 Tige de selle
- 16 Piles AA, 2×



## Éléments de raccord fournis

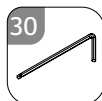
- 17 Goupille d'arrêt
- 18 Vis à six pans creux (M8 × 45 mm), 4×
- 19 Vis (M8 × 45 mm), 2×
- 20 Vis à six pans creux (M5 × 45 mm), 4×
- 21 Vis cruciforme, 2×
- 22 Vis cruciforme (pointue), 4×
- 23 Rondelle (∅ 10 mm), 4×
- 24 Rondelle (∅ 16 mm), 4×
- 25 Rondelle ondulée (∅ 16 mm), 6×
- 26 Rondelle (∅ 20 mm), 3×
- 27 Écrou hexagonal, 5×
- 28 Écrou borgne, 4×

## Outils fournis

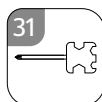
29 Clé Allen (∅ 6 mm)



30 Clé Allen (∅ 4 mm)



31 Outil multifonctions



# Répertoire

<b>Contenu de la livraison</b> .....	<b>39</b>
Éléments de raccord fournis .....	41
Outils fournis .....	41
<b>Généralités</b> .....	<b>43</b>
Lire les instructions de montage et les conserver .....	43
Utilisation conforme à l'usage prévu .....	43
<b>Légende des symboles</b> .....	<b>43</b>
<b>Sécurité</b> .....	<b>45</b>
Légende des avis .....	45
Consignes de sécurité générales .....	45
<b>Description du produit</b> .....	<b>52</b>
<b>Première mise en service</b> .....	<b>53</b>
Vérifier le produit et le contenu de la livraison .....	53
<b>Montage</b> .....	<b>53</b>
Étapes de montage .....	53
<b>Utilisation</b> .....	<b>62</b>
Fonctions de l'écran .....	62
Fonctions de saisie.....	63
Valeurs affichées.....	64
<b>Guide d'entraînement</b> .....	<b>67</b>
<b>Intensité de l'entraînement</b> .....	<b>68</b>
<b>Structure de l'entraînement</b> .....	<b>69</b>
<b>Régler la résistance</b> .....	<b>70</b>
<b>Panne et remède</b> .....	<b>71</b>
<b>Nettoyage et entretien</b> .....	<b>72</b>
Nettoyage.....	72
Maintenance et entretien .....	72
Rangement .....	72
<b>Données techniques</b> .....	<b>73</b>
<b>Élimination</b> .....	<b>73</b>
Élimination de l'emballage.....	73
Éliminer le produit .....	73
<b>Déclaration de conformité</b> .....	<b>74</b>

# Généralités

## Lire les instructions de montage et les conserver



Ces instructions de montage font partie de ce vélo d'exercice pliable (appelé seulement «produit» par la suite). Elles contiennent des informations importantes pour le montage et l'utilisation.

Lisez attentivement les instructions de montage, en particulier les consignes de sécurité, avant de monter et d'utiliser le produit. Le non-respect de ces instructions de montage peut provoquer des blessures graves ou des dommages sur le produit.

Les instructions de montage sont basées sur les normes et réglementations en vigueur dans l'Union Européenne. À l'étranger, veuillez respecter les directives et lois spécifiques au pays.

Conservez les instructions de montage pour des utilisations futures. Si vous remettez le produit à des tiers, joignez-y impérativement ces instructions de montage.

## Utilisation conforme à l'usage prévu

Le vélo d'exercice pliable est conçu exclusivement comme appareil d'entraînement pour une utilisation domestique à l'intérieur. Il est exclusivement destiné à l'usage privé et n'est pas adapté à une utilisation professionnelle ou médicale dans les salles de sport, les cliniques de rééducation, etc.

Le produit est conçu pour être utilisé par une personne à la fois dont le poids maximum est de 150 kg et exclusivement aux fins d'entraînement décrites dans les présentes instructions de montage.

Utilisez le produit uniquement de la manière décrite dans ces instructions de montage. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels ou même corporels. Le produit n'est pas un jouet pour enfants.

Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme ou incorrecte.

## Légende des symboles

Les symboles suivants sont utilisés dans ces instructions de montage, sur le produit ou sur l'emballage.



Lisez ces instructions de montage.



Lisez ces instructions de montage.



Ce symbole vous fournit des informations complémentaires utiles pour le montage et l'utilisation.



Déclaration de conformité (voir chapitre «Déclaration de conformité»): Les produits portant ce symbole répondent à toutes les dispositions communautaires de l'Espace économique européen.



Le cachet «Geprüfte Sicherheit» (sécurité testée) (sigle GS) confirme que le produit est conforme à la loi allemande sur la sécurité des produits (ProdSG) et qu'il est sûr en cas d'utilisation conforme.

Catégorie H:  
le produit est conçu pour une utilisation domestique.

Catégorie H/C

Catégorie C:  
les données d'entraînement affichées par l'écran ne présentent qu'une faible précision.



Date de fabrication (mois/année)



Poids du produit



Poids maximal de l'utilisateur: Le produit est conçu pour les personnes ayant un poids maximal de 150 kg.



Classe de protection III. L'écran du produit est alimenté par des piles à très basse tension de sécurité.



Tension continue



Ce symbole met en garde contre les risques d'écrasement.

## Sécurité

### Légende des avis

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans ces instructions de montage.



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 blessure grave.

**AVIS!**

Ce mot signalétique met en garde contre d'éventuels dommages matériels.

### Consignes de sécurité générales



#### Risque d'explosion ou de brûlures chimiques!

Une utilisation incorrecte peut entraîner des explosions ou des brûlures dues à une fuite d'acide des piles.

- N'exposez pas les piles à une forte chaleur et ne les jetez pas dans une flamme nue.

- N'avalez pas la pile, il y a un risque de brûlures chimiques. En cas d'ingestion de piles, ou si une pile se trouve de quelque manière que ce soit dans le corps d'une personne, veuillez consulter immédiatement un médecin.
- Éloignez les piles des enfants et conservez toujours les piles hors de portée des enfants.
- Si le compartiment à piles ne peut être fermé correctement n'utilisez plus le produit et tenez-le à l'écart des enfants.
- Veillez à insérer les piles en respectant la polarité (+ et -).
- Remplacez uniquement les piles par des piles du même type.
- Remplacez toujours toutes les piles. N'utilisez pas des piles usées avec des piles neuves, des piles de différents types ou de différentes marques ou de différente capacité.
- Si nécessaire, nettoyez les contacts des piles et de l'appareil avant d'insérer les piles.
- Ne court-circuitez pas les piles.
- N'essayez jamais de recharger des piles non rechargeables.
- Ne désassemblez pas les piles.
- Évitez tout contact de l'acide de pile avec la peau, les yeux et les muqueuses. N'essuyez pas l'acide de pile à mains nues. Portez des gants de protection. En cas de contact avec l'acide de la batterie, rincez immédiatement les endroits concernés avec beaucoup d'eau claire et consultez un médecin.
- Retirez et éliminez directement et de manière conforme les piles usagées.
- Ne jetez pas les piles dans le feu. Elles peuvent exploser ou causer des vapeurs toxiques.
- N'exposez pas les piles au soleil et à la chaleur de manière prolongée. Il y a un risque accru de fuite.
- Enlevez les piles du compartiment à piles lorsqu'elles sont vides ou si vous n'utilisez pas le produit pendant une période prolongée.



## Risques d'atteinte à la santé!

Toute utilisation non conforme ou excessive du produit peut provoquer des problèmes de santé.

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Demandez-lui dans quelle mesure vous pouvez vous entraîner. Soumettez-vous à un contrôle général de condition physique pour prévenir tout effet néfaste sur votre santé ou réduire au maximum tous les risques existants. Vous êtes tenu de consulter votre médecin en cas de troubles particuliers comme, p. ex., des troubles orthopédiques, la prise de médicaments, etc.
- Restez à l'écoute des signaux que votre corps émet pendant l'entraînement. Si, durant l'entraînement, vous ressentez des douleurs, un serrement dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, la nausée, des vertiges ou des étourdissements, interrompez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
- Les valeurs mesurées de l'appareil d'entraînement stationnaire peuvent présenter de faibles divergences.
- Le système surveillant la fréquence cardiaque peut être erroné. Des entraînements excessifs peuvent provoquer des blessures graves ou la mort. Si vos performances baissent de manière inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.
- **N'utilisez jamais le produit dans les cas suivants:**
  - affections ou inflammations aiguës
  - polyarthrite rhumatoïde aiguë
  - épilepsie
  - plaies (opératoires) récentes
  - arthropathie et arthrose
  - valvulopathies cardiaques
  - troubles du rythme cardiaque
  - maladies cardio-vasculaires (cœur et vaisseaux)
  - hypertension non maîtrisée

- implants métalliques ou en plastique comme les stimulateurs cardiaques, stérilets, implants d'articulations, implants mammaires (de moins de 6 à 9 mois)
- présence de stents (de moins de 2 ans)
- stimulateurs cardiaques/cérébraux
- thromboses récentes ou maladies thrombotiques possibles
- douleurs dorsales aiguës après fractures
- ostéoporose de haut degré (avec fractures)



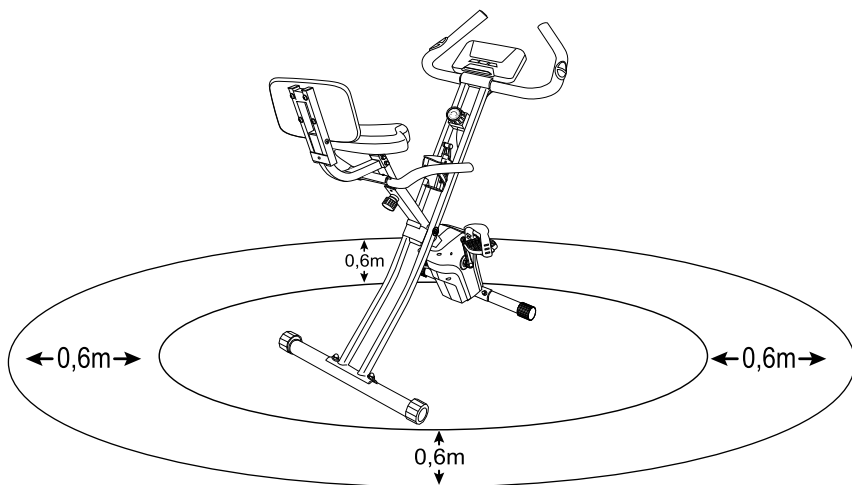
### **Risque de blessure!**

Vous risquez de vous blesser si vous n'utilisez pas le produit de manière conforme.

- Placez le produit sur une surface stable et horizontale.
- Le vélo d'exercice pliable est conçu pour une personne. Il est interdit à plusieurs personnes de s'entraîner simultanément sur le vélo d'exercice pliable.
- Le poids maximum de l'utilisateur est de 150 kg.
- Veillez à ne pas perdre l'équilibre lors du montage, du réglage et de l'utilisation du produit.
- Lors du dépliage et du pliage du produit, veillez à ne pas vous coincer les membres dans le produit.  
Vous risquez de les écraser.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés, comme des chaussures de sport, lorsque vous vous entraînez. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer pendant l'exercice.
- Assurez-vous, avant l'utilisation, que toutes les pièces sont correctement assemblées et ne présentent pas de traces d'usure.
- N'utilisez pas le produit s'il est abîmé. Faites remplacer les pièces défectueuses et n'utilisez pas le produit jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Veillez à ce que, durant et après l'entraînement, personne ne puisse se blesser avec les parties saillantes.



- Respectez une distance de sécurité tout autour du produit. Un espace d'au moins 0,6 m doit rester libre autour de la zone d'entraînement. La distance de sécurité est la somme entre l'espace libre et la zone d'entraînement:



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

- Ce produit peut être utilisé par des enfants à partir de 8 ans ainsi que par des personnes à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances lorsqu'ils sont sous surveillance ou qu'ils ont été formés pour utiliser en toute sécurité le produit et qu'ils ont compris les dangers qui y sont liés.
- Les personnes présentant des troubles de l'équilibre doivent utiliser le produit uniquement sous surveillance.

- Ne laissez pas les enfants sans surveillance à proximité de l'appareil de sport.
- Les enfants en bas âge ne doivent pas se tenir à proximité du produit afin d'exclure tout risque de blessure. Tenez également les animaux domestiques à l'écart de l'appareil.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec le produit.
- Le nettoyage et l'entretien utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. Les enfants peuvent s'y emmêler et s'étouffer en jouant avec.

### **AVIS!**

#### **Risque d'endommagement!**

La manipulation non conforme du produit peut provoquer des dommages ou une usure de celui-ci.

- Le produit ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant toute utilisation, vérifiez que le produit n'est pas endommagé ni usé. La sécurité du produit ne peut être garantie que par le contrôle régulier de l'absence de dommages et d'usure.
- Utilisez uniquement des pièces de rechange originales.
- Protégez le produit des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un stockage et une utilisation non conformes du produit peuvent entraîner une usure prématurée et d'éventuelles fissures dans la construction, pouvant causer des blessures.
- Assurez-vous régulièrement que le produit ne présente aucune détérioration ni usure.
- En cas de dommages, n'utilisez plus le produit.
- Des dysfonctionnements ou des pertes de mémoire peuvent se produire pendant le fonctionnement du produit, potentiellement causés par des interférences de fréquences élevées ou des décharges électrostatiques. Si une fonction inhabituelle ou un dysfonctionnement se produit, réinitialisez le produit ou retirez les piles, attendez 3 minutes et remettez les piles en place.
- Il ne doit pas y avoir d'humidité dans ou sur l'écran.

- Vérifiez régulièrement que tous les écrous, boulons et pédales sont bien serrés.
- Vérifiez régulièrement que toutes les pièces mobiles ne présentent pas de signes évidents d'usure ou de dommages.

**AVIS!**

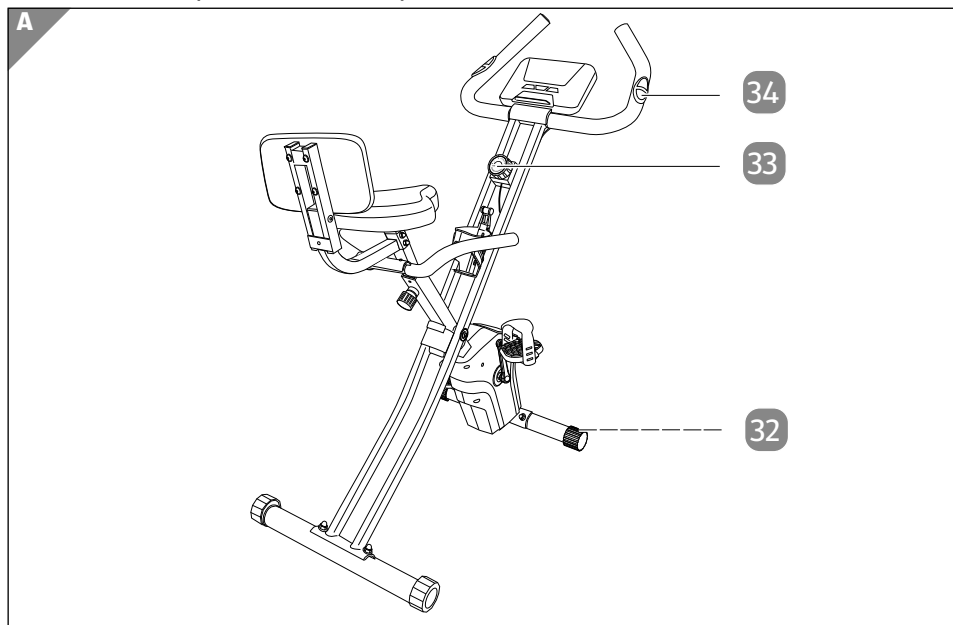
**Risque d'endommagement!**

La manipulation non conforme du produit peut provoquer des dommages.

- Pour éviter d'abîmer le sol, placez un tapis antidérapant adapté sous les pieds du produit.

## Description du produit

Le vélo d'exercice pliable est conçu exclusivement comme appareil d'entraînement pour une utilisation domestique à l'intérieur. Vous pouvez ouvrir le produit pour l'utiliser et le fermer après utilisation, ainsi que le tirer jusqu'à l'endroit d'entraînement ou de rangement souhaité à l'aide des roulettes de transport **32** sur le support avant. À l'aide du régulateur de la résistance **33**, vous pouvez augmenter et diminuer l'intensité de l'entraînement comme vous le souhaitez. Si vous tenez le guidon au niveau des capteurs de fréquence cardiaque **34**, vous pouvez visualiser votre fréquence cardiaque sur l'écran avec support pour tablette pendant l'entraînement (voir le chapitre «Utilisation» pour les autres fonctions).



- 32** Roulettes de transport
- 33** Régulateur de résistance
- 34** Capteurs de fréquence cardiaque

# Première mise en service

## Vérifier le produit et le contenu de la livraison

### AVIS!

#### Risque d'endommagement!

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

– Soyez très prudent lors de l'ouverture.

1. Retirez de l'emballage toutes les pièces détachées du produit. Enlevez le matériel d'emballage et tous les films de protection.
2. Vérifiez si la livraison est complète (voir chapitre «**Contenu de la livraison**»).
3. Contrôlez que le produit ou les pièces détachées ne soient pas endommagés. Si c'est le cas, n'utilisez pas le produit. Adressez-vous au garant, comme décrit sur la carte de garantie.

## Montage

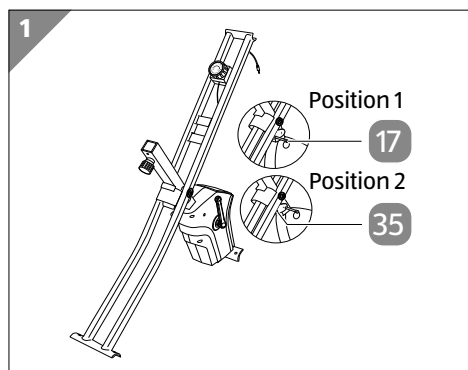
### Étapes de montage

- Montez le produit à l'aide des instructions suivantes et des représentations graphiques.
- Certains éléments de fixation sont pré-assemblés dans leurs positions respectives. Desserrez les éléments de fixation et installez-les comme indiqué dans ces instructions d'installation.
- Lisez attentivement toutes les instructions de sécurité avant le montage (voir le chapitre «Sécurité»).

<b>1 Monter le produit</b> .....	<b>54</b>
<b>1.1 Déplier le produit</b> .....	<b>54</b>
<b>1.2 Monter les pieds d'appui</b> .....	<b>55</b>
<b>1.3 Monter le porte-bouteille</b> .....	<b>55</b>
<b>1.4 Monter la selle</b> .....	<b>56</b>
<b>1.5 Monter le support du dossier</b> .....	<b>56</b>
<b>1.6 Monter le dossier</b> .....	<b>56</b>
<b>1.7 Monter la tige de selle</b> .....	<b>57</b>
<b>1.8 Monter les poignées</b> .....	<b>57</b>
<b>1.9 Monter le guidon</b> .....	<b>58</b>
<b>1.10 Insérer les piles</b> .....	<b>58</b>
<b>1.11 Monter l'écran</b> .....	<b>58</b>
<b>1.12 Installer l'écran</b> .....	<b>59</b>
<b>1.13 Assembler les pédales</b> .....	<b>59</b>
<b>1.14 Régler la hauteur de la selle</b> .....	<b>60</b>
<b>1.15 Replier le produit</b> .....	<b>61</b>
<b>1.16 Déplacer le produit</b> .....	<b>61</b>

# 1 Monter le produit

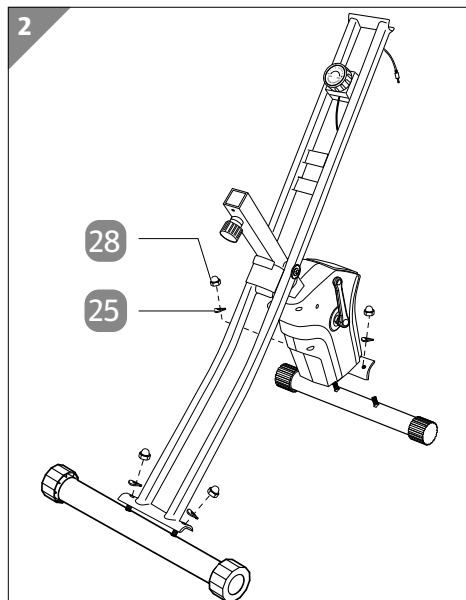
## Étape 1.1: Déplier le produit



1. Tirez la goupille d'arrêt **17** hors de la première position du dispositif de fixation **35**.
2. Dépliez complètement le produit et placez-le sur une surface stable et plane.
3. Insérez la goupille d'arrêt dans la deuxième position.

**35** Dispositif de fixation

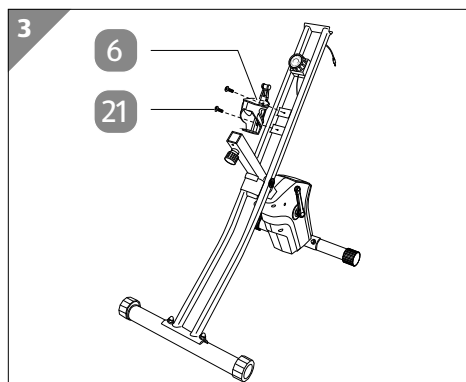
## Étape 1.2: Monter les pieds d'appui



- Veillez à monter le pied avant **9** avec les roulettes de transport **32** sous le guidon **4** et le pied arrière **10** sous la selle **2**. Le pied avant porte l'inscription «Front», le pied arrière porte l'inscription «Rear».
- Veillez à ce que les roulettes de transport du pied avant soient tournées vers l'avant pendant le montage.

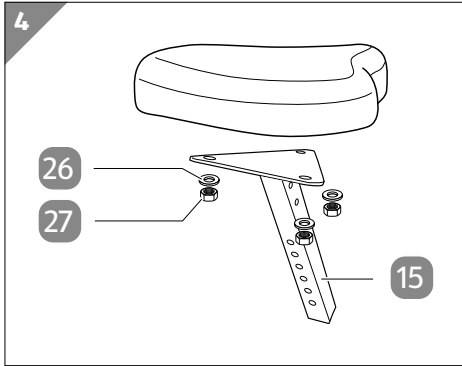
1. Fixez le pied avant au cadre **5** à l'aide de 2 rondelles ondulées ( $\varnothing$  16 mm) **25** et de 2 écrous borgnes **28**. Serrez les écrous borgnes à l'aide de l'outil multifonction **31**.
2. Fixez le pied arrière au cadre à l'aide de 2 rondelles ondulées ( $\varnothing$  16 mm) et de 2 écrous borgnes. Serrez les écrous borgnes à l'aide de l'outil multifonction.

## Étape 1.3: Monter le porte-bouteille



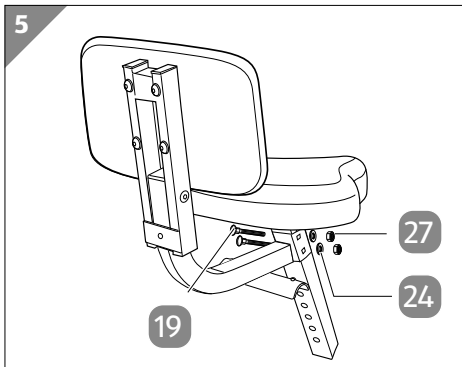
1. Fixez le porte-bouteille **6** au cadre **5** à l'aide de 2 vis cruciformes **21**.

## Étape 1.4: Monter la selle



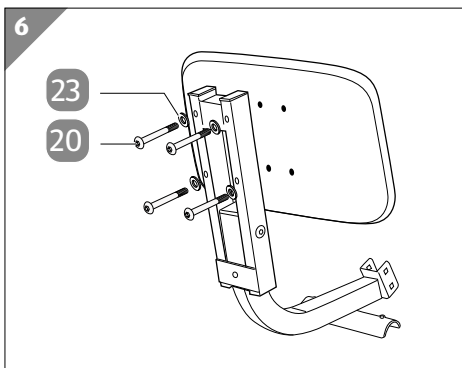
1. Positionnez la selle (2) sur la tige de selle (15) de manière à ce que les boulons situés sur la face inférieure de la selle passent dans les trous de la tige.
2. Fixez la selle à la tige de selle à l'aide de 3 rondelles ( $\varnothing$  20 mm) (26) et de 3 écrous hexagonaux (27). Serrez les écrous hexagonaux à l'aide de l'outil multifonction (31).

## Étape 1.5: Monter le support du dossier



1. Positionnez le support du dossier (14) sur la tige de selle (15) de sorte que les trous de la tige soient alignés avec les trous du support du dossier.
2. Fixez le support du dossier à la tige de selle à l'aide de 2 vis (M8 x 45 mm) (19), de 2 rondelles ( $\varnothing$  16 mm) (24) et de 2 écrous hexagonaux (27). Serrez les écrous hexagonaux à l'aide de l'outil multifonction (31).

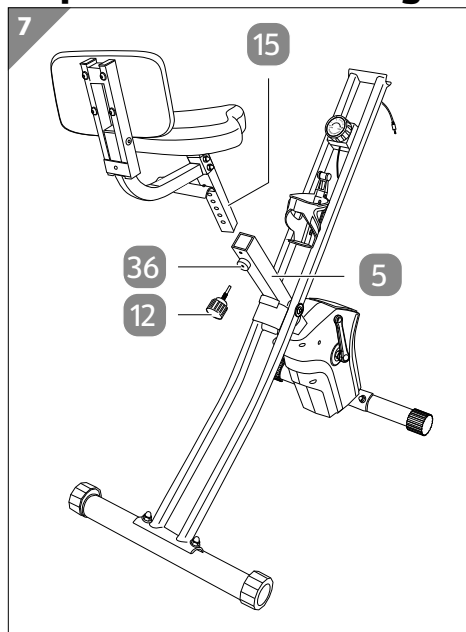
## Étape 1.6: Monter le dossier



1. Positionnez le dossier (1) sur le support du dossier (14) de sorte que les filetages du dossier soient alignés avec les trous du support.
2. Fixez le dossier au support à l'aide de 4 vis à six pans creux (M5 x 45 mm) (20) et de 4 rondelles ( $\varnothing$  10 mm) (23). Serrez les vis avec la clé Allen ( $\varnothing$  4 mm) (30).



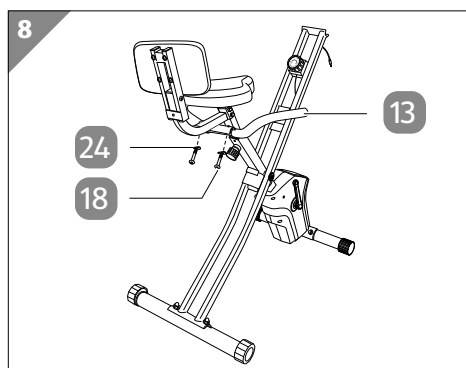
## Étape 1.7: Monter la tige de selle



1. Tournez le dispositif de réglage de la hauteur (12) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le sortir du dispositif de réglage (36) du cadre (5).
2. Insérez la tige de selle (15) dans le cadre et mettez la selle (2) à la hauteur souhaitée.
3. Lorsque la selle est à la hauteur désirée, assurez-vous que le dispositif de réglage est aligné avec le trou correspondant dans le cadre. Vissez fermement le dispositif de réglage de la hauteur dans le sens des aiguilles d'une montre.
4. Assurez-vous que la selle est bien en place en la poussant vers le haut. Si vous n'arrivez pas à pousser la selle vers le haut, elle est bien en place.

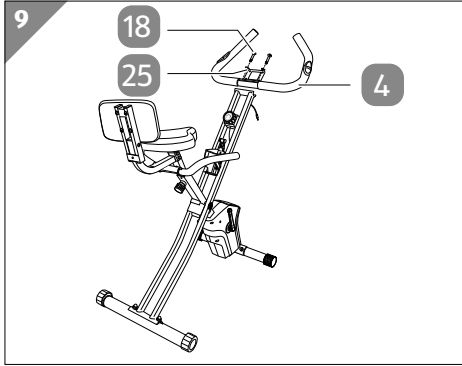
36 Dispositif de réglage

## Étape 1.8: Monter les poignées



1. Positionnez les poignées (13) sur le support du dossier (14) de sorte que les filetages des poignées soient alignés avec les trous du support.
2. Fixez les poignées à l'aide de 2 rondelles ( $\varnothing$  16 mm) (24) et de 2 vis à six pans creux (M8  $\times$  45 mm) (18). Serrez les vis avec la clé Allen ( $\varnothing$  6 mm) (29).

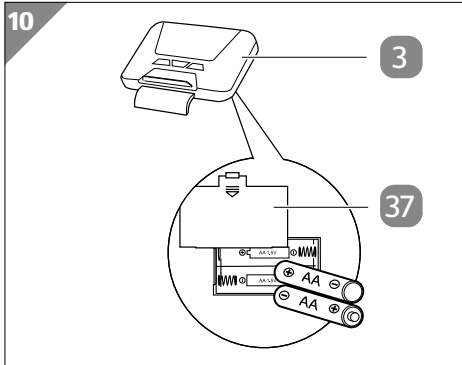
## Étape 1.9: Monter le guidon



1. Placez le guidon **4** sur le cadre **5** comme indiqué de manière à ce que les trous du guidon soient alignés avec les filetages du cadre.

Fixez le guidon au cadre à l'aide de 2 rondelles ondulées ( $\varnothing$  16 mm) **25** et de 2 vis à six pans creux (M8  $\times$  45 mm) **18**. Serrez les vis avec la clé Allen ( $\varnothing$  6 mm) **29**.

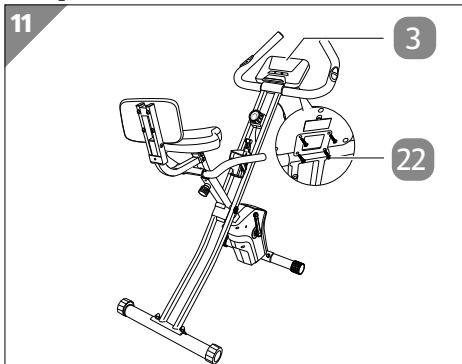
## Étape 1.10: Insérer les piles



1. Ouvrez le compartiment à piles **37** à l'arrière de l'écran avec support pour tablette **3**.
2. Insérez les piles **16**. Veillez à insérer les piles en respectant la polarité (+ et -).
3. Fermez le compartiment à piles.

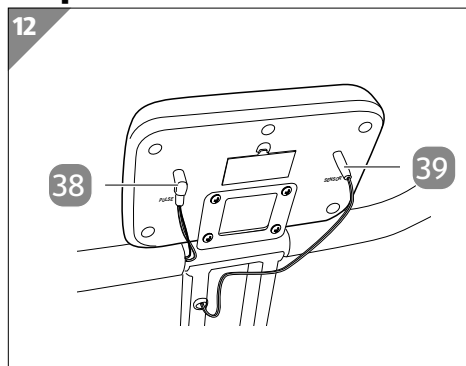
**37** Compartiment à piles

## Étape 1.11: Monter l'écran



1. Positionnez l'écran avec support pour tablette **3** sur le guidon **4** de sorte que les filetages de l'écran soient alignés avec les trous du guidon.
2. Fixez l'écran avec support pour tablette à l'aide de 4 vis cruciformes (pointues) **22**. Serrez les vis à l'aide de l'outil multifonction **31**.

## Étape 1.12: Installer l'écran

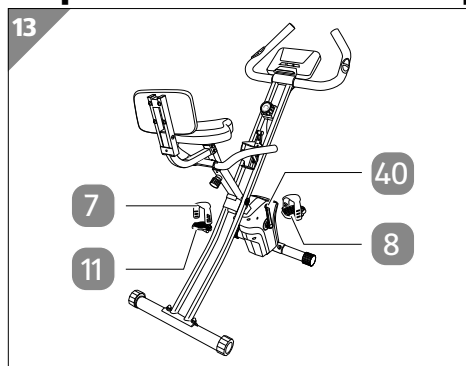


38 Câble de mesure du pouls

39 Câble du capteur

1. Branchez le câble de mesure du pouls **38** dans la prise étiquetée «PULSE» et le câble du capteur **39** dans la prise étiquetée «SENSOR» au dos de l'écran avec support pour tablette **3** comme indiqué sur le schéma.

## Étape 1.13: Assembler les pédales



40 Manivelle de pédale droite

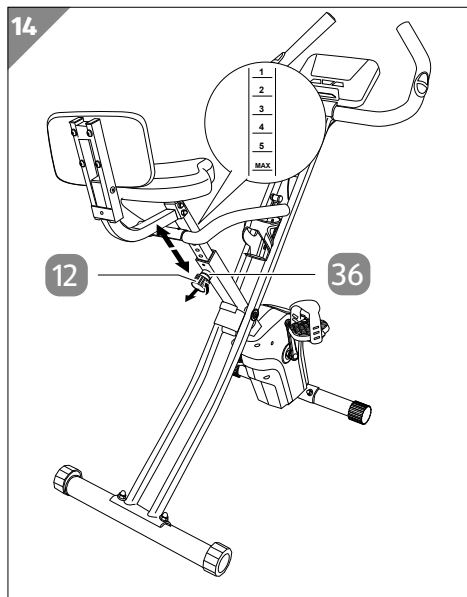
1. Attachez les sangles de pédales **7** aux pédales **8**, **11**.



La pédale droite se trouve du côté droit lorsque vous êtes assis sur le produit.

2. Fixez la pédale droite **8** à la manivelle de pédale droite **40**. La pédale droite porte un «R». Serrez d'abord la pédale droite à la main dans le sens des aiguilles d'une montre, puis finissez de la serrer à l'aide de l'outil multifonction **31**.
3. Fixez la pédale gauche **11** à la manivelle de pédale gauche. La pédale gauche porte un «L». Serrez d'abord la pédale gauche à la main dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis finissez de la serrer à l'aide de l'outil multifonction.

## Étape 1.14: Régler la hauteur de la selle



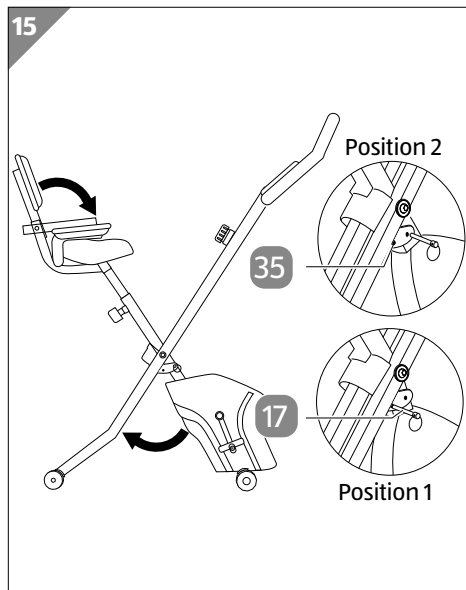
1. Desserrez le dispositif de réglage de la hauteur (12) en le faisant sortir dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour libérer le cadre (5).
2. Placez la selle (2) à la hauteur souhaitée. Lorsque vous êtes assis sur le produit, votre genou doit être légèrement plié quand la pédale est à la position la plus basse.



Le repère MAX sur la tige de selle (15) indique la hauteur maximale de la selle. Ne dépassez pas cette hauteur (voir **fig. 14**).

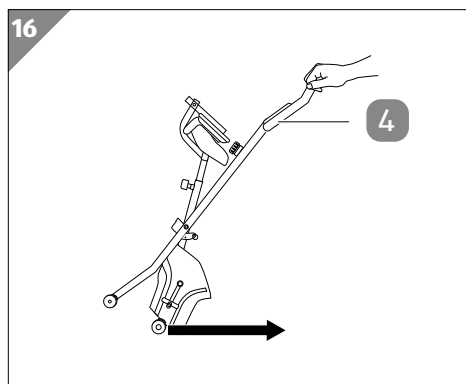
3. Lorsque la selle est à la hauteur désirée, assurez-vous que le dispositif de réglage (36) est aligné avec le trou correspondant dans le cadre. Vissez fermement le dispositif de réglage de la hauteur dans le sens des aiguilles d'une montre.
4. Assurez-vous que la selle est bien en place en la poussant vers le haut. Si vous n'arrivez pas à pousser la selle vers le haut, elle est bien en place.

## Étape 1.15: Replier le produit



1. Rabattez le dossier **1** sur la selle **2**.
2. Tirez la goupille d'arrêt **17** hors de la deuxième position du dispositif de fixation **35**.
3. Repliez le produit.
4. Pour fixer le produit dans cette position, insérez la goupille d'arrêt dans la première position.

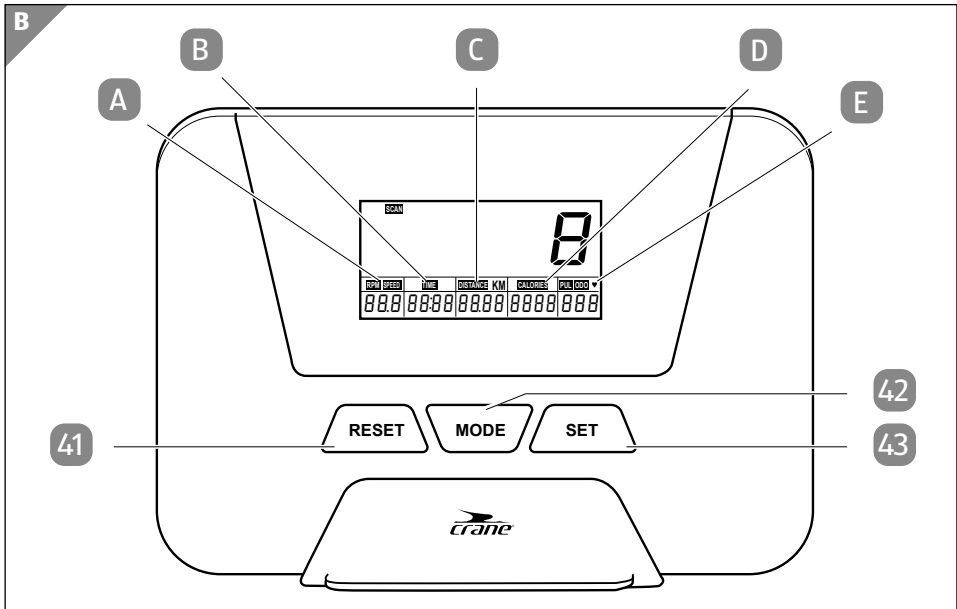
## Étape 1.16: Déplacer le produit



1. Assurez-vous que le produit est fixé en position pliée par la goupille d'arrêt.
2. Penchez le produit vers vous et tirez-le par le guidon **4** jusqu'à l'emplacement d'entraînement ou de rangement souhaité.

# Utilisation

## Fonctions de l'écran



41 Touche RESET

42 Touche MODE

43 Touche SET

A Speed

B Time

C Distance

D Calories

E Pul

## Fonctions de saisie

**Touche MODE:** Vous pouvez sélectionner les fonctions Speed (vitesse), Time (temps), Distance (distance), Calories (calories) et Pul (pouls) en appuyant sur la touche MODE **42**.

Lorsqu'une fonction a été sélectionnée en appuyant sur la touche de fonction, celle-ci se met à clignoter et l'écran avec support pour tablette **3** affiche la valeur de ladite fonction. L'ordre des valeurs affichées après avoir appuyé sur la touche MODE est le suivant:

SPEED → TIME → DISTANCE → CALORIES → PUL

- Appuyez sur la touche de fonction et maintenez-la enfoncée pendant au moins 2 secondes pour redémarrer l'écran avec support pour tablette.

**Touche SET:** Utilisez la touche SET pour pré-régler votre objectif d'entraînement pour les fonctions suivantes: TIME, DISTANCE, CALORIES, PUL.

1. Sélectionnez une fonction à l'aide de la touche MODE **42** et appuyez sur la touche SET **43** à plusieurs reprises jusqu'à ce que la valeur souhaitée pour votre objectif d'entraînement s'affiche sur l'écran avec support pour tablette **3**.
2. Pour confirmer la valeur, appuyez sur la touche MODE. Lorsque l'entraînement commence, l'écran commence le décompte.

Fonction	Plage de réglage
Time (temps)	0:00-99:00 (par pas de 1:00)
Distance (distance)	0.00-99.50 (par pas de 0:50)
Calories (calories)	0-9990 (par pas de 10)
Pul (pouls)	0-30-240 (par pas de 1)

**Touche RESET:**

- Appuyez sur la touche RESET **41** pour réinitialiser la valeur actuellement sélectionnée.
- Appuyez sur la touche RESET et maintenez-la enfoncée pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs et tous les réglages.

## Valeurs affichées

### A Speed (vitesse):

Cette fonction indique la vitesse d'entraînement actuelle.

- Pour afficher la vitesse actuelle, appuyez sur le bouton MODE **42** jusqu'à ce que la fonction Speed **A** clignote et s'affiche sur l'écran avec support pour tablette **3**.



- Si aucun signal n'est envoyé au produit pendant l'entraînement, l'écran avec support pour tablette affiche la valeur «0.0» pour SPEED.
- Plage possible: 0.0-99.9

### B Time (temps):



Cette fonction mesure automatiquement la durée de l'entraînement dès que vous commencez à pédaler.

- Pour afficher le temps d'entraînement, appuyez sur la touche MODE **42** jusqu'à ce que la fonction Time **B** clignote et s'affiche sur l'écran avec support pour tablette **3**.



- Si vous ne présélectionnez pas une valeur spécifique, le temps défile comme avec un chronomètre.
- Si vous avez prédéfini une certaine valeur cible à l'aide de la touche SET **43**, le temps est décompté jusqu'à ce que la valeur «0:00» soit atteinte.
- Plage possible: 0:00-99:00



- C** Distance (distance): Cette fonction indique la distance parcourue pendant l'entraînement.
- Pour afficher la distance parcourue, appuyez sur la touche MODE **42** jusqu'à ce que la fonction Distance **C** clignote et s'affiche sur l'écran avec support pour tablette **3**.
- 
- Si vous ne prérezglez pas de distance spécifique, l'écran avec support pour tablette affiche la distance que vous avez parcourue pendant l'entraînement.
  - Si vous avez prédéfini une certaine distance à l'aide de la touche SET **43**, la distance choisie est décomptée jusqu'à ce que la valeur «0.00» soit atteinte.
  - Plage possible: 0.00-99.50
- D** Calories (calories): Cette fonction indique les calories brûlées pendant l'entraînement.
- Pour afficher les calories brûlées, appuyez sur la touche MODE **42** jusqu'à ce que la fonction Calories **D** clignote et s'affiche sur l'écran avec support pour tablette **3**.
- 
- Si vous ne prérezglez pas de valeur spécifique, l'écran avec support pour tablette affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées pendant l'entraînement.
  - Si vous avez prédéfini une certaine valeur à l'aide de la touche SET **43**, la valeur choisie est décomptée jusqu'à ce que la valeur «0.00» soit atteinte.
  - Plage possible: 0-9990

**E** PUL (pouls):

Cette fonction détecte et affiche automatiquement la fréquence cardiaque correspondante pendant l'entraînement.

- Pour afficher la fréquence cardiaque, appuyez sur la touche MODE **42** jusqu'à ce que la fonction Pul **E** clignote et s'affiche sur l'écran avec support pour tablette **3**.

Pour que votre pouls soit mesuré, prenez le guidon **4** avec les deux mains au niveau des capteurs de fréquence cardiaque **34**.

**AVIS:** Le cardiofréquencemètre sert d'aide à l'entraînement et non d'appareil médical.

**AVERTISSEMENT:** Le système surveillant la fréquence cardiaque peut être erroné. Des entraînements excessifs peuvent provoquer des blessures graves ou la mort. Si vos performances baissent de manière inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.



- Si vous ne prérezglez pas de valeur, la fréquence cardiaque actuelle en battements cardiaques par minute s'affiche sur l'écran avec support pour tablette.
- Utilisez la touche SET **43** pour prédéfinir une fréquence cardiaque cible. Si vous dépassez la fréquence cardiaque cible, vous devez réduire la vitesse ou la résistance sélectionnée, jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit inférieure à la fréquence cardiaque cible.
- Si aucun signal de pouls n'est envoyé au produit pendant l'entraînement, l'écran avec support pour tablette affiche un «P» pour PUL.
- Plage possible: 0-30-240

**MISE EN MARCHÉ  
AUTOMATIQUE:**

- Pour démarrer l'écran avec support pour tablette **3**, appuyez sur la touche MODE **42** ou commencez à pédaler **8**, **11**.

- ARRÊT AUTOMATIQUE:** L'écran avec support pour tablette **3** s'éteint automatiquement si vous n'utilisez pas l'écran ni les pédales pendant 4 minutes.
- SCAN:** Cette fonction permet de consulter automatiquement toutes les fonctions; les différentes valeurs apparaissent l'une après l'autre sur l'écran avec support pour tablette **3**.
- Pour afficher successivement toutes les fonctions sur l'écran avec support pour tablette, appuyez sur la touche MODE **42** jusqu'à ce que la fonction Scan apparaisse en haut à gauche de l'écran. Les valeurs des fonctions vitesse, temps, distance, calories et pouls sont affichées successivement pendant environ 5 secondes sur l'écran avec support pour tablette.

## Guide d'entraînement

L'entraînement avec le produit doit toujours être basé sur votre forme physique. Si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années, vous devez commencer par un niveau bas et augmenter progressivement la durée de l'exercice (par exemple quelques minutes par séance).

Il se peut qu'au début, vous ne puissiez travailler dans votre zone de fréquence cardiaque que pendant quelques minutes. Vos performances physiques augmenteront de manière significative dans les 6 à 8 semaines. Vous aurez peut-être besoin de plus de temps avant de constater une amélioration notable de votre condition physique. Il n'y a pas lieu de s'en inquiéter; continuez à vous entraîner à votre rythme. Au bout d'un certain temps, vous serez capable de vous entraîner sur le produit pendant 30 minutes en continu. Plus vos performances sont bonnes, plus votre zone de fréquence cardiaque est élevée et plus l'entraînement est intense. Respectez les instructions de base suivantes:

- Pour garantir l'équilibre de votre programme d'entraînement et de nutrition, faites-le contrôler par un médecin.
- Commencez votre programme sportif lentement et avec des objectifs réalistes fixés en concertation avec votre médecin.
- Mesurez régulièrement votre rythme cardiaque. Définissez votre fréquence cardiaque cible en fonction de votre âge et de votre condition physique.

## Intensité de l'entraînement

Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, vous devez toujours vous entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre fréquence cardiaque pour vous orienter. Pour un entraînement aérobique efficace, ne dépassez pas 70 à 80 % de votre fréquence cardiaque maximale. Cette valeur est également appelée zone de fréquence cardiaque personnelle. Vous pouvez déterminer cette valeur à l'aide du tableau ci-dessous. Il contient des valeurs pour des personnes sportives et non sportives dans différentes classes d'âge.

Au cours des premiers mois de votre entraînement sportif, votre fréquence cardiaque doit se situer dans la partie inférieure de votre zone de fréquence cardiaque personnelle. Ensuite, vous pouvez augmenter progressivement l'intensité de l'entraînement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne le milieu de la zone de fréquence cardiaque.

Pour prendre votre pouls, arrêtez votre entraînement, marchez lentement ou faites le tour de la pièce tout en prenant votre pouls sur votre poignet avec deux doigts. Comptez les battements de votre cœur pendant 6 secondes et multipliez le résultat par 10 pour connaître votre pouls. Par exemple, si votre cœur bat 14 fois en 6 secondes, vous avez un pouls de 140 battements par minute. La durée de la mesure est de 6 secondes, car le pouls diminue très vite après la fin de l'entraînement. Ajustez l'intensité de votre entraînement de manière à ce que votre fréquence cardiaque se situe dans les limites de votre rythme personnel.

Âge	Utilisateurs non sportifs (battements de cœur par minute)	Utilisateurs sportifs (battements de cœur par minute)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

# Structure de l'entraînement

## Échauffement

Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes avant chaque séance d'entraînement. Pour cela, vous pouvez faire des exercices d'étirement ou vous entraîner sur le produit avec une faible résistance.

## Séance d'entraînement

Faites attention à ne pas perdre l'équilibre lorsque vous montez et descendez. Tenez le guidon **4** à deux mains lors du montage, du démontage et de l'utilisation du produit.

Réglez la selle **2** à la hauteur de vos hanches. La distance entre la selle et le guidon doit correspondre approximativement à la longueur de votre avant-bras, mesurée à partir du haut de la selle. Lorsque vous êtes assis sur la selle, la jambe sur la pédale du bas doit être presque entièrement tendue et le genou très légèrement plié.

Pour l'entraînement proprement dit, choisissez un pouls de 60 à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. La durée de votre séance d'entraînement peut être déterminée à l'aide de la règle empirique suivante:

- Entraînement quotidien: environ 10 minutes par séance d'entraînement
- 2 à 3× par semaine: environ 30 minutes par séance d'entraînement
- 1 à 2× par semaine: environ 60 minutes par séance d'entraînement

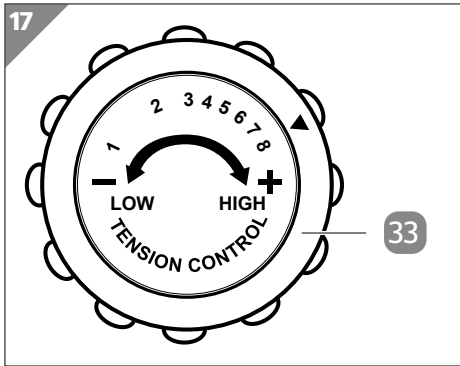
## Retour au calme

Pendant les 5 à 10 dernières minutes, vous devez réduire considérablement l'intensité de l'entraînement pour refroidir efficacement les muscles et stimuler le métabolisme. Vous pouvez également éviter les douleurs musculaires en faisant des étirements après votre séance.

## La clé du succès

Avec un entraînement régulier, vous remarquerez rapidement que vous devez sans cesse augmenter la résistance afin d'atteindre votre rythme cardiaque optimal. L'entraînement sera de moins en moins difficile et vous vous sentirez beaucoup plus en forme dans la vie quotidienne. Vous devez donc vous motiver à vous entraîner régulièrement. Choisissez des heures fixes et ne commencez pas l'entraînement de manière trop agressive.

## Régler la résistance



Le produit dispose de 8 niveaux de résistance. Le niveau 1 est la résistance la plus faible et le 8 la résistance la plus élevée.

1. Pour augmenter la résistance, tournez le régulateur de résistance **33** dans le sens des aiguilles d'une montre (+) jusqu'au niveau de résistance souhaité.
2. Pour baisser la résistance, tournez le régulateur de résistance dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (-) jusqu'au niveau de résistance souhaité.

### Conseils d'entraînement

Si vous voulez faire quelque chose pour améliorer votre résistance physique et votre santé, vous devez tenir compte de quelques points pour que votre entraînement soit le plus efficace possible: Si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps, vous devriez consulter votre médecin traitant avant de commencer à vous entraîner pour éviter tout risque pour la santé. Buvez beaucoup pendant et après l'exercice. Utilisez à cet effet le porte-bouteille **6** présent sur le produit.

### Intensité

Pour obtenir des résultats optimaux, il faut travailler à l'intensité adéquate, en utilisant la fréquence cardiaque comme guide.

La formule suivante est souvent utilisée comme règle empirique:

- Fréquence cardiaque maximale =  $220 - \text{âge}$

Pendant l'entraînement, le pouls doit toujours se situer entre 60 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Veuillez vous référer au tableau des fréquences cardiaques (voir **p. 68**) pour vos fréquences d'entraînement personnelles.

Au cours des premières semaines d'entraînement, maintenez votre pouls à 60 % de votre fréquence cardiaque maximale.

Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, la fréquence cardiaque doit être augmentée progressivement jusqu'à 85 % de votre fréquence maximale.

## Combustion de matière grasse

À environ 60 % de la fréquence cardiaque maximale, le corps commence à brûler des graisses. Le pouls doit être maintenu à 60-70 % de la fréquence cardiaque maximale pour une combustion optimale des graisses. Un entraînement optimal se compose de trois séances de 30 minutes par semaine.

### Exemple

Vous avez 52 ans et vous voulez commencer à vous entraîner.

- Fréquence cardiaque maximale =  $220 - 52$  (âge) = 168 battements/min.
- Fréquence cardiaque minimale =  $168 \times 0,6$  (âge) = 101 battements/min.
- Fréquence cardiaque la plus élevée =  $168 \times 0,7$  (âge) = 117 battements/min.

Au cours des premières semaines, il est conseillé de commencer avec un pouls de 101, qui peut ensuite être augmenté à 117.

Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, l'intensité de la séance doit être portée à 70-85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Cela peut se faire en augmentant la résistance, avec une fréquence plus élevée ou en faisant des entraînements plus longs.

## Panne et remède

Problème	Origines possibles	Solution
L'écran avec support pour tablette <b>3</b> ne marche pas.	Les piles <b>16</b> sont vides.	Remplacez les piles.
	Le câble de mesure de pouls <b>38</b> et le câble du capteur <b>39</b> ne sont pas branchés.	Branchez le câble de pouls et le câble du capteur aux connecteurs respectifs de l'écran avec support pour tablette <b>3</b> .
La selle <b>2</b> est branlante.	Le dispositif de réglage de la hauteur <b>12</b> est desserré.	Vissez fermement le dispositif de réglage de la hauteur dans le sens des aiguilles d'une montre.

L'affichage du pouls sur le pouls main est incorrect.	Vous n'avez pas posé les deux mains sur les capteurs de fréquence cardiaque <b>34</b> .	Posez vos deux mains sur les capteurs de fréquence cardiaque.
	Le câble de pouls et le câble du capteur ne sont pas branchés.	Branchez le câble de pouls et le câble du capteur aux connecteurs respectifs de l'écran avec support pour tablette.

## Nettoyage et entretien

### Nettoyage

#### AVIS!

#### Risque d'endommagement!

La manipulation non conforme du produit peut provoquer des dommages sur celui-ci.

- N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif, aucune brosse métallique ou en nylon, ainsi qu'aucun ustensile de nettoyage tranchant ou métallique tel qu'un couteau, une spatule dure ou un objet similaire. Ceux-ci peuvent endommager les surfaces.
1. Enlevez les saletés avec un chiffon légèrement humide et, si nécessaire, avec un peu de produit d'entretien doux.
  2. Essayez ensuite le produit avec un chiffon sec non pelucheux.

### Maintenance et entretien

Vérifiez régulièrement si toutes les vis sont bien serrées et resserrez-les éventuellement. Des vis mal serrées peuvent compromettre votre sécurité, et un risque de blessure peut survenir.

### Rangement

Toutes les pièces doivent être totalement sèches avant de pouvoir être rangées.

- Rangez toujours le produit à un endroit sec.
- Tenez le produit à l'abri des rayons directs du soleil et de l'humidité.
- Rangez le produit dans un endroit inaccessible aux enfants, bien fermé et à une température de stockage comprise entre 5 °C et 20 °C (température ambiante).



## Données techniques

Modèle:	SP-X201
Poids:	20,78 kg
Cotes d'encombrement (L × l × H):	100 × 61 × 121 cm
Poids max. utilisateur:	150 kg
Niveaux de résistance:	8
Niveau sonore max.:	16 dB
Piles:	2 × AA
N° d'article:	812058

## Élimination

### Élimination de l'emballage



Éliminez l'emballage en respectant les règles du tri sélectif. Mettez le carton dans la collecte de vieux papier, les films dans la collecte de recyclage.



Ce symbole caractérise les emballages en carton ondulé.



Ce symbole désigne les matériaux d'emballage en papier.

### Éliminer le produit

(Applicable dans l'Union européenne et dans les autres États européens disposant de systèmes de collecte séparée selon les matières à recycler)



#### **Ne jetez pas les appareils usagés avec les déchets ménagers!**

Quand le produit n'est plus utilisable, le consommateur est alors **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 néfastes sur l'environnement. Pour cette raison, les appareils électriques sont identifiés avec le symbole représenté en haut.



### **Ne jetez pas les piles et accus avec les déchets ménagers!**

En tant que consommateur, vous êtes légalement tenu de porter les piles et accus, qu'ils contiennent des polluants\* ou non, à un centre de collecte de votre commune/quartier ou du commerce, de sorte qu'ils puissent être éliminés dans le respect de l'environnement.

Remettez le produit complet entièrement déchargé (avec la pile/batterie) à votre centre de collecte!

\*marqué par: Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb

- Éliminez le produit conformément aux lois et réglementations en vigueur dans votre pays.

## **Déclaration de conformité**



Le fabricant, SPEQ GmbH, déclare par la présente que le produit et l'écran sont conformes aux exigences des directives et normes suivantes:

2011/65/UE (RoHS)

2014/30/UE (EMC)

EN ISO 20957-1: 2013

EN ISO 20957-5: 2016

Catégorie H/C

EN 60335-1

EN 62233: 2008

La déclaration de conformité complète se trouve sur:

[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung).

# Aller rapidement et facilement au but avec les codes QR

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

## Les codes QR, qu'est-ce?

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

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

## Comment faire?

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

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

## Testez dès maintenant

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

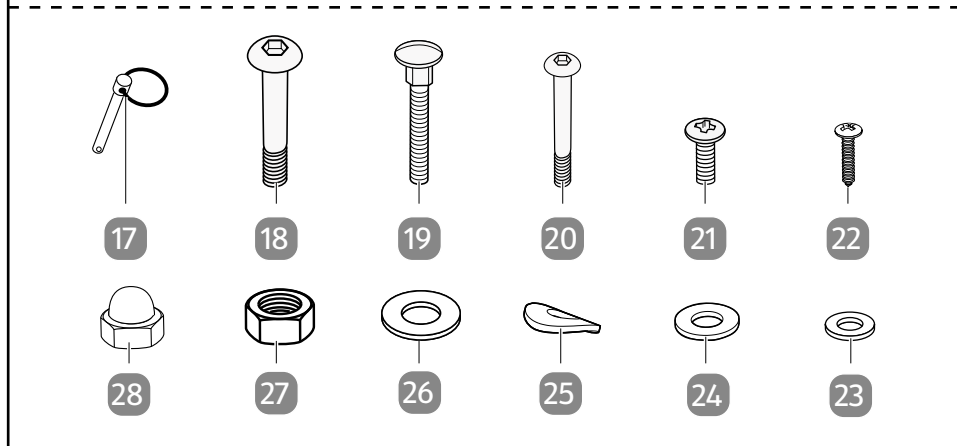
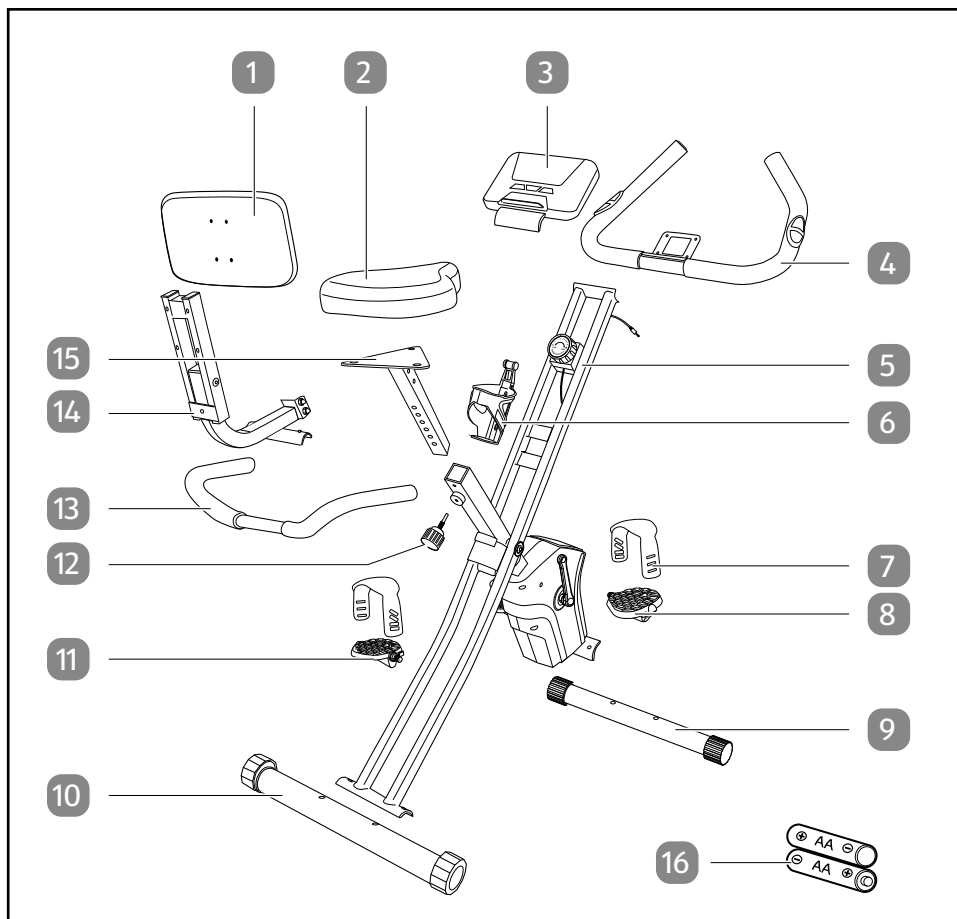
## Votre portail de services ALDI

Toutes les informations mentionnées plus haut sont également disponibles sur Internet via le portail de services ALDI sous [www.aldi-service.ch](http://www.aldi-service.ch).



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

---




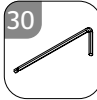

## Dotazione

- 1 Schienale
- 2 Sella
- 3 Display con supporto per tablet
- 4 Manubrio
- 5 Telaio
- 6 Supporto per bottiglia
- 7 Cinturino dei pedali, 2×
- 8 Pedale destro
- 9 Piedino d'appoggio anteriore
- 10 Piedino d'appoggio posteriore
- 11 Pedale sinistro
- 12 Dispositivo di regolazione dell'altezza
- 13 Barra impugnatura
- 14 Supporto dello schienale
- 15 Reggisella
- 16 Batteria AA, 2×

## Elementi di fissaggio inclusi nella fornitura

- 17 Perno di sicurezza
- 18 Vite a esagono incassato (M8 × 45 mm), 4×
- 19 Vite (M8 × 45 mm), 2×
- 20 Vite a esagono incassato (M5 × 45 mm), 4×
- 21 Vite a croce, 2×
- 22 Vite a croce (appuntita), 4×
- 23 Rondella (∅ 10 mm), 4×
- 24 Rondella (∅ 16 mm), 4×
- 25 Rondella curva (∅ 16 mm), 6×
- 26 Rondella (∅ 20 mm), 3×
- 27 Dado esagonale, 5×
- 28 Dado cieco, 4×

## Utensili inclusi nella fornitura

- 29 Chiave a brugola (∅ 6 mm) 
- 30 Chiave a brugola (∅ 4 mm) 
- 31 Utensile multifunzione 

# Sommario

<b>Dotazione .....</b>	<b>77</b>
Elementi di fissaggio inclusi nella fornitura .....	79
Utensili inclusi nella fornitura .....	79
<b>Informazioni generali .....</b>	<b>81</b>
Leggere e conservare le istruzioni di montaggio.....	81
Utilizzo conforme all'uso previsto.....	81
<b>Descrizione pittogrammi .....</b>	<b>81</b>
<b>Sicurezza.....</b>	<b>83</b>
Descrizione delle avvertenze.....	83
Avvertenze generali di sicurezza .....	83
<b>Descrizione del prodotto .....</b>	<b>90</b>
<b>Prima messa in funzione.....</b>	<b>91</b>
Controllo del prodotto e della dotazione .....	91
<b>Montaggio .....</b>	<b>91</b>
Fasi di montaggio .....	91
<b>Utilizzo .....</b>	<b>100</b>
Funzioni del display.....	100
Funzioni di immissione .....	101
Valori visualizzati.....	102
<b>Istruzioni per l'allenamento .....</b>	<b>105</b>
<b>Intensità di allenamento .....</b>	<b>106</b>
<b>Svolgimento dell'allenamento .....</b>	<b>107</b>
<b>Regolazione della resistenza.....</b>	<b>108</b>
<b>Anomalie e rimedi.....</b>	<b>109</b>
<b>Pulizia e manutenzione .....</b>	<b>110</b>
Pulizia .....	110
Manutenzione e cura.....	110
Conservazione.....	110
<b>Dati tecnici .....</b>	<b>111</b>
<b>Smaltimento .....</b>	<b>111</b>
Smaltimento dell'imballaggio.....	111
Smaltimento del prodotto .....	112
<b>Dichiarazione di conformità .....</b>	<b>112</b>



# Informazioni generali

## Leggere e conservare le istruzioni di montaggio



Le presenti istruzioni di montaggio sono parte integrante di questa cyclette pieghevole (di seguito denominata semplicemente “prodotto”). Esse contengono informazioni importanti relative al montaggio e all'utilizzo.

Prima di montare e utilizzare il prodotto, leggere attentamente le istruzioni di montaggio, in particolar modo le avvertenze di sicurezza. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni di montaggio può provocare gravi lesioni personali o danni al prodotto.

Le istruzioni di montaggio si basano sulle normative e i regolamenti vigenti nell'Unione europea. All'estero rispettare anche le linee guida e le normative nazionali.

Conservare le istruzioni di montaggio per utilizzi futuri. In caso di cessione del prodotto a terzi, consegnare tassativamente anche le presenti istruzioni di montaggio.

## Utilizzo conforme all'uso previsto

Il prodotto è progettato esclusivamente come cyclette da allenamento per uso domestico in ambienti interni. È destinato esclusivamente all'uso in ambito privato e non a quello professionale o terapeutico in palestre, cliniche di riabilitazione/fisioterapia o simili.

Il prodotto è progettato per essere utilizzato da una persona alla volta, con un peso corporeo di massimo 150 kg e unicamente per gli scopi di allenamento descritti nelle presenti istruzioni di montaggio.

Utilizzare il prodotto esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni di montaggio. Ogni altro utilizzo è da intendersi come non conforme all'uso previsto e può provocare danni materiali o addirittura lesioni personali. Il prodotto non è un giocattolo per bambini.

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

## Descrizione pittogrammi

Nelle istruzioni di montaggio, sul prodotto stesso o sull'imballaggio sono riportati i seguenti simboli e le seguenti parole d'avvertimento.



Leggere le presenti istruzioni di montaggio.



Leggere le presenti istruzioni di montaggio.



Questo simbolo fornisce utili informazioni aggiuntive sul montaggio e sull'uso.



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 marchio “Geprüfte Sicherheit” (“Sicurezza testata”, pittogramma GS) attesta che il prodotto è conforme ai requisiti della legge tedesca sulla sicurezza dei prodotti (ProdSG) ed è sicuro se utilizzato in modo conforme all'uso previsto.

Classe H:

Il prodotto è concepito per l'uso domestico.

Classe H/C

Classe C:

I dati di allenamento visualizzati sul display non sono precisi.



Data di produzione (mese/anno)



Peso del prodotto



Peso massimo dell'utilizzatore: il prodotto è adatto a persone con un peso massimo di 150 kg.



Classe di isolamento III. Il display del prodotto è alimentato da una bassissima tensione di sicurezza a batterie.



Tensione continua



Questo simbolo indica un pericolo di schiacciamento.

## Sicurezza

### Descrizione delle avvertenze

Nelle istruzioni di montaggio sono utilizzati i seguenti simboli e le seguenti parole d'avvertimento.



**AVVERTENZA!**

Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può avere come conseguenza la morte o lesioni gravi.

**AVVISO!**

Questa parola d'avvertimento indica possibili danni a cose.

### Avvertenze generali di sicurezza



**AVVERTENZA!**

#### Pericolo di esplosione e di ustioni da acido!

L'uso improprio può provocare esplosioni o ustioni da acido dovute alla fuoriuscita del liquido delle batterie.

- Non esporre la batteria a fonti di calore estreme e non gettarla nel fuoco.

- Non ingerire la batteria. Sussiste il pericolo di ustioni da acido. Nel caso in cui le batterie vengano ingerite o introdotte nel corpo in qualsiasi altro modo, rivolgersi subito a un medico.
- Tenere le batterie lontane dai bambini e conservarle al di fuori della portata dei bambini.
- Se il vano batterie non si chiude in modo corretto, non utilizzare più il prodotto e tenerlo fuori dalla portata dei bambini.
- Inserire le batterie prestando attenzione alla corretta polarità (+ e -).
- Sostituire le batterie esclusivamente con altre del medesimo tipo.
- Sostituire sempre tutte le batterie. Non mischiare batterie vecchie e nuove, diversi tipi di batterie, batterie di marche diverse oppure con diverse capacità.
- Se necessario, pulire i contatti dell'apparecchio e delle batterie prima di inserirle.
- Non cortocircuitare le batterie.
- Non tentare mai di ricaricare batterie non ricaricabili.
- Non aprire le batterie.
- Evitare che l'acido della batteria entri in contatto con pelle, occhi e mucose. Non rimuovere il liquido delle batterie a mani nude. Indossare guanti di protezione. In caso di contatto con l'acido delle batterie, lavare immediatamente le parti interessate con abbondante acqua pulita e consultare un medico.
- Rimuovere le batterie usate e smaltirle immediatamente e in modo conforme.
- Non gettare le batterie nel fuoco. Possono esplodere o provocare fumi tossici.
- Non esporre le batterie per lungo tempo ai raggi solari diretti o al calore intenso. Ciò potrebbe aumentare il pericolo di perdite di acido.
- Rimuovere le batterie dal vano batterie non appena sono scariche o se si prevede di non utilizzare il prodotto per un lungo periodo di tempo.

**AVVERTENZA!****Rischio di danni alla salute!**

L'uso improprio o eccessivo del prodotto potrebbe provocare danni alla salute.

- Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico. Chiedere al medico quale intensità di allenamento è più adatta alle proprie condizioni personali. Per evitare danni alla salute o per ridurre al minimo i rischi esistenti, si consiglia di sottoporsi a un controllo di idoneità fisica generale. Impedimenti specifici come ad es. disturbi ortopedici, assunzione di farmaci ecc., devono essere discussi con il medico.
- Durante l'allenamento, prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Se durante l'allenamento si avverte dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, nausea, vertigini o capogiri, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- I valori misurati dall'attrezzo da allenamento stazionario possono presentare lievi scostamenti.
- Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere difettoso. Un allenamento eccessivo può portare a lesioni gravi o mortali. Se le prestazioni calano in maniera insolita, interrompere subito l'allenamento.
- **Non usare il prodotto in caso di:**
  - infiammazioni o infezioni acute
  - artrite reumatoide acuta
  - epilessia
  - ferite (chirurgiche) recenti
  - malattie articolari e artrosi
  - disturbi delle valvole cardiache
  - aritmia cardiaca
  - malattie cardiovascolari (cuore e vasi sanguigni)
  - ipertensione non curata

- impianti di metallo o plastica, quali pacemaker, spirali, protesi articolari, protesi mammarie (da meno di 6–9 mesi)
- presenza di stent (da meno di 2 anni)
- pacemaker cardiaci / cerebrali
- recente trombosi o rischio di malattie trombotiche
- mal di schiena acuto in seguito a fratture
- osteoporosi di grado elevato (con fratture)

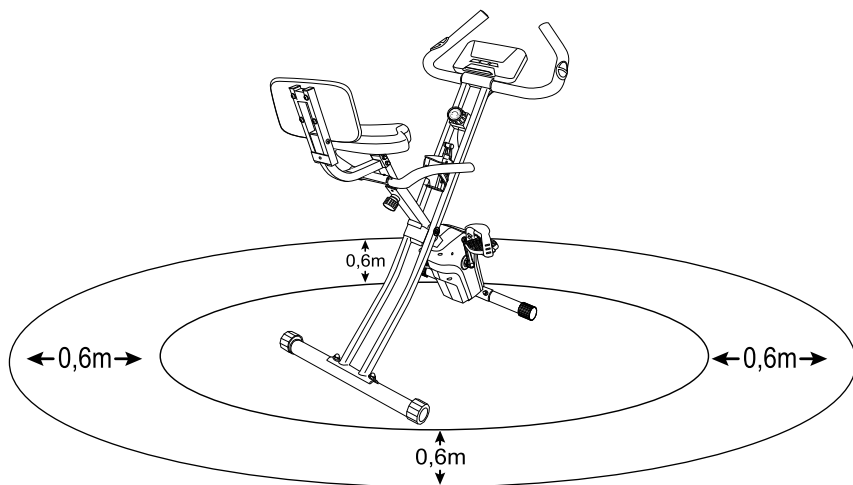


### **Pericolo di lesioni!**

L'utilizzo improprio del prodotto può provocare lesioni personali.

- Collocare il prodotto su una superficie piana e orizzontale.
- Il prodotto è stato progettato per l'uso da parte di una persona alla volta. Non è consentito l'allenamento contemporaneo di più persone sul prodotto.
- Il peso massimo dell'utilizzatore è di 150 kg.
- Durante il montaggio, la regolazione e l'uso del prodotto prestare attenzione a non perdere l'equilibrio.
- Durante l'apertura e la chiusura del prodotto fare attenzione a non schiacciarsi gli arti.  
Sussiste il pericolo di schiacciamento.
- Durante l'allenamento indossare sempre un abbigliamento e calzature idonei, ad es. scarpe da ginnastica. Non usare indumenti larghi. In caso contrario, questi potrebbero rimanere impigliati nell'attrezzo durante l'allenamento.
- Prima di ogni utilizzo, controllare che tutte le parti siano ben salde in posizione e non presentino segni di usura.
- Non usare il prodotto se si constatano danni. Far sostituire i componenti difettosi e non usare il prodotto finché non è stato riparato.
- Durante e dopo l'allenamento fare in modo che nessuno possa ferirsi con le parti sporgenti.

- Mantenere una distanza di sicurezza intorno al prodotto. Mantenere un distanza di almeno 0,6 m intorno all'area di allenamento. La distanza di sicurezza risulta dall'area libera e da quella di allenamento:

**AVVERTENZA!**

**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 prodotto può essere utilizzato da bambini di età superiore agli otto anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali e mentali o prive di esperienza e conoscenza, a condizione che siano sotto sorveglianza o che siano stati istruiti sull'utilizzo sicuro del prodotto e abbiano compreso gli eventuali pericoli da esso derivanti.
- Le persone affette da disturbi dell'equilibrio possono usare il prodotto solo sotto sorveglianza.
- Tenere i bambini lontano dall'attrezzo da allenamento quando non sono sorvegliati.

- Durante l'allenamento, fare in modo che i bambini piccoli non si trovino nelle vicinanze del prodotto, in modo da escludere il pericolo di lesioni personali. Tenere lontani anche gli animali domestici.
- Non permettere ai bambini di giocare con il prodotto.
- La pulizia e la manutenzione di competenza dell'utilizzatore non devono essere eseguite da bambini senza sorveglianza.
- Evitare che i bambini giochino con la pellicola d'imballaggio. I bambini potrebbero imprigionarvisi e soffocare.

### **AVVISO!**

#### **Pericolo di danneggiamento!**

L'uso improprio del prodotto può danneggiarlo o usarlo.

- Il prodotto deve essere utilizzato soltanto se è in perfetto stato. Prima di ogni utilizzo, controllare che il prodotto non sia danneggiato o usurato. La sicurezza del prodotto è garantita solamente se viene ispezionato regolarmente per escludere la presenza di eventuali danni o segni di usura.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere il prodotto da temperature estreme, raggi solari e umidità. L'utilizzo e la conservazione impropri del prodotto possono causare un'usura precoce o rotture della struttura e provocare lesioni.
- Controllare regolarmente il prodotto per accertare l'assenza di danni e segni di usura.
- Non utilizzare più il prodotto in caso di danni.
- Durante il funzionamento del prodotto possono verificarsi malfunzionamenti o perdite di memoria, eventualmente causati da forti interferenze di frequenza o scariche elettrostatiche. Se viene constatata una funzione insolita o un malfunzionamento, resettare il prodotto o rimuovere le batterie, attendere 3 minuti e poi inserire nuovamente le batterie.



- 
- L'umidità non deve colpire il display né penetrarvi dentro.
  - Controllare regolarmente che tutti i dadi, le viti e i pedali siano serrati.
  - Controllare regolarmente tutte le parti mobili alla ricerca di segni visibili di usura o danneggiamento.

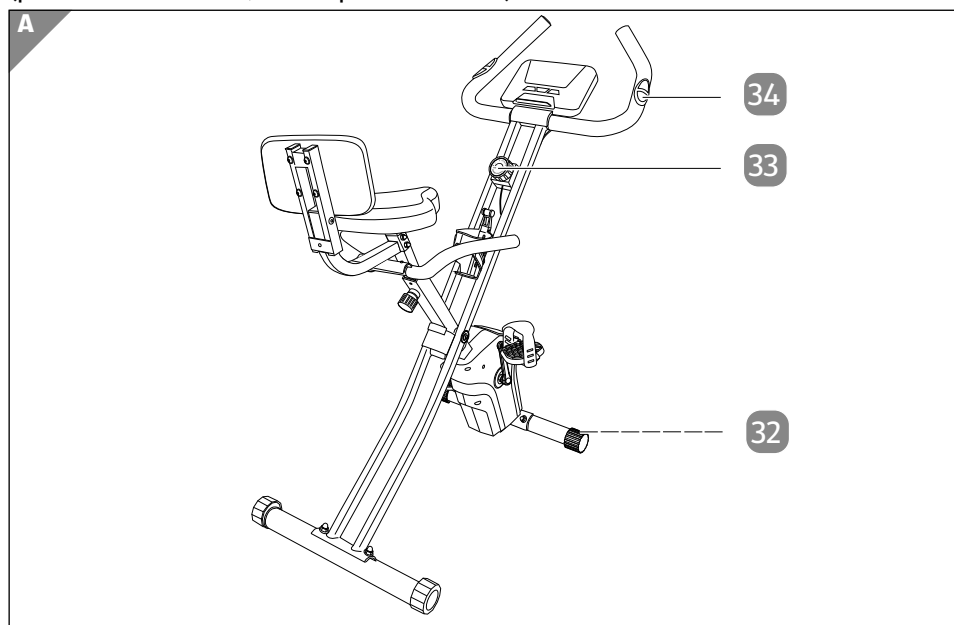
**AVVISO!****Pericolo di danneggiamento!**

Un utilizzo improprio potrebbe danneggiare il prodotto.

- Per evitare possibili danni al pavimento, collocare un piano antiscivolo adeguato sotto i piedini del prodotto.

## Descrizione del prodotto

Il prodotto è progettato esclusivamente come cyclette da allenamento per uso domestico in ambienti interni. Il prodotto può essere aperto per l'utilizzo e quindi richiuso dopo l'utilizzo. Inoltre, è possibile tirare il prodotto fino al luogo di posizionamento/installazione desiderato per l'allenamento mediante i rulli di trasporto **32** del piedino d'appoggio anteriore. Il regolatore del livello di resistenza **33** consente di aumentare e ridurre a piacere l'intensità dell'allenamento. Afferrando il manubrio all'altezza del sensore della frequenza cardiaca a contatto **34** è possibile visualizzare la frequenza cardiaca sul display con supporto per tablet durante l'allenamento (per ulteriori funzioni, vedi capitolo "Utilizzo").



- 32** Rulli di trasporto
- 33** Regolatore del livello di resistenza
- 34** Sensore della frequenza cardiaca a contatto

# Prima messa in funzione

## Controllo del prodotto e della dotazione

### AVVISO!

#### Pericolo di danneggiamento!

Aperto la confezione con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti senza prestare sufficiente attenzione, è possibile danneggiare subito il prodotto.

- Prestare molta attenzione durante l'apertura dell'imballaggio.
  1. Estrarre le singole parti del prodotto dall'imballaggio. Rimuovere il materiale d'imballaggio e tutte le pellicole di protezione.
  2. Controllare che la fornitura sia completa (vedi capitolo “Dotazione”).
  3. Verificare se il prodotto o le singole parti sono danneggiati. In tale eventualità non utilizzare il prodotto. Rivolgersi al fornitore della garanzia secondo le modalità descritte nella scheda di garanzia.

## Montaggio

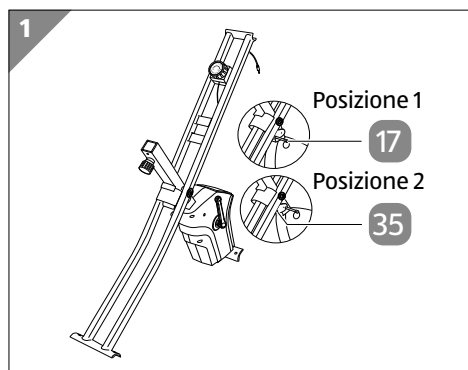
### Fasi di montaggio

- Montare il prodotto rispettando le seguenti istruzioni e tenendo presente i disegni.
- Alcuni elementi di connessione sono premontati nelle rispettive posizioni. Allentare gli elementi di connessione e montarli come indicato nelle presenti istruzioni di montaggio.
- Prima di procedere al montaggio leggere attentamente tutte le avvertenze di sicurezza (vedi capitolo “Sicurezza”).

<b>1 Montaggio del prodotto</b> .....	<b>92</b>
<b>1.1 Apertura del prodotto</b> .....	<b>92</b>
<b>1.2 Montaggio dei piedini d'appoggio</b> .....	<b>93</b>
<b>1.3 Montaggio del supporto per bottiglia</b> .....	<b>93</b>
<b>1.4 Montaggio della sella</b> .....	<b>94</b>
<b>1.5 Montaggio del supporto dello schienale</b> .....	<b>94</b>
<b>1.6 Montaggio dello schienale</b> .....	<b>94</b>
<b>1.7 Montaggio del reggisella</b> .....	<b>95</b>
<b>1.8 Montaggio della barra impugnatura</b> .....	<b>95</b>
<b>1.9 Montaggio del manubrio</b> .....	<b>96</b>
<b>1.10 Inserimento delle batterie</b> .....	<b>96</b>
<b>1.11 Montaggio del display</b> .....	<b>96</b>
<b>1.12 Collegamento del display</b> .....	<b>97</b>
<b>1.13 Montaggio dei pedali</b> .....	<b>97</b>
<b>1.14 Regolazione dell'altezza della sella</b> .....	<b>98</b>
<b>1.15 Chiusura del prodotto</b> .....	<b>99</b>
<b>1.16 Spostamento del prodotto</b> .....	<b>99</b>

# 1 Montaggio del prodotto

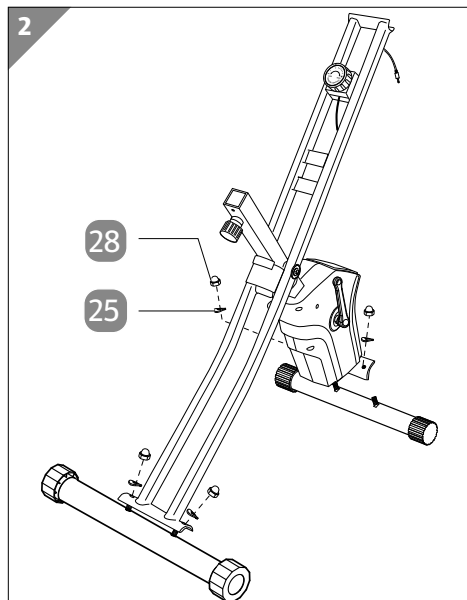
## Passo 1.1: Apertura del prodotto



1. Tirare il perno di sicurezza **17** dalla prima posizione del dispositivo di sicurezza **35**.
2. Aprire interamente il prodotto e collocarlo su una superficie stabile e orizzontale.
3. Inserire il perno di sicurezza nella seconda posizione.

**35** Dispositivo di sicurezza

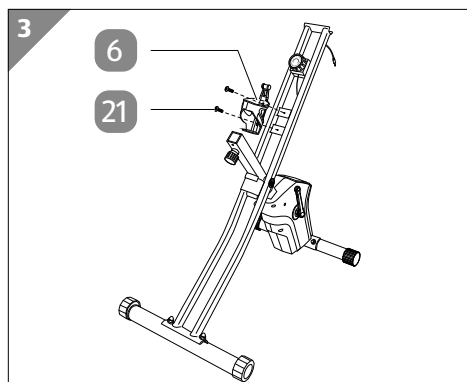
## Passo 1.2: Montaggio dei piedini d'appoggio



- Assicurarsi di montare il piedino d'appoggio anteriore **9** con i rulli di trasporto **32** sotto il manubrio **4** e il piedino d'appoggio posteriore **10** sotto la sella **2**. Il piedino d'appoggio anteriore è contrassegnato con "Front", mentre il piedino d'appoggio posteriore con "Rear".
- Assicurarsi che durante il montaggio i rulli di trasporto del piedino d'appoggio anteriore siano rivolti in avanti.

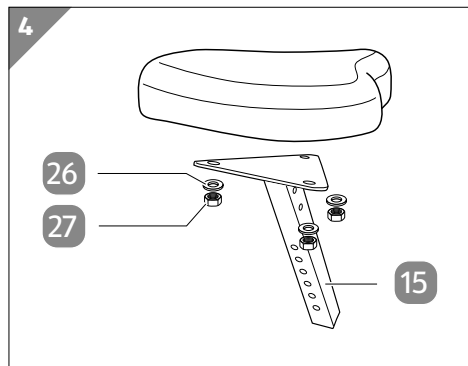
1. Utilizzando 2 rondelle curve ( $\varnothing$  16 mm) **25** e 2 dadi ciechi **28**, fissare il piedino d'appoggio anteriore al telaio **5**. Avvitare a fondo i dadi ciechi utilizzando l'utensile multifunzione **31**.
2. Fissare il piedino d'appoggio posteriore al telaio utilizzando 2 rondelle curve ( $\varnothing$  16 mm) e 2 dadi ciechi. Avvitare a fondo i dadi ciechi utilizzando l'utensile multifunzione.

## Passo 1.3: Montaggio del supporto per bottiglia



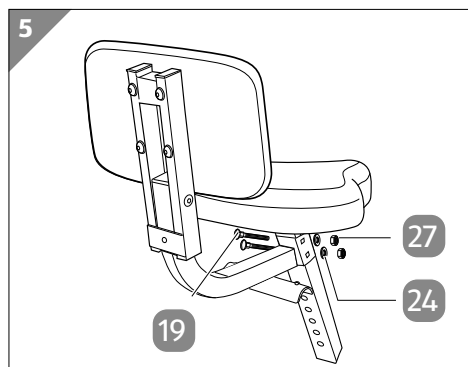
1. Fissare il supporto per bottiglia **6** al telaio **5** utilizzando 2 viti a croce **21**.

## Passo 1.4: Montaggio della sella



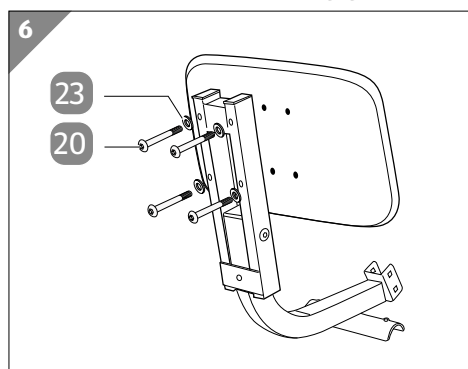
1. Posizionare la sella (2) sul reggisella (15) in modo tale che i perni sul lato inferiore della sella entrino nei fori del reggisella.
2. Fissare la sella al reggisella usando 3 rondelle ( $\varnothing$  20 mm) (26) e 3 dadi esagonali (27). Avvitare a fondo i dadi esagonali utilizzando l'utensile multifunzione (31).

## Passo 1.5: Montaggio del supporto dello schienale



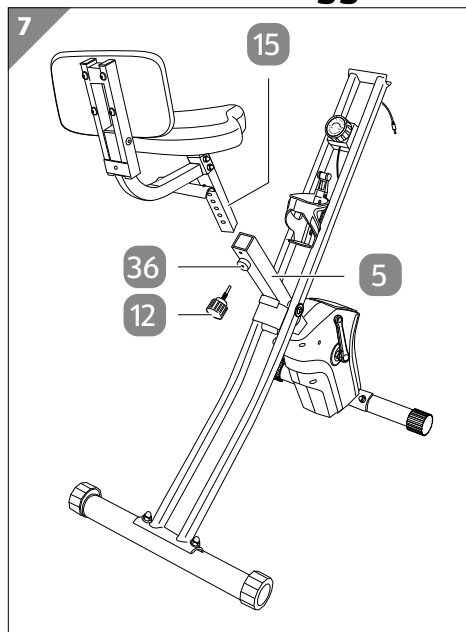
1. Posizionare il supporto dello schienale (14) sul reggisella (15) in modo tale che i fori del reggisella siano allineati con i fori del supporto dello schienale.
2. Fissare il supporto dello schienale al reggisella con l'ausilio di 2 viti (M8 x 45 mm) (19), 2 rondelle ( $\varnothing$  16 mm) (24) e 2 dadi esagonali (27). Avvitare a fondo i dadi esagonali utilizzando l'utensile multifunzione (31).

## Passo 1.6: Montaggio dello schienale



1. Posizionare lo schienale (1) sul supporto dello schienale (14) in modo tale che le filettature dello schienale siano allineate con i fori del supporto dello schienale.
2. Fissare lo schienale al supporto dello schienale con l'ausilio di 4 viti a esagono incassato (M5 x 45 mm) (20) e 4 rondelle ( $\varnothing$  10 mm) (23). Avvitare a fondo le viti utilizzando la chiave a brugola ( $\varnothing$  4 mm) (30).

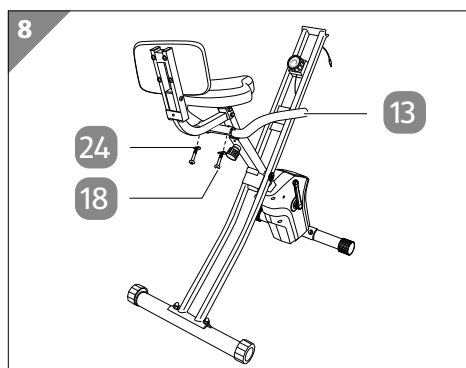
## Passo 1.7: Montaggio del reggisella



1. Estrarre il dispositivo di regolazione dell'altezza **12** dal dispositivo di regolazione **36** del telaio **5** girandolo in senso antiorario.
2. Inserire il reggisella **15** nel telaio e regolare la sella **2** all'altezza desiderata.
3. Quando la sella si trova all'altezza desiderata, accertarsi che il dispositivo di regolazione sia allineato con il foro corrispondente nel telaio. Serare a fondo il dispositivo di regolazione dell'altezza ruotandolo in senso orario.
4. Assicurarsi che la sella sia innestata correttamente provando a sollevarla. Se la sella non può essere spostata verso l'alto, significa che è ben salda in posizione.

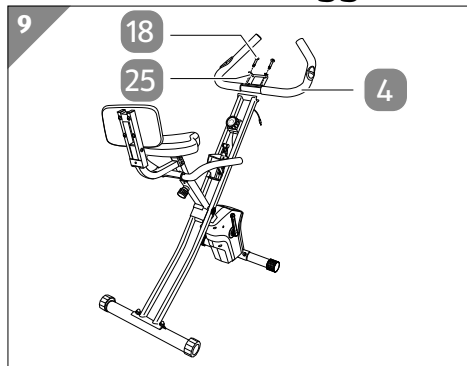
**36** Dispositivo di regolazione

## Passo 1.8: Montaggio della barra impugnatura



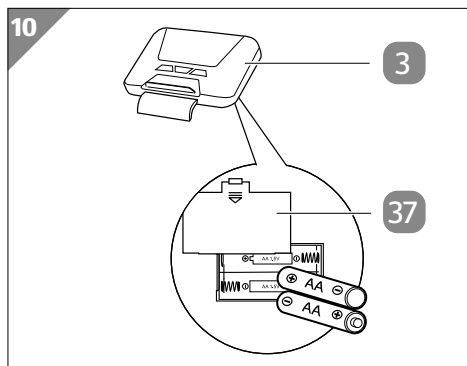
1. Posizionare la barra impugnatura **13** sul supporto dello schienale **14** in modo tale che le filettature della barra impugnatura siano allineate con i fori del supporto dello schienale.
2. Fissare la barra impugnatura con l'ausilio di 2 rondelle ( $\varnothing 16$  mm) **24** e 2 viti a esagono incassato ( $M8 \times 45$  mm) **18**. Avvitare a fondo le viti utilizzando la chiave a brugola ( $\varnothing 6$  mm) **29**.

## Passo 1.9: Montaggio del manubrio



1. Posizionare il manubrio (4) sul telaio (5) come raffigurato nell'immagine in modo che i fori del manubrio siano allineati con le filettature del telaio.
2. Fissare il manubrio al telaio con l'ausilio di 2 rondelle curve ( $\varnothing 16$  mm) (25) e 2 viti a esagono incassato ( $M8 \times 45$  mm) (18). Avvitare a fondo le viti utilizzando la chiave a brugola ( $\varnothing 6$  mm) (29).

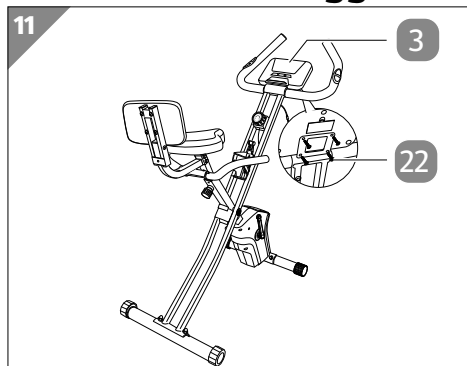
## Passo 1.10: Inserimento delle batterie



1. Aprire il vano batterie (37) sul retro del display con supporto per tablet (3).
2. Inserire le batterie (16). Inserire le batterie prestando attenzione alla corretta polarità (+ e -).
3. Chiudere il vano batterie.

37 Vano batterie

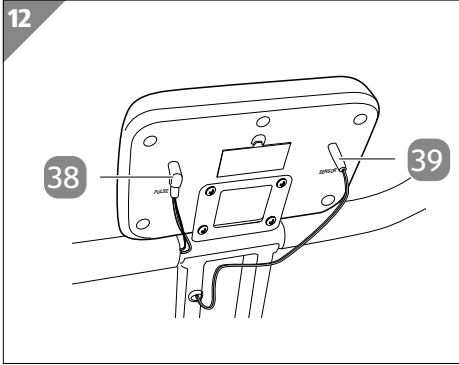
## Passo 1.11: Montaggio del display



1. Posizionare il display con supporto per tablet (3) sul manubrio (4) in modo tale che le filettature del display con supporto per tablet siano allineate con i fori del manubrio.
2. Fissare il display con supporto per tablet con l'ausilio di 4 viti a croce (appuntite) (22). Avvitare a fondo le viti utilizzando l'utensile multifunzione (31).



## Passo 1.12: Collegamento del display

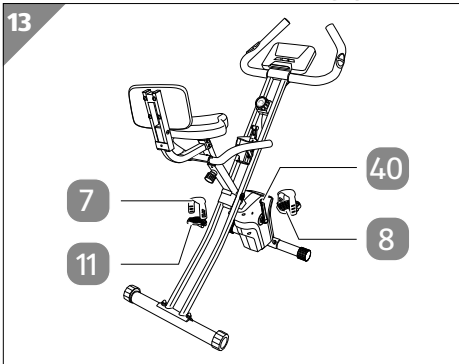


1. Inserire il cavo del polso **38** nell'attacco contrassegnato con "PULSE" e il cavo del sensore **39** nell'attacco contrassegnato con "SENSOR" sulla parte posteriore del display con supporto per tablet **3**, come raffigurato.

**38** Cavo del polso

**39** Cavo del sensore

## Passo 1.13: Montaggio dei pedali



**40** Pedivella destra

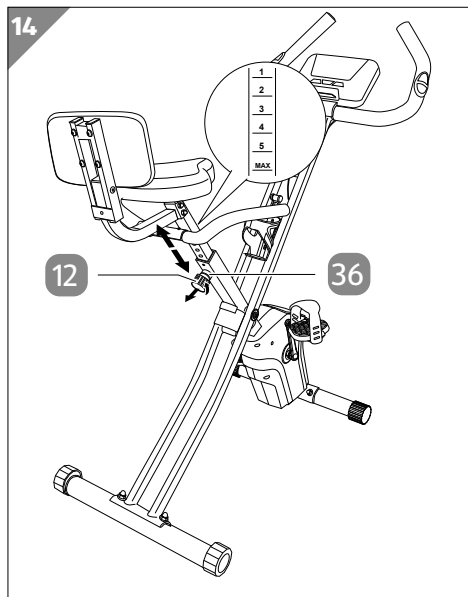
1. Fissare i cinturini dei pedali **7** ai pedali **8**, **11**.



Il pedale destro si trova a destra quando si è seduti sul prodotto.

2. Fissare il pedale destro **8** sulla pedivella destra **40**. Il pedale destro è contrassegnato con "R". Avvitare il pedale destro dapprima a mano ruotandolo in senso orario e poi serrarlo servendosi dell'utensile multifunzione **31**.
3. Fissare il pedale sinistro **11** sulla pedivella sinistra. Il pedale sinistro è contrassegnato con "L". Avvitare il pedale sinistro dapprima a mano ruotandolo in senso antiorario e poi serrarlo servendosi dell'utensile multifunzione.

## Passo 1.14: Regolazione dell'altezza della sella



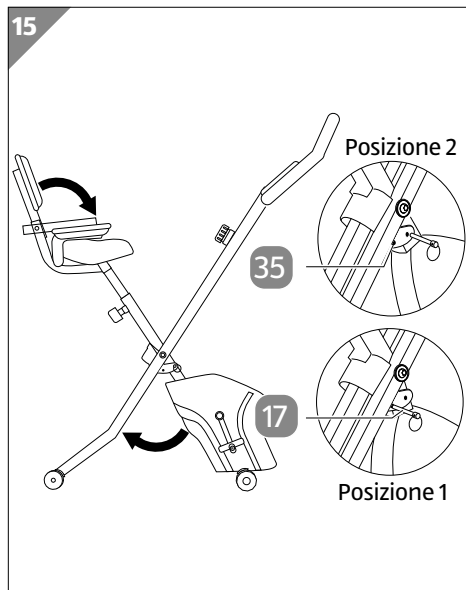
1. Allentare il dispositivo di regolazione dell'altezza **12** svitandolo in senso antiorario per rendere accessibile il telaio **5**.
2. Posizionare la sella **2** all'altezza desiderata. Quando si è seduti sul prodotto, il ginocchio deve piegarsi leggermente nella posizione più bassa del pedale.



Il segno MAX sul reggisella **15** indica l'altezza di seduta massima. Non superare l'altezza di seduta massima (vedi **Fig. 14**).

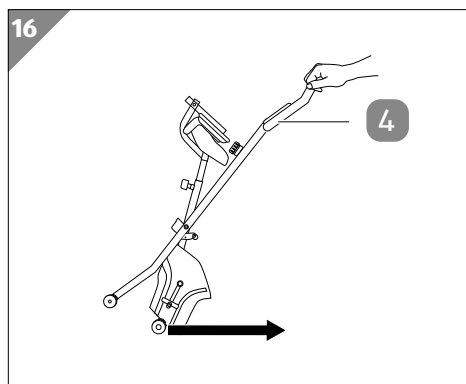
3. Quando la sella si trova all'altezza desiderata, accertarsi che il dispositivo di regolazione **36** sia allineato con il foro corrispondente nel telaio. Serare a fondo il dispositivo di regolazione dell'altezza ruotandolo in senso orario.
4. Assicurarsi che la sella sia innestata correttamente provando a sollevarla. Se la sella non può essere spostata verso l'alto, significa che è ben salda in posizione.

## Passo 1.15: Chiusura del prodotto



1. Piegare lo schienale **1** sulla sella **2**.
2. Estrarre il perno di sicurezza **17** dalla seconda posizione del dispositivo di sicurezza **35**.
3. Chiudere il prodotto.
4. Per fissare il prodotto in questa posizione, inserire il perno di sicurezza nella prima posizione.

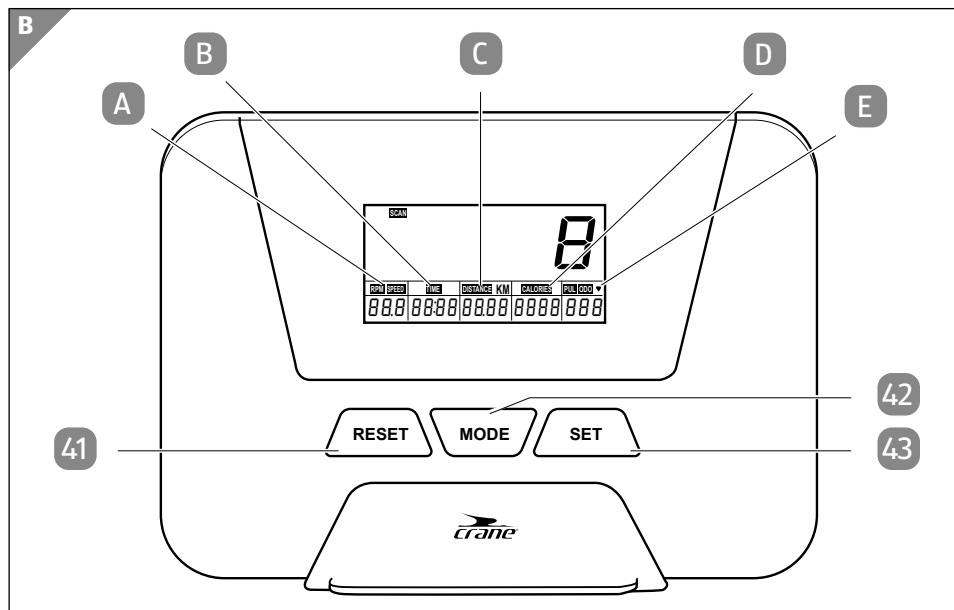
## Passo 1.16: Spostamento del prodotto



1. Assicurarsi che il prodotto sia fissato in sicurezza tramite il perno di sicurezza nella posizione piegata.
2. Ribaltare il prodotto verso se stessi e trascinare il prodotto per il manubrio **4** fino al luogo di posizionamento/installazione desiderato per l'allenamento.

# Utilizzo

## Funzioni del display



41 Tasto RESET

42 Tasto MODE

43 Tasto SET

A Speed

B Time

C Distance

D Calories

E Pul

## Funzioni di immissione

**Tasto MODE:** Per selezionare le funzioni Speed (velocità), Time (tempo), Distance (percorso), Calories (calorie) e Pul (polso) premere il tasto MODE **42**.

Quando una funzione è stata selezionata premendo il tasto funzione, essa inizia a lampeggiare e il display con supporto per tablet **3** visualizza il valore della funzione. Quando si preme il tasto MODE i valori sono visualizzati nel seguente ordine:

SPEED → TIME → DISTANCE → CALORIES → PUL

- Tenere premuto il tasto funzione per almeno 2 secondi in modo da riavviare il display con supporto per tablet.

**Tasto SET:** Con il tasto SET è possibile preimpostare il proprio obiettivo di allenamento per le seguenti funzioni: TIME, DISTANCE, CALORIES, PUL.

1. Selezionare una funzione con il tasto MODE **42** e premere ripetutamente il tasto SET **43** finché sul display con supporto per tablet **3** non sarà visualizzato il valore dell'obiettivo di allenamento desiderato.
2. Per confermare il valore, premere il tasto MODE. Con l'inizio dell'allenamento si avvia il conto alla rovescia.

Funzione	Campo di regolazione
Time (tempo)	0:00–99:00 (a passi di 1:00)
Distance (percorso)	0.00–99.50 (a passi di 0:50)
Calories (calorie)	0–9990 (a passi di 10)
Pul (polso)	0-30–240 (a passi di 1)

- Tasto RESET:**
- Premere il tasto RESET **41** per ripristinare il valore attualmente impostato.
  - Premere e tenere premuto il tasto RESET per 2 secondi per ripristinare tutti i valori e le impostazioni.

## Valori visualizzati

**A** Speed (velocità): questa funzione mostra la velocità di allenamento corrente.

- Per visualizzare la velocità corrente, premere il tasto MODE **42** finché la funzione Speed **A** non lampeggerà e sarà visualizzata sul display con supporto per tablet **3**.



- Se durante l'allenamento non si invia nessun segnale al prodotto, in modalità SPEED il display con supporto per tablet visualizza il valore "0.0".
- Intervallo possibile: 0.0-99.9

**B** Time (tempo): questa funzione consente di misurare automaticamente la durata di allenamento da quando si inizia l'allenamento.

- Per visualizzare la durata di allenamento, premere il tasto MODE **42** finché la funzione Time **B** non lampeggerà e sarà visualizzata sul display con supporto per tablet **3**.



- Se non è preimpostato nessun valore, la durata sarà indicata con un valore crescente come avviene nei cronometri.
- Se si preimposta un determinato valore target mediante il tasto SET **43**, il tempo scorrerà all'indietro fino a raggiungere il valore "0:00".
- Intervallo possibile: 00:00-99:00

**C** Distance (percorso): questa funzione mostra il percorso fatto durante l'allenamento.

- Per visualizzare il percorso fatto, premere il tasto MODE **42** finché la funzione Distance **C** non lampeggerà e sarà visualizzata sul display con supporto per tablet **3**.



- Se non si preimposta alcun percorso, sul display con supporto per tablet sarà visualizzato il percorso fatto durante l'allenamento.
- Se si preimposta un percorso mediante il tasto SET **43**, il percorso impostato scorrerà all'indietro fino a raggiungere il valore "0.00".
- Intervallo possibile: 0.00–99.50

**D** Calories (calorie): questa funzione mostra le calorie bruciate durante l'allenamento.

- Per visualizzare le calorie bruciate, premere il tasto MODE **42** finché la funzione Calories **D** non lampeggerà e sarà visualizzata sul display con supporto per tablet **3**.



- Se non si preimposta alcun valore, sul display con supporto per tablet sarà visualizzata la quantità approssimativa di calorie bruciate durante l'allenamento.
- Se si preimposta un valore target mediante il tasto SET **43**, il valore impostato scorrerà all'indietro fino a raggiungere il valore "0.00".
- Intervallo possibile: 0-9990

**E** PUL (polso):

questa funzione registra e mostra automaticamente la relativa frequenza cardiaca durante l'allenamento.

- Per visualizzare la frequenza cardiaca, premere il tasto MODE **42** finché la funzione Pul **E** non lampeggerà e sarà visualizzata sul display con supporto per tablet **3**.

Per misurarsi il polso, afferrare il manubrio **4** con entrambe le mani all'altezza del sensore della frequenza cardiaca a contatto **34**.

**AVVISO:** il misuratore del polso funge da ausilio di allenamento e non da dispositivo medico.

**AVVERTENZA:** il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere difettoso. Un allenamento eccessivo può portare a lesioni gravi o mortali. Se le prestazioni calano in maniera insolita, interrompere subito l'allenamento.



- Se non si preimpostata alcun valore, la frequenza cardiaca attuale sarà visualizzata sul display con supporto per tablet come battiti al minuto.
- Utilizzare il tasto SET **43** per preimpostare il valore della frequenza cardiaca target. Se la frequenza cardiaca target viene superata, ridurre la velocità oppure la resistenza selezionata fino a far scendere la frequenza cardiaca al di sotto del valore target.
- Se durante l'allenamento non si invia nessun segnale di polso al prodotto, in modalità PUL il display con supporto per tablet visualizza "P".
- Intervallo possibile: 0-30-240

## AUTO ON:

- Per avviare il display con supporto per tablet **3**, premere il tasto MODE **42** o iniziare ad agire sui pedali **8**, **11**.

## AUTO OFF:

Il display con supporto per tablet **3** si spegne automaticamente se non si azionano il display con supporto per tablet e i pedali per 4 minuti.



**SCAN:**

Con questa funzione, tutte le funzioni saranno richiamate automaticamente e i singoli valori saranno visualizzati uno dopo l'altro sul display con supporto per tablet **3**.

- Per visualizzare sul display con supporto per tablet tutte le funzioni una dopo l'altra, premere il tasto **MODE** **42** finché la funzione Scan non comparirà in alto a sinistra sul display con supporto per tablet. I valori correnti delle funzioni Velocità, Tempo, Percorso, Calorie e Polso vengono visualizzate l'una dopo l'altra sul display con supporto per tablet per circa 5 secondi (ciascuna).

## Istruzioni per l'allenamento

L'allenamento con il prodotto deve essere orientato alle proprie prestazioni fisiche. Se per anni non si è praticato sport, occorre iniziare da un livello basso e aumentare progressivamente la durata di allenamento (ad es. alcuni minuti per ogni unità di allenamento).

Inizialmente è meglio allenarsi solo per pochi minuti rimanendo nell'intervallo della zona della propria frequenza cardiaca individuale. Le proprie prestazioni fisiche miglioreranno notevolmente nel giro di 6-8 settimane. Potrebbe essere necessario attendere di più prima di notare un miglioramento tangibile delle condizioni. Questo non è tuttavia un motivo per preoccuparsi; continuare ad allenarsi al proprio ritmo. Dopo un po' di tempo sarà possibile allenarsi sul prodotto per 30 minuti di fila. Maggiori sono le proprie prestazioni, più alta sarà la propria zona di frequenza cardiaca individuale e, di conseguenza, più faticoso sarà l'allenamento. Prestare attenzione alle seguenti indicazioni di base:

- Per garantire l'equilibrio del proprio programma di allenamento e alimentazione, farlo controllare da un medico.
- Iniziare il programma di allenamento lentamente e con obiettivi realistici fissati concretamente insieme al proprio medico.
- Misurare regolarmente la frequenza cardiaca. Impostare la frequenza cardiaca target in base all'età e alle condizioni fisiche.

## Intensità di allenamento

Per ottenere risultati di allenamento ottimali, allenarsi sempre all'intensità corretta. Orientarsi in base alla propria frequenza cardiaca. Per un esercizio aerobico efficace, non si dovrebbe superare il 70-80% della frequenza cardiaca massima. Questo valore viene denominato anche "zona della frequenza cardiaca individuale". È possibile rilevare questo valore in base alla seguente tabella. Essa contiene valori per persone allenate e non allenate di diverse fasce di età.

Nei primi mesi del proprio allenamento, la frequenza cardiaca deve trovarsi all'estremità inferiore della propria zona della frequenza cardiaca individuale. Poi si può lentamente aumentare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca raggiunga la zona media.

Per misurare la frequenza cardiaca, interrompere l'esercizio, continuare a pedalare lentamente o camminare per la stanza e misurare il polso con due dita. Contare il proprio battito cardiaco per 6 secondi e moltiplicare il risultato per 10 al fine di trovare la propria frequenza cardiaca. Se il cuore ad esempio batte 14 volte in 6 secondi, la propria frequenza cardiaca è di 140 battiti al minuto. La durata di misurazione è di 6 secondi, in quanto la frequenza delle pulsazioni si riduce drasticamente dopo la fine dell'allenamento. Regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca rientri nella propria zona di frequenza cardiaca individuale.

Età	Utilizzatori non allenati (battiti cardiaci al minuto)	Utilizzatori allenati (battiti cardiaci al minuto)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

# Svolgimento dell'allenamento

## Riscaldamento

Occorre riscaldarsi per circa 5-10 minuti prima di ogni allenamento. Gli esercizi di stretching e l'allenamento a bassa resistenza sul prodotto si prestano bene a questo scopo.

## Unità di allenamento

Assicurarsi di non perdere l'equilibrio durante la salita e la discesa. Afferrare il manubrio **4** con entrambe le mani durante la salita e la discesa e quando si utilizza il prodotto.

Posizionare la sella **2** all'altezza dei fianchi. La distanza tra la sella e il manubrio deve corrispondere approssimativamente alla lunghezza dell'avambraccio misurata dalla punta della sella. Quando si è seduti sulla sella, la gamba che appoggia sul pedale inferiore deve essere quasi completamente allungata e il ginocchio solo leggermente piegato.

Per l'allenamento vero e proprio, si dovrebbe selezionare una frequenza cardiaca pari al 60-85% della propria frequenza cardiaca massima. La durata dell'unità di allenamento può essere rilevata in base alla seguente regola di base:

- Allenamento quotidiano: ca. 10 minuti per ogni unità di allenamento
- 2-3 volte a settimana: ca. 30 minuti per ogni unità di allenamento
- 1-2 volte a settimana ca. 60 minuti per ogni unità di allenamento

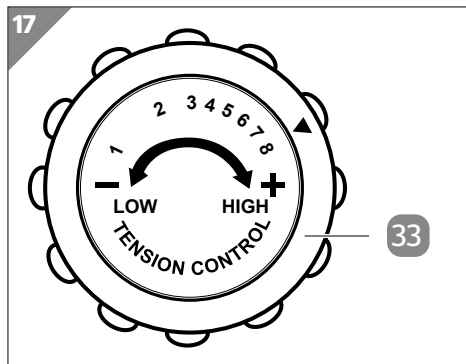
## Raffreddamento

Negli ultimi 5-10 minuti è opportuno ridurre significativamente l'intensità dell'allenamento per raffreddare i muscoli in modo efficace e stimolare il metabolismo. È possibile evitare dolori muscolari facendo esercizi di stretching complementari.

## Effetto positivo

Se ci si allena regolarmente, dopo poco tempo si scopre che occorre aumentare continuamente la resistenza per raggiungere la propria frequenza cardiaca ottimale. L'allenamento diventa sempre meno faticoso e ci si sentirà più in forma nella propria vita quotidiana. Pertanto è importante motivarsi ad allenarsi regolarmente. Scegliere orari fissi e iniziare l'allenamento in modo non troppo drastico.

## Regolazione della resistenza



Il prodotto è dotato di 8 livelli di resistenza. 1 rappresenta la resistenza minima, mentre 8 quella massima.

1. Per aumentare la resistenza, ruotare il regolatore del livello di resistenza **33** in senso orario (+) fino al livello di resistenza desiderato.
2. Per ridurre la resistenza, ruotare il regolatore del livello di resistenza in senso antiorario (-) fino al livello di resistenza desiderato.

### Consigli di allenamento

Se si desidera fare qualcosa per la propria resistenza fisica e la propria salute, ci sono alcuni aspetti da considerare per rendere l'allenamento più efficace: se non si è stati fisicamente attivi per un periodo di tempo piuttosto lungo, è consigliabile consultare il proprio medico di famiglia prima di iniziare l'allenamento in modo da evitare rischi per la salute. Durante l'allenamento, assumere abbastanza liquidi. Usare a tale scopo il supporto per bottiglia **6** sul prodotto.

### Intensità

I risultati ottimali dell'allenamento dipendono dalla giusta intensità di allenamento, con la frequenza cardiaca come linea guida.

Come regola di base viene spesso usata la seguente formula:

- frequenza cardiaca massima =  $220 - \text{Età}$

Durante l'allenamento, la frequenza cardiaca deve essere sempre tra il 60% e l'85% della frequenza cardiaca massima. Consultare la tabella della frequenza cardiaca per le proprie frequenze di allenamento individuali (vedi **pag. 106**).

Nelle prime settimane di allenamento è meglio mantenere la frequenza cardiaca al 60% della propria frequenza cardiaca massima.

Con l'aumentare del livello di fitness, si dovrebbe aumentare lentamente la frequenza cardiaca fino all'85% della frequenza cardiaca massima.

## Brucia-grassi

Il corpo inizia a bruciare i grassi a circa il 60% della frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca deve essere mantenuta al 60-70% della massima frequenza cardiaca per ottenere una combustione ottimale dei grassi. Un allenamento ottimale è composto da tre unità di allenamento a settimana della durata di 30 minuti ciascuna.

### Esempio

Una persona ha 52 anni e desidera iniziare ad allenarsi.

- Frequenza cardiaca massima =  $220 - 52$  (età) = 168 pulsazioni/min.
- Frequenza cardiaca minima =  $168 \times 0,6 = 101$  pulsazioni/min.
- Frequenza cardiaca più elevata =  $168 \times 0,7 = 117$  pulsazioni/min.

Nelle prime settimane è consigliabile iniziare con una frequenza cardiaca di 101, che può poi essere aumentata a 117.

Con l'aumentare del livello di fitness, l'intensità dell'allenamento dovrebbe aumentare fino a raggiungere il 70%-85% della frequenza cardiaca massima. Ciò può avvenire aumentando la resistenza, con una frequenza maggiore o con una fase di allenamento più lunga.

## Anomalie e rimedi

Problema	Possibili cause	Rimedio
Il display con supporto per tablet <b>3</b> non funziona.	Le batterie <b>16</b> sono scariche.	Sostituire le batterie.
	Il cavo del polso <b>38</b> e il cavo del sensore <b>39</b> non sono collegati.	Collegare il cavo del polso e il cavo del sensore ai rispettivi attacchi del display con supporto per tablet <b>3</b> .
La sella <b>2</b> non è fissata saldamente.	Il dispositivo di regolazione dell'altezza <b>12</b> si è allentato.	Serrare a fondo il dispositivo di regolazione dell'altezza ruotandolo in senso orario.

L'indicatore delle pulsazioni per le pulsazioni palmari è difettoso.	Non sono posizionate entrambe le mani sui sensori della frequenza cardiaca a contatto <b>34</b> .	Afferrare con entrambe le mani i sensori della frequenza cardiaca a contatto.
	Il cavo del polso e il cavo del sensore non sono collegati.	Collegare il cavo del polso e il cavo del sensore ai relativi attacchi del display con supporto per tablet.

## Pulizia e manutenzione

### Pulizia

#### AVVISO!

#### Pericolo di danneggiamento!

L'uso improprio del prodotto può danneggiarlo.

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

1. Rimuovere lo sporco con un panno leggermente inumidito ed eventualmente con un po' di detergente delicato.
2. Asciugare poi il prodotto con un panno privo di pelucchi.

### Manutenzione e cura

Controllare regolarmente tutti i collegamenti a vite ed eventualmente serrarli. I collegamenti a vite non ben serrati riducono la sicurezza e costituiscono un pericolo di lesioni.

### Conservazione

Tutti i pezzi devono asciugare completamente prima di essere riposti.

- Conservare il prodotto sempre in un luogo asciutto.
- Proteggere il prodotto dai raggi solari diretti e dall'umidità.
- Conservare il prodotto in un luogo non accessibile ai bambini, chiuso, sicuro e a una temperatura compresa tra 5 °C e 20 °C (temperatura ambiente).

## Dati tecnici

Modello:	SP-X201
Peso:	20,78 kg
Dimensioni - assemblato (L × P × H):	100 × 61 × 121 cm
Peso max. dell'utilizzatore:	150 kg
Livelli di resistenza:	8
Livello di rumore max.:	16 dB
Batterie:	2× AA
Numero articolo:	812058

## Smaltimento

### Smaltimento dell'imballaggio



Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Gettare il cartone e la scatola nella raccolta di carta straccia, la pellicola nella raccolta dei materiali riciclabili.



Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Gettare il cartone e la scatola nella raccolta di carta straccia, la pellicola nella raccolta dei materiali riciclabili.



Questo simbolo indica materiali d'imballaggio in cartone ondulato.



Questo simbolo contrassegna materiali d'imballaggio in carta.

## Smaltimento del prodotto

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



### **Non smaltire gli apparecchi dismessi nei rifiuti domestici!**

Qualora il prodotto non potesse essere più utilizzato, il consumatore è **obbligato per legge a smaltirlo come apparecchio smesso separatamente dai rifiuti domestici**, per esempio presso un centro di raccolta comunale/di quartiere. In tal modo si garantisce che gli apparecchi dismessi siano smaltiti correttamente e si evitano ripercussioni negative sull'ambiente. Per questo motivo gli apparecchi elettrici sono contrassegnati con il simbolo sopraindicato.



### **Le batterie monouso e le batterie ricaricabili non devono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici!**

Il consumatore è obbligato per legge a smaltire tutte le batterie monouso e le batterie ricaricabili, indipendentemente dal fatto che contengano o meno sostanze dannose\*, presso un centro di raccolta del proprio comune/quartiere o presso un negozio, in modo che possano essere smaltite in maniera ecosostenibile.

Consegnare presso il centro di raccolta il prodotto completo (con la batteria/batteria ricaricabile) e solo con batteria scarica!

\*contrassegnate da: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo

- Smaltire il prodotto secondo le leggi e le disposizioni in vigore nel proprio Paese di residenza.

## Dichiarazione di conformità



Il produttore, SPEQ GmbH, dichiara che il prodotto e il display sono conformi ai requisiti delle seguenti direttive e norme:

2011/65/UE (RoHS)

2014/30/UE (EMC)

EN ISO 20957-1: 2013

EN ISO 20957-5: 2016

Classe H/C

EN 60335-1

EN 62233: 2008

La dichiarazione di conformità completa è disponibile su:

[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung).



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

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

## Cosa sono i codici QR?

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

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

## Ecco come si fa

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

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

## Provate ora

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

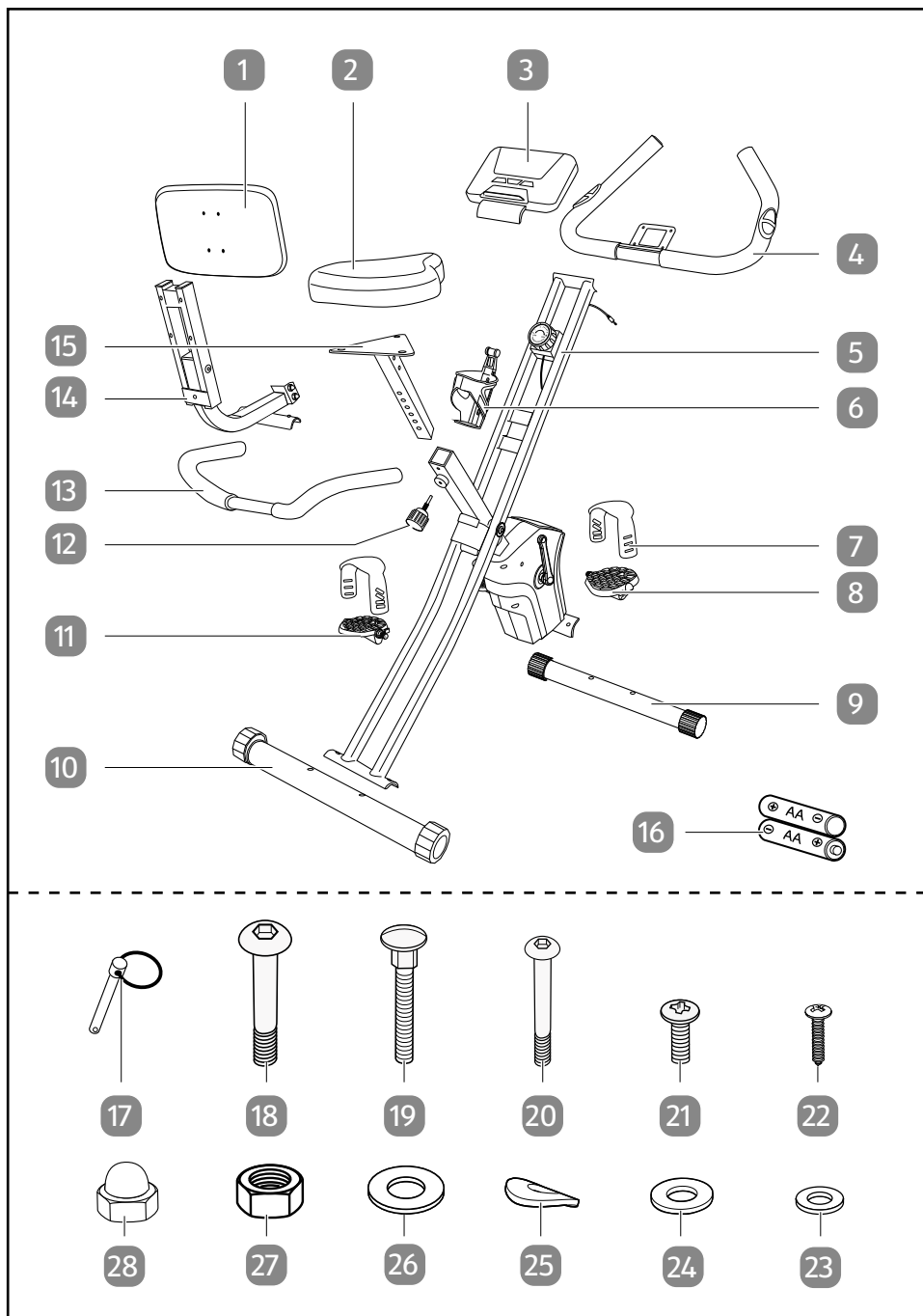
## Il portale di assistenza ALDI

Tutte le suddette informazioni sono disponibili anche in internet nel portale di assistenza ALDI all'indirizzo [www.aldi-service.ch](http://www.aldi-service.ch) o [www.aldi-service.it](http://www.aldi-service.it).



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

---



## A csomag tartalma

- 1 Háttámla
- 2 Nyereg
- 3 Tablett-tartós
- 4 Kormány
- 5 Váz
- 6 Palacktartó
- 7 Pedálszív, 2 db
- 8 Jobb oldali pedál
- 9 Elülső tartóláb
- 10 Hátsó tartóláb
- 11 Bal oldali pedál
- 12 Magasságállító szerkezet
- 13 Nyeregtartó rúd
- 14 Háttámlatartó
- 15 Nyeregtámasz
- 16 AA elem, 2 db

## A csomagban található összekötő elemek

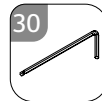
- 17 Biztosítószeg
- 18 Imbuszcsavar (M8 × 45 mm), 4 db
- 19 Csavar (M8 × 45 mm), 2 db
- 20 Imbuszcsavar (M5 × 45 mm), 4 db
- 21 Csillagcsavar, 2 db
- 22 Csillagcsavar (csúcsos), 4 db
- 23 Alátét (Ø10 mm), 4 db
- 24 Alátét (Ø16 mm), 4 db
- 25 Hajlított alátét (Ø16 mm), 6 db
- 26 Alátét (Ø20 mm), 3 db
- 27 Hatlapú anya, 5 db
- 28 Kalapos anya, 4 db

## Mellékelt szerszámok

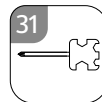
- 29 Imbuszkulcs (Ø6 mm)



- 30 Imbuszkulcs (Ø4 mm)



- 31 Többfunkciós szerszám



# Tartalom

<b>A csomag tartalma .....</b>	<b>115</b>
A csomagban található összekötő elemek .....	117
Mellékelt szerszámok .....	117
<b>Általános tudnivalók .....</b>	<b>119</b>
Olvassa el és őrizze meg a szerelési útmutatót.....	119
Rendeltetésszerű használat.....	119
<b>Jelmagyarázat .....</b>	<b>119</b>
<b>Biztonság.....</b>	<b>121</b>
Megjegyzések magyarázata.....	121
Általános biztonsági utasítások.....	121
<b>Termékleírás.....</b>	<b>127</b>
<b>Első használatba vétel .....</b>	<b>128</b>
A termék és a csomag tartalmának ellenőrzése.....	128
<b>Összeszerelés.....</b>	<b>128</b>
Szerelési lépések.....	128
<b>Használat .....</b>	<b>137</b>
Kijelzőfunkciók .....	137
Beviteli funkciók.....	138
Kijelzett értékek .....	139
<b>Edzési útmutató .....</b>	<b>142</b>
<b>Edzésintenzitás .....</b>	<b>143</b>
<b>Edzésterv .....</b>	<b>144</b>
<b>Az ellenállás beállítása .....</b>	<b>145</b>
<b>Zavarok és hibaelhárítás.....</b>	<b>146</b>
<b>Tisztítás és karbantartás .....</b>	<b>147</b>
Tisztítás .....	147
Karbantartás és ápolás .....	147
Tárolás .....	147
<b>Műszaki adatok.....</b>	<b>147</b>
<b>Leselejtezés .....</b>	<b>148</b>
A csomagolás leselejtezése .....	148
A termék leselejtezése.....	148
<b>Megfelelőségi nyilatkozat .....</b>	<b>149</b>

# Általános tudnivalók

## Olvassa el és őrizze meg a szerelési útmutatót



A szerelési útmutató az összehajtható szobakerékpárhoz (a továbbiakban: „termék”) tartozik. Fontos tudnivalókat tartalmaz a szereléssel és a használattal kapcsolatban.

A termék összeszerelése és használata előtt gondosan olvassa el a szerelési útmutatót, különös tekintettel a biztonsági utasításokra. A szerelési útmutatóban leírtak figyelmen kívül hagyása súlyos sérüléseket okozhat vagy a termék károsodásához vezethet.

A szerelési útmutató az Európai Unióban érvényes szabványok és szabályozások alapján készült. Kövesse az adott országban érvényes irányelveket és törvényeket is. Őrizze meg a szerelési útmutatót a későbbi használathoz. Ha a terméket továbbadja, feltétlenül mellékelje a szerelési útmutatót is.

## Rendeltetészerű használat

A terméket kizárólag otthoni, beltérben való használatra szánt edzőeszközként való alkalmazásra terveztük. Kizárólag személyes használatra készült, ipari vagy terápiás célra (pl. fitneszstúdiókban, rehabilitációs klinikákon stb.) nem alkalmazható.

A terméket legfeljebb 150 kg testtömegű személyek, kizárólag a szerelési útmutatóban ismertetett edzési célokra használhatják.

A terméket kizárólag a szerelési útmutatónak megfelelően használja. Bármely más használat rendeltetésellenes használatnak minősül, anyagi kárt és/vagy személyi sérülést okozhat. A termék nem játékszer.

A gyártó és a forgalmazó a rendeltetésellenes vagy hibás használatból eredő károkért nem vállal felelősséget.

## Jelmagyarázat

A szerelési útmutatóban, a terméken és a csomagoláson a következő jelöléseket használtuk.



Olvassa el a szerelési útmutatót.



Olvassa el a szerelési útmutatót.



Ez a jel az összeszerelésről és a használatról nyújt további hasznos információkat.



Megfelelőségi nyilatkozat (lásd „Megfelelőségi nyilatkozat” fejezet): Az itt látható jellel ellátott termékek teljesítik az Európai Gazdasági Térség valamennyi vonatkozó közösségi előírását.



A GS (Geprüfte Sicherheit – ellenőrzött biztonság) jelzés igazolja, hogy a termék megfelel a német termékbiztonsági törvény (ProdSG) követelményeinek és rendeltetésszerű használat esetén biztonságos.

H/C osztály

H osztály:

A terméket otthoni használatra terveztük.

C osztály:

A kijelzőn megjelenített edzési adatok nem pontosak.



Gyártási idő (hónap/év)



A termék tömege



A felhasználó maximális súlya: A terméket legfeljebb 150 kg testsúlyú személyek használhatják.



III. érintésvédelmi osztály A termék kijelzőjének áramellátását biztonsági kiefeszültségű elemek biztosítják.





Egyenfeszültség



Ez a szimbólum zúzdás-/beszorulásveszélyre figyelmeztet.

## Biztonság

### Megjegyzések magyarázata

A szerelési útmutatóban a következő jelöléseket és jelzőszavakat használtuk.



Ez a jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.

**ÉRTESÍTÉS!**

Ez a jelzőszó lehetséges anyagi károokra figyelmeztet.

### Általános biztonsági utasítások



#### Robbanási és égési sérülés veszélye!

A termék szakszerűtlen használata robbanást vagy a kifolyt elem-savnak tulajdonítható égési sérülést okozhat.

- Az elemeket tartsa távol a hőforrásoktól, és védje a nyílt lángtól.
- Ne nyelje le az elemet, mert marási sérülés veszélyének teszi ki magát. Ha valaki elemet nyel le, vagy az más módon a testébe jut, azonnal forduljon orvoshoz.
- Az elemeket tartsa gyermekektől elzárt, általuk el nem érhető helyen.

- Ha az elemtartó rekesz már nem zárható le biztonságosan, akkor ne használja tovább a terméket, és tartsa távol gyermekektől.
- Behelyezéskor ügyeljen az elemek megfelelő polaritására (+ és –).
- Az elhasznált elemeket csak azonos típusúra cserélje le.
- Az elemeket mindig egyszerre cserélje. Ne keverje össze a használt és az új elemeket, és ne használjon különböző típusú, márkájú, ill. kapacitású elemeket.
- Behelyezés előtt tisztítsa meg az elemek és a készülék érintkezőit.
- Ne zárja rövidre az elemeket.
- Soha ne próbálja meg újratölteni a nem tölthető elemeket.
- Ne szerelje szét az elemeket.
- Az elemekben lévő sav ne érintkezzen bőrrel, nyálkahártyával, valamint óvja tőle a szemét. Ne érjen pusztá kézzel az elemből kifolyt folyadékhoz. Viseljen védőkesztyűt! Ha mégis érintkezik az elemekből kifolyt savval, azonnal öblítse le az érintett területet bő, tiszta vízzel, és szükség esetén forduljon orvoshoz.
- A használt elemeket az előírásoknak megfelelően vegye ki és helyezze a hulladékba.
- Ne dobja tűzbe az elemeket. Felrobbanhatnak, illetve mérgező gázokat bocsáthatnak ki.
- Az elemeket ne tegye ki közvetlen napsugárzás vagy hó hatásának. Fokozott kifolyásveszély!
- Vegye ki az elemeket az elemtartó rekeszből, ha lemerültek, vagy ha hosszabb ideig nem használja a terméket.



### **Egészségkárosodás veszélye!**

A termék szakszerűtlen és túlzott használata egészségkárosodást okozhat.

- Az edzés megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét. Érdeklődjön, milyen mértékű edzést tart alkalmasnak az Ön számára. Az egészségkárosodás megelőzése és a fennálló kockázatok minimálisra csökkentése érdekében végeztesse el egy

általános állapotfelmérést. A különleges korlátozó tényezők – pl. ortopédiai panaszok, gyógyszeresedés stb. – tekintetében egyeztessen orvosával.

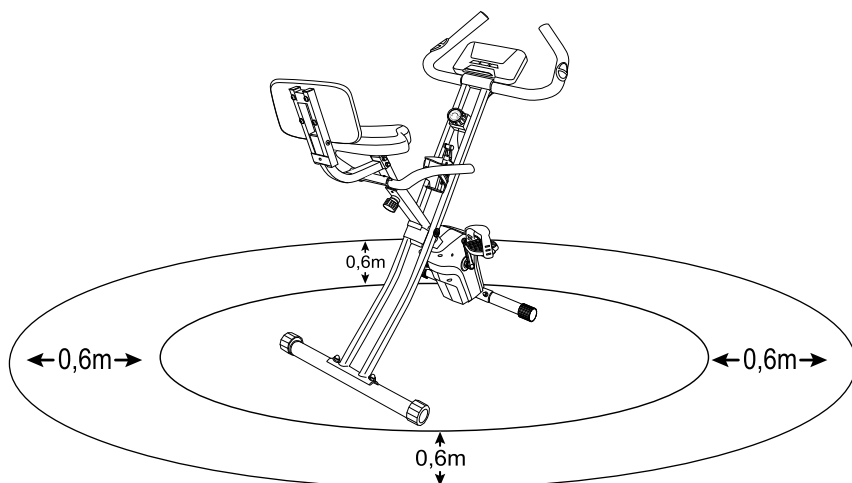
- Edzés közben figyeljen a teste által küldött jelekre. Ha edzés közben fájdalmat, szorítást érez a mellkasában, rendszertelen né válik a szívverése, szélsőséges légszomjat, hányingert, szédülést vagy rosszullétet érez, azonnal szakítsa meg az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Az álló edzőeszközhöz tartozó mérési értékek kisebb eltéréseket mutathatnak.
- A pulzust figyelő rendszer meghibásodhat. Túl erős edzés okozhat veszélyes sérüléseket, akár halált is. Azonnal fejezze be az edzést, ha azt tapasztalja, hogy teljesítőképessége szokatlan mértékben csökken.
- **Ne használja a terméket a következő állapotok fennállása esetén:**
  - akut gyulladás vagy fertőzés
  - akut reumatoid arthritisz
  - epilepszia
  - friss (sebészeti beavatkozás során szerzett) sebek
  - ízületi betegségek és artrózis
  - szívbillentyű-rendellenességek
  - szívritmuszavarok
  - kardiovaszkuláris (szív- és érrendszeri) betegségek
  - nem kontrollált magas vérnyomás
  - fém- és műanyag implantátumok, pl. szívritmus-szabályozók, spirálok, ízületi implantátumok, mellimplantátumok (6–9 hónapnál nem régebbi)
  - behelyezett sztentek (2 évnél nem régebbi)
  - szívritmus-szabályozók/agyi pacemakerek
  - újabban kialakult trombózis vagy potenciális trombotikus megbetegedések
  - törést követő akut hátpanaszok
  - nagyfokú osteoporózis (töréssel)



## Sérülésveszély!

A termék szakszerűtlen használata során a felhasználó megsérülhet.

- A terméket stabil, vízszintes felületen állítsa fel.
- A terméket egyszerre csak egy személy használhatja. Több személy egyidejűleg nem végezhet edzést a termékkel.
- A terméket használó személy súlya legfeljebb 150 kg lehet.
- A termék szerelése, beállítása és használata során ügyeljen arra, hogy ne veszítse el az egyensúlyát.
- A termék szétnyitása és összecukása során vigyázzon, a termék nehogy becsípje a végtagjait.  
Becsípődésveszély áll fenn!
- Edzés közben mindig viseljen megfelelő ruházatot és lábbelit, pl. edzőcipőt. Ne viseljen bő ruházatot, amely edzés közben a termékbe akadhat vagy szorulhat.
- Minden használat előtt ellenőrizze az összes alkatrészt illeszkedés és kopás tekintetében.
- Ne használjon sérült terméket. Cseréltesse ki a meghibásodott alkatrészeket, és ne használja a terméket, amíg meg nem javították.
- Edzés közben és után ügyeljen arra, hogy senki ne sérülhessen meg a kiálló alkatrészek miatt.
- A termék használata során biztonsági távolságot kell tartani. Az edzési terület körül legalább 0,6 méternyi területet szabadon kell hagyni. A biztonsági távolság a szabad területről és az edzési területről tevődik össze:



### FIGYELMEZTETÉS!

**Veszélyes a gyermekekre és a korlátozott fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű személyekre (például idősebb emberekre és azokra, akik nincsenek fizikai vagy szellemi képességeik teljes birtokában) vagy azon személyekre, akik nem rendelkeznek megfelelő tapasztalattal és tudással (például nagyobb gyerekek).**

- A terméket a 8. évüket betöltött gyermekek, illetve fizikailag, érzékszervileg vagy mentálisan korlátozott személyek, valamint a szükséges tapasztalatokkal és ismeretekkel nem rendelkező személyek csak felügyelet mellett vagy abban az esetben használhatják, ha betanították őket a biztonságos használatra, és megértették az abból eredő veszélyeket.
- A terméket egyensúlyzavarral küzdő személyek csak felügyelet mellett használhatják.
- Ne engedjen gyermekeket felügyelet nélkül az edzőeszköz közelébe.
- Kisgyermek edzés közben nem tartózkodhatnak a termék közvetlen közelében a sérülésveszély kizárása érdekében. A háziállatokat is távol kell tartani.

- Gyermek nem játszhat a termékkel.
- Tisztítást és felhasználói karbantartást gyermekek felügyelete nélkül nem végezhetnek.
- Ne engedje, hogy gyermekek a csomagolófóliával játsszanak. Játék közben belegabalyodhatnak és megfulladhatnak.

## **ÉRTESÍTÉS!**

### **Meghibásodás veszélye!**

A szakszerűtlen használat a termék meghibásodásához vagy elhasználódásához vezethet.

- A termék csak kifogástalan állapotban működtethető. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a termék nem mutatja-e károsodás vagy elhasználódás jeleit.  
A termék biztonsága csak akkor garantálható, ha rendszeresen ellenőrzi az esetleges károsodások vagy elhasználódások előfordulását.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérséklettől, napsugárzástól és nedvességtől. A termék szakszerűtlen tárolása és használata idő előtti kopáshoz és a szerkezet esetleges töréséhez vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy a termék nem mutatja-e károsodás vagy elhasználódás jeleit.
- Károsodások esetén a termék a továbbiakban nem használható.
- A termék működése közben működési zavar vagy memóriavesztés léphet fel, amelyeket erős frekvenciainterferencia vagy elektrosztatikus kisülés okozhat. Szokatlan működés vagy üzemzavar fellépése esetén állítsa vissza a terméket, vagy vegye ki belőle az elemeket, várjon 3 percet, majd helyezze őket vissza.
- Nedvesség nem juthat a kijelző felületére, ill. belsejébe.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy minden anya, csavar és pedál jól meg lett-e húzva.
- Rendszeresen ellenőrizzen minden mozgó alkatrészt szemmel látható kopás és sérülések tekintetében.

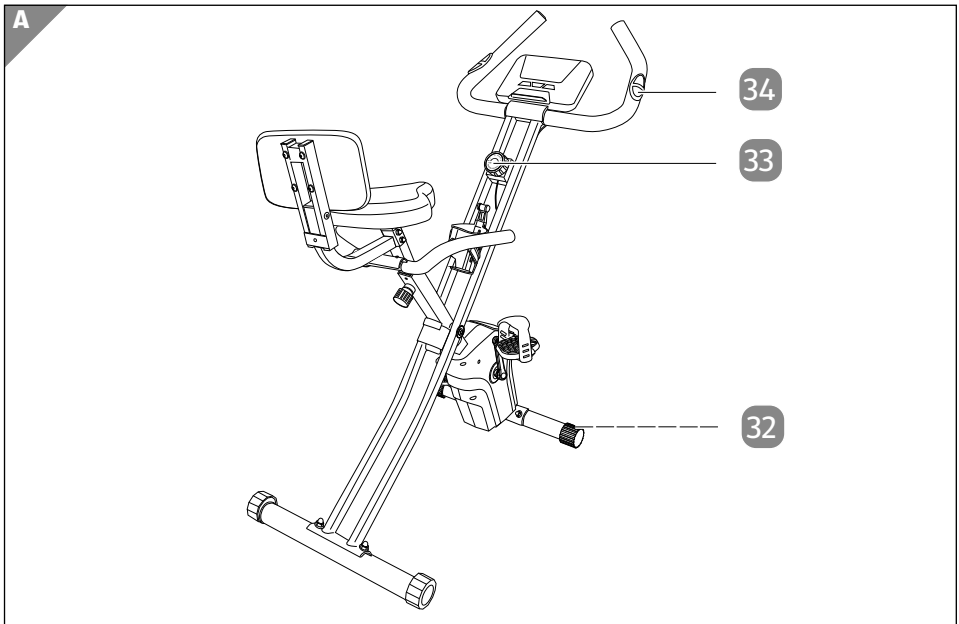
**ÉRTESÍTÉS!****Meghibásodás veszélye!**

A szakszerűtlen használat a termék meghibásodásához vezethet.

- A talaj esetleges károsodásának elkerülése érdekében helyezzen megfelelő, csúszásbiztos alátétet a termék lábai alá.

**Termékleírás**

A terméket kizárólag otthoni, beltérben való használatra szánt edzőeszközként való alkalmazásra terveztük. A terméket használat előtt szétnyithatja, és használat után összecsukhatja, továbbá az elülső tartólábon lévő szállítógörgők **32** segítségével a kívánt edzési vagy tárolási helyre húzhatja. Az ellenállás-szabályozó **33** segítségével tetszés szerint növelheti, ill. csökkentheti az edzés intenzitását. Ha megfogja a kormányt a pulzusmérő kontaktérzékelő **34** magasságában, edzés közben megjelenítheti a szívfrekvenciát a tablettartós kijelzőn (a további funkciókat lásd a „Használat” című fejezetben).



**32** Szállítógörgők

33 Ellenállás-szabályozó

34 Pulzusmérő kontaktérzékelő

## Első használatba vétel

### A termék és a csomag tartalmának ellenőrzése

#### ÉRTESÍTÉS!

#### Meghibásodás veszélye!

Ha a csomagolást figyelmetlenül, éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, akkor a termék könnyen megsérülhet.

– A csomagolás kinyitásakor óvatosan járjon el.

1. Vegye ki a termék alkatrészeit a csomagolásból. Távolítsa el a csomagolóanyagot és az összes védőfóliát.
2. Ellenőrizze a csomag hiánytalanságát (lásd „**A csomag tartalma**” c. fejezetet).
3. Ellenőrizze, hogy nem láthatók-e sérülések a terméken vagy bármely alkatrészén. Amennyiben igen, ne használja a terméket. Forduljon a garancianyújtóhoz a jótál-lási tájékoztatón megadott módon.

## Összeszerelés

### Szerelési lépések

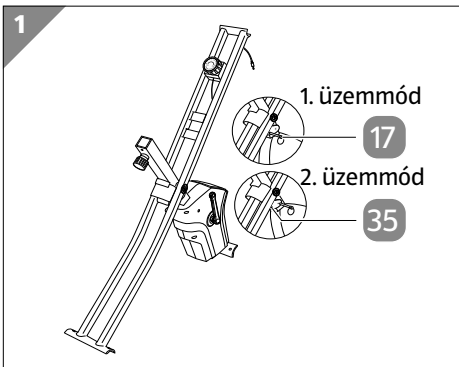
- A termék összeszerelését az alábbi utasítások és a rajzok szerint végezze.
- Néhány összekötő elem a megfelelő pozícióban előszerelt állapotban áll rendelkezésre. Oldja ki az összekötő elemeket, és állítsa össze őket a szerelési útmutatóban leírtak alapján.
- A szerelés előtt alaposan olvassa el a biztonsági tudnivalókat (lásd a „Biztonság” c. fejezetet).



<b>1 A termék összeszerelése</b> .....	<b>129</b>
<b>1.1 A termék szétnyitása</b> .....	<b>129</b>
<b>1.2 A tartólábak felszerelése</b> .....	<b>130</b>
<b>1.3 A palacktartó felszerelése</b> .....	<b>130</b>
<b>1.4 A nyereg felszerelése</b> .....	<b>131</b>
<b>1.5 A háttámlatartó felszerelése</b> .....	<b>131</b>
<b>1.6 A háttámla felszerelése</b> .....	<b>131</b>
<b>1.7 A nyeregtámasz összeszerelése</b> .....	<b>132</b>
<b>1.8 A nyeregtartó rúd felszerelése</b> .....	<b>132</b>
<b>1.9 A kormány összeszerelése</b> .....	<b>133</b>
<b>1.10 Az elemek behelyezése</b> .....	<b>133</b>
<b>1.11 A kijelző felszerelése</b> .....	<b>133</b>
<b>1.12 A kijelző csatlakoztatása</b> .....	<b>134</b>
<b>1.13 A pedálok felszerelése</b> .....	<b>134</b>
<b>1.14 A nyeregmagasság beállítása</b> .....	<b>135</b>
<b>1.15 A termék összecsukása</b> .....	<b>136</b>
<b>1.16 A termék mozgatása</b> .....	<b>136</b>

## 1 A termék összeszerelése

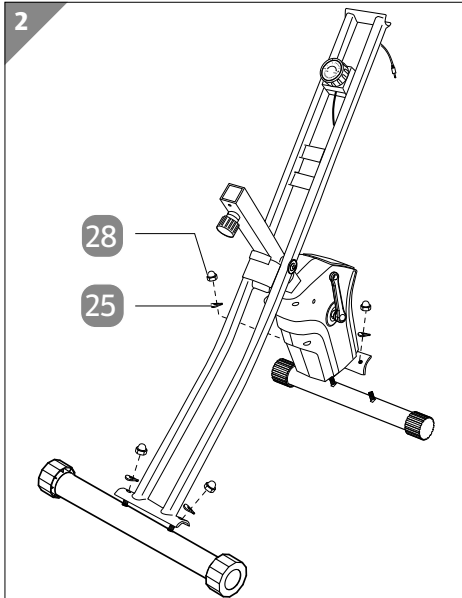
### 1.1 lépés: A termék szétnyitása



1. Húzza ki a biztosítószeget **17** a biztosítószerkezet **35** első pozíciójából.
2. Nyissa szét teljesen a terméket, és helyezze egy stabil, vízszintes felületre.
3. Helyezze a biztosítószeget a második pozícióba.

**35** Biztosítószerkezet

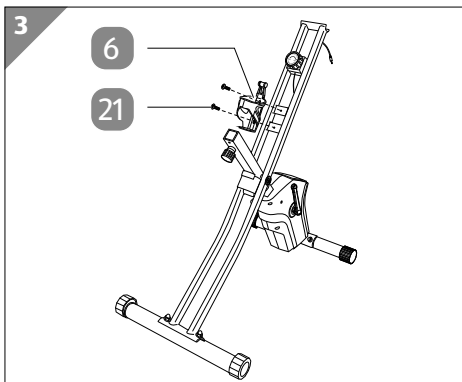
## 1.2 lépés: A tartólábak felszerelése



- Az előlő tartólábat **9** a szállítógörgők **32** segítségével a kormány **4**, míg a hátsó tartólábat **10** a nyereg **2** alá szerelje fel. Az előlő tartólábat a „Front”, a hátsó tartólábat a „Rear” felirat azonosítja.
- Ügyeljen arra, hogy az előlő tartóláb szállítógörgői a szerelés során előre nézzenek.

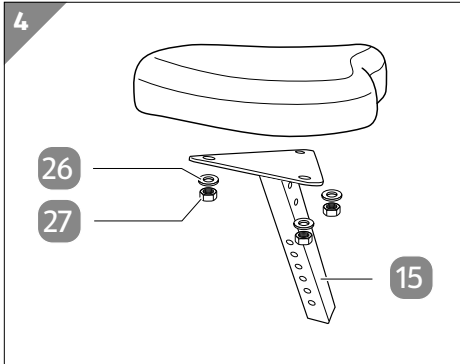
1. Rögzítse az előlő tartólábat 2 hajlított alátéttel ( $\varnothing 16$  mm) **25** és 2 kalapos anyával **28** a vázra **5**. Húzza meg a kalapos anyákat a többfunkciós szerszámmal **31**.
2. Rögzítse a hátsó tartólábat 2 hajlított alátéttel ( $\varnothing 16$  mm) és 2 kalapos anyával a vázra. Húzza meg a kalapos anyákat a többfunkciós szerszámmal.

## 1.3 lépés: A palacktartó felszerelése



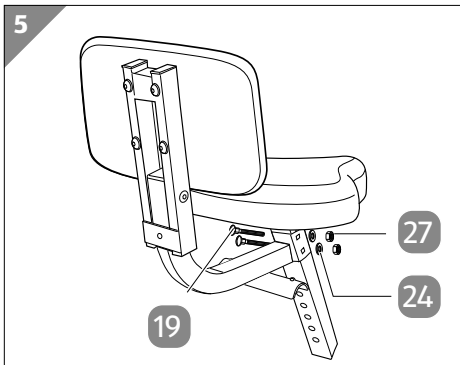
1. Rögzítse a palacktartót **6** 2 csillagcsavarral **21** a vázra **5**.

## 1.4 lépés: A nyereg felszerelése



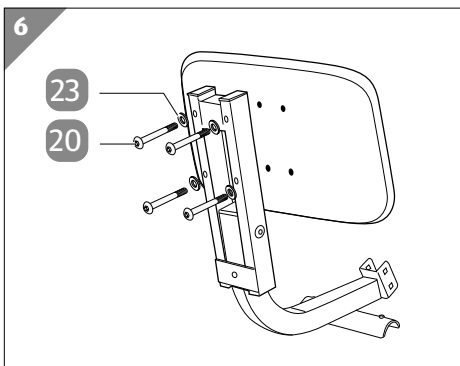
1. A nyereget **2** úgy helyezze el a nyeregtámaszon **15**, hogy a nyereg alján található csavarok átmenjenek a nyeregtámasz furatain.
2. Rögzítse a nyereget a nyeregtámaszon 3 alátéttel (Ø20 mm) **26** és 3 hatlapú anyával **27**. Húzza meg a hatlapú anyákat a többfunkciós szerszámmal **31**.

## 1.5 lépés: A háttámlatartó felszerelése



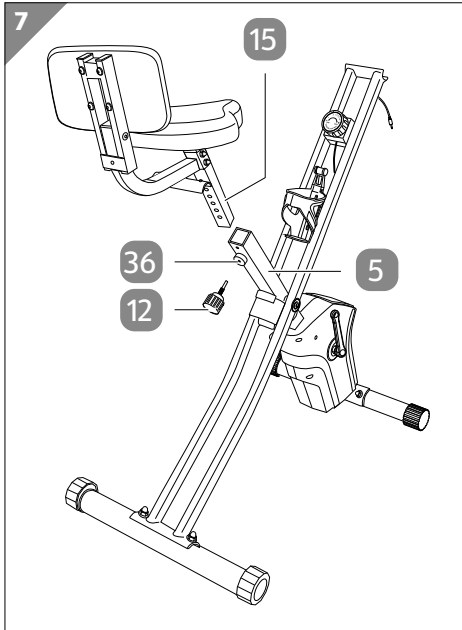
1. A háttámlatartót **14** úgy helyezze el a nyeregtámasz **15** felett, hogy a nyeregtámaszon található furatok egy vonalba kerüljenek a háttámlatartó furataival.
2. Rögzítse a háttámlatartót a nyeregtámaszon 2 csavarral (M8 × 45 mm) **19**, 2 alátéttel (Ø16 mm) **24** és 2 hatlapú anyával **27**. Húzza meg a hatlapú anyákat a többfunkciós szerszámmal **31**.

## 1.6 lépés: A háttámla felszerelése



1. A háttámlát **1** úgy helyezze el a háttámlatartó **14** felett, hogy a háttámlán található menet egy vonalba kerüljön a háttámlatartó furataival.
2. Rögzítse a háttámlát a háttámlatartón 4 imbuszcavarral (M5 × 45 mm) **20** és 4 alátéttel (Ø10 mm) **23**. Húzza meg a csavarokat az imbuszkulccsal (Ø4 mm) **30**.

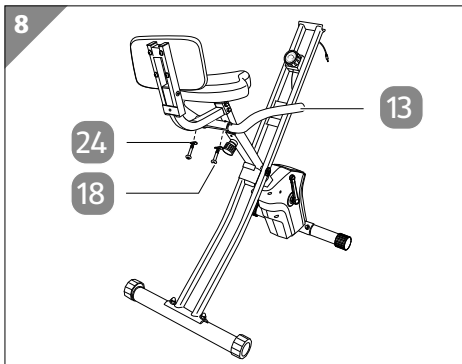
## 1.7 lépés: A nyeregtámasz összeszerelése



1. Fordítsa el a magasságállító szerkezetet **12** az óramutató járásával ellentétes irányba a vázon **5** lévő állító szerkezetből **36**.
2. Csúsztassa a nyeregtámaszt **15** a vázba, és állítsa a nyeret **2** a kívánt magasságba.
3. Ha az ülés a kívánt magasságban van, ügyeljen arra, hogy az állító szerkezet egy vonalban legyen a vázon lévő megfelelő furattal. Elforgatva rögzítse a magasságállító szerkezetet az óramutató járásának megfelelő irányban.
4. Ügyeljen arra, hogy a nyereg a helyére kattanjon, miközben felfelé csúsztatja. Ha a nyereg már nem csúsztatható felfelé, az arra utal, hogy a helyére kattant.

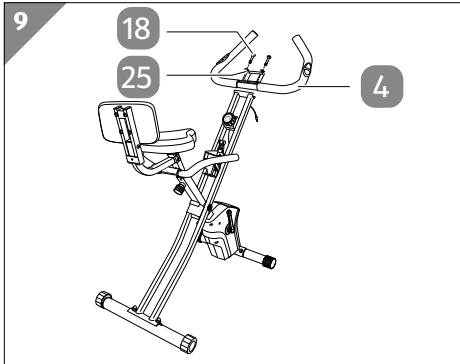
**36** Állító szerkezet

## 1.8 lépés: A nyeregtartó rúd felszerelése



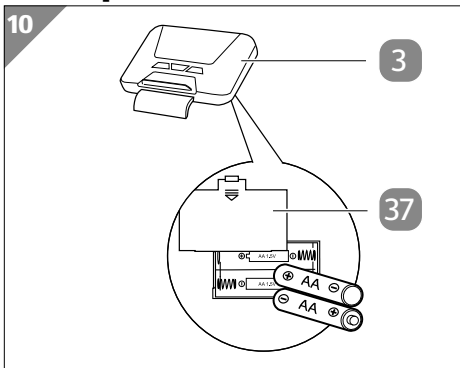
1. A nyeregtartó rudat **13** úgy helyezze el a háttámlatartrón **14**, hogy a nyeregtartó rúdon található menet egy vonalba kerüljön a háttámlatartró furataival.
2. Rögzítse a nyeregtartó rudat 2 alátéttel ( $\varnothing 16$  mm) **24** és 2 imbuszcsavarral (M8  $\times$  45 mm) **18**. Húzza meg a csavarokat az imbuszkulccsal ( $\varnothing 6$  mm) **29**.

## 1.9 lépés: A kormány összeszerelése



1. Helyezze a kormányt **4** az ábrán látható módon a vázra **5** oly módon, hogy a kormányon található furatok egy vonalba essenek a váz meneteivel.
2. Rögzítse a kormányt 2 hajlítót alátéttel (Ø16 mm) **25** és 2 imbuszcsavarral (M8 × 45 mm) **18** a vázra. Húzza meg a csavarokat az imbuszkulccsal (Ø6 mm) **29**.

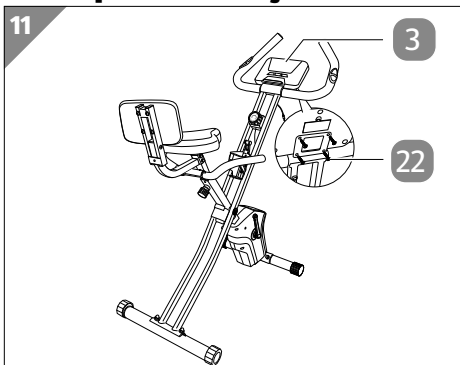
## 1.10 lépés: Az elemek behelyezése



1. Nyissa fel a tablettartós kijelző **3** hátulján található elemtartó rekeszt **37**.
2. Helyezze be az elemeket **16**. Behelyezéskor ügyeljen az elemek megfelelő polaritására (+ és -).
3. Zárja le az elemtartó rekeszt.

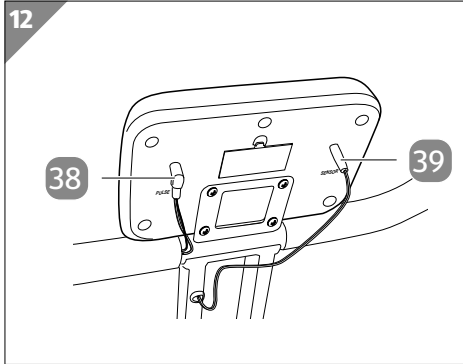
**37** Elemtartó rekesz

## 1.11 lépés: A kijelző felszerelése



1. A tablettartós kijelzőt **3** úgy helyezze el a kormányon **4**, hogy a tablettartós kijelző menete egy vonalba kerüljön a kormány furataival.
2. Rögzítse a tablettartós kijelzőt 4 (csúcsos) csillagcsavarral **22**. Húzza meg a csavarokat a többfunkciós szerzővel **31**.

## 1.12 lépés: A kijelző csatlakoztatása

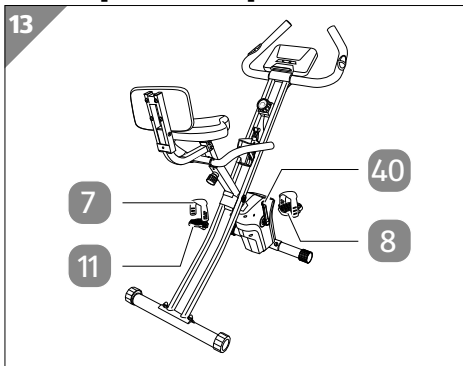


1. Csatlakoztassa a pulzuskábelt **38** az ábrán látható módon a „PULSE” feliratú aljzatba, az érzékelőkábelt **39** pedig a tablettartós kijelző **3** hátoldalán lévő „SENSOR” feliratú aljzatba.

**38** Pulzuskábel

**39** Érzékelőkábel

## 1.13 lépés: A pedálok felszerelése



1. Rögzítse a pedálszíjat **7** a pedálokra **8**, **11**.

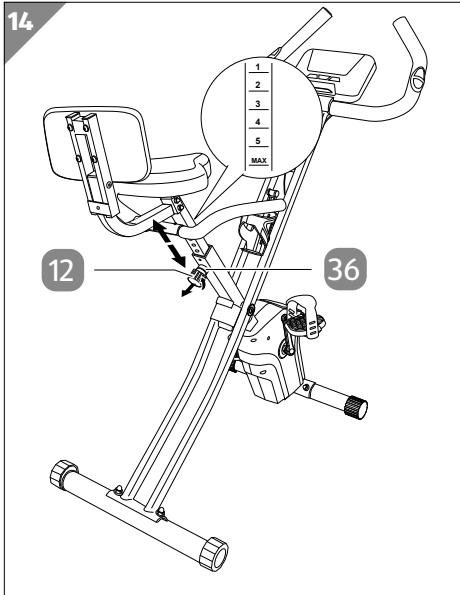


Miközben a terméken ül, a jobb oldali pedál a jobb oldalon található.

2. Rögzítse a jobb oldali pedált **8** a jobb oldali hajtókaron **40**. A jobb oldali pedált az „R” betű jelöli. A jobb oldali pedált először az óramutató járásának megfelelő irányban kézzel csavarozza fel, majd húzza meg a csavart többfunkciós szerszámmal **31**.
3. Rögzítse a bal oldali pedált **11** a bal oldali hajtókaron. A bal oldali pedált az „L” betű jelöli. A bal oldali pedált először az óramutató járásával ellentétes irányban kézzel csavarozza fel, majd húzza meg a csavart a többfunkciós szerszámmal.

**40** Jobb oldali hajtókar

## 1.14 lépés: A nyeregmagasság beállítása



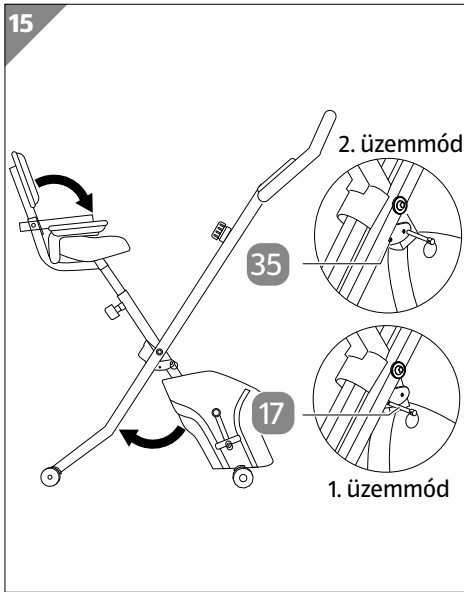
1. Az óramutató járásával ellentétes irányba forgatva oldja ki a magasságállító szerkezetet **12** a váz **5** szabdá tételéhez.
2. Állítsa a nyeret **2** a kívánt magasságra. Ha a terméken ül, térdének a legalacsonyabb pedálpozíciónál enyhén be kell hajlania.



A nyeregtámasz **15** MAX jelölése a maximális nyeregmagasságot jelzi. Ezt a nyeregmagasságot ne kísérelje meg túllépni (lásd **14. ábra**).

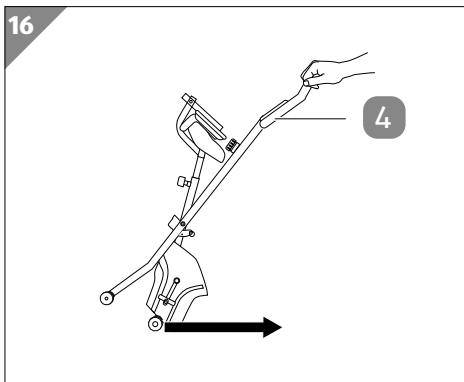
3. Ha az ülés a kívánt magasságban van, ügyeljen arra, hogy az állító szerkezet **36** egy vonalban legyen a vázon lévő megfelelő furattal. Elforgatva rögzítse a magasságállító szerkezetet az óramutató járásának megfelelő irányban.
4. Ügyeljen arra, hogy a nyereg a helyére kattanjon, miközben felfelé csúsztatja. Ha a nyereg már nem csúsztatható felfelé, az arra utal, hogy a helyére kattant.

## 1.15 lépés: A termék összecukása



1. Hajtsa a háttámlát **1** a nyeregre **2**.
2. Húzza ki a biztosítószegyet **17** a biztosítószervezet **35** második pozíciójából.
3. Csupkja össze a terméket.
4. A termék adott pozícióban való kibiztosításához helyezze a biztosítószegyet az első pozícióba.

## 1.16 lépés: A termék mozgatása

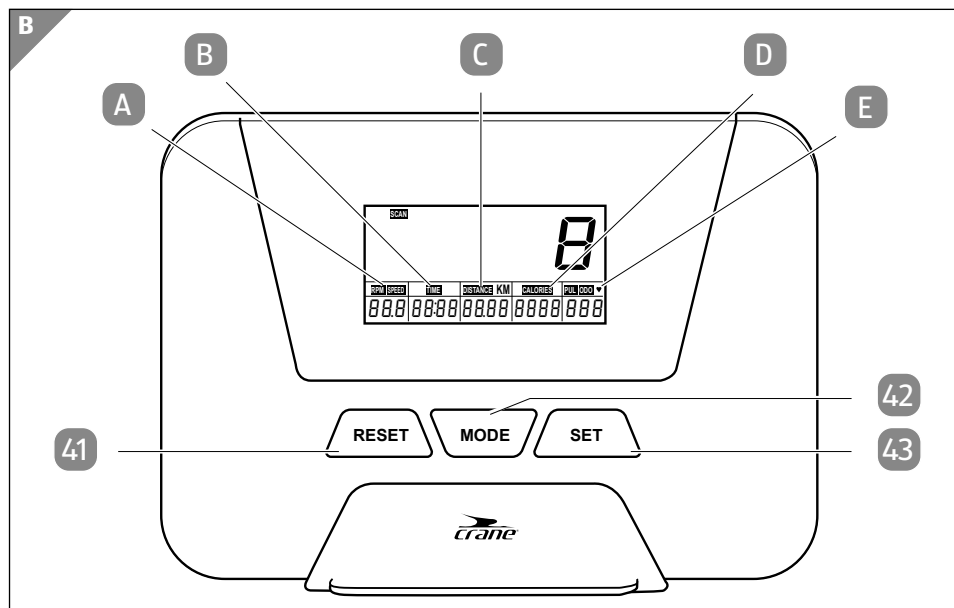


1. Győződjön meg arról, hogy a termék összecukott állapotban ki van biztosítva a biztosítószeggel.
2. Billentse maga felé a terméket, majd húzza a kormányról **4** fogva a kívánt edzési és elhelyezési pontra.



# Használat

## Kijelzőfunkciók



41 RESET (visszaállítás) gomb

42 MODE (üzemmód) gomb

43 SET (beállítás) gomb

A Speed (sebesség)

B Time (idő)

C Distance (megtett távolság)

D Calories (elégített kalória)

E Pul (pulzus)

## Beviteli funkciók

MODE (üzem-  
mód) gomb:

A MODE (üzemmód) gombbal **42** a következő funkciók közül választhat: Speed (sebesség), Time (idő), Distance (megtett távolság), Calories (elégetett kalória) és Pul (pulzus).

Ha a funkciógombot megnyomva kiválasztotta valamelyik funkciót, az villogni kezd, és a tablettartós kijelzőn **3** az adott funkcióhoz tartozó aktuális érték jelenik meg. A megjelenített értékek sorrendje a MODE (üzemmód) gomb megnyomása után:

SPEED (SEBESSÉG) → TIME (IDŐ) → DISTANCE (MEGTETT TÁVOLSÁG) → CALORIES (ELÉGETETT KALÓRIA) → PUL (PULZUS)

- Tartsa lenyomva a funkciógombot legalább 2 másodpercig a tablettartós kijelző újraindításához.

SET (beállítás)  
gomb:

A SET (beállítás) gombbal a következő funkciókhoz állíthat be edzési célt: TIME (IDŐ), DISTANCE (MEGTETT TÁVOLSÁG), CALORIES (ELÉGETETT KALÓRIA), PUL (PULZUS).

1. Válasszon ki egy funkciót a MODE (üzemmód) gombbal **42**, és nyomja meg annyiszor a SET (beállítás) gombot **43**, míg az edzési cél kívánt értéke meg nem jelenik a tablettartós kijelzőn **3**.
2. Az érték megerősítéséhez nyomja meg a MODE (üzemmód) gombot. Az edzés megkezdésekor a kijelző megkezdzi a visszszámítást.

Funkció	Beállítási tartomány
Time (idő)	0:00–99:00 (lépték: 1:00)
Distance (megtett távolság)	0,00–99,50 (lépték: 0,50)
Calories (elégetett kalória)	0–9990 (lépték: 10)
Pul (pulzus)	0-30–240 (lépték: 1)

RESET (visszaállítás) gomb:

- Az aktuálisan kiválasztott érték visszaállításához nyomja meg a RESET (visszaállítás) gombot **41**.
- Nyomja meg és tartsa nyomva a RESET (visszaállítás) gombot 2 másodpercig az összes érték és beállítás visszaállításához.

## Kijelzett értékek

**A**

Speed (sebesség):

Ez a funkció az aktuális edzési sebességet mutatja.

- Az aktuális sebesség megjelenítéséhez nyomja meg a MODE (üzemmód) gombot **42**, míg a Speed (sebesség) funkció **A** villogni nem kezd, és meg nem jelenik a tablettartós kijelzőn **3**.



- Ha edzés közben a termék nem kap jelet, a tablettartós kijelző SPEED (sebesség) üzemmódban a „0,0” értéket mutatja.
- Lehetséges tartomány: 0,0–99,9

**B**

TIME (idő):

Ez a funkció automatikusan az edzésidőt, amint a felhasználó megkezdi az edzést.

- Az edzésidő megjelenítéséhez nyomja meg a MODE (üzemmód) gombot **42**, míg a Time (idő) funkció **B** villogni nem kezd, és meg nem jelenik a tablettartós kijelzőn **3**.



- Ha nem állít be előre egy bizonyos értéket, akkor az időszámítás úgy fog zajlani, mint egy stopperen.
- Ha a SET (beállítás) gombbal **43** előre beállít egy bizonyos célértéket, a program visszaszámolja az időt a „0:00” érték eléréséig.
- Lehetséges tartomány: 0:00-99:00

**C** Distance (távolság): Ez a funkció az edzés során megtett távolságot jeleníti meg.

- A megtett távolság megjelenítéséhez nyomja meg a MODE (üzemmód) gombot **42**, míg a Distance (megtett távolság) funkció **C** villogni nem kezd, és meg nem jelenik a tablettartós kijelzőn **3**.



- Ha nem állít be távolságot, a tablettartós kijelző azt a távolságot mutatja, amelyet a felhasználó edzés közben megtett.
- Ha a SET (beállítás) gombbal **43** előre beállít egy távolságot, a program visszaszámolja a beállított távolságot a „0,00” érték eléréséig.
- Lehetséges tartomány: 0,00–99,50

**D** Calories (kalória): Ez a funkció az edzés során elégetett kalóriáról tájékoztat.

- Az elégetett kalória megjelenítéséhez nyomja meg a MODE (üzemmód) gombot **42**, míg a Calories (elégetett kalória) funkció **D** villogni nem kezd, és meg nem jelenik a tablettartós kijelzőn **3**.



- Ha nem állít be értéket, a tablettartós kijelző egy hozzávetőleges kalóriamennyiséget mutat, amelyet a felhasználó edzés közben elégetett.
- Ha a SET (beállítás) gombbal **43** előre beállít egy célértéket, a program visszaszámolja a beállított értéket a „0,00” érték eléréséig.
- Lehetséges tartomány: 0–9990

**E** PUL (pulzus):

Ez a funkció automatikusan rögzíti és megjeleníti a mindenkori szívfrekvenciát (pulzust) az edzés során.

- A szívfrekvencia megjelenítéséhez nyomja meg a MODE (üzemmód) gombot **42**, míg a Pul (pulzus) funkció **E** villogni nem kezd, és meg nem jelenik a tablettartós kijelzőn **3**.

A pulzus mérhetőségéhez a kormányt **4** két kézzel a pulzuszámoló kontaktérzékelő **34** magasságában kell megfognia.

**ÉRTESÍTÉS:** A pulzuszámoló csak edzési segédeszköz: az orvostechikai eszköz funkcióját nem tölti be!

**FIGYELMEZTETÉS:** A pulzust figyelő rendszer meghibásodhat. Túl erős edzés okozhat veszélyes sérüléseket, akár halált is. Azonnal fejezze be az edzést, ha azt tapasztalja, hogy teljesítőképesége szokatlan mértékben csökken.



- Ha előzetesen nem állít be értéket, az aktuális szívfrekvencia szívverés/perc egységben jelenik meg a tablettartós kijelzőn.
- A célpulzus előzetes beállításához használja a SET gombot **43**. A célpulzus túllépése esetén csökkentse a sebességet vagy a kiválasztott ellenállást egészen addig, hogy a pulzusszáma a célérték alá csökkenjen.
- Ha edzés közben a termék nem kap pulzusjelet, a tablettartós kijelzőn PUL (pulzus) üzemmódban a „P” betű jelenik meg.
- Lehetséges tartomány: 0-30–240

AUTO EIN (automatikus bekapcsolás):

- A tablettartós kijelző **3** elindításához nyomja meg a MODE (üzemmód) gombot **42**, vagy kezdje el tekerni a pedálokat **8**, **11**.

AUTO AUS (automatikus kikapcsolás):

Ha 4 percig nem hozza működésbe a tablettartós kijelzőt, és nem lép a pedálra, akkor a tablettartós kijelző **3** automatikusan kikapcsol.

**SCAN (pásztázás):** Ezzel a funkcióval a program automatikusan minden funkciót lekérdez, és az egyes értékek egymás után megjelennek a tablettartós kijelzőn **3**.

- Az összes funkció tablettartós kijelzőn való egymás utáni megjelenítéséhez nyomja meg a MODE (üzemmód) gombot **42**, míg a Scan (pásztázás) funkció meg nem jelenik a tablettartós kijelző bal felső részén. Az egyes funkciók – sebesség, idő, távolság, kalória és pulzus – aktuális értékei kb. 5 másodperc időtartamra jelennek meg egymás után a tablettartós kijelzőn.

## Edzési útmutató

A termékkel végzett edzésnek mindenkor igazodnia a felhasználó testi teljesítőképességéhez. Ha Ön több évig nem űzött semmilyen sportágat, ennek megfelelő alacsony szinten kell elkezdenie az edzést, majd az edzés időtartamát lassan növelheti (pl. edzésegységenként néhány perccel).

Előfordulhat, hogy először csak néhány percig tud edzeni az egyéni pulzustartományán belül. Testi teljesítőképessége 6-8 héten belül észrevehetően javulni fog. Lehet, hogy hosszabb időre lesz szüksége ahhoz, hogy érezhető javulás jelentkezzen erőnlétében. Emiatt ne nyugtalankodjon; az edzést nyugodtan, saját tempójában folytassa. Kis idő elteltével már 30 perces folyamatos edzésre lesz képes a termékkel. Minél nagyobb a teljesítőképessége, annál jobban kiterjed az egyéni pulzustartománya, és annál megerőltetőbbé válik az edzés. Ezért tartsa szem előtt az alábbi alapvető tudnivalókat:

- Az edzési és táplálkozási program egyensúlyát orvosi ellenőrzéssel kell biztosítani.
- Edzésprogramját lassan, reális célokat kitűzve kezdje meg, orvosával előzetesen egyeztetve.
- Szívverését rendszeresen kövesse figyelemmel. Célzott pulzusát az életkorához és erőnlétéhez igazodva állapítsa meg.

## Edzésintenzitás

Az optimális edzéseredmények eléréséhez mindenkor a megfelelő intenzitással kell edzenie. Eközben mindig a szívfrekvenciájához (pulzusához) igazodhat. Az aerob tartományban való hatékony edzéshez ne lépje túl a maximális pulzus 70-80%-át. Ez az érték egyúttal az egyéni pulzustartományt is jelenti. Ezt az értéket az alábbi táblázat alapján határozhatja meg. A táblázat különböző korcsoportokhoz tartozó, edzett és edzetlen személyekhez is rendel értékeket.

A fitnessedzés első hónapjaiban pulzusa ne lépje túl egyedi pulzustartományának alsó határát. Ezután lassan növelheti az edzésintenzitást olyan mértékben, hogy szívfrekvenciája elérje a középső pulzustartományt.

Ha pulzust szeretne mérni, fejezze be az edzést, kezdjen el lassan sétálni, vagy járjáljon a teremben, és mérje meg két ujjal a pulzusát a csuklóján. Számolja szívverését 6 másodpercig, és szorozza meg ezt az értéket 10-zel a pulzus meghatározásához. Ha például 6 másodperc alatt szíve 14-et ver, percenkénti pulzusa 140-nek adódik. A mérés időtartama 6 másodperc, mivel a pulzusfrekvencia edzés után jelentősen csökken. Az edzés intenzitását úgy állítsa be, hogy szívfrekvenciája az egyéni pulzustartományán belül legyen.

Életkor	Gyakorlatlan felhasználók (percenkénti szívverés)	Gyakorlott felhasználók (percenkénti szívverés)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

# Edzésterv

## Bemelegítés

Minden edzés előtt végezzen 5-10 perces bemelegítést. Erre a nyújtási gyakorlatok, valamint a termékkel csekély ellenállás mellett végzett edzés alkalmasak.

## Edzésegység

A termékre való felszállás és az onnan való leszállás alkalmával ügyeljen arra, hogy ne veszítse el az egyensúlyát. A fel- és leszállás, illetve a termék használata során minkét kezével kapaszkodjon a kormányba **4**.

Állítsa a nyeret **2** csípőmagasságra. A nyereg és a kormány nyeregcsúcstól mért távolságának nagyjából az alkar hosszának kell megfelelnie. Ha Ön a nyeregben ül, lábának majdnem teljesen nyújtva kell lennie az alsó pedálon, miközben térde csak nagyon kis mértékben lehet behajlítva.

A tulajdonképpeni edzéshez a maximális pulzusfrekvencia 60-85%-ának megfelelő pulzusfrekvenciát kell választani. Az edzésegység időtartama az alábbi szabályok alapján határozható meg:

- Napi edzés: edzésegységenként kb. 10 perc
- Heti 2-3-szori edzés: edzésegységenként kb. 30 perc
- Heti 1-2-szeri edzés edzésegységenként kb. 60 perc

## Izomhűtés

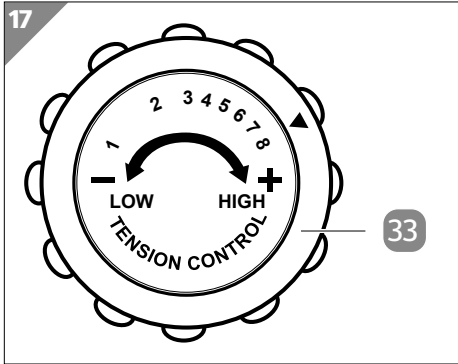
Az utolsó 5-10 percben lényegesen csökkentenie kell az edzésintenzitást az izmok lehűtéséhez és az anyagcsere serkentéséhez. További nyújtógyakorlatokkal az izomláz jelentkezését is megelőzheti.

## Siker

Ha rendszeresen edz, hamarosan rájön, hogy folyamatosan növelnie kell az ellenállást az optimális pulzusfrekvencia eléréséhez. Az edzés egyre kevésbé lesz megterhelő, és fittebbnek fogja érezni magát a mindennapokban. Ezért ösztönöznie kell magát a rendszeres testedzésre. Válasszon ki rögzített időpontokat, és ne kezdje túl nagy intenzitással az edzést.



## Az ellenállás beállítása



A termék 8 ellenállási fokozattal rendelkezik. Az 1. fokozat a legkisebb, a 8. a legnagyobb ellenállású fokozat.

1. Az ellenállás növeléséhez fordítsa el az ellenállás-szabályozót **33** az óramutató járásának megfelelő irányban (+) a kívánt ellenállási fokozatra.
2. Az ellenállás csökkentéséhez fordítsa el az ellenállás-szabályozót az óramutató járásával ellentétes irányban (-) a kívánt ellenállási fokozatra.

## Edzéstippek

Ha tenni szeretne testi ellenálló képességének javítása és egészsége érdekében, akkor a leghatékonyabb edzéshez figyelembe kell vennie bizonyos szempontokat: Ha huzamosabb ideje nem végzett testedzést, akkor edzés előtt keresse fel háziorvosát az egészségügyi kockázatok elkerülése érdekében. Edzés közben és után ügyeljen a megfelelő folyadékbevitelre. Ehhez használja a terméken található palacktartót **6**.

## Intenzitás

Az optimális edzéseredmények a megfelelő edzésintenzitástól függenek, és a szívfrekvencia tekintendő mérvado paraméternek.

Bevett szabályként az alábbi képlet használatos:

- maximális pulzusfrekvencia = 220 – életkor

Edzés közben a pulzusfrekvenciának mindig a maximális pulzusfrekvencia 60 és 85%-a közé kell esnie. Egyénre szabott edzési pulzusfrekvenciáiról a pulzusfrekvencia-táblázat tájékoztatja (lásd **143. oldal**).

Az edzés első heteiben pulzusfrekvenciáját a maximális pulzusfrekvencia 60%-án kell tartania.

Az edzési kondíció javulásával a pulzusfrekvencia lassan a maximális pulzusfrekvencia 85%-ára növelhető.

## Zsírégetés

A zsírégetés a maximális pulzusfrekvencia kb. 60%-ánál kezdődik. Az optimális zsírégetéshez a pulzusfrekvenciát a maximális pulzusfrekvencia 60–70%-án kell tartani. Az optimális edzés heti háromszori, egyenként 30 perc időtartamú edzésegységet jelent.

## Példa

Ön 52 éves, és edzést tervez.

- Maximális pulzusfrekvencia =  $220 - 52$  (életkor) = 168 szívverés/perc
- Minimális pulzusfrekvencia =  $168 \times 0,6 = 101$  szívverés/perc
- Legmagasabb pulzusfrekvencia =  $168 \times 0,7 = 117$  szívverés/perc

Az első hetekben az edzést tanácsos 101-es pulzusfrekvenciával kezdeni, amely később 117-re növelhető.

Az edzési kondíció javulásával az edzésintenzitás lassan a maximális pulzusfrekvencia 70–85%-ára növelhető. Ezt az ellenállás növelésével, magasabb szívfrekvenciával vagy az edzés időtartamának növelésével lehet biztosítani.

## Zavarok és hibaelhárítás

Probléma	Lehetséges ok	Megoldás
A tablettartós kijelző <b>3</b> nem működik.	Lemerültek az elemek <b>16</b> .	Cserélje ki az elemeket.
	A pulzuskábel <b>38</b> és az érzékelőkábel <b>39</b> nincs összekötve.	Kösse össze a pulzuskábelt és az érzékelőkábelt a tablettartós kijelzőn <b>3</b> található csatlakozókkal.
Laza a nyereg <b>2</b> .	A magasságállító szerkezet <b>12</b> meglazult.	Elforgatva rögzítse a magasságállító szerkezetet az óramutató járásának megfelelő irányban.
A csuklón mérendő pulzushoz tartozó pulzuskijelzés hibás.	Nem fogja mindkét kezével a pulzusmérő kontaktérzékelőt <b>34</b> .	Tegye mindkét kezét a pulzusmérő kontaktérzékelőre.
	A pulzuskábel és az érzékelőkábel nincs összekötve.	Kösse össze a pulzuskábelt és az érzékelőkábelt a tablettartós kijelzőn található csatlakozókkal.

# Tisztítás és karbantartás

## Tisztítás

### ÉRTESEÍTÉS!

#### Meghibásodás veszélye!

A szakszerűtlen használat a termék károsodásához vezethet.

- Ne használjon agresszív tisztítószeret, fém- vagy műanyag sörtéjű kefét, valamint éles, fém tisztítóeszközt, például kést, kemény kaparót vagy más hasonló tárgyakat. Ezek ugyanis károsíthatják a felületet.

1. A szennyeződések enyhén megnedvesített kendővel és szükség esetén kímélő mosószerrel törölje le.
2. Ezután törölje át a terméket szöszmentes, száraz kendővel.

#### Karbantartás és ápolás

Rendszeresen ellenőrizze a csavarkötéseket, szükség esetén húzza után őket. A laza csavarkötések csökkentik a biztonságot, és balesetveszélyt okozhatnak.

#### Tárolás

Csak akkor rakja el, ha minden része teljesen száraz.

- A terméket mindig száraz helyen tartsa.
- Óvja a terméket a közvetlen napsugárzástól és a nedvességtől.
- A terméket gyermekek számára nem elérhető helyen, biztonságosan elzárva, 5 °C és 20 °C közötti hőmérsékleten (szobahőmérsékleten) tárolja.

#### Műszaki adatok

Modell:	SP-X201
Súly:	20,78 kg
Felállítási méret (ho × szé × ma):	100 × 61 × 121 cm
A felhasználó max. súlya:	150 kg
Nehézségi fokozatok:	8
Max. zajszint:	16 dB
Elemek:	2 db AA
Cikkszám:	812058

# Leselejtezés

## A csomagolás leselejtezése



A csomagolást szétválogatva tegye a hulladékba. A kartont és papírt a papír, a fóliát a műanyag szelektív hulladékgyűjtőbe tegye.



Ez a szimbólum hullámpapírból készült csomagolóanyagot jelöl.



Ez a jel papírból készült csomagolóanyagokat jelöl.

## A termék leselejtezése

(Az Európai Unión belül alkalmazandó, illetve azokban az országokban, amelyekben szelektív hulladékgyűjtést alkalmaznak.)



### A leselejtezett készülék nem kerülhet a háztartási hulladék közé!

Amennyiben a termék használhatatlanná válik, a **törvény előírásai szerint minden felhasználó köteles a háztartási hulladéktól elkülöníteni és leadni** a legközelebbi gyűjtőállomáson. Így biztosítható a kidobott készülékek szakszerű újrahasznosítása, és elkerülhetők a környezetkárosító hatások. Az elektromos készülékek ezért vannak ellátva a fenti jelöléssel.



### Elemek és akkumulátorok nem kerülhetnek a háztartási hulladékba!

A fogyasztó törvényi kötelezettsége, hogy a használt elemeket és akkumulátorokat a lakókörnyezetében felállított gyűjtőpontokon vagy az üzletekben leadja, függetlenül attól, hogy tartalmaznak-e káros anyagot\* vagy sem. Így érhető el, hogy a használt elemek és akkumulátorok bekerüljenek a környezetbarát hulladékkezelési rendszerbe.

A terméket hiánytalanul (az elemmel/akkumulátorral együtt) és lemerült állapotban adja le a gyűjtőpontokon!

\* a következő jellel van ellátva: Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom

- A terméket az adott országban érvényes törvényeknek és előírásoknak megfelelően selejtezze le.

## Megfelelőségi nyilatkozat



A SPEQ GmbH gyártó kijelenti, hogy a termék és a kijelző megfelel az alábbi irányelvek és szabványok követelményeinek:

2011/65/EU (RoHS)

2014/30/EU (EMC)

EN ISO 20957-1: 2013

EN ISO 20957-5: 2016

H/C osztály

EN 60335-1

EN 62233:2008

A teljes megfelelőségi nyilatkozatot megtalálja a következő oldalon:

[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung).

## QR kódokkal gyorsan és egyszerűen célba érne

Függetlenül attól, hogy **termékinformációkra**, **cserealkatrészekre** vagy **tartozékokra** van szüksége, vagy a **gyártói garanciát** vagy a **szervizhelyszínek** listáját szeretné megtekinteni vagy csak egy **videó útmutatót** nézne meg – QR kódunkkal mindezt könnyen megteheti.

### Mi az a QR kód?

A QR (Quick Response – Gyors) kódok olyan grafikus kódok, amelyek egy okostelefon kamerával beolvashatók és amelyek pl. egy internet oldalra irányítják vagy elérhetőség adatokat tartalmaznak.

**Előnyei:** Nem kell begépelni az internet oldal URL webcímét vagy az elérhetőség adatokat!

### Hogyan működik?

A QR kódok használatához olyan okostelefon szükséges, amely rendelkezik QR kódolvasóval és internetkapcsolattal is.\*

A QR kód olvasót rendszerint ingyen letöltheti okostelefonja alkalmazásboltjából.

### Próbálja ki most

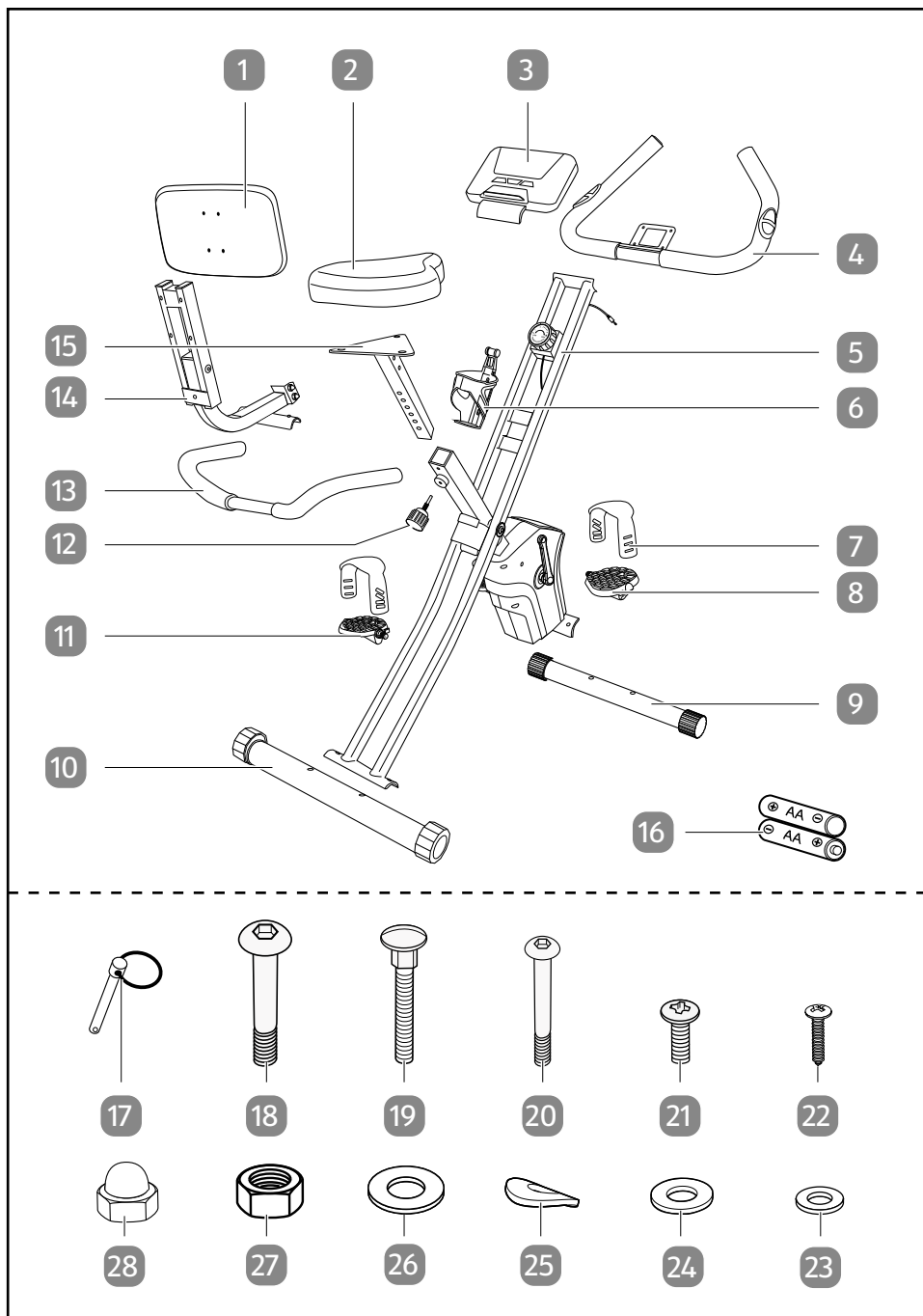
Olvassa be okostelefonjával a következő QR kódot és tudjon meg többet a megvásárolt Aldi termékről.\*

### Az Aldi-szervíz oldala

Minden itt megadott információ elérhető a Aldi-szervíz oldaláról is; amelyet a következő weboldalról érhet el: [www.aldi-szervizpont.hu](http://www.aldi-szervizpont.hu).



\*A QR kód olvasó használata során az internetkapcsolatért a szolgáltatójával fennálló szerződés szerint fizetnie kell.



## Vsebina kompleta

- 1 Naslonjalo
- 2 Sedež
- 3 Prikazovalnik z nosilcem za tablični računalnik
- 4 Krmilo
- 5 Okvir
- 6 Držalo za steklenico
- 7 Jermen pedala, 2×
- 8 Desni pedal
- 9 Sprednja noga
- 10 Zadnja noga
- 11 Levi pedal
- 12 Priprava za nastavitve višine
- 13 Prijemna palica
- 14 Nosilec naslonjala
- 15 Opora sedeža
- 16 Baterija (AA), 2×



## Priloženi povezovalni elementi

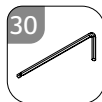
- 17 Varnostni zatič
- 18 Imbus vijak (M8 × 45 mm), 4×
- 19 Vijak (M8 × 45 mm), 2×
- 20 Imbus vijak (M5 × 45 mm), 4×
- 21 Križni vijak, 2×
- 22 Križni vijak (koničast), 4×
- 23 Podložka (ø 10 mm), 4×
- 24 Podložka (ø 16 mm), 4×
- 25 Upognjena podložka (ø 16 mm), 6×
- 26 Podložka (ø 20 mm), 3×
- 27 Šestroba matica, 5×
- 28 Klobučasta matica, 4×

## Priloženo orodje

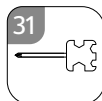
- 29 Imbus ključ (ø 6 mm)



- 30 Imbus ključ (ø 4 mm)



- 31 Večnamensko orodje



# Kazalo

<b>Vsebina kompleta</b> .....	<b>151</b>
Priloženi povezovalni elementi .....	153
Priloženo orodje .....	153
<b>Splošno</b> .....	<b>155</b>
Preberite navodila za montažo in jih shranite .....	155
Namenska uporaba .....	155
<b>Razlaga znakov</b> .....	<b>155</b>
<b>Varnost</b> .....	<b>157</b>
Razlaga napotkov .....	157
Splošni varnostni napotki .....	157
<b>Opis izdelka</b> .....	<b>163</b>
<b>Prva uporaba</b> .....	<b>164</b>
Preverite izdelek in vsebino kompleta .....	164
<b>Montaža</b> .....	<b>164</b>
Koraki montaže .....	164
<b>Uporaba</b> .....	<b>173</b>
Funkcije prikazovalnika .....	173
Funkcije vnosa .....	174
Vrednosti prikaza .....	175
<b>Navodila za vadbo</b> .....	<b>178</b>
<b>Intenzivnost vadbe</b> .....	<b>178</b>
<b>Oblikovanje vadbe</b> .....	<b>179</b>
<b>Nastavitev upora</b> .....	<b>180</b>
<b>Motnje in odpravljanje motenj</b> .....	<b>182</b>
<b>Čiščenje in vzdrževanje</b> .....	<b>182</b>
Čiščenje .....	182
Vzdrževanje in nega .....	183
Shranjevanje .....	183
<b>Tehnični podatki</b> .....	<b>183</b>
<b>Odlaganje med odpadke</b> .....	<b>183</b>
Odlaganje embalaže med odpadke .....	183
Odlaganje izdelka med odpadke .....	184
<b>Izjava o skladnosti</b> .....	<b>184</b>

## Splošno

### Preberite navodila za montažo in jih shranite



Ta navodila za montažo spadajo k temu zložljivemu sobnemu kolesu (v nadaljevanju imenovano samo »izdelek«). Vsebujejo pomembne informacije o montaži in upravljanju.

Preden začnete sestavljati in uporabljati izdelek, natančno in v celoti preberite navodila za montažo, zlasti varnostne napotke. Zaradi neupoštevanja teh navodil za montažo lahko pride do hudih telesnih poškodb ali škode na izdelku.

Navodila za montažo temeljijo na standardih in predpisih, ki veljajo v Evropski uniji. V tujini upoštevajte tudi predpise in zakone posamezne države.

Navodila za montažo shranite, da jih boste lahko uporabili pozneje. Če izdelek izročite tretjim osebam, jim hkrati z njim obvezno izročite ta navodila za montažo.

### Namenska uporaba

Izdelek se uporablja izključno kot pripomoček za vadbo v domačem okolju in notranjih prostorih. Namenjen je izključno za zasebno uporabo in ni primeren za poslovne ali terapevtske namene v fitnes studiih, rehabilitacijskih klinikah ali podobno.

Izdelek je zasnovan tako, da ga lahko uporablja ena oseba z največjo telesno težo 150 kg in izključno za načine vadbe, ki so opisani v teh navodilih za montažo.

Izdelek uporabljajte samo na način, opisan v teh navodilih za montažo. Vsakršna drugačna uporaba velja za nenamensko in lahko povzroči materialno škodo ali celo telesne poškodbe. Izdelek ni igrača.

Proizvajalec ali prodajalec ne prevzema nobenega jamstva za škodo, nastalo zaradi nenamenske ali napačne uporabe.

### Razlaga znakov

V navodilih za montažo, na izdelku ali embalaži so uporabljeni naslednji simboli.



Preberite ta navodila za montažo.



Preberite ta navodila za montažo.



Simbol podaja koristne dodatne informacije o montaži ali uporabi.



Izjava o skladnosti (glejte poglavje „Izjava o skladnosti“): Izdelki, označeni s tem simbolom, izpolnjujejo vse predpise Skupnosti v Evropskem gospodarskem prostoru, ki jih je treba upoštevati.



Znak „preverjena varnost“ (GS) potrjuje, da izdelek izpolnjuje zahteve nemškega zakona o varnosti izdelkov (ProdSG) in je ob namenski uporabi varen.

Razred H/C

Razred H:  
izdelek je zasnovan za domačo uporabo.

Razred C:  
Podatki vadbe, prikazani na prikazovalniku, niso povsem natančni.



Datum izdelave (mesec/leto)



Teža izdelka



Maksimalna teža uporabnika: izdelek je zasnovan za osebe z maksimalno telesno težo 150 kg.



Razred zaščite III. Prikazovalnik izdelka se napaja z varnostno nizko napetostjo prek baterij.



Enosmerna napetost



Ta simbol opozarja na nevarnost zmečkanin.

## Varnost

### Razlaga napotkov

V navodilih za montažo se uporabljajo naslednji simboli in opozorilne besede.



**OPOZORILO!**

Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do smrti ali težjih telesnih poškodb.

**OBVESTILO!**

Ta opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.

### Splošni varnostni napotki



**OPOZORILO!**

#### Nevarnost eksplozije in razjed!

Nepravilna uporaba lahko povzroči eksplozije ali razjede zaradi iztekajoče baterijske kisline.

- Baterij ne izpostavljajte visokim temperaturam in jih nikoli ne vrzite v odprt ogenj.
- Baterije ne zaužijte, obstaja nevarnost razjed. Če oseba pogoltne baterijo ali če na kak drug način pride v telo, takoj poiščite zdravniško pomoč.
- Otrokom ne pustite blizu baterijam in jih hranite izven dosega otrok.

- Če predal za baterije ni trdno zaprt, prenehajte uporabljati izdelke in ga hranite izven dosega otrok.
- Pazite, da baterije vstavite glede na ustrezno polarnost (+ in –).
- Baterije nadomestite le z baterijami istega tipa.
- Vedno zamenjajte vse baterije hkrati. Med seboj ne pomešajte starih in novih baterij, ne uporabljajte različnih tipov in znamk baterij ali baterij z različno kapaciteto.
- Pred vstavitvijo po potrebi očistite kontakte baterije in naprave.
- Pazite, da ne pride do kratkega stika baterij.
- Nikoli ne poskušajte polniti baterij, ki niso primerne za ponovno polnjenje.
- Baterij ne razstavljajte.
- Poskrbite, da baterijska kislina ne pride v stik z očmi, s kožo in sluznicami. Baterijske tekočine ne odstranjujte z golimi rokami. Nosite zaščitne rokavice. V primeru stika z baterijsko kislino prizadeta mesta takoj sperite z obilico čiste vode in obiščite zdravnika.
- Izrabljene baterije takoj ustrezno odstranite in zavržite.
- Baterij ne mečite v ogenj. Lahko eksplodirajo ali spustijo strupene hlape.
- Baterij ne izpostavljajte sončni svetlobi in vročini. Obstaja povečana nevarnost iztekanja.
- Ko so baterije prazne ali če izdelka dalj časa ne boste uporabljali, vzemite baterije iz predala za baterije.



### **Nevarnost zdravstvenih težav!**

Nepravilna in prekomerna uporaba izdelka je lahko zdravju škodljiva.

- Pred pričetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Vprašajte ga, v kakšnem obsegu je vadba primerna za vas. Da bi preprečili zdravstvene težave ali zmanjšali obstoječa tveganja, poskrbite za splošno preverjanje vzdržljivosti. V primeru nekaterih zdravstvenih stanj, kot so npr. ortopedske težave ali jemanje zdravil itd., se posvetujte z zdravnikom.

- Med vadbo bodite pozorni na odziv svojega telesa. Če med vadbo začutite bolečine, tiščanje v prsih, neenakomeren srčni utrip, močno dihalno stisko, slabost, vrtoglavico ali omotico, z vadbo nemudoma prekinite in poiščite zdravniško pomoč.
- Izmerjene vrednosti stacionarne vadbene naprave lahko nekoliko odstopajo.
- Sistem za nadzor srčne frekvence je lahko pomanjkljiv. Prekomerna vadba lahko vodi do nevarnih poškodb ali smrti. Če se vaša zmogljivost neobičajno močno poslabša, takoj prekinite vadbo.
- **Izdelka nikakor ne uporabljajte v primeru:**
  - akutnih vnetij ali okužb,
  - akutnega revmatičnega artritisa,
  - epilepsije,
  - svežih (kirurških) ran,
  - obolenj sklepov in artroze,
  - nepravilnega delovanja srčnih zaklopk,
  - motenj srčnega ritma,
  - kardiovaskularnih obolenj (srce in ožilje),
  - nezdravljene hipertonije,
  - kovinskih ali plastičnih vsadkov kot so srčni spodbujevalniki, spirale, vsadki v sklepih, vsadki v prsih (vstavljenih pred manj kot 6–9 meseci),
  - obstoječih žilnih opornic (mlajših od 2 let)
  - srčnih/možganskih spodbujevalnikov,
  - novejših tromboz ali možnih tromboznih obolenj,
  - akutnih težavah v križu po zlomih,
  - osteoporoze višje stopnje (z zlomi).



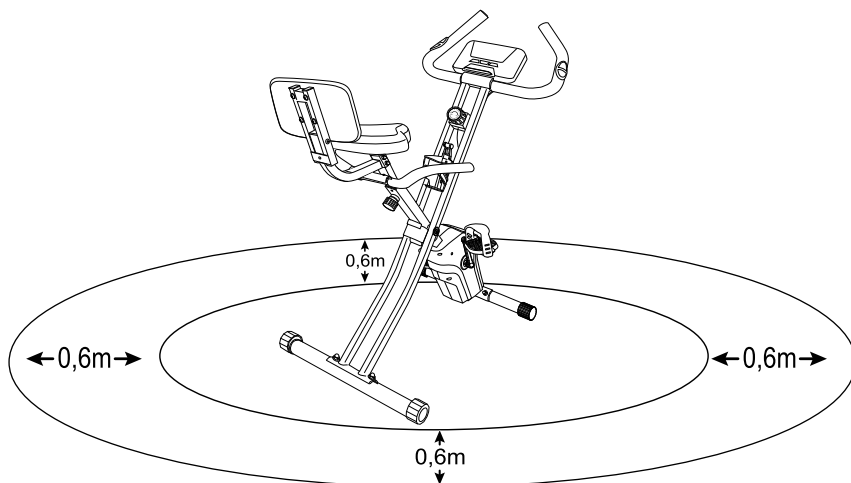
**OPOZORILO!**

### **Nevarnost telesnih poškodb!**

Nepravilna uporaba izdelka lahko povzroči telesne poškodbe.

- Izdelek sestavite izključno na stabilni in vodoravni podlagi.
- Izdelek je izdelan za eno osebo. Na izdelku nikoli ne sme vadi ti več oseb hkrati.

- Največja teža uporabnika znaša 150 kg.
- Pri montaži, nastavitvi in uporabi izdelka pazite, da ne izgubite ravnotežja.
- Pri razklapljanju in zlaganju izdelka pazite, da si z izdelkom ne priščipnete udov.  
Obstaja nevarnost zmečkanin.
- Med vadbo vedno nosite primerno obleko in čevlje, kot so npr. vadbeni čevlji. Ne nosite ohlapnih oblačil, ki se lahko med vadbo zapletejo ali zagozdijo.
- Pred vsako uporabo preverite, ali so vsi deli dobro pritrjeni in neobrabljeni.
- Izdelka ne uporabljajte, če ima vidne znake poškodb. Poskrbite za zamenjavo okvarjenih delov in izdelka ne uporabljajte, dokler ni popravljen.
- Med vadbo in po njej poskrbite, da se na štrlečih delih nihče ne more poškodovati.
- Okrog izdelka ohranajte varnostno razdaljo. Okrog območja vadbe mora biti prostega najmanj 0,6 m dodatnega prostora. Varnostna razdalja se izračuna iz prostega prostora in območja vadbe:







## OPOZORILO!

**Nevarnosti za otroke in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi (na primer ljudi z delnimi telesnimi okvarami, starejše osebe z zmanjšanimi telesnimi in duševnimi sposobnostmi) ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja (na primer starejši otroci).**

- Ta izdelek lahko uporabljajo otroci, starejši od 8 let, in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pod nadzorom ali so bile seznanjene z varno uporabo in razumejo posledične nevarnosti.
- Osebe s težavami z ravnotežjem smejo izdelek uporabljati samo pod nadzorom.
- Otroci, ki niso pod nadzorom, naj se ne približujejo vadbeni napravi.
- Majhni otroci med vadbo ne smejo biti v dosegu izdelka, saj s tem preprečimo nevarnost telesnih poškodb. Preprečite dostop živalim.
- Otroci se ne smejo igrati z izdelkom.
- Otroci izdelka brez nadzora ne smejo čistiti in vzdrževati.
- Pazite, da se otroci ne bodo igrali z embalažno folijo. Otroci se lahko pri igranju vanjo zapletejo in se zadušijo.

## OBVESTILO!

### **Nevarnost poškodb!**

Nepravilno ravnanje z izdelkom lahko privede do poškodb ali obrab izdelka.

- Izdelek lahko uporabljate samo, če je v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan ali obrabljen. Varnost izdelka je mogoče zagotoviti samo, če ga redno pregledujete glede poškodb in obrabe.

- Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.
- Izdelek zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno skladiščenje in uporaba izdelka lahko privede do predčasne obrabe in morebitnih prelomov v konstrukciji, kar lahko posledično povzroči telesne poškodbe.
- Izdelek redno preverjajte glede poškodb ali obrab.
- Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Med uporabo izdelka lahko pride do nepravilnega delovanja ali izgube pomnilnika, ki jih morda povzročijo močne frekvenčne motnje ali elektrostatična razelektritev. Če pride do nenavadnega delovanja ali motnje, izdelek ponastavite ali odstranite bateriji, počakajte 3 minute in ponovno vstavite bateriji.
- Vlaga ne sme priti v stik s prikazovalnikom ali vdreti vanj.
- Redno preverjajte, ali so vse matice, vijaki in pedala čvrsto priviti.
- Redno preverjajte vse premične dele glede očitnih znakov obrabe ali poškodb.

## **OBVESTILO!**

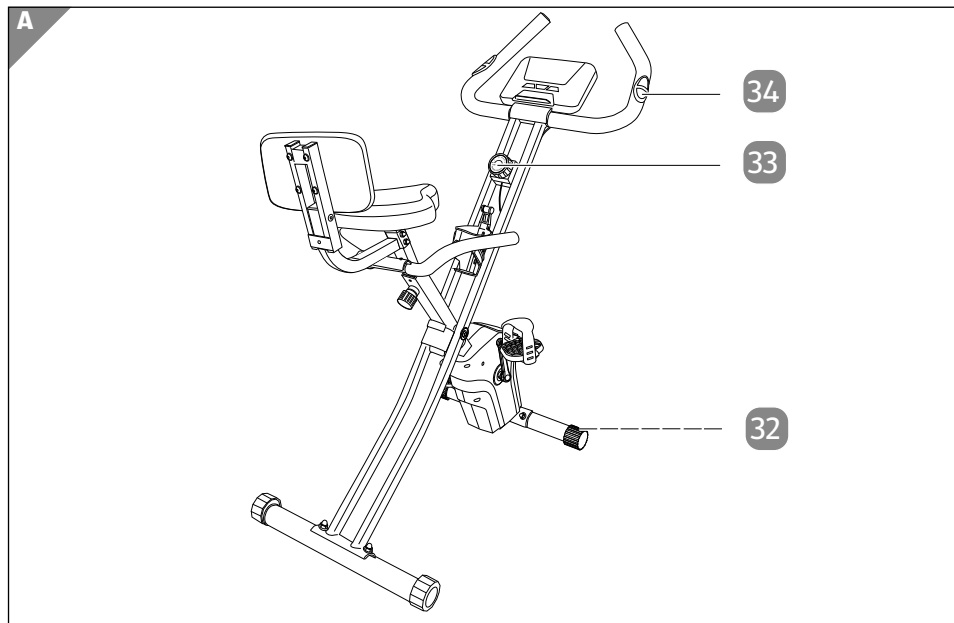
### **Nevarnost poškodb!**

Nepravilna uporaba izdelka lahko privede do poškodb.

- Da bi preprečili morebitne poškodbe tal, pod noge izdelka položite primerno, nedrsečo podlago.

## Opis izdelka

Izdelek se uporablja izključno kot pripomoček za vadbo v domačem okolju in notranjih prostorih. Izdelek lahko za uporabo razprete in po uporabi zložite in ga s transportnimi kolesci **32** na sprednji nogi povlečete do želenega mesta vadbe ali odlagalnega mesta. Z regulatorjem upornosti **33** lahko intenziteto vadbe poljubno povečate in zmanjšate. Če krmilo oprimate na višini kontaktnega merilnega senzorja srčne frekvence **34**, si lahko med vadbo prikažete svojo srčno frekvenco na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik (za dodatne funkcije glejte poglavje „Uporaba“).



- 32** Transportna kolesca
- 33** Regulator upora
- 34** Kontaktni merilni senzor srčne frekvence

## Prva uporaba

### Preverite izdelek in vsebino kompleta

#### OBVESTILO!

#### Nevarnost poškodb!

Če embalažo neprevidno odprete z ostrim nožem ali drugimi koničastimi predmeti, lahko hitro poškodujete izdelek.

– Embalažo odpirajte zelo previdno.

1. Vzemite posamezne dele izdelka iz embalaže. Odstranite embalažni material in vse zaščitne folije.
2. Preverite, ali so v kompletu vsi deli (glejte poglavje „**Vsebina kompleta**“).
3. Preverite, ali so na izdelku ali posameznih delih vidne poškodbe. V tem primeru izdelka ne uporabljajte. Obrnite se na izdajatelja jamstva, kot je opisano na garancijskem listu.

## Montaža

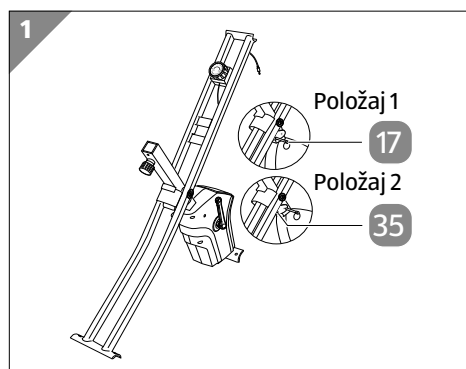
### Koraki montaže

- Izdelek sestavljajte na podlagi sledečih navodil in grafičnih prikazov.
- Nekateri povezovalni elementi so predhodno nameščeni na svojih položajih. Odvijte povezovalne elemente in jih namestite tako, kot je opisano v teh navodilih za montažo.
- Pred sestavljanjem temeljito preberite vse varnostne napotke (glejte poglavje „**Varnost**“).

<b>1 Montaža izdelka</b> .....	<b>165</b>
<b>1.1 Razklop izdelka</b> .....	<b>165</b>
<b>1.2 Montaža nog</b> .....	<b>166</b>
<b>1.3 Nameščanje držala za steklenico</b> .....	<b>166</b>
<b>1.4 Nameščanje sedeža</b> .....	<b>167</b>
<b>1.5 Montaža nosilca naslonjala</b> .....	<b>167</b>
<b>1.6 Montaža naslonjala</b> .....	<b>167</b>
<b>1.7 Montaža opore sedeža</b> .....	<b>168</b>
<b>1.8 Montaža prijemne palice</b> .....	<b>168</b>
<b>1.9 Montaža krmila</b> .....	<b>169</b>
<b>1.10 Vstavljanje baterij</b> .....	<b>169</b>
<b>1.11 Montaža prikazovalnika</b> .....	<b>169</b>
<b>1.12 Priklučitev prikazovalnika</b> .....	<b>170</b>
<b>1.13 Nameščanje pedalov</b> .....	<b>170</b>
<b>1.14 Nastavite višino sedeža</b> .....	<b>171</b>
<b>1.15 Zlaganje izdelka</b> .....	<b>172</b>
<b>1.16 Premikanje izdelka</b> .....	<b>172</b>

## 1 Montaža izdelka

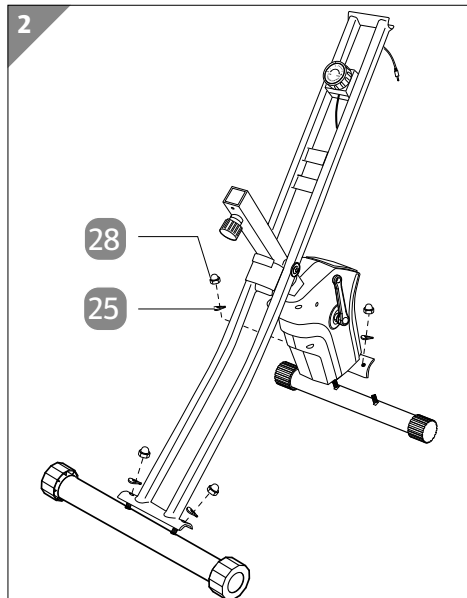
### Korak 1.1: Razklop izdelka



1. Izvlecite varnostni zatič **17** iz prvega položaja varnostne priprave **35**.
2. Izdelek popolnoma razklopite in ga postavite na stabilno, vodoravno podlago.
3. Vtaknite varnostni zatič v drugi položaj.

**35** Varnostna priprava

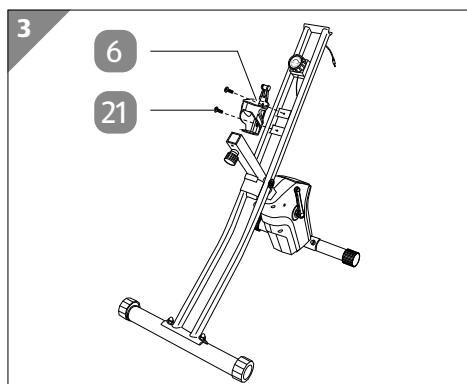
## Korak 1.2: Montaža nog



- Pazite, da sprednjo nogo **9** s transportnimi kolesci **32** montirate pod krmilom **4** in zadnjo nogo **10** pod sedežem **2**. Sprednja noga je označena z napisom „Front“, zadnja pa z „Rear“.
- Pazite, da transportna kolesca na sprednji nogi pri montaži kažejo naprej.

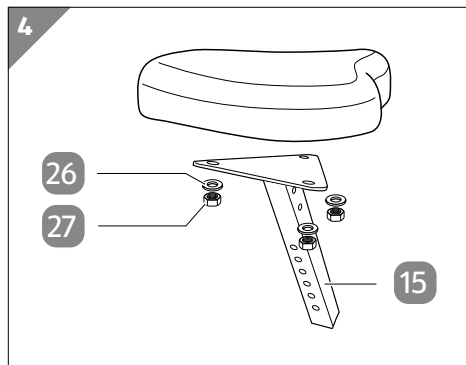
1. Sprednjo nogo pritrдите z dvema upognjenima podložkama ( $\varnothing$  16 mm) **25** in dvema krovni maticama **28** na okvir **5**. Krovni matici zategnite z večnamenskim orodjem **31**.
2. Zadnjo nogo pritrдите z dvema upognjenima podložkama ( $\varnothing$  16 mm) in dvema krovni maticama na okvir. Krovni matici zategnite z večnamenskim orodjem.

## Korak 1.3: Nameščanje držala za steklenico



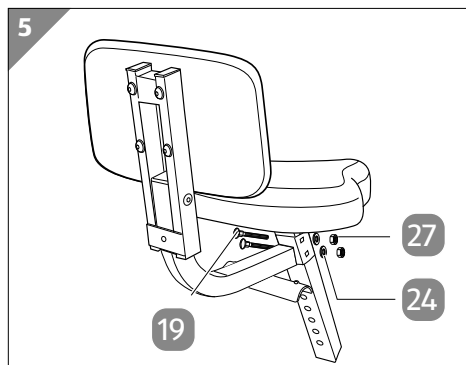
1. Pritrdite držalo za steklenico **6** z dvema križnima vijakoma **21** na okvir **5**.

## Korak 1.4: Nameščanje sedeža



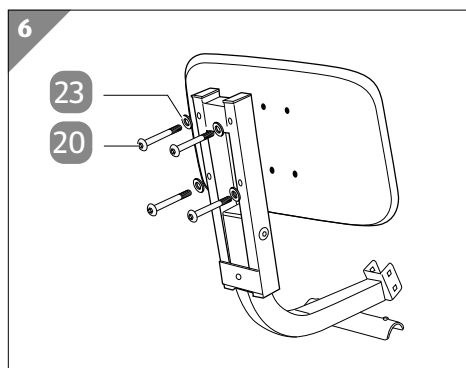
1. Namestite sedež **2** na oporo sedeža **15** tako, da se sorniki na spodnji strani sedeža prilegajo odprtinam v opori sedeža.
2. Pritrdite sedež na oporo sedeža s tremi podložkami ( $\varnothing$  20 mm) **26** in tremi šestrobimi maticami **27**. Šestrobe matice zategnite z večnamenskim orodjem **31**.

## Korak 1.5: Montaža nosilca naslonjala



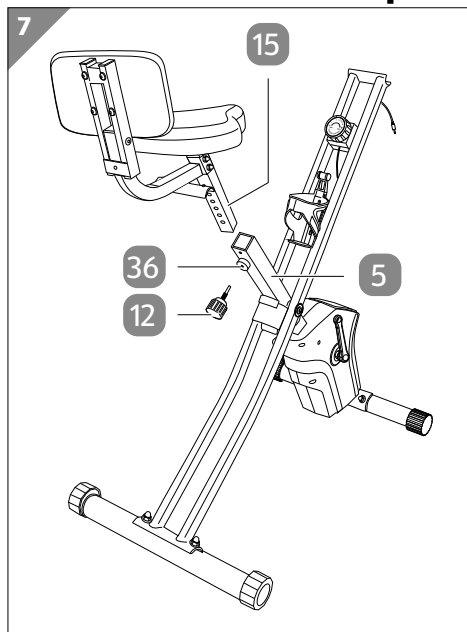
1. Nosilec naslonjala **14** namestite čez oporo sedeža **15** tako, da so odprtine v opori sedeža poravnane z odprtinami v nosilcu naslonjala.
2. Pritrdite nosilec naslonjala na oporo sedeža z dvema vijakoma ( $M8 \times 45$  mm) **19**, dvema podložkama ( $\varnothing$  16 mm) **24** in dvema šestrobima maticama **27**. Šestrobe matice zategnite z večnamenskim orodjem **31**.

## Korak 1.6: Montaža naslonjala



1. Naslonjalo **1** namestite čez oporo sedeža tako, da so navoji v naslonjalu poravnani z odprtinami v nosilcu naslonjala **14**.
2. Pritrdite naslonjalo na nosilec naslonjala s štirimi imbus vijaki ( $M5 \times 45$  mm) **20** in štirimi podložkami ( $\varnothing$  10 mm) **23**. Vijake privijte z imbus ključem ( $\varnothing$  4 mm) **30**.

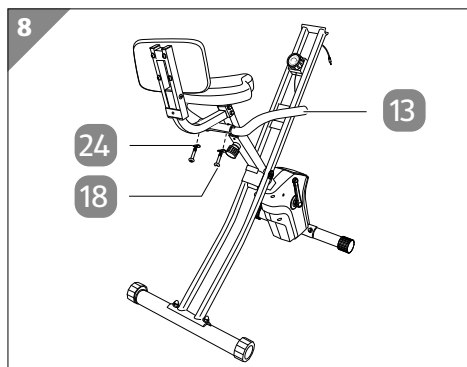
## Korak 1.7: Montaža opore sedeža



1. Odvijte pripravo za nastavitve višine **12** v nasprotni smeri urnega kazalca iz nastavitvene priprave **36** na okvirju **5**.
2. Oporo sedeža **15** vstavite v okvir in poravnajte sedež **2** na želeno višino.
3. Ko je sedež na željeni višini, pazite, da je nastavitvena priprava poravnana s posamezno odprtino v okvirju. Privijte pripravo za nastavitve višine v smeri urnega kazalca.
4. Prepričajte se, da se je sedež zaskočil, tako da ga potisnete navzgor. Če ga ne morete potisniti navzgor, se je zaskočil.

**36** Nastavitvena priprava

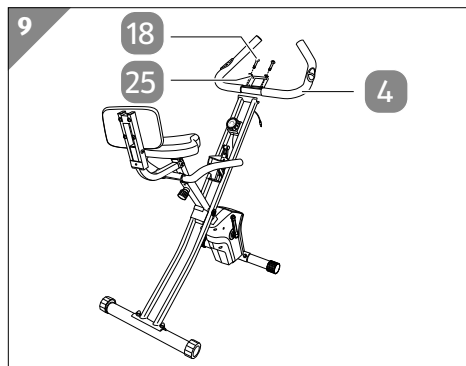
## Korak 1.8: Montaža prijemne palice



1. Prijemno palico **13** namestite čez nosilec naslonjala **14** tako, da so navoji v prijemni palici poravnani z odprtinami v nosilcu naslonjala.
2. Pritrdite prijemno palico za dvema podložkama ( $\varnothing 16$  mm) **24** in dvema imbus vjakoma ( $\varnothing M8 \times 45$  mm) **18**. Vijake privijte z imbus ključem ( $\varnothing 6$  mm) **29**.

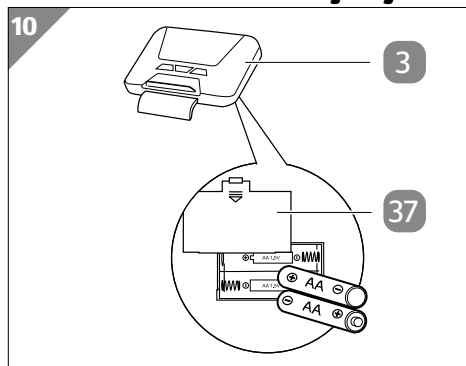


## Korak 1.9: Montaža krmila



1. Namestite krmilo (4), kot je prikazano na sliki, na okvir (5), tako da so odprtine v krmilu poravnane z navoji v okvirju.
2. Pritrdite prijemno palico z dvema upognjenima podložkama ( $\varnothing$  16 mm) (25) in dvema imbus vijakoma ( $\varnothing$  M8 x 45 mm) (18) na okvir. Vijake privijte z imbus ključem ( $\varnothing$  6 mm) (29).

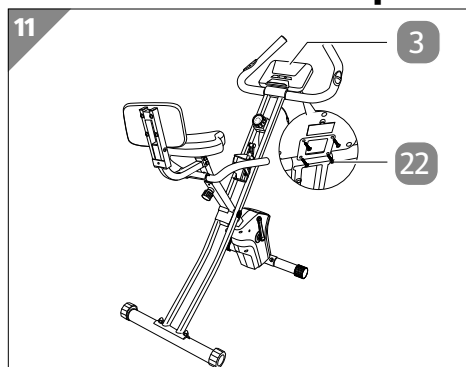
## Korak 1.10: Vstavljanje baterij



1. Odprite predal za baterije (37) na hrbtni strani prikazovalnika z nosilcem za tablični računalnik (3).
2. Vstavite baterije (16). Pazite, da baterije vstavite glede na ustrezno polarnost (+ in -).
3. Zaprite predal za baterije.

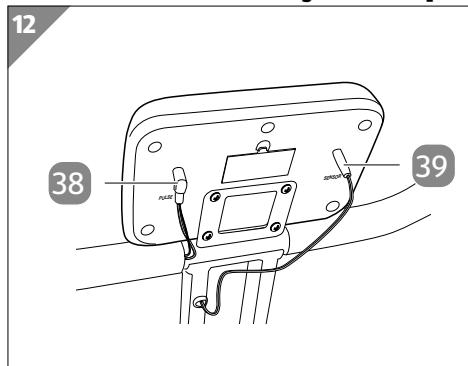
37 Predal za baterije

## Korak 1.11: Montaža prikazovalnika



1. Prikazovalnik z nosilcem za tablični računalnik (3) namestite na krmilo (4) tako, da so navoji v prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik poravnani z odprtinami v krmilu.
2. Prikazovalnik z nosilcem za tablični računalnik pritrdite s štirimi križnimi vijaki (koničasti) (22). Vijake zategnite z večnamenskim orodjem (31).

## Korak 1.12: Priključitev prikazovalnika

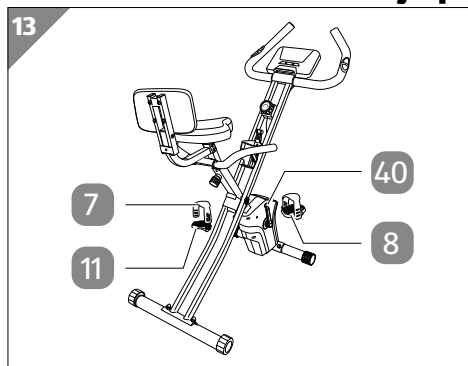


1. Vtaknite kabel za utrip **38**, kot je prikazano na sliki, v vtičnico z napisom „PULSE“ in kabel za senzor **39** v vtičnico z napisom „SENSOR“ na zadnji strani prikazovalnika z nosilcem za tablični računalnik **3**.

**38** Kabel za utrip

**39** Kabel za senzor

## Korak 1.13: Nameščanje pedalov



1. Pritrdite jermen za pedala **7** na pedal **8** in **11**.

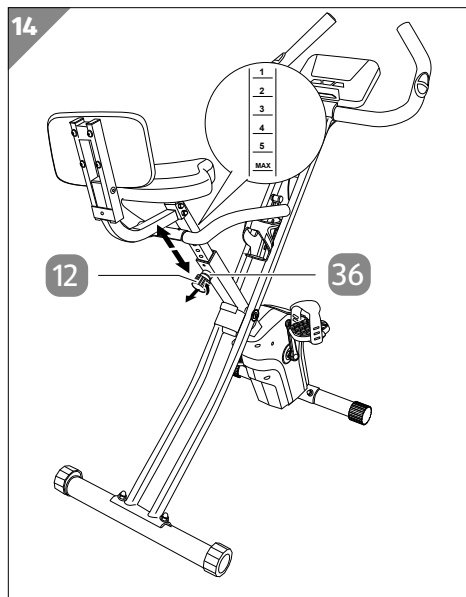


Desni pedal je na desni strani, ko sedite na izdelku.

2. Pritrdite desni pedal **8** na desno gonilko **40**. Desni pedal je označen s črko "R". Desni pedal najprej privijte najprej z roko v smeri urnega kazalca in ga nato zategnite z večnamenskim orodjem **31**.
3. Pritrdite levi pedal **11** na levo gonilko. Levi pedal je označen s črko "L". Levi pedal najprej privijte z roko v nasprotni smeri urnega kazalca in ga nato zategnite z večnamenskim orodjem.

**40** Desna gonilka

## Korak 1.14: Nastavite višino sedeža



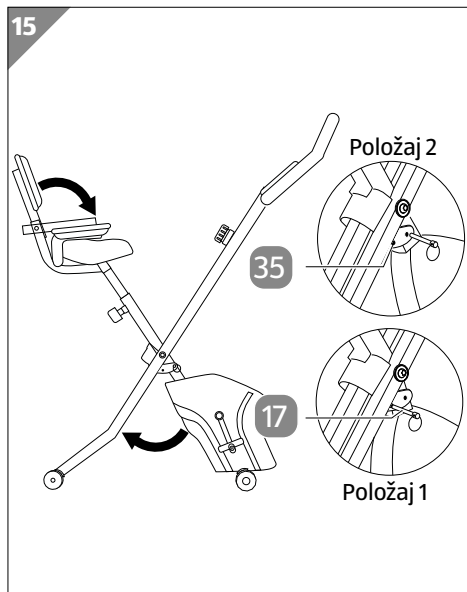
1. Odvijte pripravo za nastavev višine **12**, tako da jo odvijete v nasprotni smeri urnega kazalca, da sprostite okvir **5**.
2. Namestite sedež **2** na želeno višino. Ko sedite na izdelku, mora biti koleno v najnižjem položaju pedala rahlo upognjeno.



Oznaka MAX na opori sedeža **15** kaže največjo višino sedeža. Te višine sedeža ne prekoračite (glejte **sl. 14**).

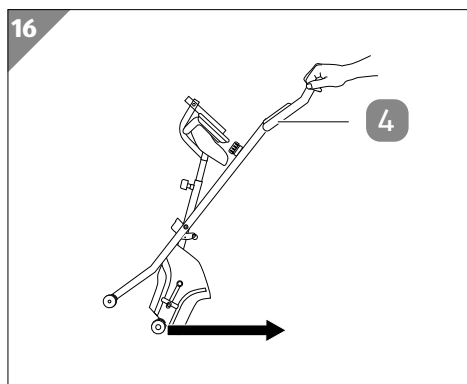
3. Ko je sedež na zeleni višini, pazite, da je nastavitvena priprava **36** poravnana s posamezno odprtino v okviru. Privijte pripravo za nastavev višine v smeri urnega kazalca.
4. Prepričajte se, da se je sedež zaskočil, tako da ga potisnete navzgor. Če ga ne morete potisniti navzgor, se je zaskočil.

## Korak 1.15: Zlaganje izdelka



1. Namestite naslonjalo **1** na sedež **2**.
2. Izvlecite varnostni zatič **17** iz drugega položaja varnostne priprave **35**.
3. Izdelek zložite.
4. Da izdelek zavarujete v tem položaju, vtaknite varnostni zatič v prvi položaj.

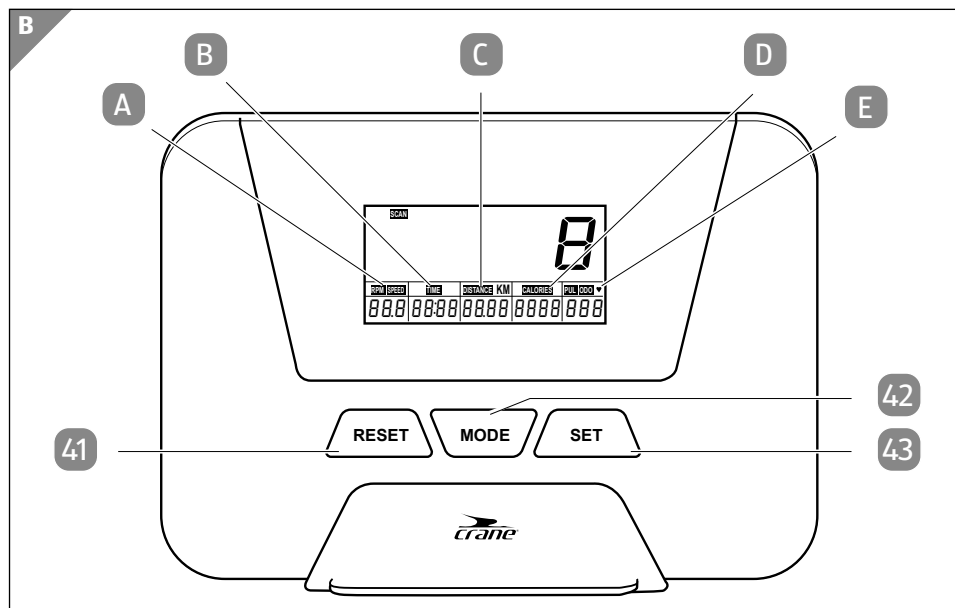
## Korak 1.16: Premikanje izdelka



1. Prepričajte se, da je izdelek v zloženem položaju zavarovan z varnostnim zatičem.
2. Nagnite izdelek proti sebi in ga povlecite za krmilo **4** na želeno mesto vadbe ali odlagalno mesto.

# Uporaba

## Funkcije prikazovalnika



41 Tipka RESET

42 Tipka MODE

43 Tipka SET

A Speed

B Time

C Distance

D Calories

E Pul

## Funkcije vnosa

Tipka MODE: Funkcije Speed (hitrost), Time (čas), Distance (razdalja), Calories (kalorije) in Pul (utrip) lahko izberete s pritiskom tipke MODE **42**. Če ste izbrali funkcijo s pritiskom funkcijske tipke, začne ta utripati in na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik **3** se prikaže ustrezna vrednost funkcije. Vrstni red prikazanih vrednosti po pritisku tipke MODE je:

SPEED → TIME → DISTANCE → CALORIES → PUL

- Pridržite funkcijsko tipko najmanj 2 sekundi, da prikazovalnik z nosilcem za tablični računalnik znova zaženete.

Tipka SET: S tipko SET lahko svoj cilj vadbe predhodno nastavite za naslednje funkcije: TIME, DISTANCE, CALORIES, PUL.

1. S tipko MODE **42** izberite funkcijo in pritisnite tipko SET **43**, dokler se na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik **3** ne prikaže zelena vrednost vašega cilja vadbe.
2. Za potrditev vrednosti pritisnite tipko MODE. Ob začetku vadbe začne prikaz odšteti.

Funkcija	Območje nastavitve
Time (čas)	0:00–99:00 (v razmakih po 1:00)
Distance (pot)	0:00–99:50 (v razmakih po 0:50)
Calories (kalorije)	0–9990 (v razmakih po 10)
Pul (utrip)	0-30–240 (v razmakih po 1)

Tipka RESET: – Pritisnite tipko RESET **41**, da ponastavite trenutno izbrano vrednost.

– Pritisnite in pridržite tipko RESET za 2 sekundi, da ponastavite vse vrednosti in nastavitve.

## Vrednosti prikaza

### A Speed (hitrost):

Ta funkcija kaže trenutno vadbeno hitrost.

- Za prikaz trenutne hitrosti pritisnite tipko MODE **42**, dokler ne začne utripati funkcija Speed **A**, ki se nato prikaže na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik **3**.



- Če se med vadbo izdelku ne pošlje signal utripa, se na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik pri SPEED prikaže vrednost „0.0“.
- Možno območje: 0.0-99.9

### B Time (čas):

Ta funkcija samodejno meri čas vadbe, takoj ko začnete z vadbo.

- Za prikaz časa vadbe pritisnite tipko MODE **42**, dokler ne začne utripati funkcija Time **B**, ki se nato prikaže na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik **3**.



- Če predhodno ne nastavite določene vrednosti, teče čas kot pri štoparici.
- Če s tipko SET **43** vnaprej nastavite določeno ciljno vrednost, se čas odšteva, dokler ni dosežena vrednost „0:00“.
- Možno območje: 0:00–99:00

**C** Distance (pot):

Ta funkcija kaže pot, ki jo opravite med vadbo.

- Za prikaz opravljene poti pritisčajte tipko MODE **42**, dokler ne začne utripati funkcija Distance **C**, ki se nato prikaže na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik **3**.



- Če predhodno ne nastavite določene razdalje, se na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik prikaže razdalja, ki ste jo opravili med vadbo.
- Če s tipko SET **43** predhodno nastavite razdaljo, se nastavljena razdalja odšteva, dokler ni dosežena vrednost „0.00“.
- Možno območje: 0.00–99.50

**D** Calories (kalorije):

Ta funkcija kaže kalorije, ki jih porabite med vadbo.

- Za prikaz porabljenih kalorij pritisčajte tipko MODE **42**, dokler ne začne utripati funkcija Calories **D**, ki se nato prikaže na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik **3**.



- Če predhodno ne nastavite vrednosti, se na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik prikaže število kalorij, ki ste jih porabili med vadbo.
- Če s tipko SET **43** predhodno nastavite ciljno vrednost, se nastavljena vrednost odšteva, dokler ni dosežena vrednost „0.00“.
- Možno območje: 0–9990



**E** PUL (utrip):

Ta funkcija meri in samodejno prikaže posamezno srčno frekvenco med vadbo.

- Za prikaz srčne frekvence pritisnite tipko MODE **42**, dokler ne začne utripati funkcija Pul **E**, ki se nato prikaže na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik **3**.

Da bo mogoče izmeriti vaš utrip, se z obema rokama oprimate krmila **4** na višini kontaktnega merilnega sensorja srčne frekvence **34**.

**OBVESTILO:** Merilnik utripa služi kot vadbeni pripomoček in ne kot medicinska naprava.

**OPOZORILO:** Sistem za nadzor srčne frekvence je lahko pomanjkljiv. Prekomerna vadba lahko vodi do nevarnih poškodb ali smrti. Če se vaša zmogljivost neobičajno močno poslabša, takoj prekinite vadbo.



- Če predhodno ne nastavite vrednosti, se na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik trenutna srčna frekvenca prikaže s srčnim utripom na minuto.
- Uporabite tipko SET **43**, da predhodno nastavite ciljni utrip. Pri prekoračitvi ciljnega utripa zmanjšajte hitrost ali izbrano upornost, da vaša srčna frekvenca pade pod ciljno vrednost.
- Če se med vadbo izdelku ne pošlje signal utripa, se na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik pri PUL prikaže „P“.
- Možno območje: 0–30–240

## AUTO VKLOP:

- Za zagon prikazovalnika z nosilcem za tablični računalnik **3** pritisnite tipko MODE **42** ali začnite poganjati pedala **8** in **11**.

## AUTO IZKLOP:

Prikazovalnik z nosilcem za tablični računalnik **3** se samodejno izklopi, če prikazovalnika z nosilcem za tablični računalnik in pedalov ne aktivirate 4 minute.

**SCAN:**

S to funkcijo se samodejno pridobijo podatki vseh funkcij in posamezne vrednosti se ena za drugo prikazuje na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik **3**.

- Če želite vse funkcije eno za drugo prikazati na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik, pritisčajte tipko MODE **42**, dokler ne utripa funkcija Scan zgoraj levo na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik. Trenutne vrednosti funkcij hitrost, čas, pot, kalorije in utrip se vsakokrat pribl. 5 sekund ena za drugo prikazujejo na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik.

## Navodila za vadbo

Vadba z izdelkom mora biti vedno prilagojena vaši telesni zmogljivosti. Če se več let niste ukvarjali s športom, morate začeti na ustrezni nizki stopnji in počasi podaljševati trajanje vadbe (npr. nekaj minut na vadbeno enoto).

Morda boste lahko sprva vadili samo nekaj minut v osebnih območjih utripa. Vaša telesna zmogljivost se bo v 6–8 tednih občutno povečala. Mogoče boste potrebovali več časa, da boste opazili občutno izboljšanje kondicije. To ni razlog za vznemirjenje; nadaljujete z vadbo v svojem tempu. Čez nekaj časa boste na izdelku lahko telovadili 30 minut brez prekinitev. Večja kot je vaša zmogljivost, tem višje je vaše osebno območje utripa in napornejša je vadba. Pri tem upoštevajte naslednje osnovne napotke:

- da zagotovite uravnoteženost vašega vadbenega in prehranskega programa, naj ju preveri zdravnik.
- Začnite svoj vadbeni program počasi in z realnimi cilji, ki ste jih določili v dogovoru s svojim zdravnikom.
- Redno merite srčni utrip. Ciljni utrip določite na podlagi starosti in kondicije.

## Intenzivnost vadbe

Za doseganje optimalnih rezultatov vadbe morate vedno vaditi s pravilno intenzivnostjo. Pri tem lahko upoštevate svojo srčno frekvenco. Za učinkovito vadbo v aerobnem območju ne smete preseči 70–80 % največje stopnje utripa. Ta vrednost je označena tudi kot osebno območje utripa. To vrednost lahko določite na podlagi naslednje tabele. Vsebuje vrednosti za fizično dobro pripravljene in fizično nepripravljene osebe različnih starostnih skupin.

V prvih mesecih vaše vadbe mora biti stopnja utripa na spodnjem koncu osebnega območja utripa. Potem lahko intenzivnost vadbe počasi povečujete do te mere, da vaša srčna frekvenca doseže srednje območje utripa.

Za merjenje utripa končajte vadbo, še naprej počasi postopajte ali se sprehajajte po prostoru in pri tem z dvema prstoma merite utrip na svojem zapestju. Štejete svoj utrip 6 sekund in nato rezultat pomnožite z 10, da določite svoj utrip. Če vaše srce v 6 sekundah na primer utripne 14x, imate utrip 140 utripov na minuto. Merjenje traja 6 sekund, ker frekvenca utripa po koncu vadbe močno pade. Intenziteto vaše vadbe prilagodite tako, da je vaša srčna frekvenca v vaši osebni stopnji utripa.

Starost	Neizkušeni uporabniki (utrip na minuto)	Izkušeni uporabniki (utrip na minuto)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

## Oblikovanje vadbe

### Ogrevanje

Pred vsako vadbo se morate ogrevati 5–10 minut. Za to so primerne raztezne vaje in vadba na izdelku z manjšo upornostjo.

### Vadbena enota

Pri vzpenjanju in sestopanju pazite, da ne izgubite ravnotežja. Pri vzpenjanju in sestopanju ter pri uporabi izdelka krmilo **4** primite z obema rokama.

Namestite sedež **2** na vašo višino bokov. Razdalja med sedežem in krmilom mora od konice sedeža ustrezati približno vaši dolžini podlakti. Ko sedite na sedežu, mora biti noga na spodnjem pedalu skoraj povsem iztegnjena in koleno le rahlo upognjeno.

Za dejansko vadbo izberite frekvenco utripa 60–85 % vaše največje frekvence utripa. Časovno dolžino vaše vadbene enote lahko določite na podlagi naslednjega zlatnega pravila:

- Dnevna vadba: pribl. 10 minut na vadbeno enoto
- 2–3× na teden: pribl. 30 minut na vadbeno enoto
- 1–2× na teden: pribl. 60 minut na vadbeno enoto

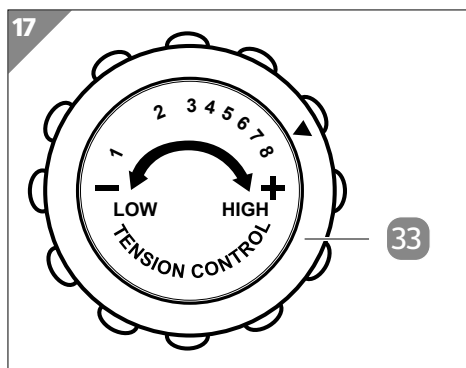
## Ohlajanje

V zadnjih 5–10 minutah morate občutno zmanjšati intenzivnost vadbe, da učinkovito ohladite mišice in spodbudite presnovo. Z nadaljnjimi razteznimi vajami lahko poleg tega preprečite boleče mišice.

## Uspeh

Ob redni vadbi boste že v kratkem času ugotovili, da morate neprekinjeno povečati upor, da dosežete optimalno frekvenco utripa. Vadba bo vedno manj naporna in v vsakdanjiku se boste počutili veliko bolj kondicijsko pripravljene. Zato se morate motivirati, da redno vadite. Izberite fiksne čase in ne začnite z vadbo preveč agresivno.

## Nastavitev upora



Izdelek ima osem različnih stopenj upora. Pri tem je 1 najnižji upor in 8 najvišji.

1. Če želite povečati upor, obrnite regulator upora **33** v smeri urnega kazalca (+) na želeno stopnjo upora.
2. Če želite zmanjšati upor, obrnite regulator upora v nasprotni smeri urnega kazalca (-) na želeno stopnjo upora.

## Nasveti za vadbo

Če želite nekaj storiti za vašo telesno odpornost in zdravje, morate z vidika najučinkovitejše vadbe upoštevati nekaj vidikov: Če dalj časa niste bili telesno aktivni, pred začetkom vadbe obiščite svojega osebnega zdravnika, da preprečite zdravstvena tveganja. Med vadbo in po njej spijte dovolj tekočine. Za to uporabljajte držalo za steklenico **6** na izdelku.

## Intenzivnost

Optimalni rezultati vadbe so odvisni od pravilne intenzivnosti vadbe, pri čemer srčna frekvenca velja kot smernica.

Kot zlato pravilo se pogosto uporablja naslednja formula:

- največja frekvenca utripa =  $220 - \text{starost}$

Pri vadbi mora biti frekvenca utripa vedno med 60 % in 85 % največje frekvence utripa. Vašo osebno frekvenco vadbe najdete v tabeli frekvence utripa (glejte **stran 179**).

V prvih tednih vadbe morate vašo frekvenco utripa držati na 60 % vaše največje frekvence utripa.

S povečano vadbo se mora frekvenca utripa počasi povečati na 85 % vaše največje frekvence utripa.

## Zgorevanje maščob

Pri približno 60 % največje frekvence utripa začne telo izgorevati maščobe. Frekvenco utripa držite na 60–70 % največje frekvence utripa, da dosežete optimalno izgorevanje maščob. Optimalna vadba na teden je sestavljena iz treh vadbenih enot po 30 minut.

## Primer

Stari ste 52 in želite začeti z vadbo.

- Največja frekvenca utripa =  $220 - 52$  (starost) = 168 utripov na minuto
- Najmanjša frekvenca utripa =  $168 \times 0,6 = 101$  utrip na minuto
- Največja frekvenca utripa =  $168 \times 0,7 = 117$  utripov na minuto

V prvih tednih je priporočljivo, da začnete s frekvenco utripa 101, ki jo lahko nato povečate do 117.

Z izboljšanjem kondicijske pripravljenosti se mora intenzivnost vadbe povečati na 70 %–85 % vaše največje frekvence utripa. To se lahko zgodi s povečanjem upora, višjo frekvenco ali daljšo fazo vadbe.

## Motnje in odpravljanje motenj

Težava	Možen vzrok	Rešitev
Prikazovalnik z nosilcem za tablični računalnik <b>3</b> ne deluje.	Bateriji <b>16</b> sta prazni.	Zamenjajte bateriji.
	Kabel za utrip <b>38</b> in kabel za senzor <b>39</b> nista povezana.	Kabel za utrip in kabel za senzor povežite s posameznimi priključki na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik <b>3</b> .
Sedež <b>2</b> ni čvrsto pritrjen.	Priprava za nastavitev višine <b>12</b> je odvita.	Privijte pripravo za nastavitev višine v smeri urnega kazalca.
Prikaz utripa pri utripu na zapestju ni pravilen.	Na kontaktni merilni senzor srčne frekvence <b>34</b> niste položili obeh rok.	Položite obe roki na kontaktni merilni senzor srčne frekvence.
	Kabel za utrip in kabel za senzor nista povezana.	Kabel za utrip in kabel za senzor povežite s posameznimi priključki na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik.

## Čiščenje in vzdrževanje

### Čiščenje

#### OBVESTILO!

#### Nevarnost poškodb!

Nepravilno ravnanje z izdelkom lahko izdelek poškoduje.

- Pri čiščenju ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev, krtač s kovinskimi ali z najlonskimi ščetinami ter ostrih ali kovinskih pripomočkov za čiščenje, kot so noži, trde lopatice in podobno. Vse to lahko poškoduje površine.

1. Nečistoče odstranite z rahlo navlaženo krpo in po potrebi z nekoliko blagega čistila.
2. Izdelek nato do suhega obrišite s krpo, ki ne pušča vlaken.

## Vzdrževanje in nega

Redno preverjajte vse vijačne spoje in jih po potrebi zategnite. Zaradi zrahljanih vijaknih spojev se zmanjša varnost in obstaja nevarnost telesnih poškodb.

## Shranjevanje

Preden izdelek shranite, poskrbite, da bodo vsi deli popolnoma suhi.

- Izdelek vedno shranjujte na suhem mestu.
- Izdelek zaščitite pred neposredno sončno svetlobo in vlago.
- Izdelek shranite na otrokom nedosegljivem mestu, varno zaprtega in pri temperaturah med 5 °C in 20 °C (sobna temperatura).

## Tehnični podatki

Model:	SP-X201
Teža:	20,78 kg
Mere postavitve (D × Š × V):	100 × 61 × 121 cm
Maks. teža uporabnika:	150 kg
Stopnje upora:	8
Najv. raven hrupa:	16 dB
Baterije:	2× AA
Številka izdelka:	812058

## Odlaganje med odpadke

### Odlaganje embalaže med odpadke



Embalažo odložite med odpadke ločeno po vrstah materialov. Lepenko in karton zavrzite med odpadni papir, folije pa med odpadke za recikliranje.



Ta simbol označuje embalažne materiale iz valovite lepenke.



Ta simbol označuje embalažne materiale iz papirja.

## Odlaganje izdelka med odpadke

(Velja v Evropski uniji in drugih evropskih državah s sistemi za ločeno zbiranje sekundarnih surovin)



### **Odpadnih naprav ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke!**

Ko izdelka ni več mogoče uporabljati, je vsak potrošnik **zakonsko obvezan, da odpadne naprave odda ločeno od gospodinjskih odpadkov**, npr. na zbirno mesto v svoji občini/mestni četrti. Tako se zagotovi strokovno recikliranje odpadnih naprav in preprečijo negativni vplivi na okolje. Zato so električne naprave označene z zgornjim simbolom.



### **Baterij in akumulatorskih baterij ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke!**

Kot potrošnik ste po zakonu zavezani vse baterije in akumulatorske baterije, ne glede na to, ali vsebujejo škodljive snovi\* ali ne, oddati na zbirnem mestu v svoji občini/delu mesta ali v trgovini, da bodo odstranjene na okolju prijazen način.

Na zbirno mesto oddajte celoten izdelek (z baterijo/akumulatorsko baterijo) in le v izpraznjenem stanju!

\*označeno z: Cd = kadmij, Hg = živo srebro, Pb = svinec

- Izdelek zavržite v skladu s predpisi in zakoni, ki veljajo v vaši državi.

## Izjava o skladnosti



S tem proizvajalec SPEQ GmbH izjavlja, da izdelek in prikazovalnik ustrežata zahtevam naslednjih direktiv in standardov:

2011/65/EU (RoHS)

2014/30/EU (EMC)

EN ISO 20957-1: 2013

EN ISO 20957-5: 2016

Razred H/C

EN 60335-1

EN 62233: 2008

Popolno izjavo o skladnosti si lahko ogledate na spletni strani:

[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung).



## Hitro in preprosto do cilja s kodami QR

Ne glede na to, ali potrebujete **informacije o izdelkih, nadomestne dele, dodatno opremo**, podatke o **garancijah izdelovalcev** ali **servisih** ali si želite udobno ogledati **videoposnetek z navodili** – s kodami QR boste zlahka na cilju.

### Kaj so kode QR?

Kode QR (QR = Quick Response oziroma hiter odziv) so grafične kode, ki jih je mogoče prebrati s kamero pametnega telefona in na primer vsebujejo povezavo do spletne strani ali kontaktne podatke.

**Prednost za vas:** Ni več nadležnega prepisovanja spletnih naslovov ali kontaktnih podatkov!

### Postopek:

Za optično branje kode QR potrebujete le pametni telefon, nameščen program (bralnik) za branje kod QR ter povezavo z internetom.\*

Bralniki kod QR so praviloma na voljo za brezplačen prenos iz spletne trgovine s programi (aplikacijami) vašega pametnega telefona.

### Preizkusite zdaj

S pametnim telefonom preprosto optično preberite naslednjo kodo QR in izvedite več o Hoferjevem izdelku, ki ste ga kupili.\*

### Hoferjev storitveni portal

Vse zgoraj navedene informacije so na voljo tudi na Hoferjevem storitvenem portalu na spletnem naslovu [ww.hofer-servis.si](http://ww.hofer-servis.si).



\*Pri uporabi bralnika kod QR lahko nastanejo stroški povezave z internetom, kar je odvisno od vrste vaše naročnine.



**Származási hely: Kína**

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

SPEQ GmbH  
Tannbachstr. 10  
73635 Steinenberg  
GERMANY



**KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE • ASSISTENZA POST-  
VENDITA • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • POPRODAJNA PODPORA** 812058



**CH IT HU SI 00800 30 777 999**



**www.speq.de**

MODELL / MODÈLE / MODELLO / A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA / IZDELEK:  
SP-X201 01/2022

**3**

**JAHRE GARANTIE  
ANS GARANTIE  
ANNI DI GARANZIA  
ÉV JÓTÁLLÁS  
LETA GARANCIJE**