



# Montage- und Bedienungsanleitung

Instructions de montage et d'utilisation

Istruzioni per il montaggio e l'utilizzo

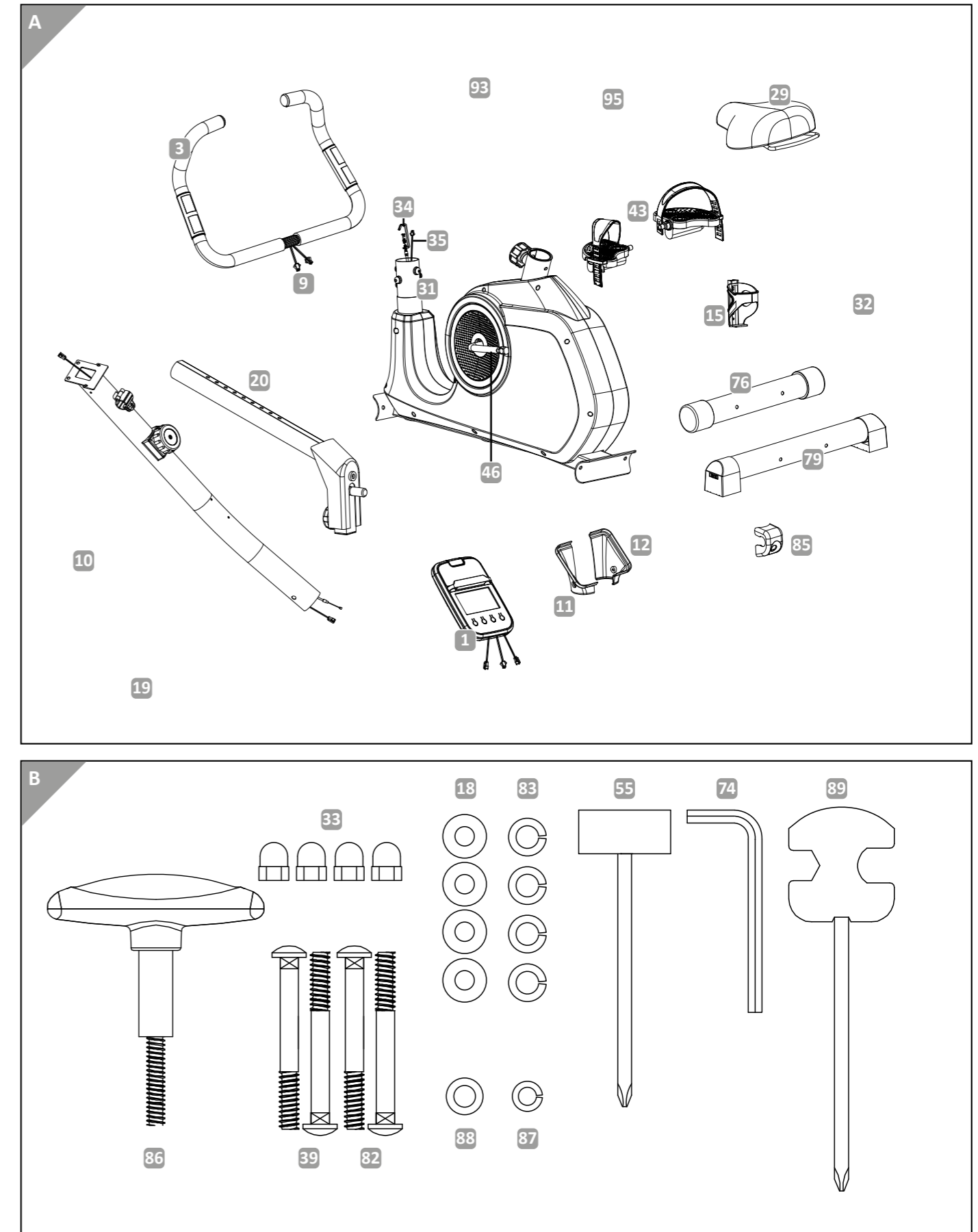
## HEIMTRAINER VÉLO D'APPARTEMENT CYCLETTE

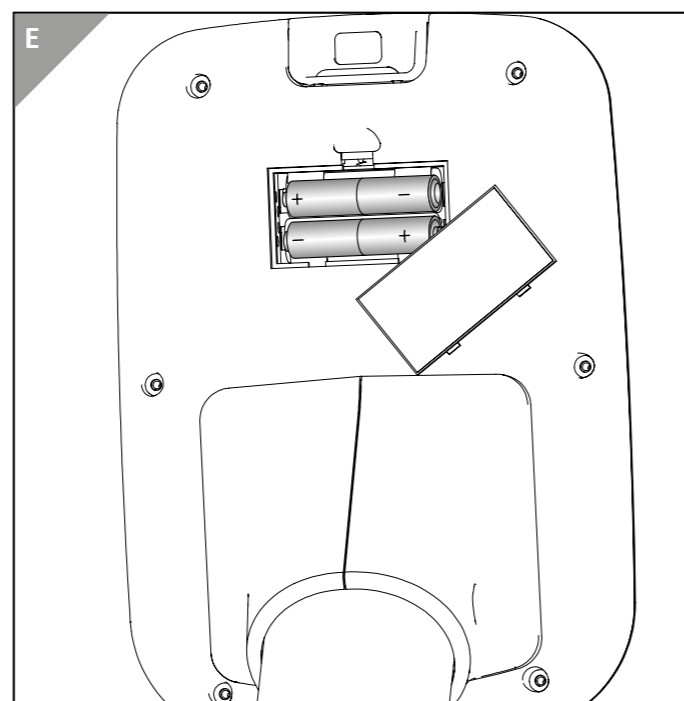
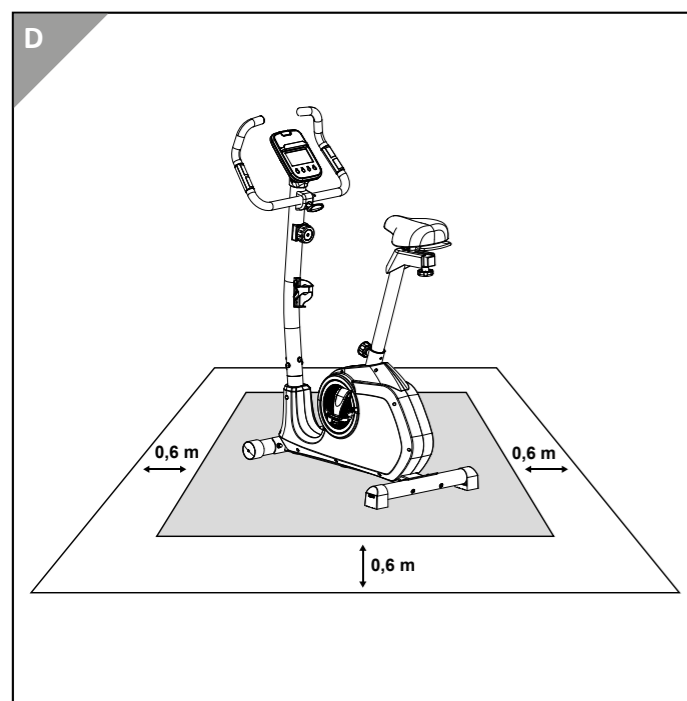
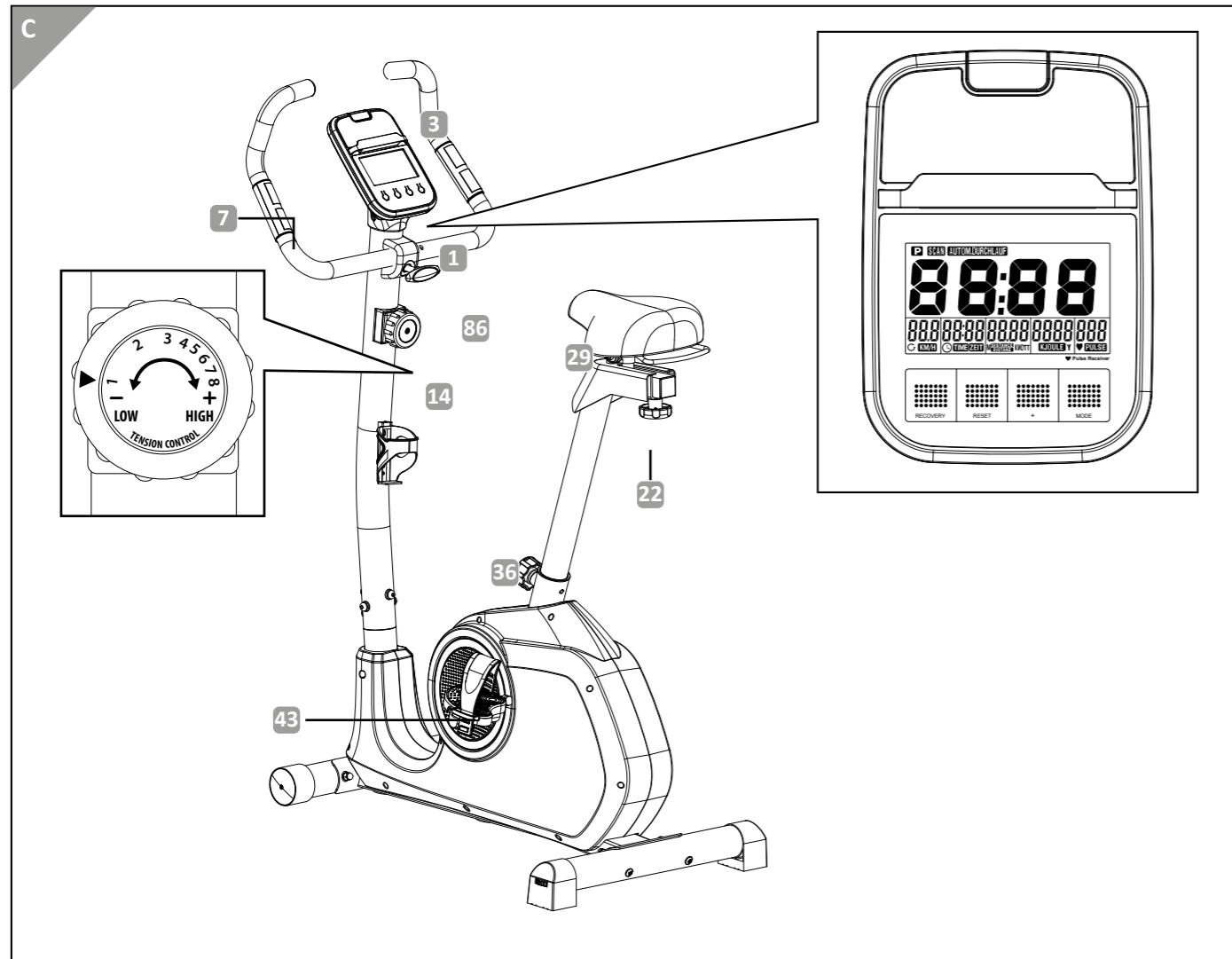


## Inhaltsverzeichnis

Übersicht .....	3
Lieferumfang / Teilebeschreibung .....	5
Allgemeines .....	6
Verwendete Symbole .....	6
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	7
Sicherheitshinweise.....	7
Lieferumfang prüfen.....	9
Heimtrainer montieren .....	9
Standfüsse montieren.....	10
Pedale montieren.....	11
Sattelstütze montieren.....	12
Lenkersäule montieren .....	12
Lenker montieren.....	14
Trainingscomputer montieren.....	15
Sattel montieren .....	16
Trinkflaschenhalter montieren.....	16
Tablet-Halter montieren.....	17
Heimtrainer aufstellen .....	17
Heimtrainer demontieren .....	17
Heimtrainer bedienen .....	18
Batterien einsetzen und wechseln (s. Abb. E).....	18
Sitz-, Fuss- und Lenkerposition einstellen .....	18
Richtig aufsteigen und sitzen .....	18
Heimtrainer einschalten.....	19
Uhrzeit und Datum einstellen (s. Abb. C).....	19
Sprache auswählen .....	19
Displayanzeigen.....	19
Countdown einstellen .....	20
Zielherzfrequenzwert einstellen .....	20
Erholungsmessung durchführen .....	20
Trainingscomputer zurücksetzen .....	20
Widerstand einstellen.....	20
Training.....	21
Puls- und Herzfrequenzmessung .....	22
Trainingsphasen .....	22
Training planen.....	23
Reinigung.....	24
Wartung.....	24
Heimtrainer verschieben .....	24
Entsorgungshinweise.....	24
Fehlersuche (FAQ) .....	26
Technische Daten .....	26
EU-Konformitätserklärung.....	27
Ersatzteilliste .....	28

## Übersicht





## Lieferumfang / Teilebeschreibung

- 1 Trainingscomputer
- 3 Lenker
- 7 Handpulssensoren
- 9 Sensorkabel des Lenkers, 2x
- 10 Lenkersäule
- 11 Linke Abdeckung für Metallsockel der Lenkersäule
- 12 Rechte Abdeckung für Metallsockel der Lenkersäule
- 14 Widerstandsregler
- 15 Trinkflaschenhalter
- 18 Unterlegscheibe, 4x
- 19 Mittleres Sensorkabel
- 20 Sattelstütze
- 22 Verstellechraube für Sattel
- 29 Sattel
- 31 Hauptrahmen
- 32 Unterlegscheibe
- 33 Mutter, 4x
- 34 Unteres Zugkabel
- 35 Unteres Sensorkabel
- 36 Verstellechraube für Sattelstütze
- 39 Schlossschraube M8\*75, 4x
- 43 Pedal, 2x
- 46 Kurbel
- 55 Schraubenschlüssel
- 74 Innensechskantschlüssel
- 76 Vorderer Standfuss
- 79 Hinterer Standfuss
- 83 Federscheibe, 4x
- 84 Maul- / Schraubenschlüssel, 1x
- 85 Abdeckung für Halteklemme des Lenkers
- 86 T-Schrauben-Handgriff
- 87 Federscheibe

Der Lieferumfang beinhaltet zwei 1,5-V-Batterien vom Typ AA/LR6.

## Allgemeines

Bitte lesen Sie die Montage- und Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie den Heimtrainer nur wie in dieser Montage- und Bedienungsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Heimtrainers. Bewahren Sie diese Montage- und Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie den Heimtrainer an einen anderen Benutzer weitergeben.

Diese Montage- und Bedienungsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

## Verwendete Symbole

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



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



**WARNUNG!**

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



**VORSICHT!**

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

**HINWEIS!**

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.



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



Geprüfte Sicherheit: Produkte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, entsprechen den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG).



Maximale Belastbarkeit: 150 kg.



Personen mit Herzschrittmachern ist die Nutzung des Heimtrainers untersagt.



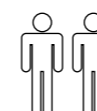
Herstellungsdatum



Das Produkt ist zerbrechlich und kann durch Herunterfallen beschädigt werden. Gehen Sie mit der Verpackung und dem Produkt sehr vorsichtig um.



Schützen Sie die Verpackung und das Produkt vor Feuchtigkeit und Nässe. Das Produkt wird durch das Eindringen von Feuchtigkeit beschädigt.



Transportieren und montieren Sie den Heimtrainer nur gemeinsam mit einer zweiten erwachsenen Person.



Altgeräte nicht im Hausmüll entsorgen (s. Abschnitt „Entsorgungshinweise“).



Batterien nicht im Hausmüll entsorgen (s. Abschnitt „Entsorgungshinweise“).

## Bestimmungsgemässe Verwendung

Der Heimtrainer wurde als Fitnessgerät zum häuslichen Training konzipiert. Der Heimtrainer darf nur von Personen verwendet werden, die ein Maximalgewicht von 150 kg nicht überschreiten. Der Heimtrainer ist kein Kinderspielzeug und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet. Als Gerät der Klasse HB (DIN EN ISO 20957-1; DIN EN ISO 20957-5) ist der Heimtrainer nicht für den medizinischen oder therapeutischen Bereich oder für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet. Der Heimtrainer ist ausschliesslich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den gewerblichen Bereich geeignet.

Verwenden Sie den Heimtrainer nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäss und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemässen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

## Sicherheitshinweise



**WARNUNG!**

**Stromschlaggefahr!**

Fehlerhafte Elektroinstallation kann zu elektrischem Stromschlag führen.

- Betreiben Sie den Heimtrainer nicht, wenn er sichtbare Schäden aufweist. Wenden Sie sich in diesem Fall an unseren Kundenservice.
- Verwenden Sie den Heimtrainer nur in Innenräumen. Betreiben Sie ihn nie in Feuchträumen oder im Regen.
- Halten Sie den Heimtrainer und den Trainingscomputer von Wasser, anderen Flüssigkeiten und Feuchtigkeit fern.

- Halten Sie den Heimtrainer und den Trainingscomputer von offenem Feuer und heißen Flächen fern.
- Setzen Sie den Heimtrainer niemals hohen Temperaturen (z.B. durch Heizung, Sonneneinstrahlung) oder Witterungseinflüssen (z.B. Regen etc.) aus.
- Öffnen Sie das Gehäuse nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften. Wenden Sie sich dazu an eine Fachwerkstatt oder an unseren Kundenservice.



#### **WARNUNG! Verletzungsgefahr durch unsachgemässen Umgang mit Batterien!**

- Nie die Batterien beschädigen, öffnen oder kurzschliessen.
- Batterien nie ins Feuer werfen.
- Einwegbatterien nie wieder aufladen. Es besteht Explosionsgefahr.
- Setzen Sie die Batterien keinen extremen Bedingungen wie Hitze (z.B. Heizkörper oder Sonne) aus. Es besteht Explosionsgefahr!
- Batterien nie in die Hände von Kindern oder unbefugten Personen geben, es besteht Verschluckungsgefahr. Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn eine Batterie verschluckt wurde.
- Nehmen Sie aufladbare Batterien vor dem Aufladevorgang immer aus dem Trainingscomputer.
- Vermeiden Sie den Kontakt von Batteriesäure mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Bei Kontakt die betroffenen Stellen sofort mit reichlich Wasser und Seife spülen. Bei Kontakt mit Augen oder Schleimhäuten zusätzlich umgehend einen Arzt aufsuchen.
- Beim Einsetzen der Batterien stets die Polarität beachten. Immer nur Batterien des gleichen Typs einsetzen, keine unterschiedlichen Typen einsetzen oder alte und neue Batterien mischen. Bei Nichtbeachtung können Batterien über ihre Endspannung entladen werden und auslaufen. Batterien sofort entfernen, um Schäden zu vermeiden.
- Entnehmen Sie die Batterien aus dem Trainingscomputer, wenn Sie den Heimtrainer längere Zeit nicht verwenden.



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

- Der Heimtrainer kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber, sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Heimtrainers unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Heimtrainer spielen.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder jünger als 14 Jahre vom Heimtrainer und der Anschlussleitung fern.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie und den Kleinteilen spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen, Kleinteile verschlucken und daran ersticken.



#### **VORSICHT! Verletzungsgefahr!**

- Stellen Sie den Heimtrainer auf einen gut zugänglichen, ebenen, trockenen und ausreichend stabilen waagerechten Untergrund.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile des Heimtrainers, insbesondere die Pedale, auf festen Sitz. Ziehen Sie Schrauben und Muttern regelmässig nach.
- Kontrollieren Sie den Heimtrainer regelmässig auf Beschädigungen und Verschleiss Spuren. Lassen Sie defekte Teile von einem Fachmann austauschen oder wenden Sie sich an den Kundenservice. Verwenden Sie den Heimtrainer erst wieder, wenn alle defekten Teile ausgetauscht wurden.
- Verwenden Sie den Heimtrainer nicht mehr, wenn die Kunststoffbauteile des Heimtrainers Risse oder Sprünge aufweisen oder sich verformt haben.
- Verwenden Sie den Heimtrainer nicht mit mehreren Personen gleichzeitig, sondern nur allein.
- Benutzen Sie den Heimtrainer nicht als Aufstiegshilfe oder Leiterersatz.

#### **HINWEIS!**

#### **Sachschäden vermeiden**

- Legen Sie bei empfindlichen Böden (z.B. Teppich, Dielen, Parkett) eine rutschfeste Matte unter den Heimtrainer, um den Untergrund vor Beschädigungen (z.B. Kratzer oder Verschmutzungen) zu schützen.

## Lieferumfang prüfen

#### **HINWEIS!**

#### **Sachschäden vermeiden!**

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, können Sie den Heimtrainer beschädigen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor.

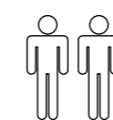
Nehmen Sie alle Einzelteile des Heimtrainers aus der Verpackung. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (s. Abb. A und B). Prüfen Sie, ob Teile des Lieferumfangs beschädigt sind. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Heimtrainer nicht und wenden Sie sich an unseren Kundenservice.

## Heimtrainer montieren

Montieren Sie den Heimtrainer mithilfe der folgenden Anweisungen und grafischen Darstellungen. Beachten Sie, dass die Kreuzschlitzschrauben M5\*10 **2**, die Kreuzschlitzschrauben M5\*12 **13**, die Innensechskantschrauben M8\*16 **17** und vier von insgesamt acht Unterlegscheiben **18** bereits vormontiert sind (siehe Kapitel „Ersatzteilliste“). Entfernen Sie ggf. vor den jeweiligen Schritten die vormontierten Schrauben und Unterlegscheiben.



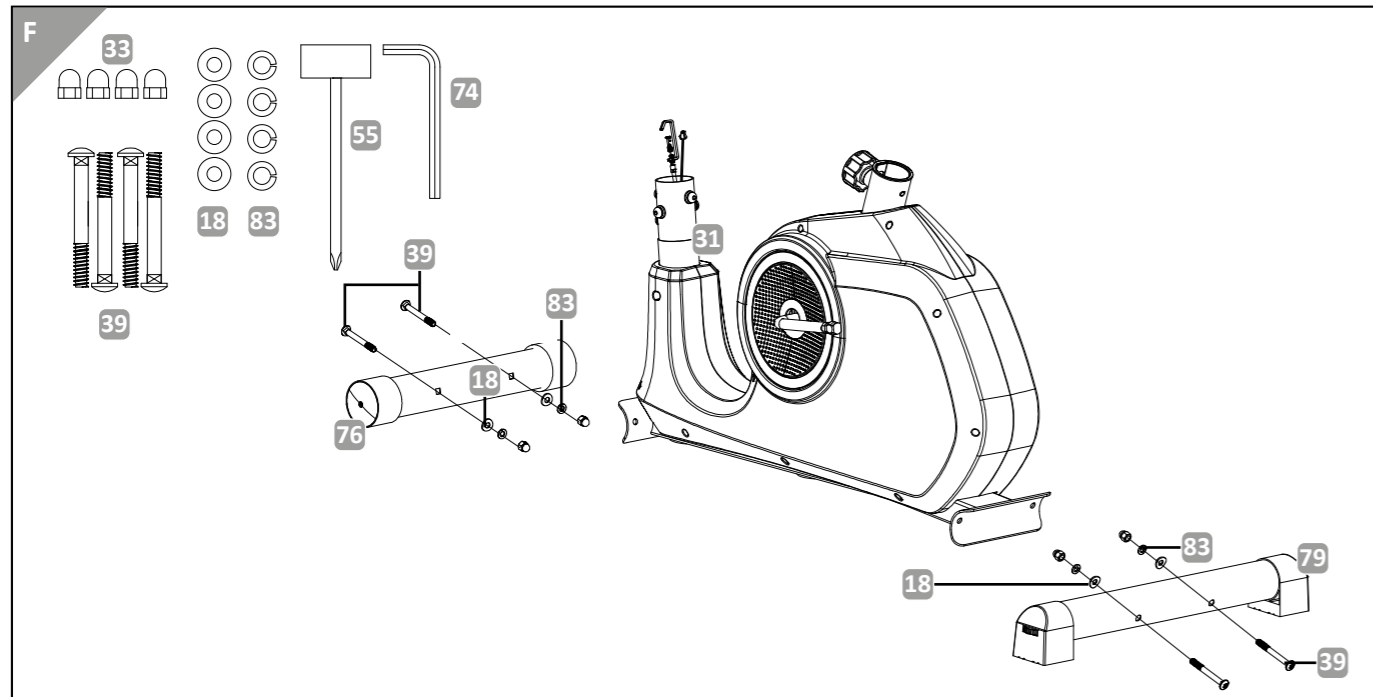
#### **VORSICHT! Verletzungsgefahr!**



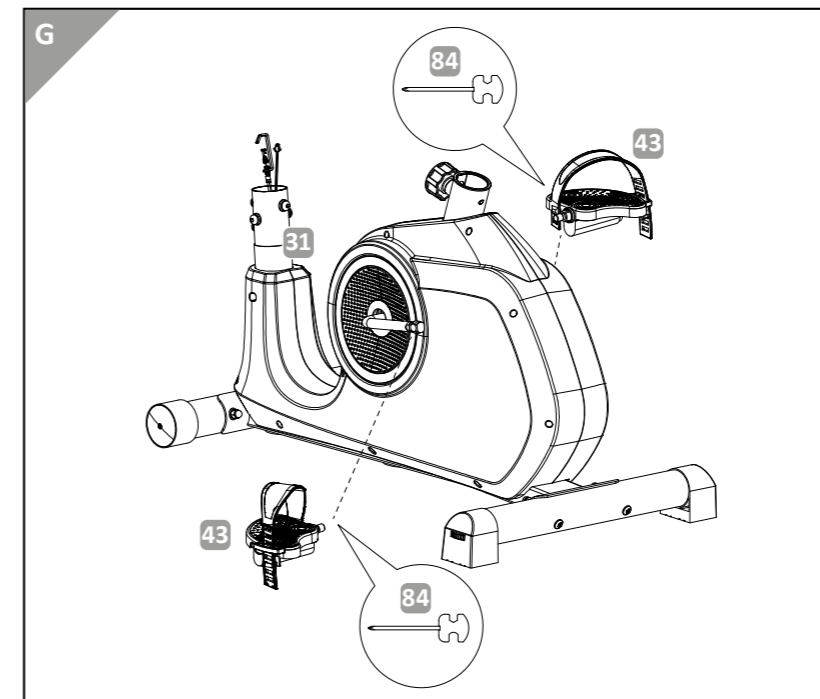
- Ein Umkippen des Heimtrainers kann zu Verletzungen führen. Montieren Sie den Heimtrainer gemeinsam mit einer zweiten erwachsenen Person.

**HINWEIS! Sachschäden vermeiden**

- Montieren Sie den Heimtrainer auf einer weichen und sauberen Unterlage. Legen Sie ggf. eine Decke o. Ä. unter, damit die Oberflächen nicht zerkratzt oder beschädigt werden können.
- Achten Sie beim Zusammenbau darauf, dass Sie in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum haben (mindestens 1,5 Meter).
- Entfernen Sie ggf. vor den jeweiligen Schritten die vormontierten Verstelleinrichtungen, Innensechskant- sowie Kreuzschlitzschrauben, Unterlegscheiben und Federringe.

**Standfüsse montieren**

1. Stellen Sie den Hauptrahmen **31** auf einen standsicheren, waagerechten Untergrund.
  2. Verschrauben Sie den hinterer Standfuß **79** an der Hinterseite des Hauptrahmens mit je zwei Schrauben **39**, zwei Federscheiben **83**, zwei Unterlegscheiben **18** und zwei Muttern **33**.
  3. Verschrauben Sie den vorderen Standfuß **76** an der Vorderseite des Hauptrahmens mit je zwei Schlossschrauben **39**, zwei Federscheiben **83**, zwei Unterlegscheiben **18** und zwei Muttern **33**. Achten Sie darauf, dass die Transportrollen des Standfusses mit Rollen nach vorn zeigen.
- Sie haben die Standfüsse erfolgreich montiert.

**Pedale montieren****⚠ VORSICHT! Verletzungsgefahr!**

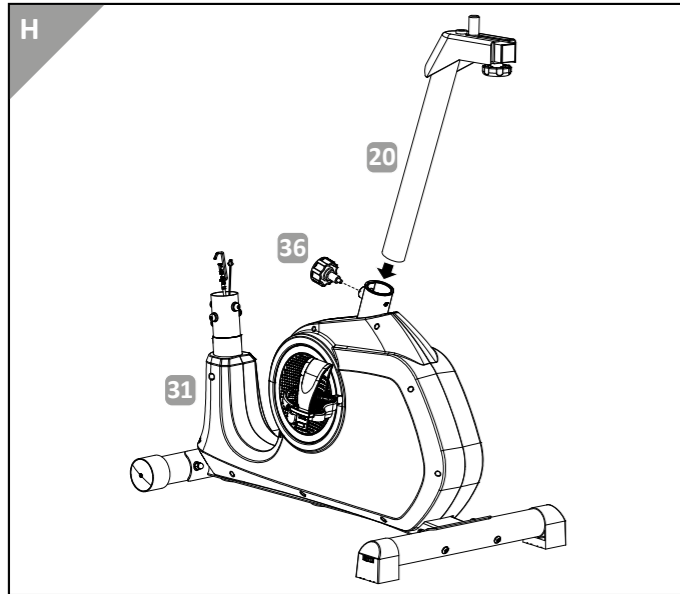
Falsch eingestellte Sicherheitsriemen können zu Verletzungen führen.

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

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

1. Fixieren Sie die Sicherheitsriemen an den Pedalen **43**. Beachten Sie dabei die Markierungen R (Rechts) und L (Links).
  2. Verschrauben Sie die seitenrichtigen Pedale **43** an die jeweilige Tretkurbel am Hauptrahmen **31** mithilfe des mitgelieferten Maul-/Schraubenschlüssels **84**.  
Schrauben Sie für das rechte Pedal im Uhrzeigersinn.  
Schrauben Sie für das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn.
- Sie haben die Pedale erfolgreich montiert.

## Sattelstütze montieren


**VORSICHT!** Verletzungsgefahr!

Wenn die Sattelstütze nicht ordnungsgemäss befestigt ist, kann dies zu Verletzungen führen.

- Ziehen Sie die Sattelstütze nicht weiter als bis zur maximalen Markierung heraus.
- Fixieren Sie die Sattelstütze immer mit der Verstelle schraube.

1. Lösen Sie die Verstelle schraube 36 vollständig vom Haupttrahmen 31.
  2. Schieben Sie die Sattelstütze 20 in die hintere Öffnung des Haupttrahmens.
  3. Fixieren Sie die Sattelstütze mit der Verstelle schraube 36.
- Sie haben die Sattelstütze erfolgreich montiert.

## Lenkersäule montieren

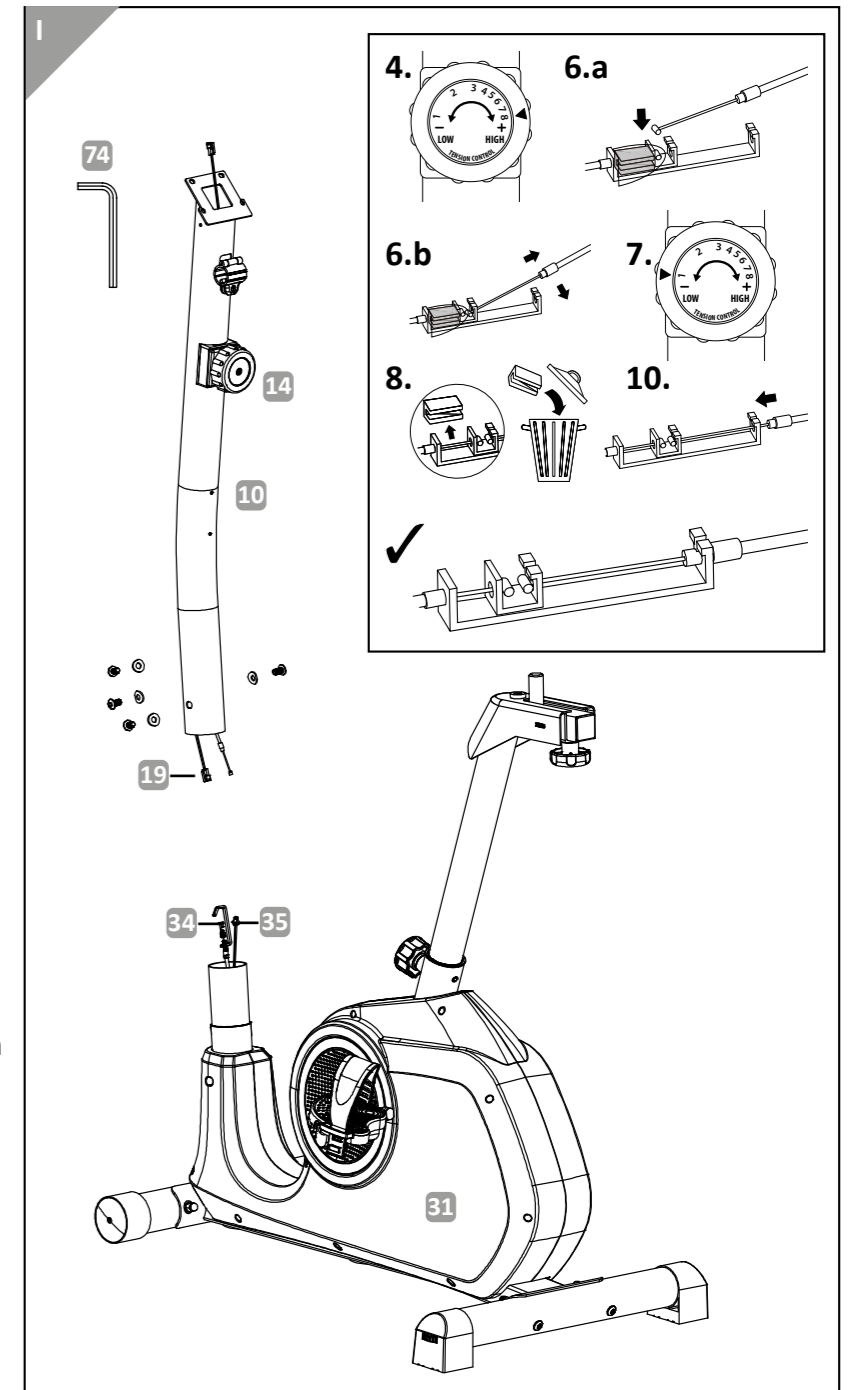
**HINWEIS!** Sachschäden vermeiden

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



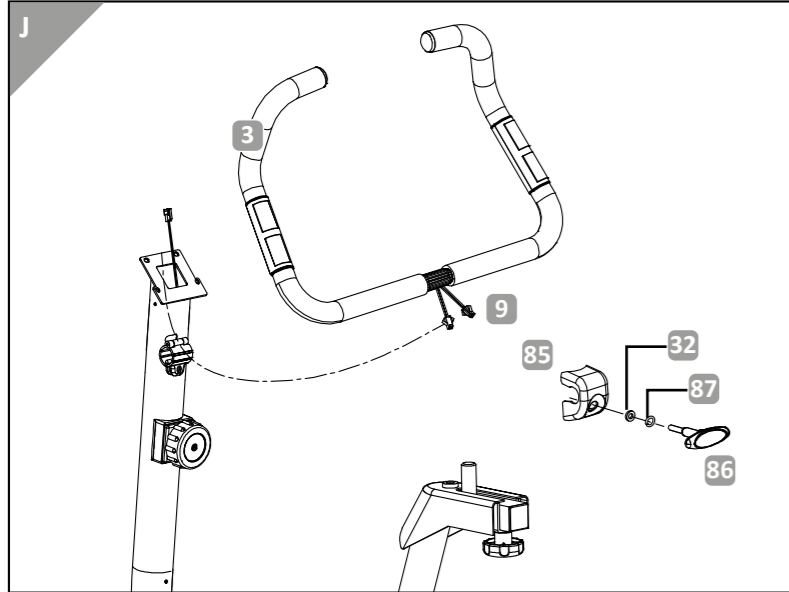
Der Heimtrainer verfügt über ein verstellbares Bremssystem. Um den Bremswiderstand einstellen zu können, müssen die Zugkabel korrekt miteinander verbunden sein. Die Sensorkabel sorgen für die Verbindung mit dem Trainingscomputer. Damit eine Signalübertragung stattfinden kann, müssen die Kabel korrekt miteinander verbunden sein.

1. Lösen Sie die am Haupttrahmen 31 vormontierten Innensechskantschrauben und Unterlegscheiben.
2. Halten Sie die Lenkersäule 10 über die vordere Öffnung des Haupttrahmens.
3. Lassen Sie eine zweite Person die Zug- und Sensorkabel 19/34/35 verbinden. Stellen Sie dazu den Widerstandsregler 14 auf Stufe 8.
4. Ziehen und halten Sie das dünnere Ende und das dickere Ende des mittleren Zugkabels auseinander.
5. Legen Sie das mittlere Zugkabel flach in die Einrastung des unteren Zugkabels 34.
6. Stellen Sie den Widerstandsregler auf Stufe 1.
7. Nehmen Sie das Sicherungsstück aus der Einrastung und entsorgen Sie es.
8. Lassen Sie das mittlere Zugkabel langsam und vorsichtig los.
9. Das dünnere Ende und das dickere Ende des mittleren Zugkabels ziehen sich zusammen und rasten ein. Die Zugkabel sind nun verbunden.
10. Verbinden Sie das mittlere Sensorkabel 19 mit dem unteren Sensorkabel 35.



11. Setzen Sie die Lenkersäule 10 auf den Haupttrahmen 31. Zugkabel und Sensorkabel müssen sich dabei innerhalb des Rahmens befinden.
  12. Fixieren Sie die Lenkersäule mit den in Schritt 1 gelösten Innensechskantschrauben und Unterlegscheiben.
- Sie haben die Lenkersäule erfolgreich montiert.

## Lenker montieren


**VORSICHT!** Verletzungsgefahr!

Wenn der Lenker nicht ordnungsgemäss befestigt ist, kann dies zu Verletzungen führen.

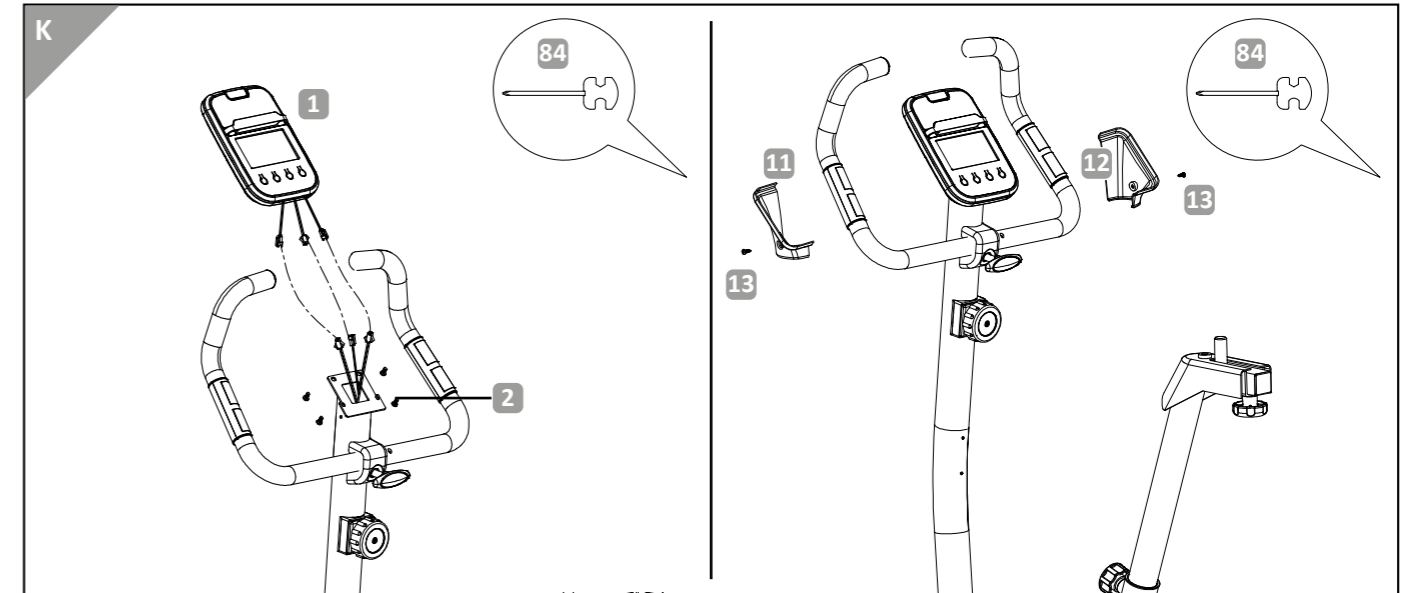
- Achten Sie darauf, dass der Lenker fest in der Halteklemme eingerastet ist und drehen Sie danach erst den T-Schrauben-Handgriff fest. Achten Sie darauf, dass der T-Schrauben-Handgriff fest angezogen ist, damit der Lenker während der Benutzung nicht verrutschen kann.
- Prüfen Sie vor Benutzung des Heimtrainers den festen Sitz des Lenkers durch leichtes Wackeln. Der Lenker sollte sich nicht bewegen.

**HINWEIS!** Sachschäden vermeiden

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

1. Halten Sie den Lenker **3** an die Halteklemme und führen Sie das Sensorkabel des Lenkers **9** durch die Öffnung in der Lenkersäule nach oben.
2. Ziehen Sie das Sensorkabel des Lenkers oben aus der Lenkersäule.
3. Verschliessen Sie die Halteklemme.
4. Fixieren Sie den Lenker und die Abdeckung für die Halteklemme des Lenkers **85** mit dem T-Schrauben-Handgriffs **86**, einer Federscheibe **87** und einer Unterlegscheibe **32**.  
Sie haben den Lenker erfolgreich montiert.

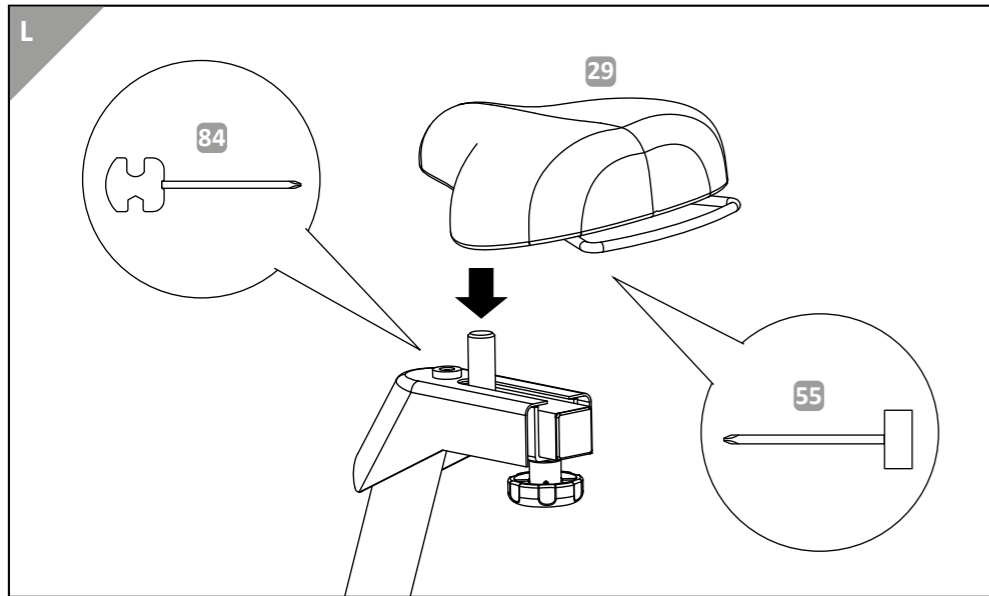
## Trainingscomputer montieren


**HINWEIS!** Sachschäden vermeiden

- Achten Sie darauf, dass die Kabel aus der Computerrückseite durch die Computerhalterung geführt werden, und dabei nicht eingeklemmt werden.

1. Lösen Sie die am Trainingscomputer **1** vormontierten Kreuzschlitzschrauben.
2. Verbinden Sie die Sensorkabel des Trainingscomputers mit dem oberen Sensorkabel der Lenkersäule und den Sensorkabeln des Lenkers **9**.
3. Fixieren Sie den Trainingscomputer mit den in Schritt 1 gelösten Kreuzschlitzschrauben am Metallsockel der Lenkersäule **10**.
4. Lösen Sie die an der Lenkersäule vormontierten Kreuzschlitzschrauben.
5. Fixieren Sie die linke und rechte Abdeckung für den Metallsockel der Lenkersäule **11/12** mit den in Schritt 4 gelösten Kreuzschlitzschrauben an der Lenkersäule.  
Sie haben den Trainingscomputer erfolgreich montiert.



**Sattel montieren**

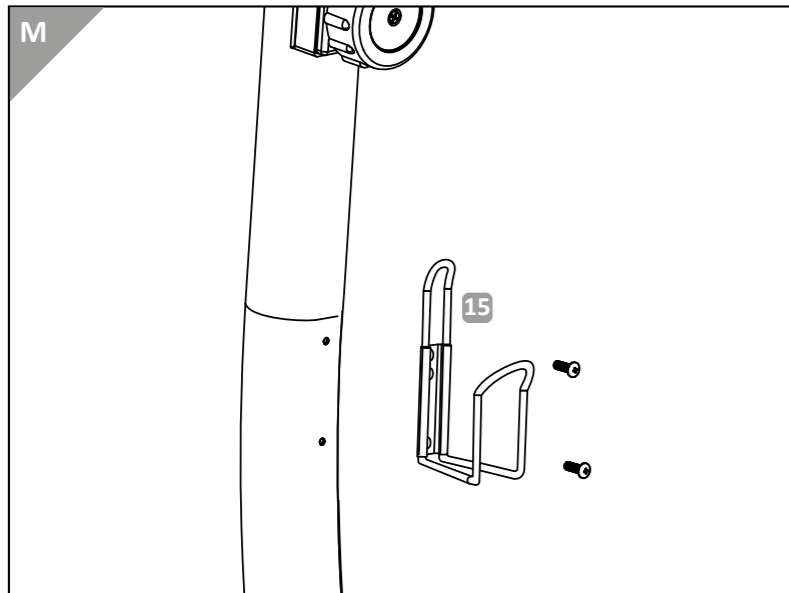
**⚠ VORSICHT! Verletzungsgefahr!**

Wenn der Sattel nicht ordnungsgemäss befestigt ist, kann dies zu Verletzungen führen.

- Achten Sie darauf, dass der Sattel fest eingerastet ist, bevor Sie die Schrauben festdrehen. Achten Sie darauf, dass Sie die Schrauben am Sattel fest anziehen.

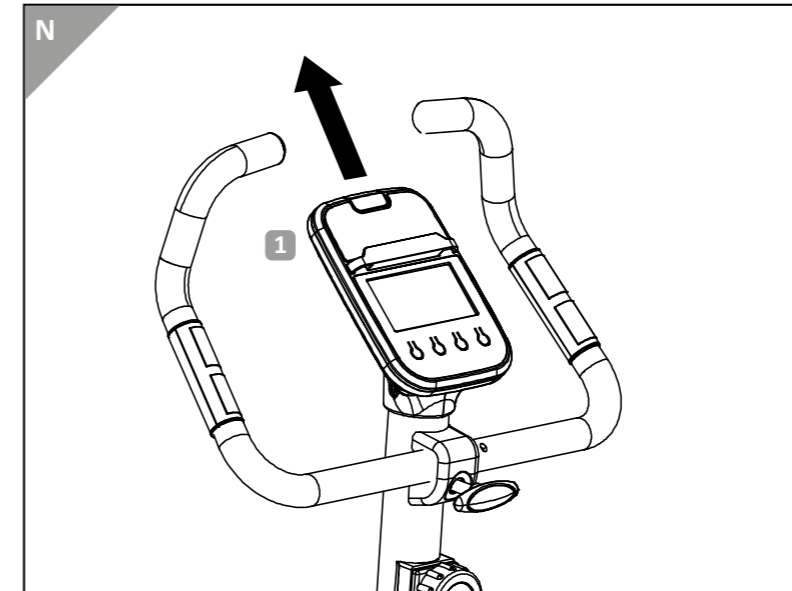
1. Setzen Sie den Sattel 29 auf die Sattelstütze 20.
  2. Fixieren Sie den Sattel, indem Sie die Muttern der Sattelklemme festziehen.
- Sie haben den Sattel erfolgreich montiert.

**i** Der Sattel verfügt über eine Universal- Sattelklemme und kann gegen jeden handelsüblichen Fahrradsattel ausgetauscht werden.

**Trinkflaschenhalter montieren**

1. Wenn Sie den Trinkflaschenhalter nicht nutzen möchten, überspringen Sie diesen Abschnitt.

2. Lösen Sie die zwei vormontierten Schrauben aus der Lenkersäule.
  3. Fixieren Sie den Trinkflaschenhalter 15, mit den in Schritt 2 gelösten Kreuzschlitzschrauben.
- Sie haben den Trinkflaschenhalter erfolgreich montiert.

**Tablet-Halter am Computer nutzen**

1. Ziehen Sie mit einer Hand das Zugband an der Tablet-Halterung nach oben.
2. Schieben Sie Ihr Tablet oder Smartphone mit der anderen Hand in die Tablet-Halterung.
3. Führen Sie das Zugband zurück, sodass das Tablet bzw. Smartphone fest in der Halterung sitzt.

**i** Sie können Ihr Tablet oder Smartphone leicht am Tablet-Halter befestigen. Beachten Sie, dass der Tablet-Halter eine maximale Belastung von 750 g hat.

**Heimtrainer aufstellen**

Beachten Sie die folgenden Bedingungen für den richtigen Standort des Heimtrainers (s. Abb. D):

- Stellen Sie den Heimtrainer auf einen gut zugänglichen, ebenen, trockenen und ausreichend stabilen und waagerechten Untergrund.
- Lassen Sie um den Übungsbereich des Heimtrainers herum einen Freibereich in allen Richtungen von mindestens 0,6 Meter, um bei einem Notfall-Abstieg ausreichend Platz zu gewährleisten.
- Legen Sie bei empfindlichen Böden (z.B. Teppich, Dielen, Parkett) eine rutschfeste Matte unter den Heimtrainer, um den Untergrund vor Beschädigungen (z.B. Kratzer oder Verschmutzungen) zu schützen.
- Der Heimtrainer ist ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät. Stellen Sie ihn nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen auf.
- Sie können mit dem Verstellrädchen am hinteren Standfuss leichte Unebenheiten des Bodens ausgleichen.

**Heimtrainer demontieren**

Um den Heimtrainer zu demontieren, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

## Heimtrainer bedienen

### Batterien einsetzen und wechseln (s. Abb. E)

Für den Trainingscomputer werden zwei Batterien des Typs AA benötigt.

1. Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite des Trainingscomputers **1**.
2. Entnehmen Sie ggf. die alten Batterien.
3. Setzen Sie zwei neue Batterien des Typs AA ein. Achten Sie unbedingt auf die richtige Polarität der Batterien. Die richtige Anordnung der Batterien ist durch die Zeichen (+/-) im Batteriefach gekennzeichnet.
4. Verschlussen Sie das Batteriefach.

### Sitz-, Fuss- und Lenkerposition einstellen

1. Stellen Sie den Sattel **29** über die Verstellerschrauben **22** an Sattelstütze **20** und Sattel **36** ein. Der Sattel sollte so eingestellt sein, dass das Bein nicht ganz durchgestreckt ist, wenn das Pedal unten ist.
2. Stellen Sie die Sicherheitsriemen der Pedale **43** so ein, dass Sie Ihre Füße gerade so hinein- bzw. herauschieben können.
3. Verstellen Sie die Neigung des Lenkers **3** mit Hilfe des T-Schrauben-Handgriffs **86**. Der Lenker sollte so eingestellt sein, dass Ihre Arme fast ausgestreckt sind, wenn Sie den Lenker umgreifen.

### Richtig aufsteigen und sitzen



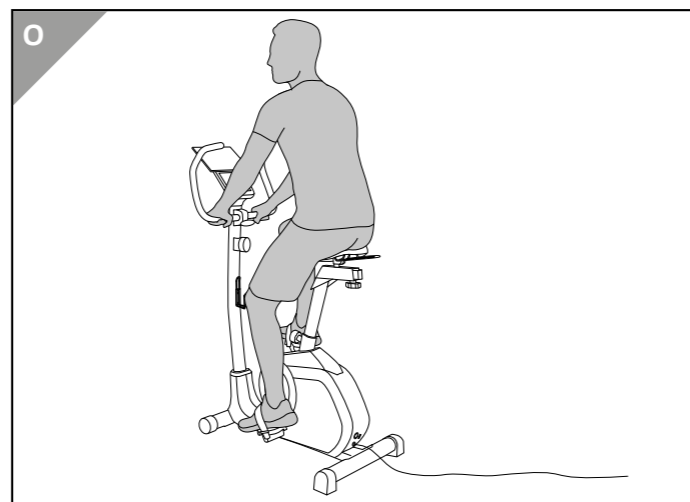
#### Verletzungsgefahr!

Kontrollieren Sie vor jeder Verwendung, ob alle Schrauben fest angezogen sind und dass der Heimtrainer fest auf einem ebenen Untergrund steht. Achten Sie insbesondere darauf, dass Lenker, Sattel und Pedale fest sitzen.

1. Steigen Sie auf den Heimtrainer. Halten Sie sich dabei am Lenker **3** fest.
2. Schieben Sie Ihre Füße durch die Sicherheitsriemen und platzieren Sie sie im mittleren Bereich der Pedale **43**.
3. Halten Sie sich während des gesamten Trainings am Lenker fest und nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. Achten Sie während des Trainings darauf, dass sich mindestens die halbe Fusslänge auf dem Pedal befindet.



Beim Training mit dem Heimtrainer kommt die Bewegung aus den Fussballen. Wenn die Füße mittig auf den Pedalen positioniert sind, ist die Hebelwirkung am besten und die Bewegungen können optimal ausgeführt werden.



## Heimtrainer einschalten

1. Bewegen Sie eine Pedale oder drücken Sie eine Taste auf dem Trainingscomputer. Der Trainingscomputer des Heimtrainers schaltet sich automatisch an.



Wenn keine Eingabe oder Tretbewegung erfolgt, schaltet sich der Trainingscomputer nach einigen Minuten automatisch aus.

## Uhrzeit und Datum einstellen (s. Abb. C)

Sie können die Uhrzeit und das Datum unmittelbar nach dem Einsetzen der Batterien einstellen. Nach dem Einlegen der Batterien blinkt die Anzeige „Jahr“.

1. Drücken Sie die EINSTELLEN-Taste, um das Jahr einzustellen. Halten Sie für einen schnelleren Durchlauf die Taste gedrückt.
2. Um das eingestellte Jahr zu bestätigen, drücken Sie die MODUS-Taste.
3. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2, um den Monat, den Tag, die Stunden und die Minuten einzustellen.

## Sprache auswählen

Der Trainingscomputer **1** verfügt über die Sprachen Deutsch und Englisch.

1. Um die Sprache zu wechseln, halten Sie die ZURÜCKSTELLEN-Taste und die MODUS-Taste gleichzeitig für etwa 3 Sekunden lang gedrückt.

## Displayanzeigen

Die folgenden Anzeigen können Sie am Display des Trainingscomputers **1** ablesen (s. Abb. C).

Displayanzeige	Bedeutung/Funktion
KM/H	Die KM/H-Anzeige zeigt alle 6 Sekunden abwechselnd die Geschwindigkeit in km/h und die Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute) an.
ZEIT	Die ZEIT-Anzeige zeigt die verstrichene Trainingszeit aufsteigend von 00:00 bis 99:59 (Minuten: Sekunden), oder absteigend als Countdown an.
DISTANZ KM	Die DISTANZ-KM-Anzeige zeigt die zurückgelegte Strecke aufsteigend von 0,0 bis 99,9 km, oder absteigend als Countdown an.
KJOULE	Die KJOULE-Anzeige zeigt die verbrauchte Energie aufsteigend von 0 bis 9999 in Kilojoule, oder absteigend als Countdown an.
PULS	Die PULS-Anzeige zeigt die gemessene Herzfrequenz von 30 bis 240 Schlägen an. (s. Kapitel „Puls- und Herzfrequenzmessung“)
P	Das P wird auf dem Display angezeigt, wenn die Pedale <b>43</b> nicht bedient werden. Der Trainingscomputer ist im Pause-Modus.
AUTOM. DURCHLAUF	Automatischer Durchlauf durch alle Funktionen bedeutet, dass im Hauptanzeigefeld abwechselnd alle Funktionen angezeigt werden. Um den automatischen Durchlauf zu beenden, drücken Sie die MODUS-Taste.



Bei den angegebenen Kilojoulewerten handelt es sich um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit. Der genaue Energieverbrauch ist abhängig von verschiedenen Faktoren, z.B. Gewicht und Alter. 1 Kilojoule (KJ) entspricht 0,239 Kilokalorien (kcal).

### Countdown einstellen

Sie können für die Funktionen ZEIT, DISTANZ KM und KJOULE einen Countdown einstellen. Der Countdown beginnt vom eingestellten Wert herunter zu zählen. Wenn die Displayanzeige bei 0 angekommen, ertönt ein Alarmsignal.

1. Um eine Funktion auszuwählen, drücken Sie die MODUS-Taste.
2. Um einen Wert einzustellen, drücken Sie die EINSTELLEN-Taste. Sie können die Funktion ZEIT in 1:00 Minuten-Schritten, die Funktion DISTANZ KM in 0,5 km-Schritten und die Funktion KJOULE in 10 KJ-Schritten einstellen.
3. Um einen Wert auf 0 zu stellen, drücken Sie die ZURÜCKSTELLEN-Taste.
4. Um einen Wert zu bestätigen, drücken Sie die MODUS-Taste erneut.

### Zielherzfrequenzwert einstellen

Sie können einen Zielherzfrequenzwert einstellen. Wenn dieser überschritten wird, blinkt die Displayanzeige PULS.

1. Um einen Zielherzfrequenzwert einzustellen, drücken Sie die MODUS-Taste, bis die Displayanzeige PULS blinkt.
2. Stellen Sie die gewünschte Zielherzfrequenz ein.
3. Um den Wert zu bestätigen, drücken Sie die MODUS-Taste.

### Erholungsmessung durchführen

Sie können am Ende Ihres Trainings eine Erholungsmessung durchführen. Diese gibt Ihnen Aufschluss darüber, ob Sie einen guten oder schlechten Erholungspuls haben.

1. Um den Erholungspuls zu messen, drücken Sie die ERHOLUNG-Taste.
2. Umfassen Sie die Handpuls-Sensoren **7**. Der Trainingscomputer **1** zählt von 00:60 bis 00:00 herunter. Anschliessend wird auf dem Display eine Fitnessnote von F1 bis F6 angezeigt (F1 = sehr gute Pulserholung; F6 = schlechte Pulserholung).
3. Um das Training fortzuführen, drücken Sie erneut die ERHOLUNG-Taste.

### Trainingscomputer zurücksetzen

Sie können den Trainingscomputer zurücksetzen, um alle voreingestellten und erfassten Werte zu löschen. Wenn Sie die Werte nach einer Trainingseinheit nicht löschen, bleiben Sie bis zur nächsten Trainingseinheit gespeichert.

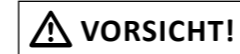
1. Um den Trainingscomputer zurückzusetzen, drücken Sie die ZURÜCKSTELLEN- oder die MODUS-Taste für etwa 3 Sekunden.
2. Das Display springt zur Datum- und Uhrzeiteinstellung. Die Werte sind gelöscht.

### Widerstand einstellen

Der Heimtrainer verfügt über 8 Widerstandsstufen, die Sie manuell einstellen können. Bei Stufe 1 haben Sie den geringste Tretwiderstand, bei Stufe 8 den höchsten.

1. Drehen Sie den Widerstandsregler **14** auf die gewünschte Schwierigkeitsstufe.

## Training



**VORSICHT!**

### Verletzungsgefahr!

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

- Verwenden Sie den Heimtrainer nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen.
- Lassen Sie vor Beginn des ersten Trainings auf dem Heimtrainer einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen; besonders wenn Sie über 35 Jahre alt sind.
- Falls bereits Herz-, Kreislauf-, orthopädische oder sonstige gesundheitliche Probleme bekannt sind, fragen Sie Ihren Arzt vor Beginn des ersten Trainings um Rat.
- Wenn während des Trainings Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere aussergewöhnliche Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- Tragen Sie beim Training auf dem Heimtrainer immer angemessene Sportbekleidung und -schuhe.
- Tragen Sie keine Kleidung, mit der Sie am Heimtrainer hängenbleiben können. Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.
- Schliessen Sie Ihre Augen nicht, während Sie auf dem Heimtrainer trainieren.
- Lehnen Sie sich während des Trainings auf dem Heimtrainer nicht zurück, da Sie sonst herunterfallen und sich verletzen können.
- Lassen Sie den für Sie höchst zulässigen Pulswert von Ihrem Arzt messen, bevor Sie den Heimtrainer benutzen. Achten Sie darauf, diesen Wert während des Trainings nicht zu überschreiten.
- **WARNHINWEIS!** 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.
- Nehmen Sie eine Stunde vor sowie nach dem Training keine Nahrung zu sich. Achten Sie während des Trainings darauf, viel Wasser zu trinken.
- Bei Einnahme von Medikamenten trainieren Sie ausschliesslich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Jeder gesunde Mensch kann jederzeit mit dem Training auf dem Heimtrainer beginnen. Steigern Sie Ihre körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden, indem Sie regelmässig trainieren. Regelmässiges Training verbessert Ihre Kondition und hat positive Auswirkungen auf Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihren Bewegungsapparat. Wichtig ist, dass Sie das Training Ihrem Körper anpassen und sich nicht überfordern.

**Puls- und Herzfrequenzmessung**



**Lebensgefahr!**

Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen.

- Bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training beenden.
- . Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.
- Die Puls- und Herzfrequenzmessung ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.
- Die Puls- und Herzfrequenzmessung kann durch externe Einflussfaktoren, z. B. eine Starkstromleitung oder ein Mobiltelefon beeinflusst werden.

Sie können Ihre Herzfrequenz auf zwei Arten messen:

• **Handpulsmessung**

Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Handpulsmessung verwendet werden kann. In diesem Fall empfiehlt sich die Anwendung der Cardio-Pulsmessung.

1. Legen Sie Ihre Hände auf die beiden Handpulssensoren **7**. Achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpulssensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz am Monitor neben der Puls-Anzeige.

• **Cardio-Pulsmessung (Empfang von Funksignalen)**

Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Die Übertragung des Signals muss über das 5 kHz-Band erfolgen.

1. Legen Sie den Brustgurt um. Beachten Sie hierbei die Bedienungsanleitung Ihres Cardio-Pulsmessers. Die vom Brustgurt ausgestrahlten Werte können auf dem LCD-Display abgelesen werden.



Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet, hat die Handpulsmessung Vorrang.

**Trainingsphasen**

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

**Aufwärmphase**

In der Aufwärmphase bereiten Sie die Muskeln und den Organismus auf die Belastung vor. Indem Sie Ihren Körper vor dem Training aufwärmen, können Sie mögliche Verletzungsgefahren minimieren. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit einem geringen Tretwiderstand.

**Trainingsphase**

Trainieren Sie mit einem Programm Ihrer Wahl. Beachten Sie dazu die Hinweise aus dem entsprechenden Kapitel. Kontrollieren Sie die Belastungsintensität, indem Sie eine Puls- und Herzfrequenzmessung durchführen.

**Entspannungsphase**

Lassen Sie Ihren Körper nach dem Training kontrolliert zur Ruhe kommen, indem Sie das Training mit einer Entspannungsphase abschließen. Dehnen Sie die beanspruchten Muskeln nach dem Training und sorgen Sie für ausreichend Regenerationszeit vor dem nächsten Training.

**Training planen**

1. Legen Sie ein Trainingsziel fest, damit Sie Ihr Training optimal planen können. Trainingsziele können beispielsweise Reduzierung des Körpergewichts oder Verbesserung der Kondition sein.
2. Legen Sie fest, wie häufig Sie trainieren möchten, um Ihr Trainingsziel zu erreichen. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention empfiehlt, drei- bis viermal pro Woche für 30 bis 40 Minuten Sport zu treiben.
3. Errechnen Sie Ihre maximale Herzfrequenz (MHF). Wenden Sie dazu folgende Formel an:  
MHF = 220 – Lebensalter
4. Richten Sie Ihre MHF beim Training an den Werten der Trainingszone aus, die sie je nach Trainingsziel auswählen können.

Es gibt fünf Trainingszonen:

Sehr leicht: Regenerationszone	50-60 % der MHF	Leichte und langsame Ausdauerbelastung. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar. Für Anfänger geeignet, für stärker Trainierte zum Aufwärmen oder als Cool-Down geeignet.
Leicht: Fettverbrennung	60-70 % der MHF	Leichte Intensität: Verbesserung der Grundlagenausdauer und Aktivierung des Fettstoffwechsels
Moderat: Aerobe Zone	70-80 % der MHF	Training mit mittlerer Intensität, Verbesserung des Tempos und der Effizienz.
Schwer: Anaerobe Zone	80-90 % der MHF	Training mit hoher Intensität, maximale Ausdauersteigerung, nur für trainierte Sportler geeignet
Maximum: Warnzone	90-100 % der MHF	Training mit extrem hoher Intensität, Verbesserung der maximalen Leistung und Geschwindigkeit, nur für Hochleistungssportler zum Trainieren in kurzen Intervallen geeignet.

## Reinigung

### HINWEIS!

#### Sachschäden vermeiden.

- Kurzschlussgefahr! Es darf keine Feuchtigkeit in das Gehäuse des Heimtrainers eindringen. Ist dennoch Feuchtigkeit in den Heimtrainer eingedrungen, verwenden Sie diesen nicht mehr.
- Verwenden Sie niemals aggressive oder lösungsmittelhaltige Reiniger, metallische Schwämme oder feste Bürsten.
- Verwenden Sie zur Reinigung keinen Dampfreiniger oder Hochdruckreiniger.

Wischen Sie den Heimtrainer nach jedem Gebrauch mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab. Reinigen Sie den Computer und das Display mit einem fusselfreien, trockenen Tuch. Lassen Sie den Heimtrainer nach der Reinigung vollständig trocknen.

## Wartung

Das Sicherheitsniveau des Heimtrainers kann nur gehalten werden, wenn Sie den Heimtrainer regelmässig auf Verformungen, Risse und andere Schäden sowie auf Verschleiss prüfen. Besonders verschleissanfällige Teile sind Keilriemen, Lager, Trainingscomputer, Lenker, Sattel und Pedale. Auch lose Schraubverbindungen führen zur Beeinträchtigung der Sicherheit. Prüfen Sie regelmässig alle Schraubverbindungen und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach. Nehmen Sie keine Reparaturen oder Veränderungen am Heimtrainer vor, sondern wenden Sie sich an den auf der Garantiekarte angegebenen Kundenservice.

## Heimtrainer verschieben



**VORSICHT!**

#### Verletzungsgefahr!

Unsachgemässer Transport kann zu Verletzungen führen.

- Transportieren Sie den Heimtrainer niemals alleine über Stufen, Treppen und andere Hindernisse.

Sie können den Heimtrainer leicht mit den Rollen am vorderen Standfuss verschieben.

1. Stellen Sie sich mit Ihrem rechten Fuss auf den vorderen Standfuss **76**.
2. Fassen Sie den Heimtrainer am Lenker **3** an und kippen Sie den Heimtrainer vorsichtig in Ihre Richtung.
3. Rollen Sie den Heimtrainer an die gewünschte Stelle. Achten Sie während des Transports darauf, Ihren Rücken gerade zu halten.
4. Richten Sie den Heimtrainer langsam wieder auf.

## Entsorgungshinweise

### Verpackung

Sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäss geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.



### Altgeräte

Das Symbol mit der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass Elektro- und Elektronikgeräte nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden dürfen. Verbraucher sind gesetzlich dazu verpflichtet, Elektro- und Elektronikgeräte am Ende ihrer Lebensdauer einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Auf diese Weise wird eine umwelt- und ressourcenschonende Verwertung sichergestellt. Batterien und Akkumulatoren, die nicht fest vom Elektro- oder Elektronikgerät umschlossen sind und zerstörungsfrei entnommen werden können, sind vor der Abgabe des Geräts an einer Erfassungsstelle von diesem zu trennen und einer vorgesehenen Entsorgung zuzuführen. Das Gleiche gilt für Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Gerät entnommen werden können. Elektro- und Elektronikgerätebesitzer aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich- rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von den Herstellern bzw. Vertreibern im Sinne des WEEE 2012/19 eingerichteten Sammelstellen abgeben. Die Abgabe von Altgeräten ist unentgeltlich. Rücknahmepflichtig sind Händler mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m<sup>2</sup> für Elektro- und Elektronikgeräte. Ebenso rücknahmepflichtig sind Fernabsatzhändler mit einer Lagerfläche von mindestens 400 m<sup>2</sup> für Elektro- und Elektronikgeräte. Generell haben Vertreter die Pflicht, die unentgeltliche Rücknahme von Altgeräten durch geeignete Rücknahmemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zu gewährleisten. Verbraucher haben die Möglichkeit zur unentgeltlichen Abgabe eines Altgeräts bei einem rücknahmepflichtigen Vertreter, wenn sie ein gleichwertiges Neugerät mit einer im Wesentlichen gleichen Funktion erwerben. Diese Möglichkeit besteht auch bei Lieferungen an einen privaten Haushalt. Der Vertreter hat den Verbraucher bei Abschluss des Kaufvertrags bezüglich einer entsprechenden Rückgabeabsicht zu befragen. Abgesehen davon können Verbraucher Altgeräte bei einer Sammelstelle eines rücknahmepflichtigen Vertreibers unentgeltlich abgeben, ohne dass dies an den Erwerb eines Neugeräts geknüpft ist. Allerdings dürfen die Kantenlängen der jeweiligen Geräte 25 cm nicht überschreiten.



### Batterien

Batterien und Akkus dürfen nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden. Verbraucher sind gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus einer getrennten Sammlung zuzuführen. Batterien und Akkus können unentgeltlich bei einer Sammelstelle Ihrer Gemeinde/Ihres Stadtteils oder im Handel abgegeben werden, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung sowie einer Wiedergewinnung von wertvollen Rohstoffen zugeführt werden können. Bei einer unsachgemässen Entsorgung können giftige Inhaltsstoffe in die Umwelt gelangen, die gesundheitsschädigende Wirkungen auf Menschen, Tiere und Pflanzen haben. In Elektrogeräten enthaltene Batterien und Akkus müssen nach Möglichkeit getrennt von ihnen entsorgt werden. Geben Sie Batterien und Akkus nur in entlademem Zustand ab. Verwenden Sie wenn möglich wiederaufladbare Batterien anstelle von Einwegbatterien.

Kleben Sie bei lithiumhaltigen Batterien und Akkus vor der Entsorgung die Pole ab, um einen äusseren Kurzschluss zu vermeiden. Ein Kurzschluss kann zu einem Brand oder einer Explosion führen. Batterien mit erhöhtem Schadstoffgehalt sind zudem mit den folgenden Zeichen gekennzeichnet: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei

## Fehlersuche (FAQ)

Manche Störungen können durch kleine Fehler entstehen, die Sie selbst beheben können. Befolgen Sie dazu die Anweisungen in der nachfolgenden Tabelle. Falls sich die Störungen an dem Heimtrainer oder dem Computer nicht beheben lassen, kontaktieren Sie den Kundendienst. Reparieren Sie den Heimtrainer oder den Computer auf keinen Fall selbst.

Fehler	Mögliche Ursache	Problembeseitigung
<b>Computer</b>		
Keine Anzeige	Keine Stromversorgung.	Legen Sie neue Batterien ein (siehe Kapitel „Batterien einsetzen und wechseln“).
	Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.
	Trainingscomputer ist abgestürzt.	Starten Sie den Trainingscomputer neu, indem Sie die Batterien entfernen und neu einlegen.
Pulsanzeige fehlerhaft (Handpulsmessung).	Kein Kontakt.	Legen Sie beide Hände an die Handpuls-Sensoren.
	Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.
Pulsanzeige fehlerhaft (Cardio-Pulsmessung).	Falsche Frequenz.	Benutzen Sie ein Cardio-Pulsmessgerät, das das Signal auf der 5 kHz-Band überträgt.
	Kein Kontakt.	Konsultieren Sie die Bedienungsanleitung Ihres Brustgurtes.
<b>Mechanik</b>		
Tretwiderstand nicht regelbar	Keine Zugkabelverbindung.	Überprüfen Sie die Zugkabelverbindung.

## Technische Daten

Modell: ANS-21-062  
 Artikelnummer: 820030  
 Gewicht: ca. 30 kg  
 Max. Belastbarkeit: 150 kg  
 Aufstellmasse (L x B x H): ca. 100 x 55 x 136 cm  
 Widerstandsstufen: 8  
 Batterien: 2x 1,5 V AA/LR6  
 Trainings- und Freibereich: 0,6 m  
 Empfänger von 5 kHz-Signalen

## EU-Konformitätserklärung

### EU – Konformitätserklärung (EU Declaration of Conformity)

Wir, die Firma (We, the company),

**aspiria | nonfood GmbH**  
**Lademannbogen 21-23**  
**22339 Hamburg**

erklären hiermit, dass das nachstehend beschriebene Produkt den folgenden Richtlinien entspricht.  
 Die alleinige Verantwortung für die Ausstellung der Konformitätserklärung trägt der Hersteller.  
*declare hereby that the following described product complies to the listed directives.*  
*The manufacturer bears sole responsibility for the issuance of the declaration of conformity*

**Heimtrainer/Home trainer**  
 Model-Nr. ANS-21-062

2011/65/EU & 2015/863/EU Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten  
*2011/65/EU & 2015/863/EU restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipm.*

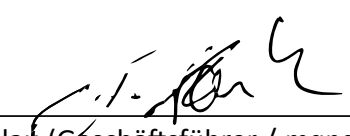
2014/30/EU Rechtsvorschriften über die elektromagnetische Verträglichkeit  
*2014/30/EU approximation of the laws relating to electromagnetic compatibility*  
 2014/53/EU Richtlinie über die Bereitstellung von Funkanlagen auf dem Markt  
*2014/53/EU Directive to the making available on the market of radio equipment*

Die Übereinstimmung des oben bezeichneten Produkts mit den wesentlichen Schutzanforderungen der Richtlinie wird durch die vollständige Einhaltung folgender Normen nachgewiesen:

*The accordance of the product described above with the essential protection requirements of the guideline are proven by the complete compliance of the following norms:*

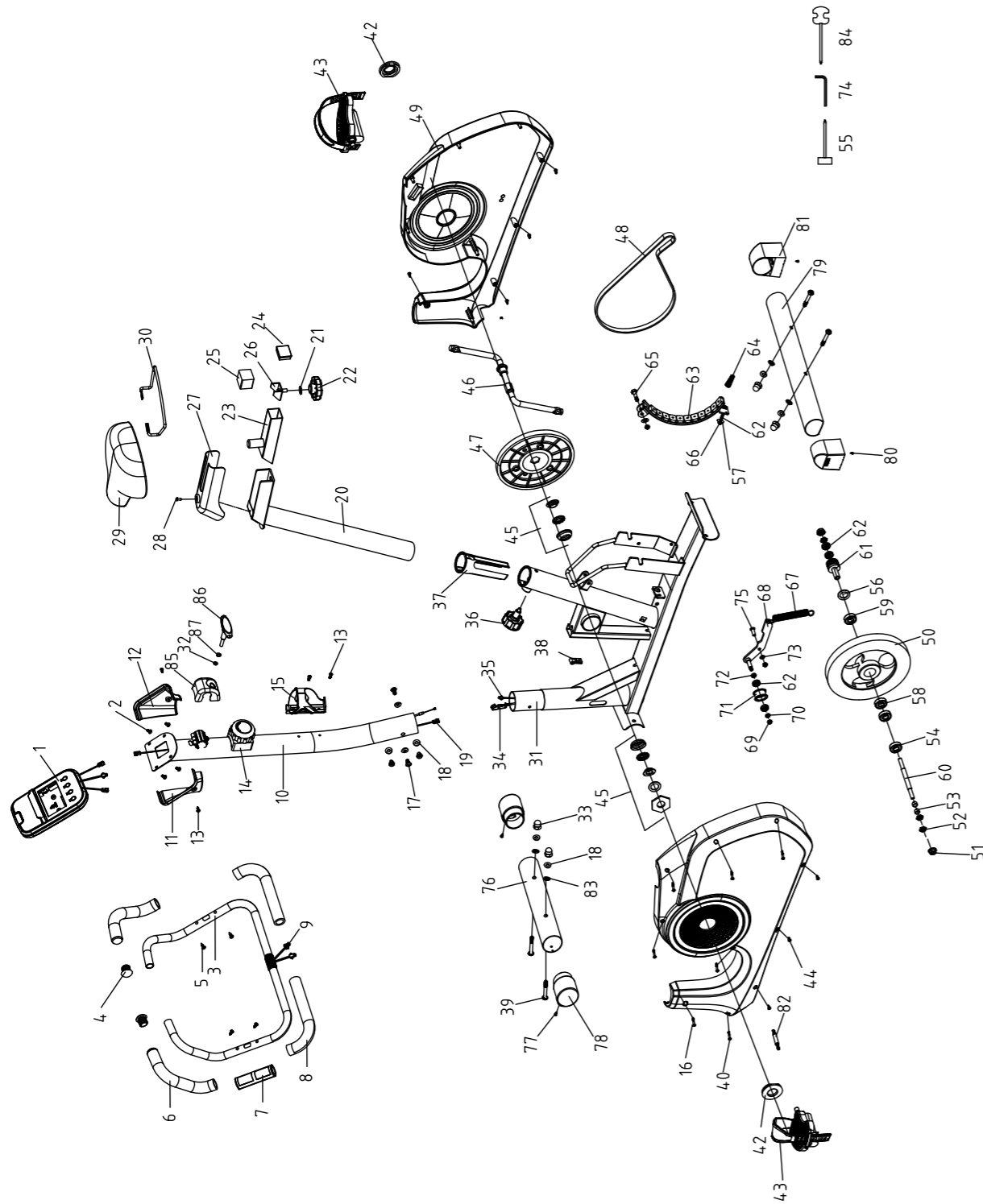
EN 55014-1:2017; EN 55014-2:2015;  
 EN IEC 63000:2018  
 EN 301 489-1 V.2.2.3  
 EN 301 489-3 V.2.1.2

Hamburg, 18.03.2022

  
 Frank Brüllau (Geschäftsführer / managing director)  
 Unterschrift / Stempel  
 Stempel Signature / Company's chop

**aspiria | nonfood**  
GmbH  
 Lademannbogen 21-23  
 22339 Hamburg  
 Telefon: (040) 8 89 41 60  
 Fax: (040) 88 94 16-491

## Ersatzteilliste



Nr.	Ersatzteil	Anzahl	Nr.	Ersatzteil	Anzahl
1	Trainingscomputer	1	35	Unteres Sensorkabel	1
2	Kreuzschlitzschraube M5*10	8	36	Verstellschraube für die Sattelstütze	1
3	Lenker	1	37	Kunststoffbuchse für die Sattelstütze	1
4	Abdeckkappe Lenker	2	38	Sensor-Halterung	1
5	Kreuzschlitzschraube	6	39	Schlossschraube M8*75	4
6	Oberer Schaumstoffgriff	2	40	Kreuzschlitzschraube ST3.9*50L	6
7	Handpulssensoren	2	41	Seitenabdeckung links	1
8	Unterer Schaumstoffgriff	2	42	Kurbelabdeckung	2
9	Oberes Sensorkabel	2	43	Pedal	2
10	Lenkersäule	1	44	Kreuzschlitzschraube 3/16"*3/4"	6
11	Linke Abdeckung für den Metallsockel der Lenkersäule	1	45	Kugellager-Set	1
12	Rechte Abdeckung für den Metallsockel der Lenkersäule	1	46	Kurbel	1
13	Kreuzschlitzschraube M5*12	4	47	Keilriemen-Führungsrolle	1
14	Widerstandsregler	1	48	Keilriemen	1
15	Trinkflaschenhalter	1	49	Seitenabdeckung rechts	1
16	Schraube ST3.9*20	2	50	Schwungscheibe	1
17	Innensechskantschraube M8*16	4	51	Schraubenmutter 3/8"-26*7T	2
18	Unterlegscheibe	8	52	Innensechskantschraube 3/8"-26*4.5T	3
19	Mittleres Sensorkabel	1	53	9 mm-Hülse	2
20	Sattelstütze	1	54	Kugellager	1
21	Unterlegscheibe	1	55	Schraubenschlüssel	1
22	Verstellschraube für den Sattel	1	56	Unterlegscheibe	1
23	Vertikalschiene	1	57	Nylon-Dichtungsring	1
24	Abdeckkappe für die Vertikalschiene	1	58	Einweg-Kugellager	1
25	Styropor-Würfel	1	59	Kugellager	2
26	Verstellplatte für den Sattel	1	60	Schwungscheibenachse	1
27	Kunststoffabdeckung für die Vertikalschiene	1	61	Keilriemen-Führungsrolle	1
28	Kreuzschlitzschraube M4*8L	1	62	Kugellager	4
29	Sattel	1	63	Bremssystem	1
30	Handtuchhalter	1	64	Feder	1
31	Hauptrahmen	1	65	Innensechskantschraube	1
32	Unterlegscheibe	1	66	Nylon-Mutter	1
33	Mutter	2	67	Feder	1
34	Unteres Zugkabel	1			

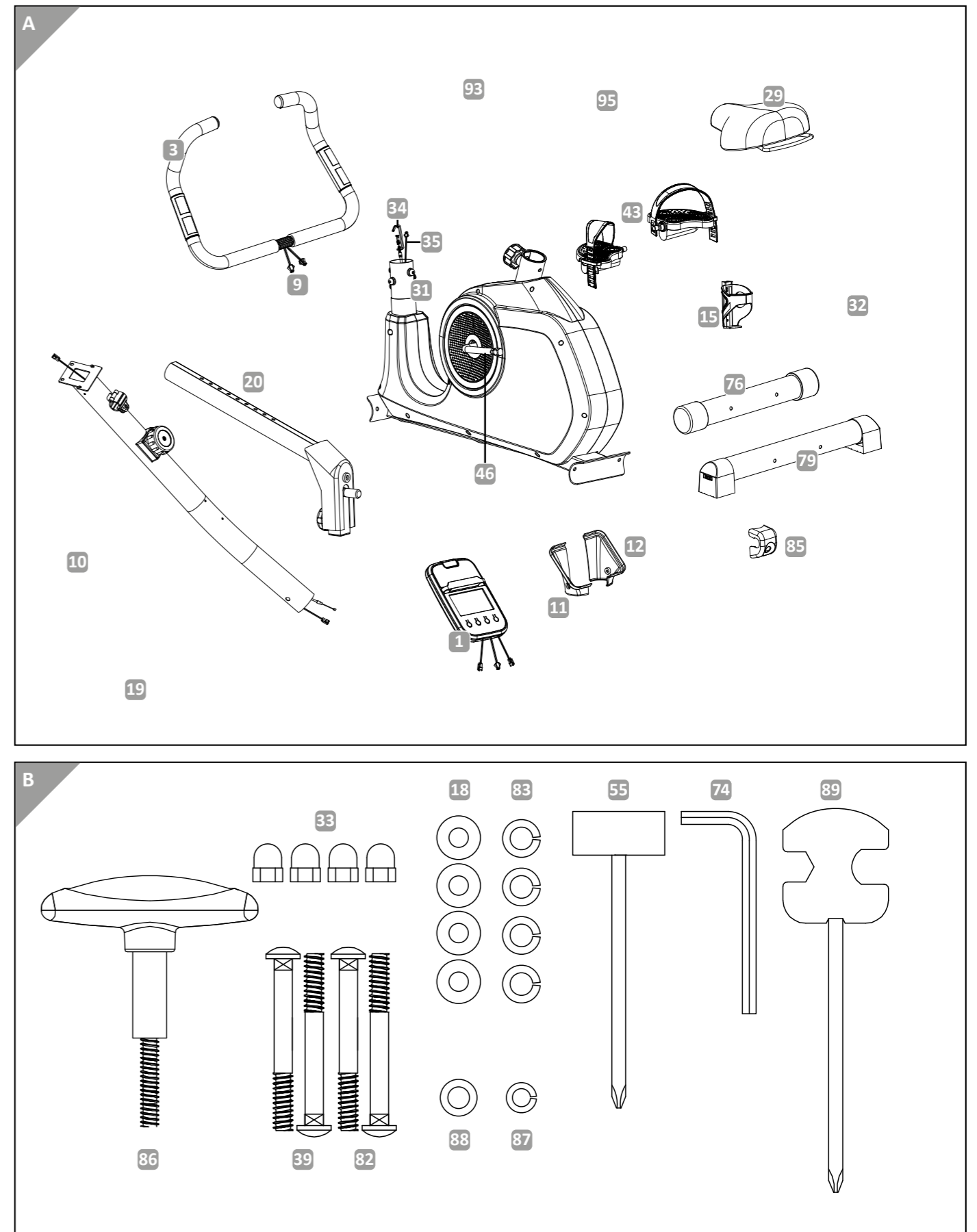
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
68	Spannrolle	1
69	Nylon-Mutter	2
70	3 mm-Hülse	1
71	Zwischenrad	1
72	6 mm-Hülse	1
73	Unterlegscheibe	1
74	Innensechskantschlüssel	1
75	Innensechskantschraube	1
76	Vorderer Standfuss	1
77	Schneidschraube ST2.9*8L	2
78	Transportrolle	2
79	Hinterer Standfuss	1
80	Kreuzschlitzschraube St4.2*19L	2
81	Abdeckkappe für den hinteren Standfuss	2
82	Zugstange	1
83	Federscheibe	4
84	Maul-/Schraubenschlüssel	1
85	Abdeckung für die Halteklemme des Lenkers	1
86	T-Schrauben-Handgriff	1
87	Federscheibe	1

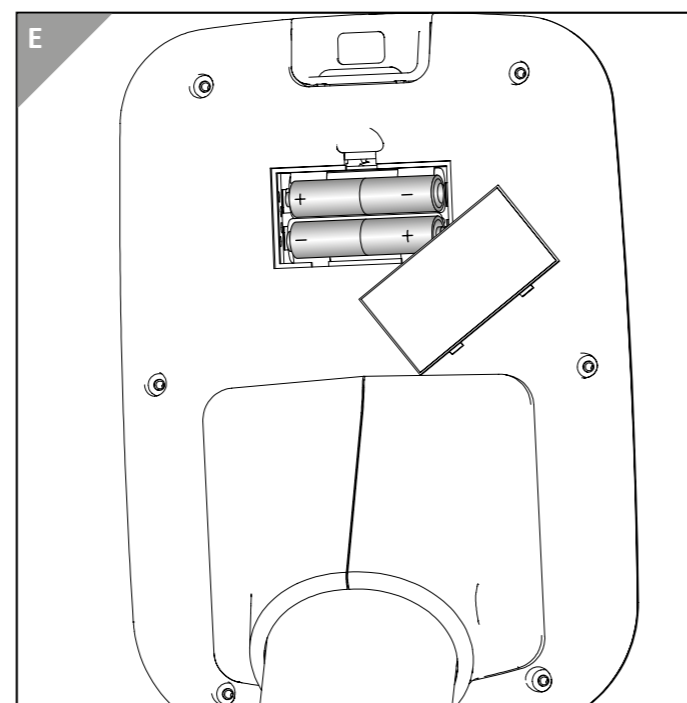
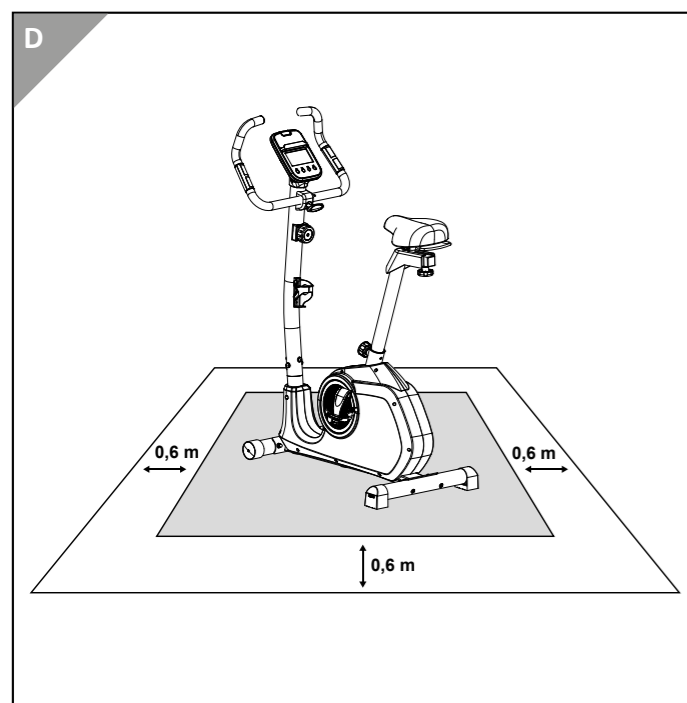
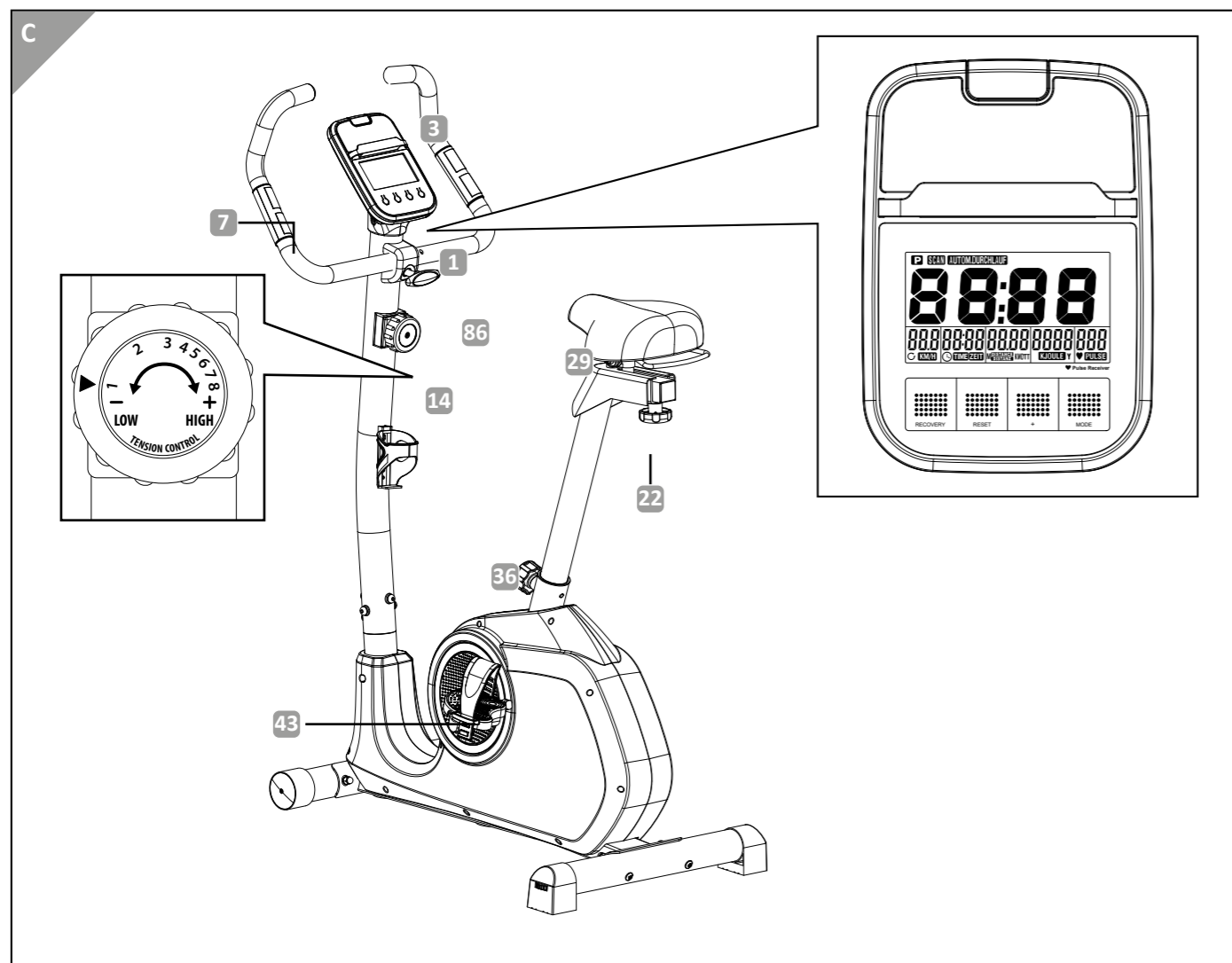


## Sommaire

Vue d'ensemble.....	33
Contenu de la livraison/description des pièces.....	35
Généralités.....	36
Symboles utilisés.....	36
Utilisation conforme.....	37
Consignes de sécurité.....	37
Vérification du contenu de la livraison.....	39
Montage du vélo d'appartement.....	39
Montage des pieds.....	40
Montage des pédales.....	41
Montage de la tige de selle.....	42
Montage de la colonne de guidon.....	42
Montage du guidon.....	44
Installation de l'ordinateur.....	45
Montage de la selle.....	46
Montage du porte-bouteille.....	46
Montage du porte-tablette.....	47
Mise en place du vélo d'appartement.....	47
Démontage du vélo d'appartement.....	47
Utilisation du vélo d'appartement.....	48
Insertion et remplacement des piles (voir fig. E).....	48
Réglage de la position du siège, des pieds et du guidon.....	48
Monter et s'asseoir.....	48
Allumer le vélo d'appartement.....	49
Réglage de l'heure et de la date (voir fig. C).....	49
Choisir la langue.....	49
Indications à l'écran.....	49
Lancer le compte à rebours.....	50
Fixer la valeur cible de la fréquence cardiaque.....	50
Effectuer une mesure au repos.....	50
Réinitialiser l'ordinateur.....	50
Régler la résistance.....	50
Entraînement.....	51
Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque.....	52
Phases d'entraînement.....	52
Programmer l'entraînement.....	53
Nettoyage.....	54
Entretien.....	54
Déplacer le vélo d'appartement.....	54
Consignes de mise au rebut.....	54
Dépannage (FAQ).....	56
Données techniques.....	56
Déclaration de conformité UE.....	57
Liste des pièces de rechange.....	58

## Vue d'ensemble





### Contenu de la livraison/description des pièces

- 1 Ordinateur
- 3 Guidon
- 7 Capteurs de pouls manuel
- 9 Câble du capteur du guidon, 2x
- 10 Colonne de guidon
- 11 Couvercle gauche de la base métallique de la colonne de guidon
- 12 Couvercle droit de la base métallique de la colonne de guidon
- 14 Régulateur de résistance
- 15 Porte-bouteille
- 18 Rondelle plate, 4x
- 19 Câble de capteur intermédiaire
- 20 Tige de selle
- 22 Vis de réglage de la selle
- 29 Selle
- 31 Cadre principal
- 32 Rondelle plate
- 33 Écrou, 4x
- 34 Câble de traction inférieur
- 35 Câble de capteur inférieur
- 36 Vis de réglage de la tige de selle
- 39 Vis de blocage M8\*75, 4x
- 43 Pédale, 2x
- 46 Manivelle
- 55 Clé de réglage
- 74 Clé Allen
- 76 Pied avant
- 79 Pied arrière
- 83 Rondelle à ressort, 4x
- 84 Clé à fourche / clé à molette, 1x
- 85 Couvercle pour le collier de serrage du guidon
- 86 Poignée à vis en T
- 87 Rondelle à ressort

La livraison comprend deux piles de 1,5 V de type AA/LR6.

## Généralités

Lisez attentivement les instructions de montage et d'utilisation, en particulier les consignes de sécurité, avant la première utilisation et utilisez ce vélo d'appartement uniquement pour l'usage décrit dans ce mode d'emploi. Le non-respect des consignes suivantes peut occasionner des blessures graves. Les instructions de montage et d'utilisation font partie intégrante du vélo d'appartement. Conservez ces instructions de montage et d'utilisation pour pouvoir vous y référer ultérieurement et donnez-les à un autre utilisateur lorsque vous lui remettez le vélo d'appartement.

Ces instructions de montage et d'utilisation sont également disponibles sous forme de fichier PDF auprès de notre service clientèle. Pour cela, veuillez vous référer à l'adresse mentionnée sur la carte de garantie.

## Symboles utilisés

Les symboles et mentions d'avertissement suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur le vélo d'appartement ou sur l'emballage.



Lire le mode d'emploi avant utilisation!



**AVERTISSEMENT!** Ce symbole/cette mention d'avertissement indique qu'il existe un danger avec un niveau de risque moyen qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner la mort ou une blessure grave.



**ATTENTION!** Ce symbole/cette mention d'avertissement indique qu'il existe un danger avec un risque faible qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner des blessures bénignes ou modérées.

**AVIS!**

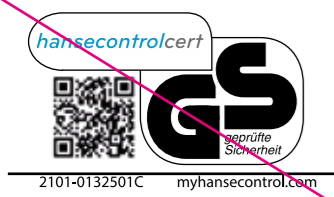
Cette mention d'avertissement met en garde contre d'éventuels dommages matériels.



Ce symbole indique qu'il y a des informations complémentaires et des conseils utiles.



Déclaration de conformité (voir chapitre «Déclaration de conformité»): Les articles marqués de ce symbole sont conformes à toutes les réglementations communautaires applicables de l'Espace économique européen.



Sécurité vérifiée: les produits portant ce symbole satisfont aux exigences de la loi allemande sur la sécurité des produits (ProdSG).



Capacité de charge maximale: 150 kg.



Les personnes portant un stimulateur cardiaque ne sont pas autorisées à utiliser le vélo d'appartement.



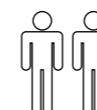
Date de fabrication



Le produit est fragile et peut être abîmé s'il tombe. Manipulez l'emballage et le produit avec beaucoup de soin.



Protégez l'emballage et le produit de l'humidité. La pénétration d'humidité abîme le produit.



Ne transportez et n'assemblez le vélo d'appartement qu'avec une deuxième personne adulte.



Ne pas jeter les appareils usagés avec les déchets ménagers (voir section «Consignes de mise au rebut»).



Ne pas jeter les piles avec les déchets ménagers (voir section «Consignes de mise au rebut»).

## Utilisation conforme

Le vélo d'appartement a été conçu comme un appareil de fitness pour l'entraînement à domicile. Le vélo d'appartement ne peut être utilisé que par des personnes dont le poids ne dépasse pas 150 kg. Le vélo d'appartement n'est pas un jouet pour enfants et ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. En tant qu'appareil de classe HB (DIN EN ISO 20957-1 ; DIN EN ISO 20957-5), le hometrainer ne convient pas à un usage médical ou thérapeutique ou à des fins de haute précision. Le vélo d'appartement est exclusivement destiné à un usage privé et non à une utilisation professionnelle.

N'utilisez le vélo d'appartement que de la manière décrite dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels, voire corporels. Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité quant aux dommages résultant d'une utilisation non conforme ou incorrecte.

## Consignes de sécurité



**Risque de décharge électrique!**

Une installation électrique incorrecte peut entraîner un choc électrique.

- N'utilisez pas le vélo d'appartement s'il présente des dommages visibles. Dans ce cas, veuillez contacter notre service clientèle.
- Utilisez le vélo d'appartement uniquement à l'intérieur. Ne le faites jamais fonctionner dans des pièces humides ou sous la pluie.
- Gardez le vélo d'appartement et l'ordinateur loin de l'eau, d'autres liquides et de l'humidité.

- Gardez le vélo d'appartement et l'ordinateur loin des flammes et des surfaces chaudes.
- N'exposez jamais le vélo d'appartement à des températures élevées (par exemple chauffage, rayons du soleil) ou à des intempéries (par exemple la pluie, etc.).
- N'ouvrez pas le boîtier, mais laissez la réparation à un personnel qualifié. Pour ce faire, contactez un atelier spécialisé ou notre service clientèle.

**⚠ AVERTISSEMENT!****Risque de blessure dû à une mauvaise manipulation des piles!**

- Ne jamais abîmer, ouvrir ou mettre en court-circuit les piles.
- Ne jamais jeter de piles dans le feu.
- Ne jamais chercher à recharger des piles jetables. Il y a des risques d'explosion.
- N'exposez pas les piles à des conditions extrêmes comme la chaleur (par ex. provenant d'un radiateur ou du soleil). Il y a des risques d'explosion!
- Ne jamais laisser des piles à la portée des enfants ou de personnes non autorisées, il existe un risque d'ingestion. En cas d'ingestion de piles, consultez immédiatement un médecin.
- Retirez toujours les piles rechargeables de l'ordinateur avant de les charger.
- Évitez tout contact de l'acide de la pile avec la peau, les yeux et les muqueuses. En cas de contact, rincez immédiatement et abondamment les zones touchées avec de l'eau et du savon. En cas de contact avec les yeux ou les muqueuses, consultez en plus immédiatement un médecin.
- Lors de l'insertion des piles, toujours respecter la polarité. N'insérer que des piles de même type, ne pas installer des piles de types différents ou ne pas mélanger des piles anciennes avec des piles neuves. Dans le cas contraire, les piles risquent de se décharger au-delà de leur tension de fin de charge et de fuir. Retirer immédiatement les piles afin d'éviter des dommages.
- Retirez les piles de l'ordinateur si vous n'allez pas utiliser le vélo d'appartement pendant une longue période.

**⚠ AVERTISSEMENT!****Dangers pour les enfants et les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites (par ex. personnes partiellement handicapées, personnes âgées avec des capacités physiques et mentales limitées) ou manquant d'expérience et de connaissances (par ex. les enfants plus âgés).**

- Le vélo d'appartement peut être utilisé par des enfants de 14 ans et plus, ainsi que par des personnes à capacités physiques, sensorielles et mentales restreintes, s'ils sont surveillés ou instruits dans le maniement sûr du vélo d'appartement et informés des risques qui résultent de son utilisation.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec le vélo d'appartement.
- Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Tenez les enfants de moins de 14 ans éloignés du vélo d'appartement et du fil électrique.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage et les petites pièces. Les enfants peuvent s'y empêtrer en jouant, avaler de petits morceaux et s'étouffer avec.

**⚠ ATTENTION!****Risque de blessure!**

- Placez le vélo d'appartement sur une surface horizontale facilement accessible, plane, sèche et suffisamment stable.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les parties du vélo d'appartement, en particulier les pédales, sont bien en place. Serrez les vis et les écrous régulièrement.
- Vérifiez régulièrement si le vélo d'appartement est abîmé et s'il présente des signes d'usure. Faites remplacer les pièces défectueuses par un spécialiste ou contactez le service clientèle. N'utilisez plus le vélo d'appartement jusqu'à ce que toutes les pièces défectueuses aient été remplacées.
- N'utilisez pas le vélo d'appartement si les composants en plastique du vélo d'appartement présentent des fissures ou des craquelures ou sont déformés.
- N'utilisez pas le vélo d'appartement avec plusieurs personnes en même temps, mais uniquement seul.
- N'utilisez pas le vélo d'appartement comme marchepied ou pour remplacer une échelle.

**AVIS!****Éviter les dommages matériels**

- Posez un tapis antidérapant sous le vélo d'appartement sur les sols fragiles (p.ex. tapis, lattes de plancher, parquet), afin de protéger le sol de tout dommage (p.ex. rayures ou salissures).

**Vérification du contenu de la livraison****AVIS!****Éviter les dommages matériels!**

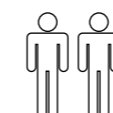
Si vous ouvrez l'emballage sans faire attention à l'aide d'un couteau aiguisé ou d'autres objets pointus, vous risquez d'abîmer le vélo d'appartement. Ouvrez l'emballage avec précaution.

Sortez toutes les pièces du vélo d'appartement de l'emballage. Vérifiez que la livraison est complète (voir fig. A et B). Assurez-vous que les éléments de la livraison ne sont pas abîmés. Si tel est le cas, n'utilisez pas le vélo d'appartement et contactez notre service clientèle.

**Montage du vélo d'appartement**

Assemblez le vélo d'appartement en suivant les instructions et les schémas suivants.

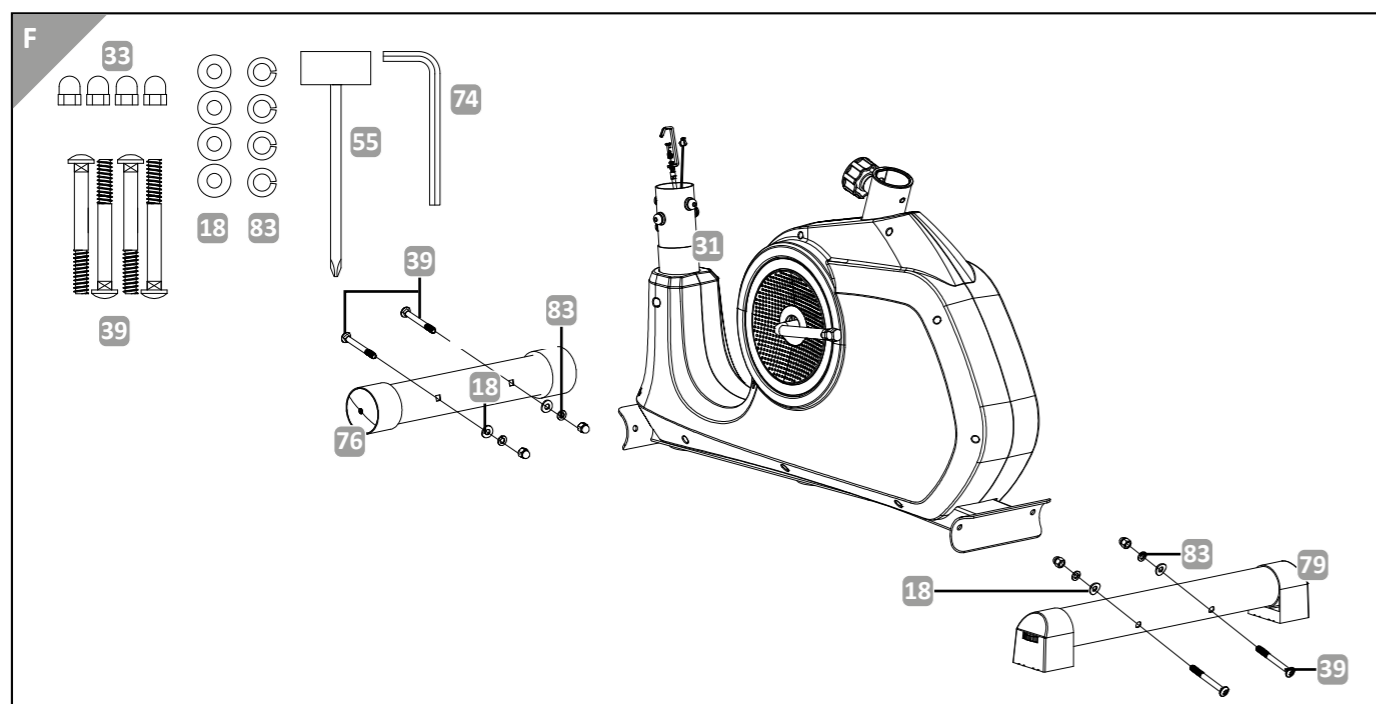
Veillez noter que les vis cruciformes M5\*10 **2**, les vis cruciformes M5\*12 **13**, les vis à six pans creux M8\*16 **17** et quatre des huit rondelles plates **18** sont préassemblées (voir chapitre «Liste des pièces de rechange»). Si nécessaire, retirez les vis et les rondelles plates prémontées avant les étapes concernées.

**⚠ ATTENTION!****Risque de blessure!**

- Le basculement du vélo d'appartement peut provoquer des blessures. Montez le vélo d'appartement avec une deuxième personne adulte.

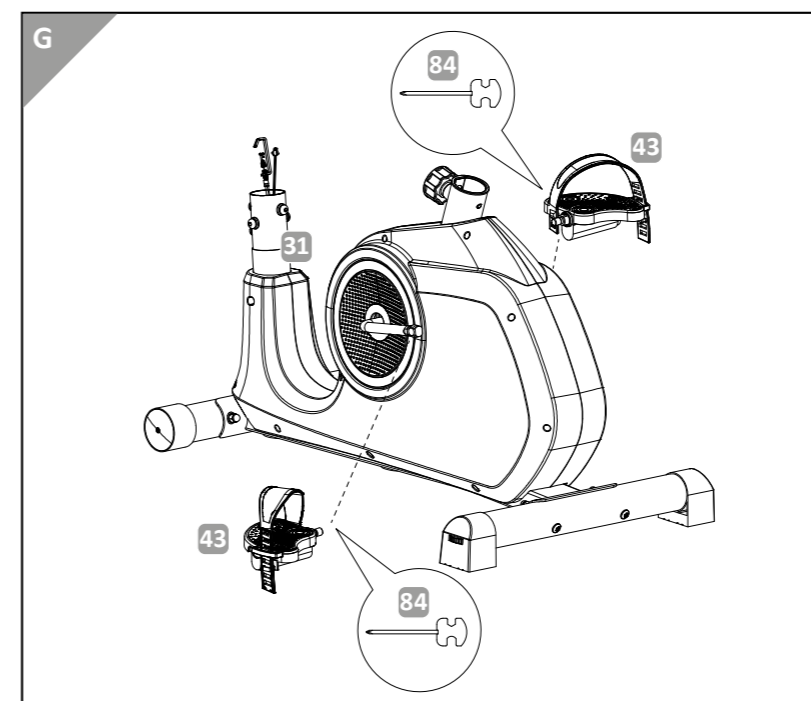
**AVIS!****Éviter les dommages matériels**

- Montez le vélo d'appartement sur une surface molle et propre. Si nécessaire, placez une couverture ou un objet similaire en dessous afin que les surfaces ne puissent pas être rayées ou abîmées.
- Lors du montage, assurez-vous que vous disposez d'un espace suffisant pour vous déplacer dans toutes les directions (au moins 1,5 mètre).
- Si nécessaire, retirez les dispositifs de réglage préassemblés, les vis à six pans creux, les vis cruciformes, les rondelles plates et les rondelles de blocage avant les étapes concernées.

**Montage des pieds**

1. Placez le cadre principal 31 sur une surface stable et horizontale.
  2. Vissez le pied arrière 79 à l'arrière du cadre principal à l'aide de deux vis de blocage 39, deux rondelles à ressort 83, deux rondelles plates 33 et deux écrous 18.
  3. Vissez le pied avant 76 à l'avant du cadre principal avec deux vis de blocage 39, deux rondelles à ressort 83, deux rondelles plates 18 et deux écrous 33.
- Assurez-vous que les roulettes de transport du pied soient orientées vers l'avant.

Vous avez fini de monter les pieds.

**Montage des pédales****ATTENTION !****Risque de blessure!**

Une sangle de sécurité mal réglée peut entraîner des blessures.

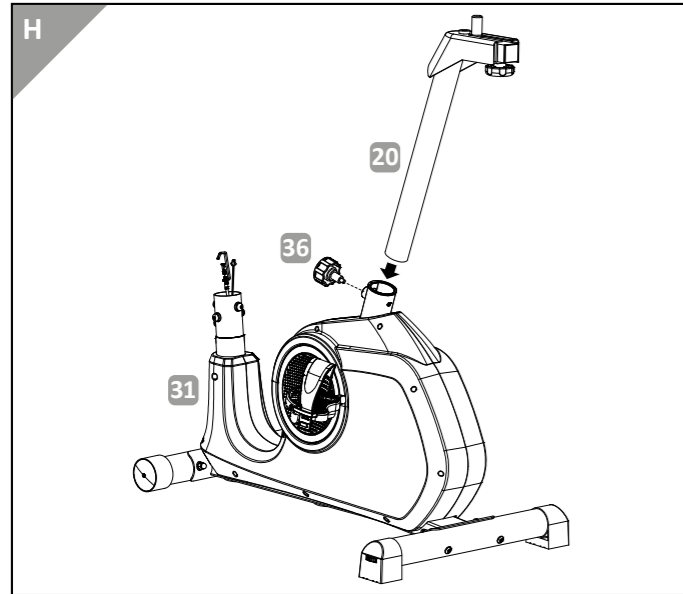
- Réglez les sangles de sécurité des pédales de manière à avoir une bonne prise sur vos chaussures. Si vous éprouvez une sensation de pression désagréable, desserrez légèrement les sangles de sécurité.

Respectez les repères R (droite) et L (gauche) lors de l'installation des pédales et des sangles de sécurité.

1. Fixez les sangles de sécurité aux pédales 43. Respectez les repères R (droite) et L (gauche).
2. Vissez la pédale droite 43 à la manivelle correspondante sur le cadre principal 31 à l'aide de la clé 84. Vissez dans le sens des aiguilles d'une montre pour la pédale droite, dans le sens inverse pour la pédale gauche.

Vous avez fini de monter les pédales.

## Montage de la tige de selle



**⚠ ATTENTION !** **Risque de blessure!**

Si la tige de selle n'est pas correctement fixée, elle peut causer des blessures.

- Ne tirez pas la tige de selle plus loin que le repère maximum.
- Fixez toujours la tige de selle avec la vis de réglage.

1. Desserrez complètement la vis de réglage 36 du cadre principal 31.
  2. Faites glisser la tige de selle 20 dans l'ouverture arrière du cadre principal.
  3. Fixez la tige de selle avec la vis de réglage 36.
- Vous avez fini de monter la tige de selle.

## Montage de la colonne de guidon

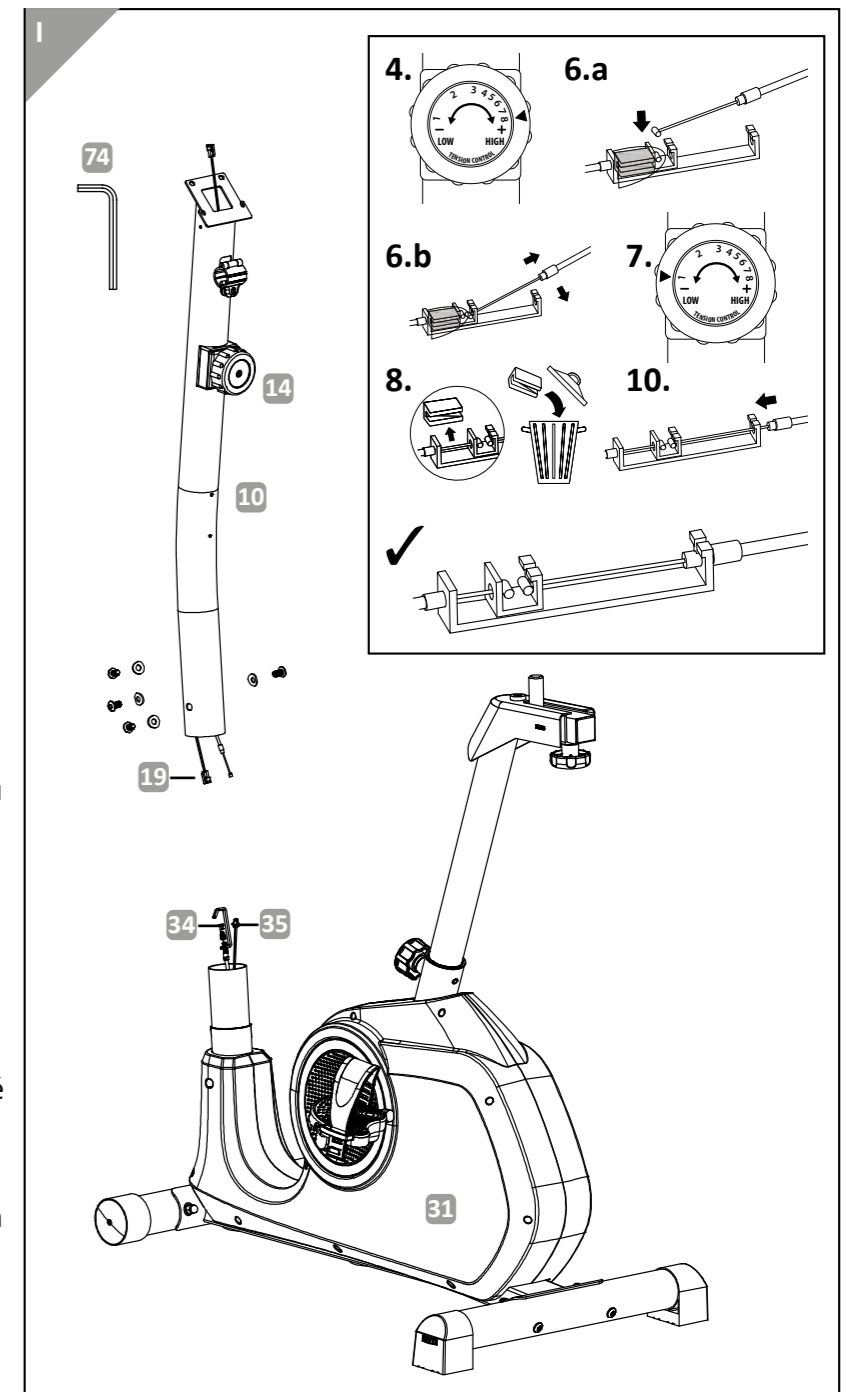
**AVIS!** **Éviter les dommages matériels**

- Veillez à ce que les câbles ne se coincent pas pendant le montage.

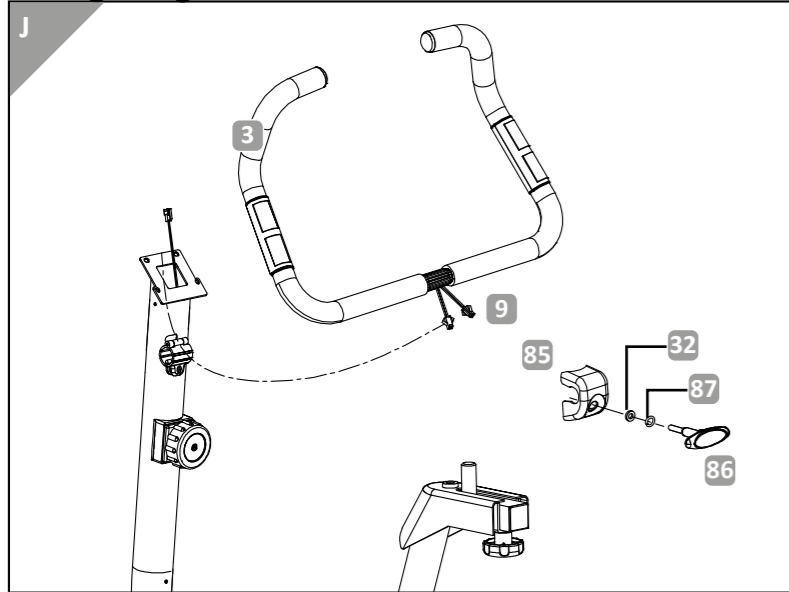


Le vélo d'appartement est équipé d'un système de freinage réglable. Pour pouvoir régler la résistance de freinage, les câbles de traction doivent être correctement branchés. Les câbles des capteurs assurent la connexion à l'ordinateur. Pour que la transmission du signal ait lieu, les câbles doivent être correctement branchés.

1. Desserrez les vis à six pans creux et les rondelles plates prémontées sur le cadre principal 31.
2. Tenez la colonne de guidon 10 au-dessus de l'ouverture avant du cadre principal.
3. Demandez à une deuxième personne de brancher les câbles de traction et des capteurs 19/34/35. Pour ce faire, réglez le régulateur de résistance 14 au niveau 8.
4. Tirez et maintenez l'extrémité la plus fine et l'extrémité la plus épaisse du câble de traction intermédiaire.
5. Posez le câble de traction intermédiaire à plat dans la prise du câble de traction inférieur 34.
6. Réglez le régulateur de résistance au niveau 1.
7. Retirez la pièce de verrouillage du loquet et jetez-la.
8. Relâchez le câble de traction intermédiaire lentement et avec précaution.
9. L'extrémité la plus fine et l'extrémité la plus épaisse du câble de traction intermédiaire se rejoignent et s'enclenchent. Les câbles de traction sont maintenant branchés.
10. Branchez le câble du capteur intermédiaire 19 au câble du capteur inférieur 35.
11. Placez la colonne de guidon 10 sur le cadre principal 31. Les câbles de traction et les câbles de capteur doivent se trouver à l'intérieur du cadre.
12. Fixez la colonne de guidon avec les vis à six pans creux et les rondelles plates desserrées à l'étape 1. Vous avez fini de monter la colonne de guidon.



## Montage du guidon

**⚠ ATTENTION !****Risque de blessure!**

Si le guidon n'est pas correctement fixé, cela peut entraîner des blessures.

- Assurez-vous que le guidon est solidement engagé dans le collier de serrage, puis serrez d'abord la poignée à vis en T. Assurez-vous que la poignée à vis en T est bien serrée afin que le guidon ne puisse pas glisser pendant l'utilisation.
- Avant d'utiliser le vélo d'appartement, vérifiez que le guidon est bien fixé en le remuant légèrement. Le guidon ne doit pas bouger.

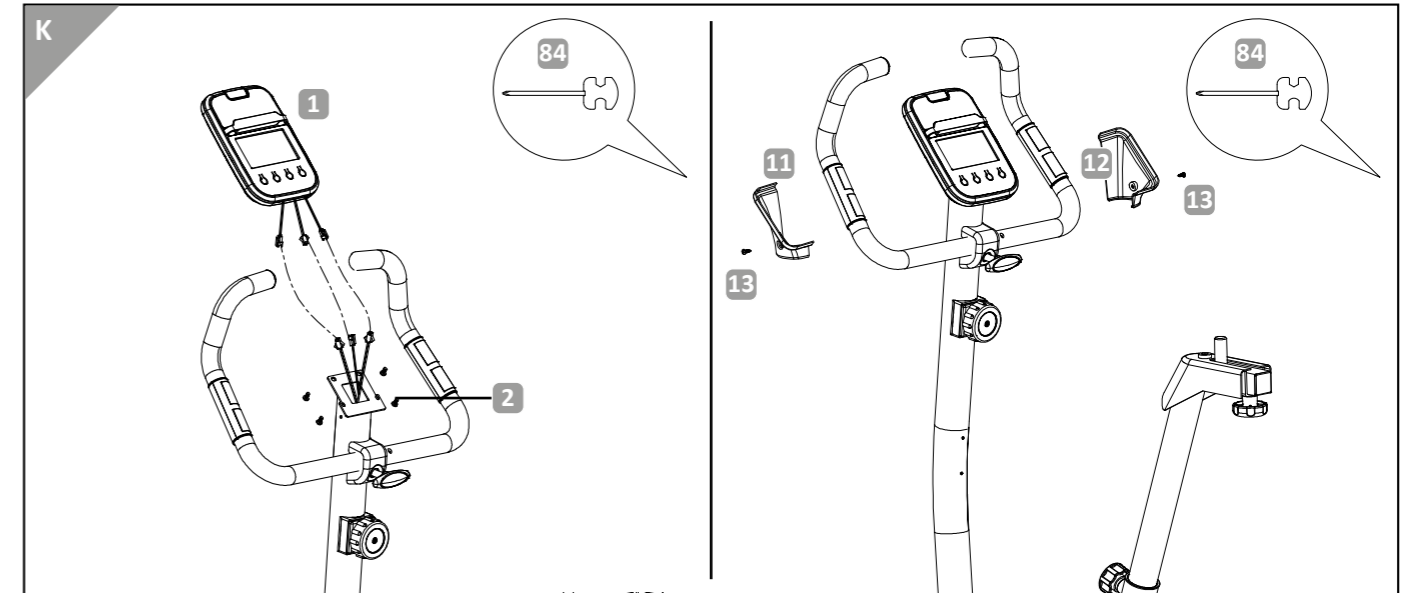
**AVIS!****Éviter les dommages matériels**

- Veillez à ce que les câbles ne se coincent pas pendant le montage.

1. Tenez le guidon **3** par le collier de serrage et faites passer le câble du capteur du guidon **9** vers le haut par l'ouverture de la colonne de guidon.
2. Tirez le câble du capteur du guidon vers le haut pour le faire sortir de la colonne de guidon.
3. Fermez le collier de serrage.
4. Fixez le guidon et le couvercle du collier de serrage du guidon **85** avec la poignée à vis en T **86**, une rondelle à ressort **87** et une rondelle plate **32**.

Vous avez fini de monter le guidon.

## Installation de l'ordinateur

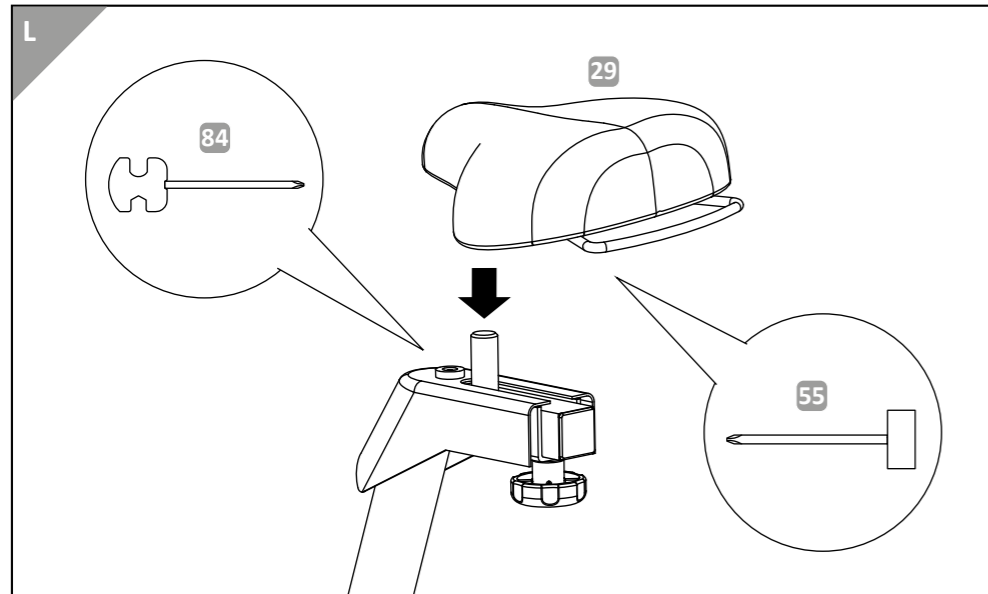
**AVIS!****Éviter les dommages matériels**

- Assurez-vous que les câbles qui sortent à l'arrière de l'ordinateur passent par le support de l'ordinateur et ne soient pas coincés.

1. Desserrez les vis cruciformes prémontées sur l'ordinateur **1**.
2. Branchez les câbles des capteurs de l'ordinateur au câble supérieur de la colonne de guidon et aux câbles des capteurs du guidon **9**.
3. Fixez l'ordinateur sur la base métallique de la colonne de guidon **10** à l'aide des vis cruciformes que vous avez desserrées à l'étape 1.
4. Dévissez les vis cruciformes prémontées sur la colonne de guidon.
5. Fixez le couvercle gauche et droit de la base métallique de la colonne de guidon **11/12** à la colonne de guidon avec les vis cruciformes que vous avez desserrées à l'étape 4.

Vous avez fini de monter l'ordinateur.

## Montage de la selle



### ⚠ ATTENTION ! Risque de blessure!

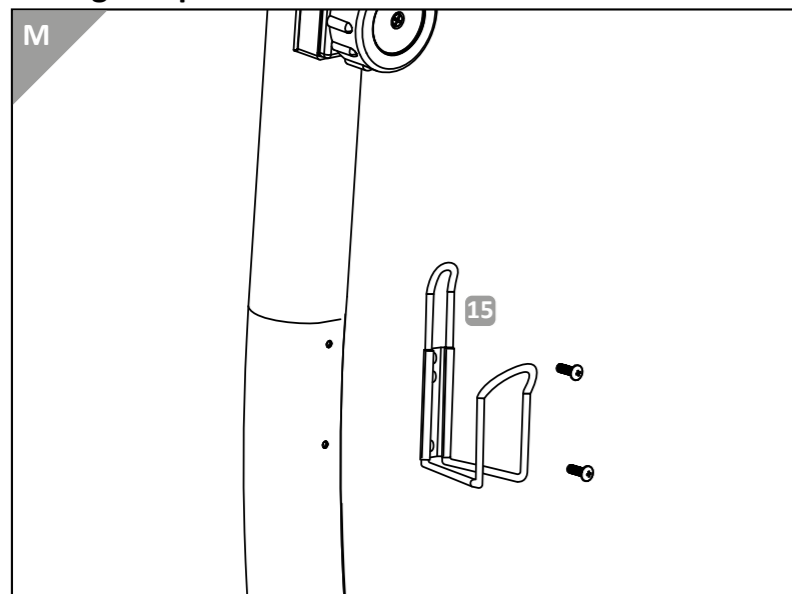
Si la selle n'est pas correctement fixée, cela peut entraîner des blessures.

- Assurez-vous que la selle est bien engagée avant de serrer les vis. Veillez à bien serrer les vis de la selle.

1. Placez la selle 29 sur la tige de selle 20.
  2. Fixez la selle en serrant les écrous du collier de serrage de la selle.
- Vous avez fini de monter la selle.

**i** La selle est équipée d'un collier de serrage universel et peut être remplacée par n'importe quelle selle de vélo standard.

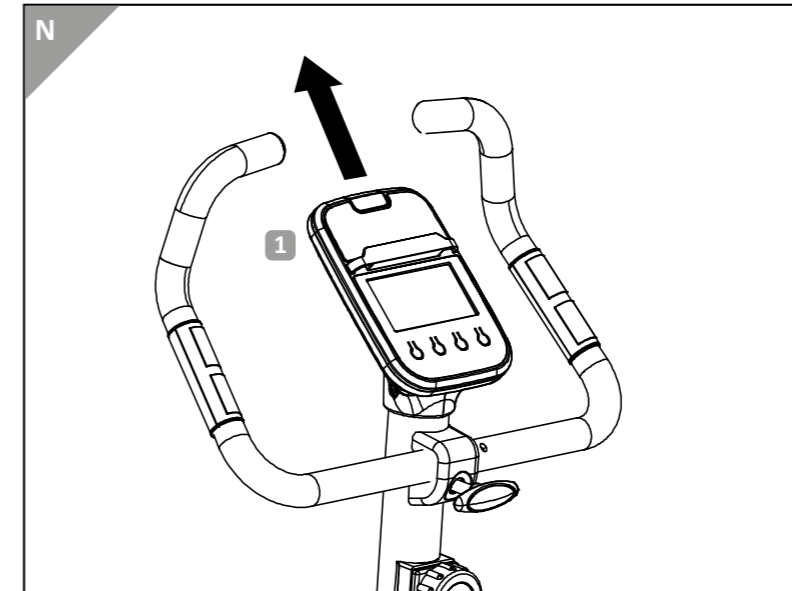
## Montage du porte-bouteille



1. Si vous ne souhaitez pas utiliser le porte-bouteille, passez cette partie.

2. Retirez les deux vis prémontées de la colonne de guidon.
  3. Fixez le porte-bouteille 15 avec les vis cruciformes qui ont été desserrées à l'étape 2.
- Vous avez fini de monter le porte-bouteille.

## Utiliser le support pour tablette sur l'ordinateur



1. Tirez vers le haut la languette à une main pour déplier la fixation de la tablette.
2. De l'autre main, glissez votre tablette ou smartphone sur le support de la tablette.
3. Faites redescendre la languette de manière à ce que la tablette ou le smartphone soit bien maintenu(e) dans le support.

**i** Vous pouvez facilement fixer votre tablette ou votre smartphone au porte-tablette. Notez que le porte-tablette a une charge maximale de 750 g.

## Mise en place du vélo d'appartement

Respectez les conditions suivantes pour bien placer le vélo d'appartement (voir fig. D):

- Placez le vélo d'appartement sur une surface horizontale facilement accessible, plane, sèche et suffisamment stable.
- Laissez au moins 0,6 mètre d'espace libre dans toutes les directions autour de la zone d'utilisation du vélo d'appartement afin de garantir qu'il y ait suffisamment de place pour descendre en urgence.
- Posez un tapis antidérapant sous le vélo d'appartement sur les sols fragiles (p.ex. tapis, lattes de plancher, parquet), afin de protéger le sol de tout dommage (p.ex. rayures ou salissures).
- Le vélo d'appartement est un appareil d'entraînement dépendant de la vitesse. Ne le placez pas dans des zones où l'accès n'est pas contrôlé.
- Vous pouvez utiliser la molette de réglage du pied arrière pour compenser les légères irrégularités du sol.

## Démontage du vélo d'appartement

Pour démonter le vélo d'appartement, procédez dans l'ordre inverse.



## Utilisation du vélo d'appartement

### Insertion et remplacement des piles (voir fig. E)

Deux piles AA sont nécessaires pour l'ordinateur.

1. Ouvrez le compartiment à piles en bas de l'ordinateur **1**.
2. Retirez les vieilles piles si nécessaire.
3. Insérez deux nouvelles piles AA. Prenez soin de respecter la polarité des piles. Le placement correct des piles est indiqué par les signes (+/-) dans le compartiment à piles.
4. Fermez le compartiment à piles.

### Réglage de la position du siège, des pieds et du guidon

1. Réglez la selle **29** à l'aide des vis de réglage de la tige de selle **20** et de la selle **36**. La selle doit être ajustée de manière à ce que la jambe ne soit pas complètement tendue lorsque la pédale est enfoncée.
2. Réglez les sangles de sécurité des pédales **43** de manière à pouvoir tout juste rentrer et sortir vos pieds.
3. Réglez l'inclinaison du guidon **3** à l'aide de la poignée à vis en T **86**. Le guidon doit être réglé de manière à ce que vos bras soient presque tendus lorsque vous le saisissez.

### Monter et s'asseoir



**ATTENTION !**

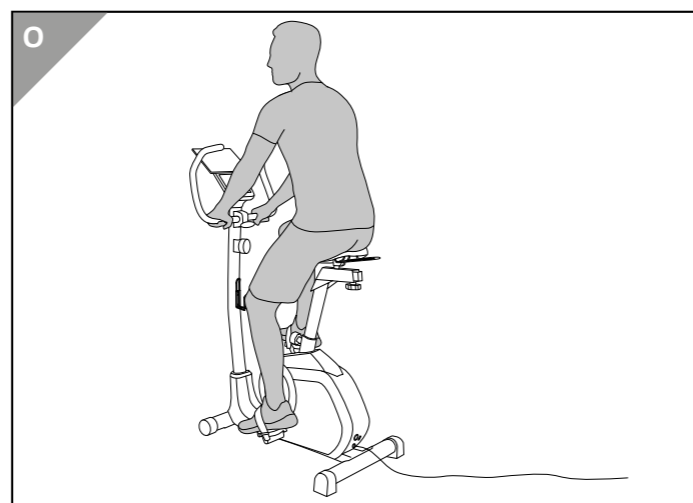
#### Risque de blessure!

Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les vis sont bien serrées et que le vélo d'appartement se trouve bien sur une surface plane. Assurez-vous que le guidon, la selle et les pédales sont bien en place.

1. Montez sur le vélo d'appartement. Pour cela, tenez-vous au guidon **3**.
2. Poussez vos pieds dans les sangles de sécurité et placez-les au milieu des pédales **43**.
3. Tenez-vous au guidon et gardez une posture droite pendant toute la durée de l'entraînement. Veillez à ce qu'au moins la moitié de votre pied soit sur la pédale pendant l'entraînement.



Lorsque vous faites de l'exercice avec le vélo d'appartement, le mouvement provient de la plante des pieds. C'est lorsque les pieds sont positionnés au centre des pédales que l'effet de levier est le meilleur et que les mouvements peuvent être effectués de façon optimale.



### Allumer le vélo d'appartement

1. Déplacez une pédale ou appuyez sur un bouton de l'ordinateur. L'ordinateur du vélo d'appartement s'allume automatiquement.



S'il n'y a pas de saisie ou de mouvement de pédalage, l'ordinateur s'éteint automatiquement après quelques minutes.

### Réglage de l'heure et de la date (voir fig. C)

Vous pouvez régler l'heure et la date immédiatement après avoir mis les piles en place. Après avoir mis les piles en place, l'indicateur «Année» clignote.

1. Appuyez sur «+» pour régler l'année. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour un défilement plus rapide.
2. Pour confirmer l'année réglée, appuyez sur «MODE».
3. Répétez les étapes 1 et 2 pour régler le mois, le jour, les heures et les minutes.

### Choisir la langue

L'ordinateur **1** propose l'allemand et l'anglais.

1. Pour changer la langue, appuyez simultanément sur «RESET» et «MODE» pendant environ 3 secondes.

### Indications à l'écran

Les indications suivantes peuvent être lues sur l'écran de l'ordinateur **1** (voir fig. C).

Indication à l'écran	Signification/fonction
KM/H	L'indication KM/H affiche alternativement la vitesse en km/h et la cadence (tours par minute) toutes les 6 secondes.
ZEIT	L'indication TEMPS affiche le temps d'entraînement écoulé par ordre croissant de 00:00 à 99:59 (minutes:secondes), ou par ordre décroissant sous forme de compte à rebours.
DISTANZ KM	L'indication DISTANCE KM affiche la distance parcourue par ordre croissant de 0,0 à 99,9 km, ou par ordre décroissant sous forme de compte à rebours.
KJOULE	L'indication KJ montre l'énergie consommée par ordre croissant de 0 à 9999 en kilojoules, ou par ordre décroissant sous forme de compte à rebours.
PULS	L'indication POULS affiche la fréquence cardiaque mesurée de 30 à 240 battements (voir chapitre «Pouls et mesure de la fréquence cardiaque»)
P	Le P est affiché à l'écran lorsque les pédales <b>43</b> ne sont pas utilisées. L'ordinateur est en mode pause.
AUTOM. DURCHLAUF	Le défilement automatique de toutes les fonctions signifie que l'écran principal affiche alternativement toutes les fonctions. Pour arrêter le défilement automatique, appuyez sur «MODE».



Les kilojoules indiqués sont des valeurs approximatives sans précision médicale. La consommation énergétique exacte dépend de divers facteurs comme le poids et l'âge. 1 kilojoule (KJ) correspond à 0,239 kilocalorie (kcal).

### Lancer le compte à rebours

Vous pouvez définir un compte à rebours pour les fonctions TEMPS, DISTANCE KM et KJ. Le compte à rebours commence à partir de la valeur fixée. Lorsque l'affichage atteint 0, un signal d'alarme retentit.

1. Pour sélectionner une fonction, appuyez sur «MODE».
2. Pour définir une valeur, appuyez sur «+». Vous pouvez régler la fonction TEMPS par incréments de 1:00 minute, la fonction DISTANCE KM par incréments de 0,5 km et la fonction KJ par incréments de 10 KJ.
3. Pour mettre une valeur à 0, appuyez sur «RESET».
4. Pour confirmer une valeur, appuyez à nouveau sur «MODE».

### Fixer la valeur cible de la fréquence cardiaque

Vous pouvez fixer une valeur cible pour la fréquence cardiaque. En cas de dépassement, l'indication POULS clignote.

1. Pour définir une valeur cible de fréquence cardiaque, appuyez sur «MODE» jusqu'à ce que l'indication POULS clignote.
2. Définissez la fréquence cardiaque cible souhaitée.
3. Pour confirmer la valeur, appuyez sur «MODE».

### Effectuer une mesure au repos

Vous pouvez effectuer une mesure au repos à la fin de votre entraînement. Cela vous permet de savoir si vous avez un bon ou un mauvais pouls au repos.

1. Pour mesurer le pouls au repos, appuyez sur «RECOVERY».
2. Attrapez les capteurs de pouls manuel **7**. L'ordinateur **1** lance un compte à rebours de 00:60 à 00:00. L'écran affiche ensuite un score de forme physique de F1 à F6 (F1 = très bon pouls au repos; F6 = mauvais pouls au repos).
3. Pour continuer l'entraînement, appuyez à nouveau sur «RECOVERY».

### Réinitialiser l'ordinateur

Vous pouvez réinitialiser l'ordinateur pour supprimer toutes les valeurs prédéfinies et enregistrées. Si vous ne supprimez pas les valeurs après une séance d'entraînement, elles restent enregistrées jusqu'à la séance suivante.

1. Pour réinitialiser l'ordinateur, appuyez sur «RESET» ou «MODE» pendant environ 3 secondes.
2. L'affichage passe au réglage de la date et de l'heure. Les valeurs sont supprimées.

### Régler la résistance

Le vélo d'appartement dispose de 8 niveaux de résistance que vous pouvez régler manuellement. Au niveau 1, la résistance au pédalage est la plus faible, au niveau 8 la plus élevée.

1. Tournez le bouton de réglage de la résistance **14** sur le niveau de difficulté souhaité.

## Entraînement



### ATTENTION ! Risque de blessure!

Ce type d'exercice risquera de nuire à votre santé si votre condition physique ne vous permet pas de vous entraîner sur le vélo d'appartement. Une mauvaise utilisation du vélo d'appartement peut également entraîner des problèmes de santé.

- N'utilisez pas le vélo d'appartement si vous avez un stimulateur cardiaque.
- Avant de commencer votre première séance d'entraînement sur le vélo d'appartement, demandez à votre médecin de procéder à un contrôle général de votre condition physique, surtout si vous avez plus de 35 ans.
- Si des problèmes cardiaques, circulatoires, orthopédiques ou autres sont déjà connus, demandez conseil à votre médecin avant de commencer la première séance d'entraînement.
- Si des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes inhabituels surviennent pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement l'entraînement. Consultez tout de suite un médecin.
- Commencez toujours votre entraînement en vous échauffant.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés lorsque vous faites de l'exercice sur le vélo d'appartement.
- Ne portez pas de vêtements qui peuvent se coincer dans le vélo d'appartement. Portez des chaussures à semelles antidérapantes en caoutchouc.
- Ne fermez pas les yeux pendant que vous faites de l'exercice sur le vélo d'appartement.
- Ne vous penchez pas en arrière lorsque vous faites de l'exercice sur le vélo d'appartement, car vous pourriez tomber et vous blesser.
- Demandez à votre médecin de mesurer la fréquence cardiaque maximale que vous êtes autorisé à avoir avant d'utiliser le vélo d'appartement. Veillez à ne pas dépasser cette valeur pendant l'entraînement.
- AVERTISSEMENT ! Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Un entraînement trop intense peut entraîner des blessures dangereuses ou la mort. Si vos performances diminuent de manière inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.
- Ne mangez pas de nourriture pendant une heure avant et après l'entraînement. Veillez à boire beaucoup d'eau pendant votre entraînement.
- Si vous prenez des médicaments, ne faites de l'exercice qu'après avoir consulté votre médecin.

Une personne en bonne santé peut commencer à faire de l'exercice sur le vélo d'appartement quand elle le souhaite. Augmentez votre forme physique, votre endurance et votre bien-être en vous entraînant régulièrement. Un entraînement régulier améliore votre condition physique et a des effets bénéfiques sur votre système cardiovasculaire et votre appareil locomoteur. Il est important d'adapter l'entraînement à votre corps et de ne pas trop le solliciter.

## Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque

### **AVERTISSEMENT!** Danger de mort!



Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Un entraînement trop intense peut entraîner des blessures dangereuses ou la mort.

- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous vous sentez étourdi ou faible.
- Si vos performances diminuent de manière inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.
- La mesure du pouls et de la fréquence cardiaque n'est pas adaptée à des fins médicales.
- La mesure du pouls et de la fréquence cardiaque peut être influencée par des facteurs externes, par exemple une ligne électrique ou un téléphone portable.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque de deux façons:

#### • Mesure du pouls de la main

La mesure du pouls de la main sert uniquement à titre indicatif, car le mouvement, la friction, la sueur, etc. peuvent entraîner des écarts par rapport au pouls réel. Chez certaines personnes, la modification de la résistance de la peau causée par le battement du pouls est si faible que le résultat ne peut pas être utilisé pour une mesure précise du pouls de la main. Dans ce cas, l'utilisation de la mesure du pouls cardiaque est recommandée.

1. Placez vos mains sur les deux capteurs de pouls manuel . Veillez à ce que les paumes de vos mains soient toujours en contact avec les capteurs de pouls manuel en même temps. Dès qu'un pouls est détecté, un petit cœur  clignote sur l'écran à côté de l'affichage du pouls.

#### • Mesure du pouls cardiaque (réception de signaux radio)

Des moniteurs de pouls cardiaque sont disponibles dans les magasins, qui se composent d'une sangle de poitrine et d'une montre-bracelet. L'ordinateur est équipé d'un récepteur (sans émetteur) pour les moniteurs de pouls cardiaque courants. Le signal doit être transmis par la bande de 5 kHz.

1. Enfillez la sangle de poitrine. Veuillez suivre le mode d'emploi de votre moniteur de pouls cardiaque. Les valeurs émises par la sangle de poitrine peuvent être lues sur l'écran LCD.



Si les deux méthodes de mesure du pouls sont utilisées simultanément, la mesure du pouls manuel est prioritaire.

## Phases d'entraînement

Pour un entraînement efficace et pour éviter les conséquences négatives, par exemple les douleurs ou les étirements musculaires, il est important de toujours passer par les trois phases d'entraînement suivantes:

### Phase d'échauffement

Pendant la phase d'échauffement, vous préparez les muscles et l'organisme à l'effort. En échauffant votre corps avant l'entraînement, vous pouvez minimiser le risque de blessure. Les exercices possibles comprennent l'aérobic, les étirements et la course. Commencez toujours l'entraînement avec une faible résistance de pédalage.

### Phase d'effort

Entraînez-vous avec le programme de votre choix. Veuillez respecter les consignes du chapitre correspondant. Vérifiez l'intensité de l'exercice en mesurant votre pouls et votre fréquence cardiaque.

## Phase de récupération

Laissez votre corps se reposer de manière contrôlée après l'entraînement en terminant celui-ci par une phase de récupération. Étirez les muscles tendus après l'entraînement et veillez à prendre suffisamment de temps de récupération avant l'entraînement suivant.

## Programmer l'entraînement

1. Fixez un objectif afin de pouvoir programmer votre entraînement de manière optimale. Les objectifs d'entraînement peuvent être, par exemple, la réduction du poids corporel ou l'amélioration de la condition physique.
2. Déterminez à quelle fréquence vous souhaitez vous entraîner pour atteindre votre objectif d'entraînement. La Société allemande de médecine du sport et de prévention recommande de faire du sport trois à quatre fois par semaine pendant 30 à 40 minutes.
3. Calculez votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Utilisez la formule suivante:  
FCM = 220 – Âge
4. Lors de l'entraînement, alignez votre FCM sur les valeurs de la zone d'entraînement, que vous pouvez sélectionner en fonction de votre objectif.

Il y a cinq zones d'entraînement:

Très facile: zone de récupération	50-60 % de la FCM	Entraînement d'endurance léger et lent. Cette zone est la base de l'augmentation de vos performances. Convient aux débutants, aux personnes plus entraînées pour s'échauffer ou récupérer.
Facile: brûler les graisses	60-70 % de la FCM	Intensité légère: amélioration de l'endurance de base et activation du métabolisme des graisses
Modéré: zone aérobie	70-80 % de la FCM	Entraînement d'intensité moyenne, amélioration de la vitesse et de l'efficacité.
Difficile: zone anaérobie	80-90 % de la FCM	Entraînement à haute intensité, augmentation maximale de l'endurance, uniquement adapté aux sportifs entraînés
Maximum: zone d'alerte	90-100 % de la FCM	Entraînement à très haute intensité, amélioration de la puissance et de la vitesse maximales, uniquement adapté aux sportifs de haut niveau pour un entraînement à intervalles courts.

## Nettoyage

### AVIS!

#### Éviter les dommages matériels.

- Risque de court-circuit! Aucune humidité ne doit pénétrer dans le boîtier du vélo d'appartement. Cependant, si de l'humidité a pénétré dans le vélo d'appartement, ne l'utilisez plus.
- N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs ou contenant des solvants, des éponges métalliques ou des brosses dures.
- N'utilisez pas de nettoyeur à vapeur ou de nettoyeur à haute pression pour le nettoyage.

Essuyez le vélo d'appartement avec un chiffon légèrement humidifié après chaque utilisation. Nettoyez l'ordinateur et l'écran avec un chiffon sec et non pelucheux. Laissez le vélo d'appartement sécher complètement après le nettoyage.

## Entretien

Le niveau de sécurité du vélo d'appartement ne peut être maintenu que si vous le vérifiez régulièrement pour vous assurer qu'il n'est pas déformé, fissuré ou abîmé, ou encore qu'il n'est pas usé. Les pièces particulièrement sensibles à l'usure sont les courroies trapézoïdales, les roulements, l'ordinateur, le guidon, la selle et les pédales. Les vis desserrées nuisent également à la sécurité. Vérifiez régulièrement toutes les vis et resserrez-les si nécessaire. N'effectuez aucune réparation ou modification sur le vélo d'appartement, mais contactez le service clientèle indiqué sur la carte de garantie.

## Déplacer le vélo d'appartement



**ATTENTION!**

#### Risque de blessure!

Un transport mal effectué peut entraîner des blessures.

- Ne transportez jamais le vélo d'appartement seul dans des marches, des escaliers ou d'autres obstacles.

Vous pouvez facilement déplacer le vélo d'appartement à l'aide des roues du pied avant.

1. Placez votre pied droit sur le pied avant 76.
2. Prenez le vélo d'appartement par le guidon 3 et inclinez-le avec précaution dans votre direction.
3. Faites rouler le vélo d'appartement jusqu'à l'endroit souhaité. Veillez à garder le dos droit pendant le transport.
4. Relevez lentement le vélo d'appartement.

## Consignes de recyclage

### Emballage

Les différentes parties de l'emballage peuvent être éliminées par une entreprise agréée ou par l'institution communale compétente, conformément aux directives en vigueur. Les employés de votre déchèterie vous informeront volontiers sur la manière de les éliminer correctement et dans le respect de l'environnement.



### Appareils usagés

Le symbole de la poubelle barrée signifie que les équipements électriques et électroniques ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Les consommateurs sont légalement tenus de remettre les équipements électriques et électroniques en fin de vie à une collecte séparée des déchets municipaux non triés.

De cette manière, un recyclage respectueux de l'environnement et des ressources est garanti. Les piles et accumulateurs qui ne sont pas solidement fixés à l'équipement électrique ou électronique et qui peuvent être retirés sans être détruits doivent être séparés de l'appareil avant que celui-ci ne soit remis à un point de collecte et doivent être éliminés conformément aux dispositions prévues. Il en va de même pour les lampes qui peuvent être retirées de l'appareil sans être détruites. Les propriétaires d'appareils électriques et électroniques provenant de ménages privés peuvent les déposer dans les points de collecte des organismes publics chargés de l'élimination des déchets ou dans les points de collecte mis en place par les fabricants ou les distributeurs au sens de la directive DEEE 2012/19. Le dépôt d'appareils usagés est gratuit. Les distributeurs disposant d'une surface de vente d'au moins 400 m<sup>2</sup> pour les appareils électriques et électroniques sont tenus de les reprendre. De même, les vendeurs à distance disposant d'une surface de stockage d'au moins 400 m<sup>2</sup> pour les appareils électriques et électroniques sont tenus de les reprendre. D'une manière générale, les distributeurs ont l'obligation de garantir la reprise gratuite des appareils usagés par des moyens de reprise appropriés situés à une distance raisonnable. Les consommateurs ont la possibilité de déposer gratuitement un appareil usagé auprès d'un distributeur tenu de le reprendre s'ils achètent un appareil neuf équivalent ayant essentiellement la même fonction. Cette possibilité existe également pour les livraisons à un ménage privé. Le distributeur doit interroger le consommateur sur son intention de retourner le produit au moment de la conclusion du contrat de vente. En outre, les consommateurs peuvent remettre gratuitement les appareils usagés à un point de collecte d'un distributeur tenu de les reprendre, sans que cela soit lié à l'achat d'un nouvel appareil. Toutefois, la longueur des bords de chaque appareil ne doit pas dépasser 25 cm.



### Piles

Les piles et les batteries ne doivent pas être jetées avec les déchets. Les consommateurs sont légalement tenus d'emmener les piles et batteries dans un point de collecte spécifique.

Les piles et les batteries peuvent être gratuitement déposées dans un centre de collecte de votre commune/quartier ou dans un commerce, de manière à ce qu'ils puissent être éliminés dans le respect de l'environnement et que les matières premières puissent être revalorisées. Si elles sont éliminées de manière inappropriée, des contenants toxiques peuvent se retrouver dans la nature et avoir des répercussions sanitaires sur les humains, les animaux et les plantes.

Les batteries et piles contenues dans les appareils électroniques doivent, si possible, être séparées les unes des autres lorsqu'elles sont éliminées. Rapportez les piles ou accumulateurs usagés au point de collecte approprié pour le recyclage uniquement lorsqu'ils sont déchargés.

Dans la mesure du possible, utilisez des piles rechargeables plutôt que des piles jetables.

Scotchez les pôles des piles et batteries rechargeables au lithium avant leur élimination afin d'éviter un court-circuit externe. Un court-circuit peut provoquer un incendie ou une explosion.

Les piles présentant une teneur élevée en polluants sont indiquées par le signe suivant : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb

## Recherche d'erreurs (FAQ)

Certains dysfonctionnements peuvent être causés par de petites erreurs que vous pouvez corriger vous-même. Suivez les instructions du tableau ci-dessous. Si les problèmes liés au vélo d'appartement ou à l'ordinateur ne peuvent être résolus, contactez le service clientèle. Ne réparez jamais vous-même le vélo d'appartement ou l'ordinateur.

Erreur	Cause possible	Dépannage
Ordinateur		
Pas d'affichage	Pas d'alimentation électrique.	Insérez des piles neuves (voir le chapitre «Insertion et remplacement des piles»).
	Câble débranché.	Vérifiez le branchement du câble.
	L'ordinateur a planté.	Redémarrez l'ordinateur en retirant et en réinsérant les piles.
Affichage du pouls défectueux (mesure du pouls manuel).	Pas de contact.	Placez les deux mains sur les capteurs de pouls manuel.
	Câble débranché.	Vérifiez le branchement du câble.
Affichage du pouls défectueux (mesure du pouls cardiaque).	Mauvaise fréquence.	Utilisez un moniteur de pouls cardiaque qui transmet le signal sur la bande de 5 kHz.
	Pas de contact.	Consultez le mode d'emploi de votre sangle de poitrine.
Mécanique		
Résistance de pédalage impossible à régler	Câble débranché.	Vérifiez le branchement du câble de traction.

## Caractéristiques techniques

Modèle: ANS-21-062

N° d'article: 820030

Poids: env. 30 kg

Charge maximale: 150 kg

Dimensions monté (L x l x h): environ 100 x 55 x 136 cm

Niveaux de résistance: 8

Piles: 2x 1,5 V AA/LR6

Zone d'entraînement à laisser libre: 0,6 m

Récepteur de signaux 5 kHz

## Déclaration de conformité UE

### Déclaration de conformité UE (EU Declaration of Conformity)

Nous, la société (We, the company),

**aspiria | nonfood GmbH**  
Lademannbogen 21-23  
22339 Hamburg

déclarons par la présente que le produit décrit ci-après respecte les réglementations suivantes.  
La présente déclaration de conformité est établie sous la seule responsabilité du fabricant.  
*declare hereby that the following described product complies to the listed directives.*  
*The manufacturer bears sole responsibility for the issuance of the declaration of conformity*

**Vélo d'appartement/Home trainer**  
N° de modèle ANS-21-062

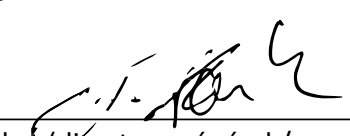
2011/65/UE & 2015/863/UE Limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques  
*2011/65/EU & 2015/863/EU restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipm.*

2014/30/UE Législation sur la compatibilité électromagnétique  
*2014/30/EU approximation of the laws relating to electromagnetic compatibility*  
2014/53/UE Directive concernant la mise à disposition sur le marché d'équipements radioélectriques  
*2014/53/EU Directive to the making available on the market of radio equipment*

La compatibilité du produit désigné ci-dessus avec les normes de protection essentielles de la directive est établie par le respect intégral des normes suivantes :  
*The accordance of the product described above with the essential protection requirements of the guideline are proven by the complete compliance of the following norms:*

EN 55014-1:2017; EN 55014-2:2015;  
EN IEC 63000:2018  
EN 301 489-1 V.2.2.3  
EN 301 489-3 V.2.1.2

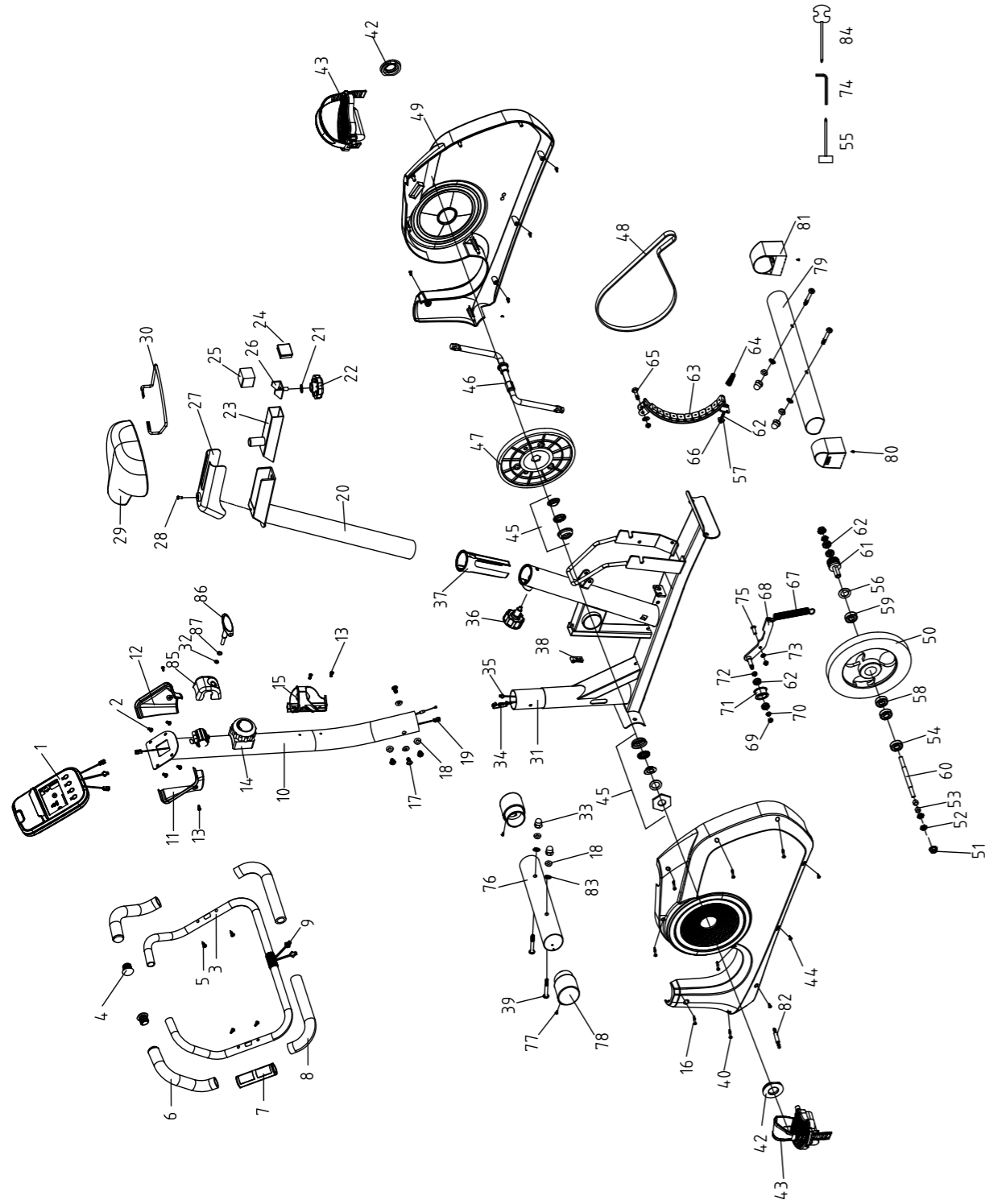
Hamburg, le 18.03.2022

  
Frank Brüllau (directeur général / managing director)  
Signature / cachet  
Cachet, signature / Company's chop

**aspiria | nonfood**  
GmbH

Lademannbogen 21-23  
22339 Hamburg  
Telefon: (040) 8 89 41 60  
Fax: (040) 88 94 16-491

## Liste des pièces de rechange



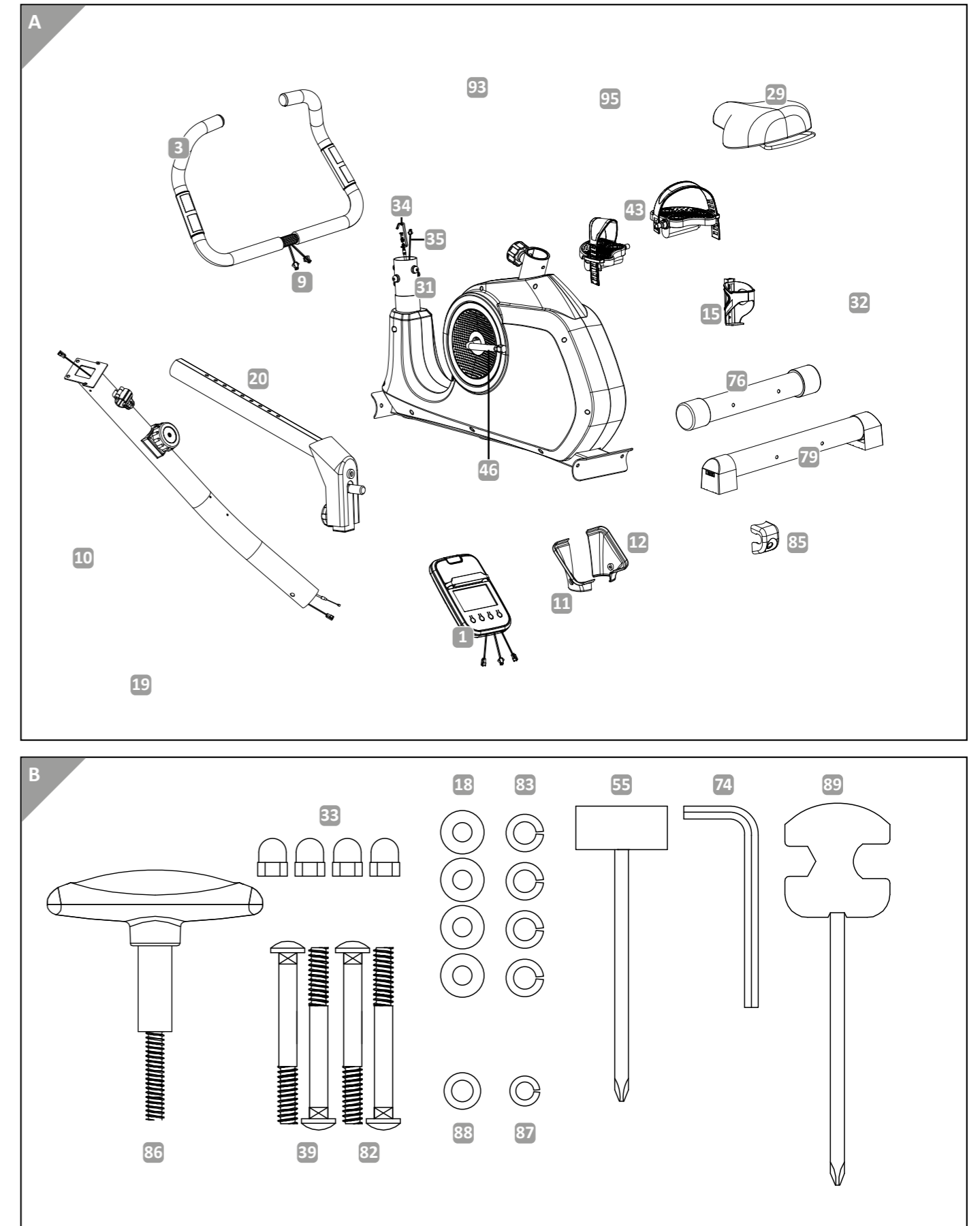
N°	pièce de rechange	Nombre	N°	pièce de rechange	Nombre
1	Ordinateur	1	32	Rondelle plate	1
2	Vis cruciforme M5*10	8	33	Écrou	2
3	Guidon	1	34	Câble de traction inférieur	1
4	Couvercle guidon	2	35	Câble de capteur inférieur	1
5	Vis cruciforme	6	36	Vis de réglage de la tige de selle	1
6	Poignée supérieure en mousse	2			
7	Capteurs de pouls manuel	2	37	Douille en plastique pour la tige de selle	1
8	Poignée inférieure en mousse	2	38	Support de capteur	1
9	Câble de capteur supérieur	2	39	Vis de blocage M8*75	4
10	Colonne de guidon	1			
11	Couvercle gauche de la base métallique de la colonne de guidon	1	40	Vis cruciforme ST3.9*50L	6
			41	Couvercle latéral gauche	1
12	Couvercle droit de la base métallique de la colonne de guidon	1	42	Couvercle de la manivelle	2
			43	Pédale	2
13	Vis cruciforme M5*12	4	44	Vis cruciforme 3/16"*3/4"	6
14	Régulateur de résistance	1			
15	Porte-bouteille	1	45	Ensemble de roulements à billes	1
16	Vis ST3.9*20	2			
17	Vis à six pans creux M8*16	4	46	Manivelle	1
			47	Rouleau de guidage de la courroie trapézoïdale	1
18	Rondelle plate	8	48	Courroie trapézoïdale	1
19	Câble de capteur intermédiaire	1	49	Couvercle latéral droit	1
			50	Volant d'inertie	1
20	Tige de siège	1	51	Écrou 3/8"-26*7T	2
21	Rondelle plate	1			
22	Vis de réglage de la selle	1	52	Vis à six pans creux 3/8"-26*4,5T	3
23	Rail vertical	1			
24	Couvercle pour le rail vertical	1	53	Manchon de 9 mm	2
			54	Roulement à billes	1
25	Cubes de polystyrène	1	55	Clé de réglage	1
26	Plaque de réglage de la selle	1	56	Rondelle plate	1
27	Couvercle en plastique pour le rail vertical	1	57	Bague d'étanchéité en nylon	1
			58	Roulement à billes à sens unique	1
28	Vis cruciforme M4*8L	1	59	Roulement à billes	2
29	Selle	1	60	Axe de volant d'inertie	1
30	Porte-serviettes	1			
31	Cadre principal	1			

N°	pièce de rechange	Nombre
61	Rouleau de guidage de la courroie trapézoïdale	1
62	Roulement à billes	4
63	Système de freinage	1
64	Ressort	1
65	Vis à six pans creux	1
66	Écrou en nylon	1
67	Ressort	1
68	Poulie de tension	1
69	Écrou en nylon	2
70	Manchon de 3 mm	1
71	Roue intermédiaire	1
72	Manchon de 6 mm	1
73	Rondelle plate	1
74	Clé Allen	1
75	Vis à six pans creux	1
76	Pied avant	1
77	Vis autotaraudeuse ST2.9*8L	2
78	Roulette	2
79	Pied arrière	1
80	Vis cruciforme St4.2*19L	2
81	Capuchon pour le pied arrière	2
82	Barre de traction	1
83	Rondelle à ressort	4
84	Clé à fourche/clé à molette	1
85	Couvercle pour le collier de serrage du guidon	1
86	Poignée à vis en T	1
87	Rondelle à ressort	1

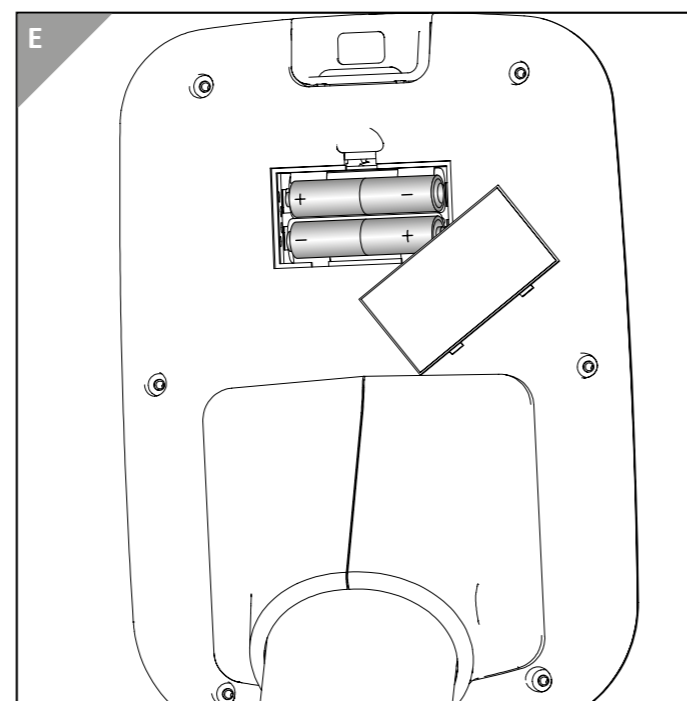
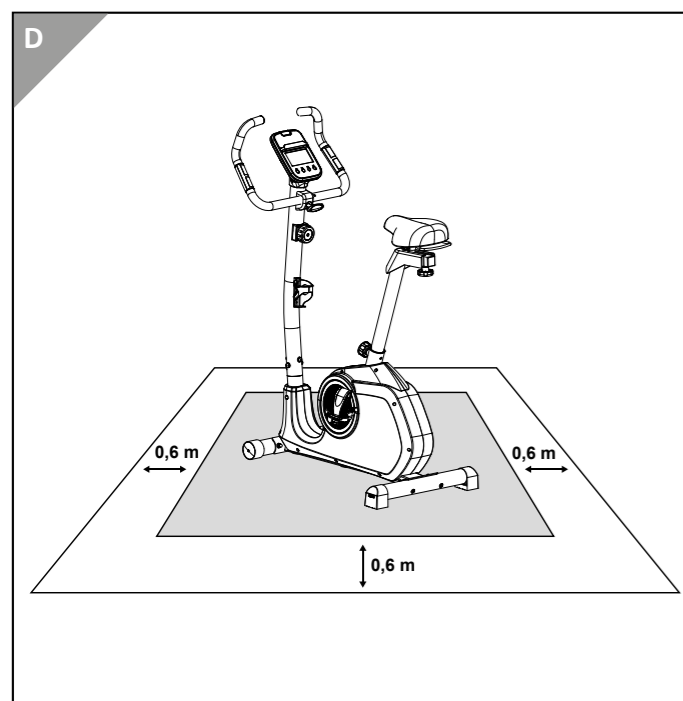
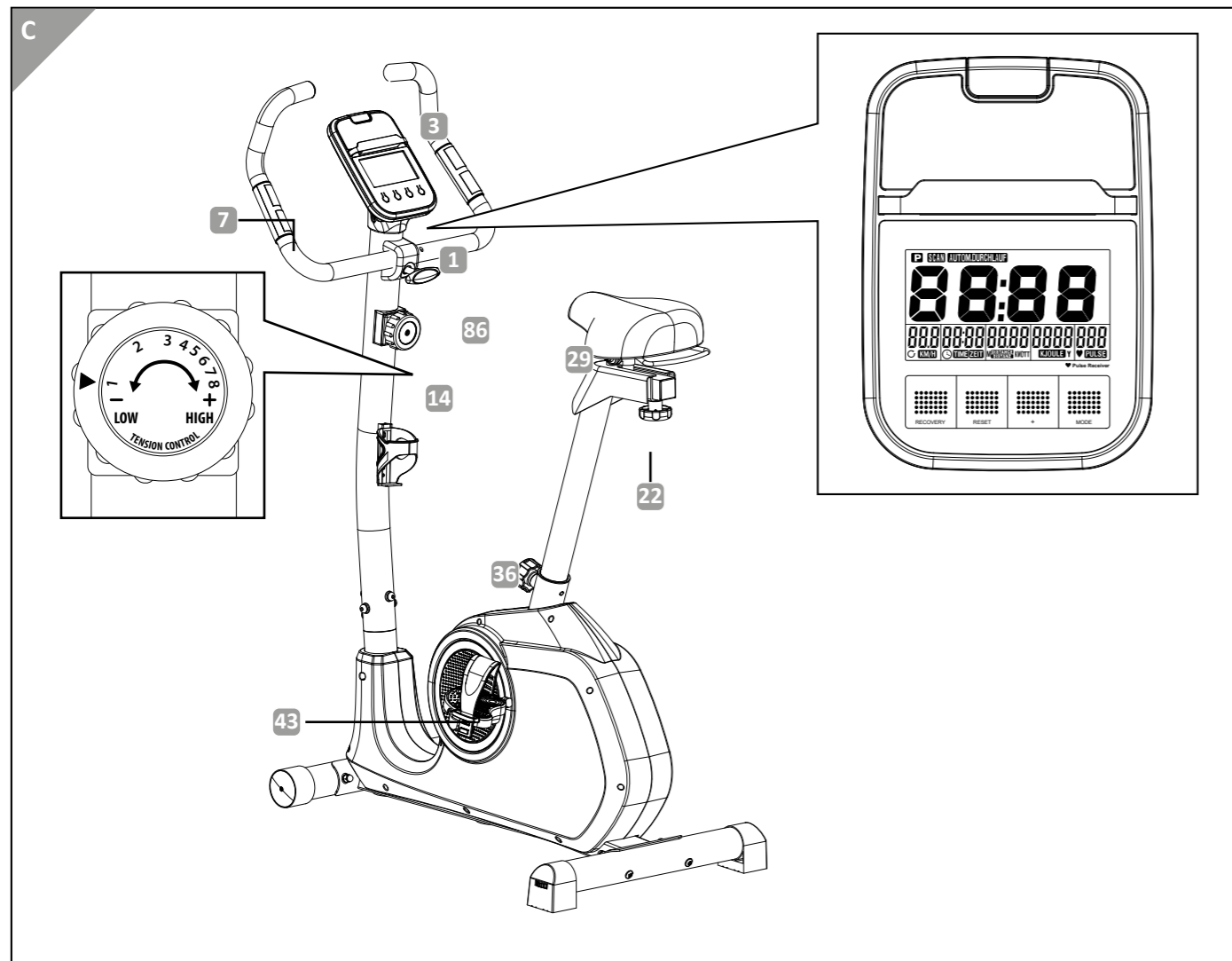
## Indice

Panoramica.....	63
Fornitura / Descrizione dei componenti.....	65
Informazioni generali.....	66
Simboli utilizzati.....	66
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso.....	67
Avvertenze di sicurezza.....	67
Controllo della fornitura.....	69
Montaggio della cyclette.....	69
Montaggio delle basi d'appoggio.....	70
Montaggio dei pedali.....	71
Montaggio del reggisella.....	72
Montaggio della colonna del manubrio.....	72
Montaggio del manubrio.....	74
Montaggio del computer da allenamento.....	75
Montaggio del sellino.....	76
Montaggio del portaborraccia.....	76
Montaggio del supporto del tablet.....	77
Installazione della cyclette.....	77
Smontaggio della cyclette.....	77
Utilizzo della cyclette.....	78
Inserimento e sostituzione delle batterie (Fig. E).....	78
Regolazione del sellino, dei pedali e del manubrio.....	78
Come salire e sedere correttamente.....	78
Accensione della cyclette.....	79
Impostazione dell'ora e della data (Fig. C).....	79
Selezione della lingua.....	79
Indicazioni sul display.....	79
Impostazione del countdown.....	80
Impostazione della frequenza cardiaca desiderata.....	80
Misurazione del defaticamento.....	80
Azzeramento del computer da allenamento.....	80
Impostazione della resistenza.....	80
Allenamento.....	81
Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca.....	82
Fasi di allenamento.....	82
Programmazione dell'allenamento.....	83
Pulizia.....	84
Manutenzione.....	84
Spostamento della cyclette.....	84
Indicazioni per lo smaltimento.....	84
Ricerca anomalie (FAQ).....	86
Dati tecnici.....	86
Dichiarazione di conformità UE.....	87
Lista dei pezzi di ricambio.....	88

## Panoramica







## Fornitura / Descrizione dei componenti

- 1 Computer da allenamento
- 3 Manubrio
- 7 Sensori delle pulsazioni palmari
- 9 Cavo sensore del manubrio, 2x
- 10 Colonna del manubrio
- 11 Copertura sinistra per la base metallica della colonna del manubrio
- 12 Copertura destra per la base metallica della colonna del manubrio
- 14 Regolatore di resistenza
- 15 Portaborraccia
- 18 Rondella, 4x
- 19 Cavo sensore mediano
- 20 Reggisella
- 22 Vite di regolazione del sellino
- 29 Sellino
- 31 Telaio principale
- 32 Rondella
- 33 Dado, 4x
- 34 Cavo di trazione inferiore
- 35 Cavo sensore inferiore
- 36 Vite di regolazione del reggisella
- 39 Vite a testa tonda M8\*75, 4x
- 43 Pedale, 2x
- 46 Pedivella
- 55 Chiave per viti
- 74 Chiave a brugola
- 76 Base d'appoggio anteriore
- 79 Base d'appoggio posteriore
- 83 Rosetta elastica, 4x
- 84 Chiave per dadi/viti, 1x
- 85 Coprimorsetto del manubrio
- 86 Avvitatore a T
- 87 Rosetta elastica

La fornitura include due batterie da 1,5 V di tipo AA/LR6.

## Informazioni generali

Prima di iniziare a utilizzare il prodotto leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolar modo le avvertenze di sicurezza. Utilizzare la cyclette soltanto come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso e il montaggio. Il mancato rispetto delle seguenti indicazioni può provocare lesioni gravi. Le istruzioni per l'uso e il montaggio sono parte integrante della cyclette. Conservare le presenti istruzioni per l'uso e il montaggio in vista di consultazioni future. In caso di cessione della cyclette a terzi, consegnare anche le istruzioni per l'uso.

Le presenti istruzioni per l'uso e il montaggio possono essere richieste anche in formato PDF al nostro Servizio Clienti, rivolgendosi all'indirizzo riportato nella scheda di garanzia.

## Simboli utilizzati

Nelle presenti istruzioni per l'uso, sulla cyclette o sulla confezione sono riportati i seguenti simboli e le seguenti parole di avvertimento.



Leggere le istruzioni per l'uso prima dell'utilizzo!



**AVVERTENZA!** Questo simbolo/questa parola di avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può causare la morte o lesioni gravi.



**ATTENZIONE!** Questo simbolo/questa parola di avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può causare lesioni di lieve o media entità.

**AVVISO!**

Questa parola di avvertimento indica possibili danni materiali.



Questo simbolo indica utili informazioni aggiuntive e suggerimenti.



Dichiarazione di conformità (vedere capitolo "Dichiarazione di conformità"): i prodotti contrassegnati con questo simbolo soddisfano tutte le norme comunitarie applicabili nello Spazio Economico Europeo.



Sicurezza verificata: i prodotti contrassegnati con questo simbolo sono conformi ai requisiti stabiliti dalla legge tedesca sulla sicurezza dei prodotti (ProdSG).



Carico massimo tollerato: 150 kg.



L'uso della cyclette non è consentito alle persone portatrici di pacemaker.



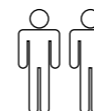
Data di produzione



Il prodotto è fragile e può danneggiarsi in caso di caduta. Maneggiare la confezione e il prodotto con molta cautela.



Proteggere la confezione e il prodotto dall'umidità e dall'acqua. Le infiltrazioni di umidità danneggiano il prodotto.



Trasportare e montare la cyclette con l'aiuto di un altro adulto.



Non smaltire le apparecchiature dismesse insieme ai rifiuti domestici (vedere capitolo "Indicazioni per lo smaltimento").



Non smaltire le batterie insieme ai rifiuti domestici (vedere capitolo "Indicazioni per lo smaltimento").

## Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

La cyclette è concepita come attrezzo da fitness per l'allenamento domestico. L'uso della cyclette è consentito solo a persone con un peso massimo non superiore a 150 kg. La cyclette non è un giocattolo e non è adatta ai bambini di età inferiore ai 14 anni. La cyclette è un dispositivo di classe HB (DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-5) non adatto per l'uso in ambito medico o terapeutico o per scopi di alta precisione. La cyclette è destinata esclusivamente all'uso privato e non è adatta all'impiego in ambito commerciale.

Utilizzare la cyclette esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi altro utilizzo è da intendersi come non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni materiali o addirittura lesioni personali. Il produttore o il rivenditore declina ogni responsabilità per i danni causati da un uso improprio o scorretto.

## Avvertenze di sicurezza



**AVVERTENZA! Pericolo di scosse elettriche!**

Un'installazione elettrica scorretta può causare scariche elettriche.

- Se la cyclette presenta danni visibili, astenersi dall'usarla e rivolgersi al nostro Servizio Clienti.
- Utilizzare la cyclette solo in ambienti interni. Non utilizzarla mai in ambienti umidi o sotto la pioggia.
- Tenere la cyclette e il computer da allenamento lontani da acqua o altri liquidi e dall'umidità.

- Tenere la cyclette e il computer da allenamento lontani da fiamme libere e superfici roventi.
- Non esporre mai la cyclette alle alte temperature (ad es. riscaldamento, raggi solari) o agli agenti atmosferici (ad es. pioggia ecc.).
- Non aprire l'alloggiamento, bensì far eseguire la riparazione a persone qualificate. Per le riparazioni rivolgersi a un'officina specializzata o al nostro Servizio Clienti.

**AVVERTENZA!****Pericolo di lesioni a causa dell'uso improprio delle batterie!**

- Non danneggiare, aprire o cortocircuitare mai le batterie.
- Non gettare mai le batterie nel fuoco.
- Non ricaricare mai le batterie monouso. Sussiste il pericolo di esplosione.
- Non esporre le batterie a condizioni estreme come il calore (ad es. termosifoni o luce solare diretta). Sussiste il pericolo di esplosione!
- Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini o di persone non autorizzate poiché vi è il pericolo di ingestione. In caso di ingestione di una batteria rivolgersi immediatamente a un medico.
- Togliere le batterie ricaricabili dal computer da allenamento prima di ricaricarle.
- Evitare che gli acidi delle batterie entrino in contatto con pelle, occhi e mucose. In caso di contatto, lavare immediatamente le zone interessate con abbondante acqua e sapone. Oltre a ciò, in caso di contatto con gli occhi o con le mucose rivolgersi immediatamente a un medico.
- Inserire le batterie prestando sempre attenzione alla polarità. Utilizzare sempre batterie dello stesso tipo, non utilizzare batterie diverse tra loro e non mischiare batterie nuove e vecchie. In caso di inosservanza, le batterie possono scaricarsi oltre la tensione finale con conseguente fuoriuscita di liquido. Rimuovere immediatamente le batterie per evitare danni.
- In caso di inutilizzo prolungato della cyclette rimuovere le batterie dal computer da allenamento.

**AVVERTENZA!****Pericoli per bambini e persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali (ad es. persone parzialmente disabili, persone anziane con ridotte capacità fisiche e mentali) o prive di esperienza e competenza (ad es. bambini grandi).**

- La cyclette può essere utilizzata dai bambini a partire dai 14 anni d'età e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali e mentali, o prive di esperienza e competenza, a condizione che siano sotto sorveglianza o che siano stati istruiti sull'utilizzo sicuro della cyclette e abbiano compreso gli eventuali pericoli.
- Non permettere ai bambini di giocare con la cyclette.
- La pulizia e la manutenzione a carico dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza la supervisione di un adulto.
- Tenere i bambini minori di 14 anni lontani dalla cyclette e dal cavo di collegamento.
- Impedire ai bambini di giocare con la pellicola dell'imballaggio, poiché i bambini potrebbero restarvi imprigionati, ingerire le piccole parti e soffocare.

**ATTENZIONE!****Pericolo di lesioni!**

- Collocare la cyclette su una superficie orizzontale facilmente accessibile, piana, asciutta e sufficientemente stabile.
- Prima di ogni utilizzo controllare la salda tenuta di tutti i componenti della cyclette, specialmente dei pedali. Stringere regolarmente le viti e i dadi.
- Verificare regolarmente che la cyclette non presenti danni e segni di usura. I componenti difettosi devono essere sostituiti da personale esperto o dal nostro Servizio Clienti. Non utilizzare la cyclette fino alla sostituzione di tutti i componenti difettosi.
- Non utilizzare più la cyclette se i suoi componenti di plastica sono incrinati, fessurati o deformati.
- La cyclette non deve essere utilizzata da più persone contemporaneamente, bensì da una sola.
- Non utilizzare la cyclette come supporto di salita o come scala.

**AVVISO!****Come prevenire i danni materiali**

- In caso di superfici delicate (ad es. tappeti, pavimenti in legno, parquet) collocare sotto alla cyclette un tappetino antiscivolo per evitare di danneggiare (ad es. graffiare o sporcare) la superficie sottostante.

**Controllo della fornitura****AVVISO!****Prevenire i danni materiali!**

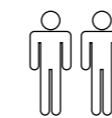
Aperto l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti senza prestare la dovuta attenzione, si rischia di danneggiare la cyclette. Procedere con cautela durante l'apertura della confezione.

Estrarre dalla confezione tutti i componenti della cyclette. Controllare che la fornitura sia completa (Fig. A e B). Controllare che i componenti della fornitura non siano danneggiati. In caso di danni non utilizzare la cyclette e rivolgersi al nostro Servizio Clienti.

**Montaggio della cyclette**

Montare la cyclette con l'ausilio delle seguenti istruzioni e schemi.

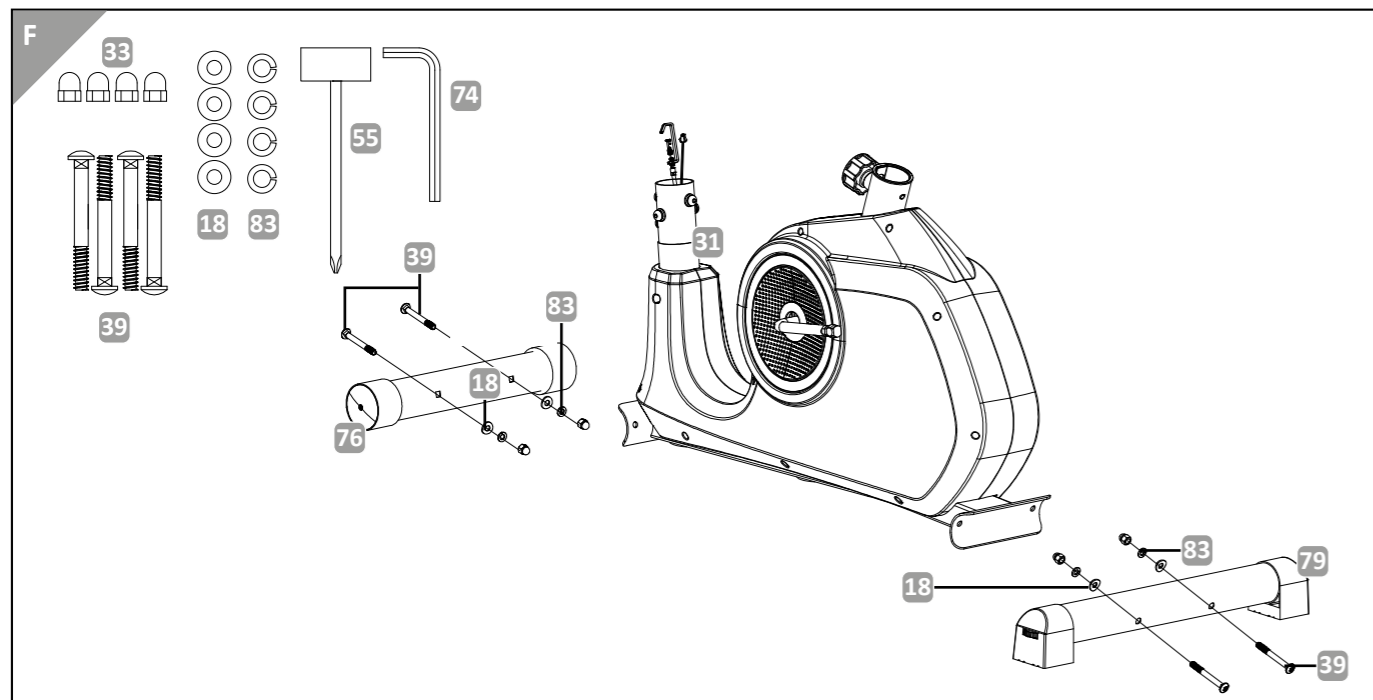
Controllare che le viti con testa a croce M5\*10 **2** e M5\*12 **13**, le viti esagonali M8\*16 **17** e quattro delle otto rondelle **18** siano già premontate (vedere capitolo "Lista dei pezzi di ricambio"). Se necessario, prima dei vari passaggi rimuovere le viti e le rondelle premontate.

**ATTENZIONE!****Pericolo di lesioni!**

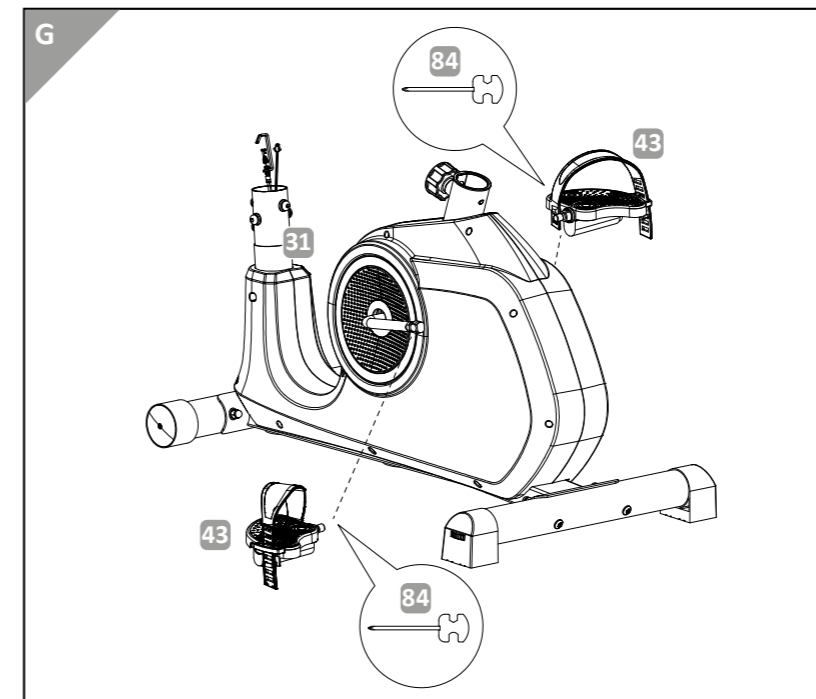
- Il ribaltamento della cyclette può causare lesioni. Montare la cyclette con l'aiuto di un altro adulto.

**AVVISO! Come prevenire i danni materiali**

- Montare la cyclette su una superficie morbida e pulita. Eventualmente collocare sotto la cyclette una coperta o altro tessuto simile per evitare di graffiare o danneggiare le superfici.
- Durante l'assemblaggio assicurarsi di avere abbastanza spazio per muoversi in ogni direzione (almeno 1,5 metri).
- Se necessario, prima dei vari passaggi rimuovere i dispositivi di fissaggio premontati, le viti esagonali e con testa a croce, le rondelle e le rosette elastiche.

**Montaggio delle basi d'appoggio**

1. Posizionare il telaio principale 31 su una superficie orizzontale e stabile.
2. Avvitare la base d'appoggio posteriore 79 al retro del telaio principale utilizzando due viti 39, due rosette elastiche 83, due rondelle 18 e due dadi 33.
3. Avvitare la base d'appoggio anteriore 76 al davanti del telaio principale utilizzando due viti a testa tonda 39, due rosette elastiche 83, due rondelle 18 e due dadi 33.  
Accertarsi che la base d'appoggio munita di rotelle da trasporto abbia le rotelle rivolte in avanti.  
Il montaggio delle basi d'appoggio è terminato.

**Montaggio dei pedali****⚠ ATTENZIONE! Pericolo di lesioni!**

Le cinghie di sicurezza regolate in maniera errata possono causare lesioni.

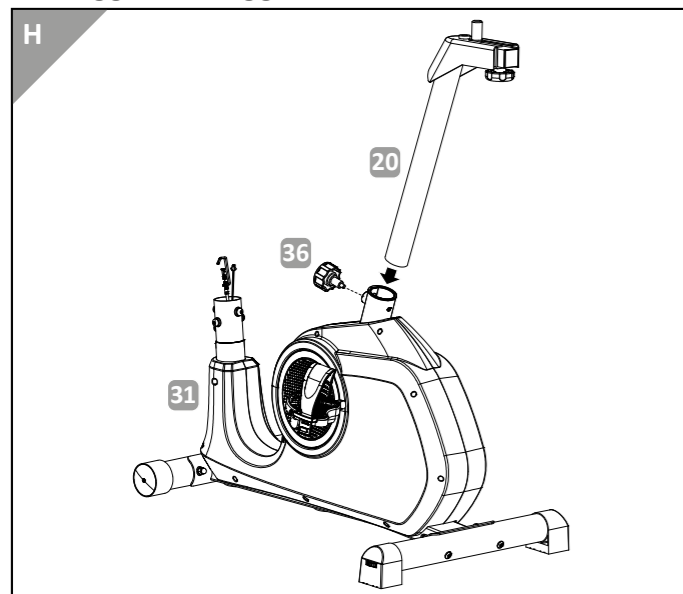
- Regolare le cinghie di sicurezza dei pedali in modo da ottenere una salda tenuta delle calzature. Qualora si avverta una fastidiosa pressione, allentare leggermente le cinghie di sicurezza.

Durante il montaggio dei pedali e delle cinghie di sicurezza prestare attenzione alle marcature R (destra) e L (sinistra).

1. Fissare le cinghie di sicurezza ai pedali 43 prestando attenzione alle marcature R (destra) e L (sinistra).
2. Avvitare i pedali 43 alle loro rispettive pedivelle (attenzione al lato) sul telaio principale 31 per mezzo della chiave per viti 84 fornita in dotazione.  
Avvitare il pedale destro in senso orario.  
Avvitare il pedale sinistro in senso antiorario.

I pedali sono stati montati correttamente.

## Montaggio del reggisella



### **ATTENZIONE!** Pericolo di lesioni!

Se il reggisella non è montato correttamente, ciò può causare lesioni.

- Non estrarre il reggisella oltre la marcatura del limite massimo.
- Bloccare sempre il reggisella per mezzo della vite di regolazione.

1. Svitare completamente la vite di regolazione 36 dal telaio principale 31.
2. Inserire il reggisella 20 nell'apertura posteriore del telaio principale.
3. Bloccare il reggisella per mezzo della vite di regolazione 36.

Il montaggio del reggisella è terminato.

## Montaggio della colonna del manubrio

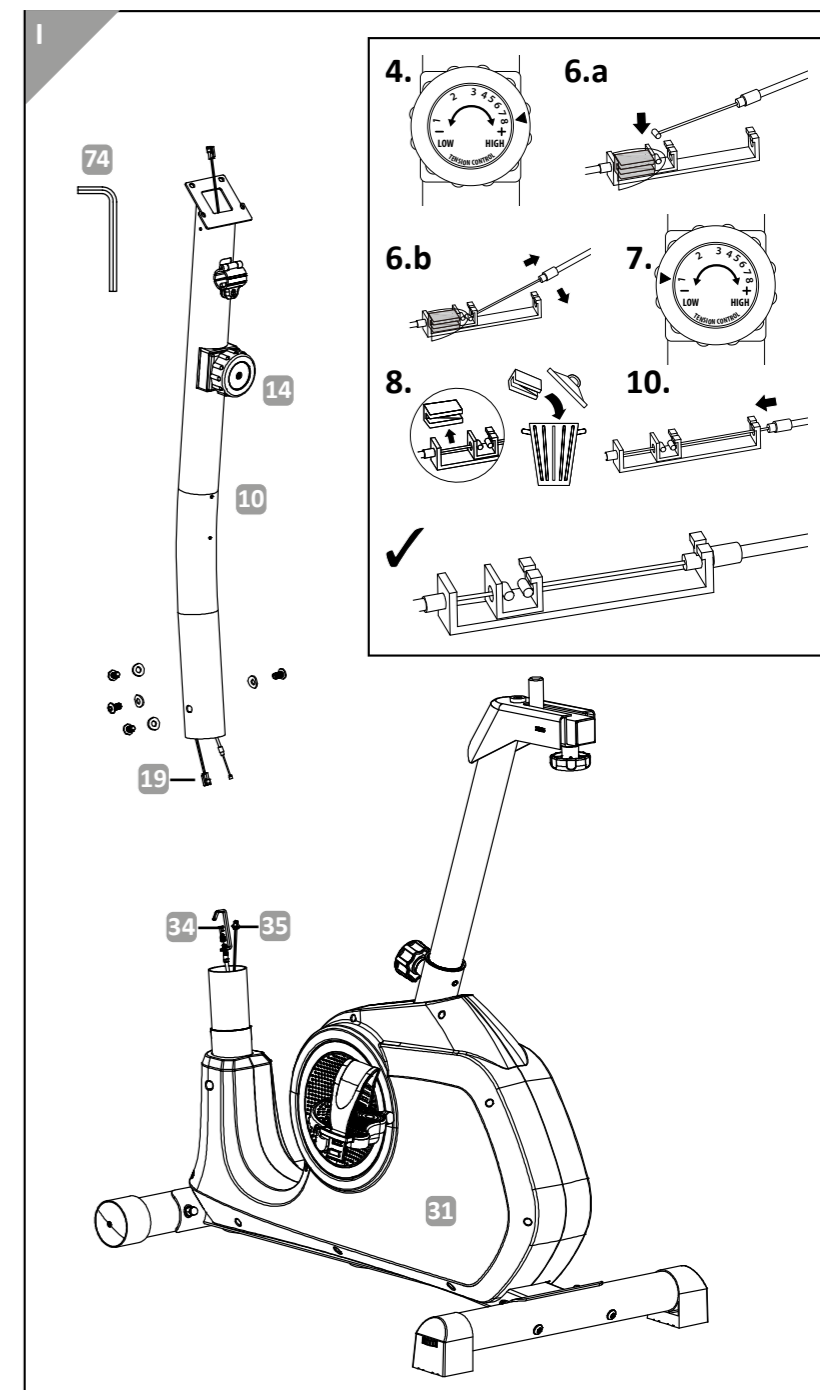
### **AVVISO!** Come prevenire i danni materiali

- Accertarsi di non comprimere i cavi durante il montaggio.



La cyclette è dotata di un sistema di frenata regolabile. Per poter regolare la resistenza di frenata è necessario che i cavi di trazione siano correttamente collegati tra loro. I cavi sensori provvedono al collegamento con il computer da allenamento. Per consentire la trasmissione del segnale è necessario che i cavi siano correttamente collegati tra loro.

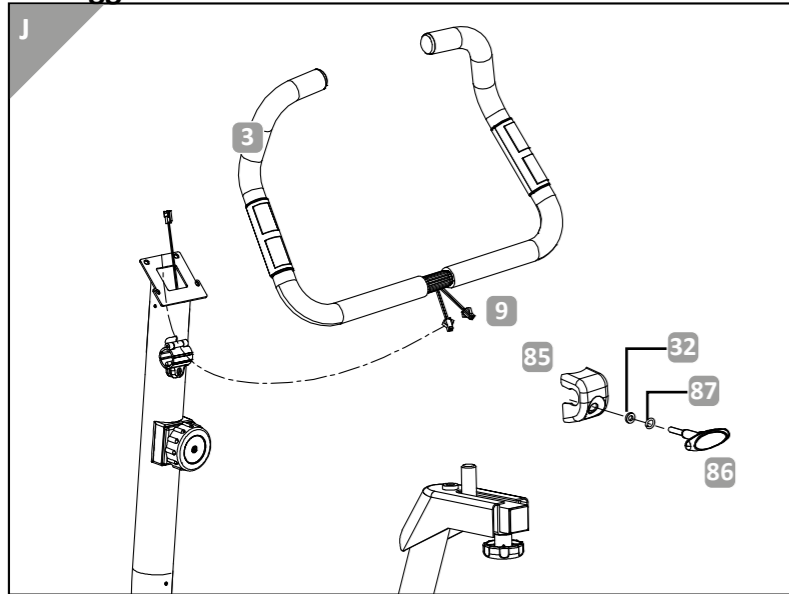
1. Allentare le viti esagonali e le rondelle premontate sul telaio principale 31.
2. Collocare la colonna del manubrio 10 al di sopra dell'apertura anteriore del telaio principale.
3. Chiedere a una seconda persona di collegare i cavi di trazione e i cavi sensori 19/34/35. Per tale operazione impostare il regolatore di resistenza 14 sul livello 8.
4. Estrarre e trattenere l'estremità sottile e l'estremità spessa del cavo di trazione mediano.
5. Posizionare il cavo di trazione mediano nell'aggancio del cavo di trazione inferiore 34.
6. Impostare il regolatore di resistenza sul livello 1.
7. Togliere il tappo di sicurezza dall'aggancio e smaltirlo.
8. Rilasciare lentamente e con cautela il cavo di trazione mediano.
9. L'estremità sottile e quella spessa del cavo di trazione mediano si agganciano. I cavi di trazione sono ora collegati.
10. Collegare il cavo sensore mediano 19 al cavo sensore inferiore 35.



11. Inserire la colonna del manubrio 10 sul telaio principale 31. Accertarsi che i cavi di trazione e i cavi sensori si trovino all'interno del telaio.
12. Bloccare la colonna del manubrio per mezzo delle viti esagonali e delle rondelle che erano state allentate al punto 1.

La colonna del manubrio è stata montata correttamente.

## Montaggio del manubrio

**ATTENZIONE!****Pericolo di lesioni!**

Se il manubrio non è montato correttamente, ciò può causare lesioni.

- Accertarsi che il manubrio sia saldamente inserito nel morsetto e soltanto in seguito serrare con l'avvitatore a T. Accertarsi che l'avvitatore a T sia serrato strettamente per evitare che il manubrio scivoli durante l'utilizzo.
- Prima di azionare la cyclette verificare la salda tenuta del manubrio scuotendolo lievemente. Il manubrio non dovrebbe muoversi.

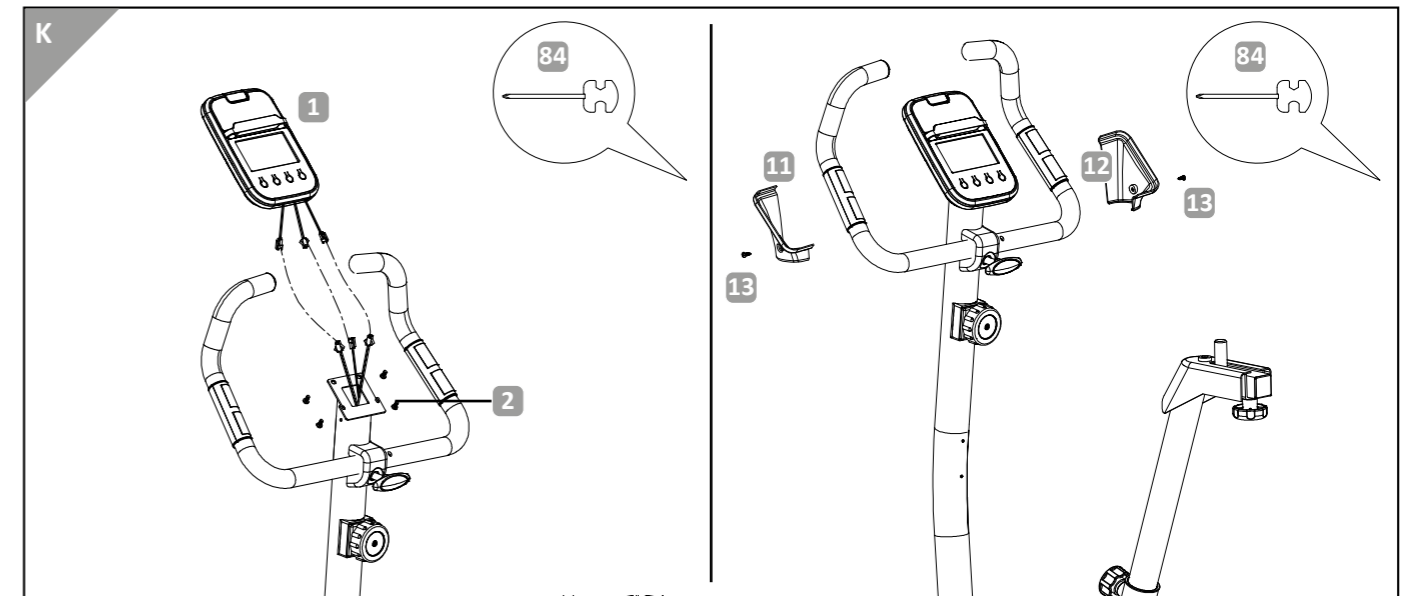
**AVVISO!****Come prevenire i danni materiali**

- Accertarsi di non comprimere i cavi durante il montaggio.

1. Tenere il manubrio 3 per il morsetto e inserire il cavo sensore del manubrio 9 nell'apertura della colonna del manubrio, dal basso verso l'alto.
2. Estrarre dall'alto il cavo sensore del manubrio dalla colonna del manubrio.
3. Chiudere il morsetto.
4. Fissare il manubrio e il coprimorsetto del manubrio 85 con l'avvitatore a T 86, una rosetta elastica 87 e una rondella 32.

Il manubrio è stato montato correttamente.

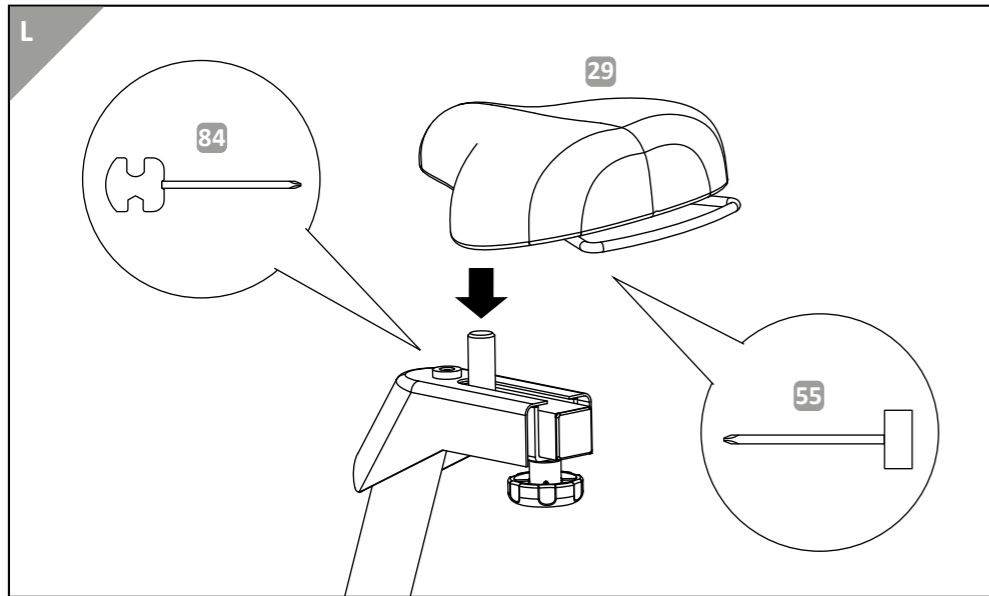
## Montaggio del computer da allenamento

**AVVISO!****Come prevenire i danni materiali**

- Accertarsi che i cavi presenti sul retro del computer passino attraverso il supporto del computer e non siano schiacciati.

1. Allentare le viti con testa a croce premontate sul computer da allenamento 1.
2. Collegare i cavi sensori del computer da allenamento con il cavo sensore superiore della colonna del manubrio e con i cavi sensori del manubrio 9.
3. Per mezzo delle viti con testa a croce allentate al punto 1, fissare il computer da allenamento alla base metallica della colonna del manubrio 10.
4. Allentare le viti con testa a croce premontate sulla colonna del manubrio.
5. Per mezzo delle viti con testa a croce allentate al punto 4, fissare alla colonna del manubrio la copertura destra e sinistra della base metallica 11/12.

Il montaggio del computer da allenamento è terminato.

**Montaggio del sellino****⚠ ATTENZIONE! Pericolo di lesioni!**

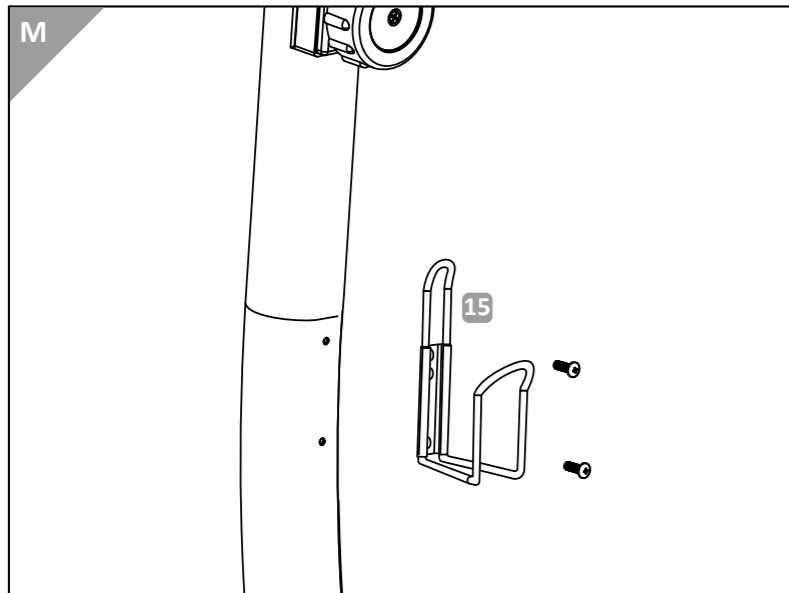
Se il sellino non è montato correttamente, ciò può causare lesioni.

- Prima di stringere le viti accertarsi che il sellino sia saldamente agganciato. Accertarsi di serrare a fondo le viti del sellino.

1. Collocare il sellino 29 sul reggisella 20.
2. Bloccarlo stringendo i dadi del morsetto del sellino.

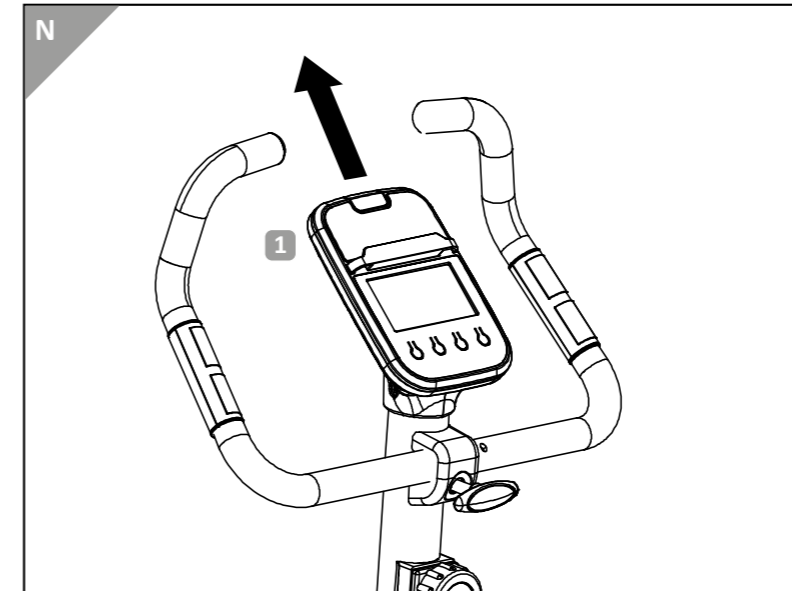
Il montaggio del sellino è terminato.

- i** Il sellino è dotato di un morsetto universale e può essere sostituito con qualunque comune sellino da bicicletta.

**Montaggio del portaborraccia**

1. Qualora non si desidera usare il portaborraccia, saltare questa sezione.

2. Allentare le due viti premontate sulla colonna del manubrio.
3. Fissare il portaborraccia 15 per mezzo delle viti con testa a croce allentate al punto 2. Il montaggio del portaborraccia è terminato.

**Utilizzo del supporto del tablet sul computer**

1. Spingere con una mano la fascia del supporto del tablet verso l'alto.
2. Utilizzare l'altra mano per far scivolare il tablet o lo smartphone nel supporto del tablet.
3. Riabbassare la fascia affinché il tablet o lo smartphone si fissi saldamente nel supporto.

- i** Ora è possibile applicare con facilità il proprio tablet o smartphone sul supporto. Tenere presente che il supporto del tablet può reggere un carico massimo di 750 g.

**Installazione della cyclette**

Prestare attenzione ai seguenti requisiti per il corretto luogo di installazione della cyclette (Fig. D):

- Collocare la cyclette su una superficie facilmente accessibile, piana, asciutta, sufficientemente stabile e orizzontale.
- Intorno alla zona di allenamento con la cyclette deve restare disponibile uno spazio libero di almeno 0,6 metri in tutte le direzioni, al fine di garantire sufficiente spazio per una discesa d'emergenza.
- In caso di superfici delicate (ad es. tappeti, pavimenti in legno, parquet) collocare sotto alla cyclette un tappetino antiscivolo per evitare di danneggiare (ad es. graffiare o sporcare) la superficie sottostante.
- La cyclette è un attrezzo da allenamento la cui potenza dipende dalla velocità. Non posizionarla in luoghi ad accesso incontrollato.
- È possibile utilizzare la rotella di regolazione sulla base d'appoggio posteriore per compensare lievi irregolarità del pavimento.

**Smontaggio della cyclette**

Per smontare la cyclette procedere in ordine inverso.

## Utilizzo della cyclette

### Inserimento e sostituzione delle batterie (Fig. E)

Per il computer da allenamento sono necessarie due batterie di tipo AA.

1. Aprire il vano batterie nella parte inferiore del computer da allenamento **1**.
2. Rimuovere le eventuali batterie vecchie.
3. Inserire due nuove batterie di tipo AA. Rispettare tassativamente la corretta polarità delle batterie. Il corretto posizionamento delle batterie è contrassegnato dai segni (+/-) nel vano batterie.
4. Chiudere il vano batterie.

### Regolazione del sellino, dei pedali e del manubrio

1. Regolare il sellino **29** per mezzo delle viti di regolazione **22** poste sul reggisella **20** e sul sellino **36**.  
Regolare il sellino in modo tale che la gamba non sia completamente tesa quando il pedale si trova in basso.
2. Regolare le cinghie di sicurezza dei pedali **43** in modo che i piedi possano essere inseriti e sfilati facilmente.
3. Modificare l'inclinazione del manubrio **3** per mezzo dell'avvitatore a T **86**. Regolare il manubrio in modo tale che le braccia siano quasi tese quando le mani sono sul manubrio.

### Come salire e sedere correttamente



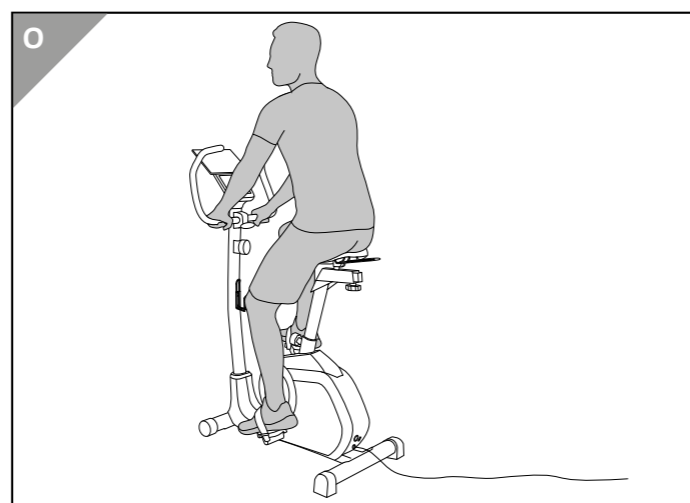
#### Pericolo di lesioni!

Prima di ogni utilizzo verificare che tutte le viti siano fissate saldamente e che la cyclette sia stabile su una superficie piana. Accertarsi in particolare che il manubrio, il sedile e i pedali siano saldamente in posizione.

1. Salire sulla cyclette reggendosi saldamente al manubrio **3**.
2. Infilare i piedi nelle cinghie di sicurezza e posizzarli nella parte centrale dei pedali **43**.
3. Per l'intera durata dell'allenamento afferrare saldamente il manubrio e mantenere una posizione eretta. Nel corso dell'allenamento accertarsi che almeno metà della lunghezza dei piedi poggi sui pedali.



Nell'allenamento su cyclette il movimento dipende dalle piante del piede. Se i piedi sono posizionati al centro dei pedali, si produce un effetto leva ottimale e i movimenti possono essere eseguiti alla perfezione.



### Accensione della cyclette

1. Muovere un pedale o premere un tasto del computer da allenamento: quest'ultimo si accenderà automaticamente.



In assenza di istruzioni o movimento dei pedali, il computer da allenamento si spegne automaticamente dopo alcuni minuti.

### Impostazione dell'ora e della data (Fig. C)

È possibile impostare l'ora e la data subito dopo l'inserimento delle batterie. Dopo l'inserimento delle batterie, sullo schermo comparirà la parola "Jahr" (Anno).

1. Premere il tasto + (Imposta) per impostare l'anno. Per lo scorrimento veloce tenere premuto il tasto.
2. Premere il tasto MODE (Modalità) per confermare l'anno impostato.
3. Ripetere i passaggi 1 e 2 per impostare mese, giorno, ora e minuti.

### Selezione della lingua

Il computer da allenamento **1** funziona in lingua tedesca e inglese.

1. Per cambiare la lingua tenere premuti contemporaneamente, per circa 3 secondi, il tasto RESET (Ripristina) e il tasto MODE (Modalità).

### Indicazioni sul display

Sul display del computer da allenamento **1** vengono visualizzati i seguenti dati (Fig. C).

Indicazione sul display	Significato/funzione
KM/H	Alla voce KM/H vengono visualizzate ogni 6 secondi la velocità in km/h e la frequenza di pedalata (giri al minuto).
ZEIT	La voce ZEIT (Tempo) indica il tempo di allenamento trascorso, in senso crescente da 00:00 a 99:59 (minuti:secondi) oppure decrescente in countdown.
DISTANZ KM	La voce DISTANZ-KM (Distanza in km) indica la distanza percorsa, in senso crescente da 0,0 a 99,9 km oppure decrescente in countdown.
KJOULE	La voce KJOULE indica l'energia consumata, in senso crescente da 0 a 9999 kjoule oppure decrescente in countdown.
PULS	La voce PULS (Pulsazioni) indica la frequenza cardiaca misurata da 30 a 240 battiti (vedere capitolo "Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca")
P	Il display visualizza la lettera P quando i pedali <b>43</b> non vengono azionati. Il computer da allenamento è in modalità Pausa.
AUTOM. DURCHLAUF	"Scorrimento automatico" significa che il display principale visualizza a rotazione tutte le funzioni. Per porre termine allo scorrimento automatico premere il tasto MODE (Modalità).





I valori di kilojoule sono indicativi e non possiedono accuratezza medica. L'effettivo dispendio energetico dipende da svariati fattori, tra cui il peso e l'età. 1 kilojoule (kJ) corrisponde a 0,239 chilocalorie (kcal).

### Impostazione del countdown

Per le funzioni TEMPO, DISTANZA IN KM e KJOULE è possibile impostare un countdown. Il countdown inizia a contare all'indietro partendo dal valore impostato. Quando il valore sul display arriva a 0, risuona un allarme sonoro.

1. Per selezionare una funzione premere il tasto MODE (Modalità).
2. Per impostare un valore premere il tasto + (Imposta). Le unità di impostazione sono: 1:00 minuti per la funzione TEMPO, 0,5 km per la funzione DISTANZA e 10 kJ per la funzione KJOULE.
3. Per azzerare un valore premere il tasto RESET (Ripristina).
4. Per confermare un valore premere di nuovo il tasto MODE (Modalità).

### Impostazione della frequenza cardiaca desiderata

È possibile impostare la frequenza cardiaca da raggiungere; in caso di superamento di tale frequenza, sul display compare la scritta PULS (Pulsazioni).

1. Per impostare la frequenza cardiaca desiderata premere il tasto MODE (Modalità) fino alla comparsa della scritta PULS (Pulsazioni) sul display.
2. Impostare la frequenza cardiaca desiderata.
3. Per confermare il valore premere il tasto MODE (Modalità).

### Misurazione del defaticamento

Al termine dell'allenamento è possibile misurare il defaticamento. Tale misurazione è utile per stabilire se le proprie pulsazioni di defaticamento sono buone o meno.

1. Per misurare le pulsazioni in defaticamento premere il tasto RECOVERY (Riposo).
2. Afferrare i sensori delle pulsazioni palmari **7**. Il computer da allenamento **1** conta all'indietro da 00:60 a 00:00. Al termine il display visualizza un punteggio fitness che va da F1 a F6 (F1 = ottimo recupero delle pulsazioni; F6 = scarso recupero delle pulsazioni).
3. Per proseguire l'allenamento premere nuovamente il tasto RECOVERY (Riposo).

### Azzeramento del computer da allenamento

Il computer da allenamento può essere azzerato per cancellare tutti i valori preimpostati e rilevati.

Se dopo una seduta di allenamento i valori non vengono cancellati, restano memorizzati fino alla seduta successiva.

1. Per azzerare il computer da allenamento premere per circa 3 secondi il tasto RESET (Ripristina) o il tasto MODE (Modalità).
2. Il display passa all'impostazione della data e dell'ora. I precedenti valori sono cancellati.

### Regolazione della resistenza

La cyclette dispone di 8 livelli di resistenza regolabili manualmente. Il livello 1 corrisponde alla resistenza della pedalata più bassa, il livello 8 a quella più elevata.

1. Ruotare il regolatore di resistenza **14** sul livello di difficoltà desiderato.

## Allenamento



### Pericolo di lesioni!

Se per motivi medici l'utilizzatore non è in condizione di allenarsi sulla cyclette, tale attività fisica può nuocere alla sua salute. Anche l'uso improprio della cyclette può essere dannoso per la salute.

- I portatori di pacemaker non possono utilizzare la cyclette.
- Prima di iniziare l'allenamento sulla cyclette sottoporsi a un controllo medico generale presso il proprio medico, in particolare se si ha più di 35 anni.
- In caso di pregressi problemi cardiaci, circolatori, ortopedici o altri problemi di salute, consultare il proprio medico prima di iniziare il primo allenamento.
- Qualora compaiano vertigini, nausea, dolore al torace o altri sintomi anormali durante l'allenamento, interrompere subito l'attività fisica e consultare immediatamente un medico.
- Iniziare sempre l'allenamento con una fase di riscaldamento.
- Durante l'allenamento sulla cyclette indossare sempre indumenti adeguati e scarpe di tipo sportivo.
- Non indossare indumenti che potrebbero restare impigliati nella cyclette. Indossare scarpe con suola in gomma antiscivolo.
- Non chiudere gli occhi durante l'allenamento sulla cyclette.
- Durante l'allenamento sulla cyclette non sbilanciarsi all'indietro poiché ciò comporterebbe il rischio di caduta e di lesioni.
- Prima di utilizzare la cyclette chiedere al proprio medico di misurare il valore massimo consentito delle pulsazioni. Fare attenzione a non superare tale valore durante l'allenamento.
- AVVERTENZA! Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. Esercitarsi troppo duramente può causare lesioni pericolose o la morte. Se le tue prestazioni diminuiscono in modo anomalo, smetti immediatamente di esercitarti.
- Non assumere cibo da un'ora prima a un'ora dopo l'allenamento. Accertarsi di bere molta acqua durante l'allenamento.
- In caso di assunzione di farmaci, allenarsi solo dopo aver consultato il medico.

Qualsiasi persona sana può iniziare ad allenarsi sulla cyclette in qualsiasi momento. Un allenamento regolare migliora la forma fisica, la resistenza e il benessere, rafforza lo stato di salute e ha effetti positivi sia sul sistema cardiocircolatorio che sull'apparato locomotore. È importante personalizzare l'allenamento in base al proprio corpo, senza sovraccaricarlo.

## Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca



### Pericolo di morte!

Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. Esercitarsi troppo duramente può causare lesioni pericolose o la morte.

- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di vertigini o sensazione di debolezza.
- Se le tue prestazioni diminuiscono in modo anomalo, smetti immediatamente di esercitarti.
- La misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca non è adatta a scopi medici.
- La misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca può essere influenzata da fattori esterni, ad esempio una linea di alta tensione o un telefono cellulare.

La frequenza cardiaca può essere misurata in due modi:

#### • Misurazione delle pulsazioni palmari

Questa misurazione è solo indicativa in quanto si possono verificare variazioni rispetto alle pulsazioni reali a causa del movimento, dell'attrito, del sudore ecc. Per alcune persone la variazione della resistenza indotta dalle pulsazioni è talmente minima che il risultato non può essere utilizzato per una misurazione accurata delle pulsazioni palmari. In tal caso è consigliabile l'applicazione di un cardiofrequenzimetro.

1. Appoggiare entrambe le mani sui due sensori delle pulsazioni palmari . Assicurarsi di posare sempre entrambi i palmi contemporaneamente sui sensori delle pulsazioni palmari. Non appena vengono rilevate le pulsazioni, un cuoricino lampeggiante apparirà sul display accanto all'indicatore delle pulsazioni.

#### • Misurazione delle pulsazioni cardiache (ricezione dei segnali radio)

In commercio sono disponibili diversi cardiofrequenzimetri composti da una fascia toracica e da un orologio da polso. Il computer è dotato di un ricevitore (senza trasmettente) per i comuni cardiofrequenzimetri. La trasmissione del segnale deve avvenire su banda 5 kHz.

1. Indossare la cintura toracica. Seguire le istruzioni per l'uso fornite insieme al cardiofrequenzimetro. I valori rilevati dalla fascia toracica sono leggibili sul display LCD.



Se si applicano contemporaneamente entrambi i metodi di misurazione delle pulsazioni, la misurazione delle pulsazioni cardiache ha la precedenza.

## Fasi di allenamento

Per un allenamento efficace e per evitare conseguenze negative quali dolori o strappi muscolari, è importante effettuare sempre le seguenti tre fasi di allenamento:

### Fase di riscaldamento

Lo scopo della fase di riscaldamento è preparare i muscoli e l'organismo al carico. Effettuando il riscaldamento prima dell'allenamento si riducono al minimo i possibili rischi di lesioni. Per il riscaldamento sono consigliati esercizi di aerobica, stretching e corsa. Iniziare generalmente l'allenamento con una resistenza di pedalata bassa.

### Fase di allenamento

Allenarsi in base ad un programma di propria scelta, seguendo le indicazioni contenute nel relativo capitolo. Controllare l'intensità dello sforzo misurando le pulsazioni e la frequenza cardiaca.

## Fase di rilassamento

Dopo l'allenamento far riposare il corpo in maniera controllata, concludendo con una fase di rilassamento. Distendere i muscoli sollecitati dall'allenamento e concedersi una sufficiente pausa rigenerativa prima della seduta successiva.

## Programmazione dell'allenamento

1. Per programmare il proprio allenamento in maniera ottimale è bene porsi un obiettivo. Obiettivi di allenamento possono essere, ad esempio, la riduzione del peso corporeo o il miglioramento della condizione fisica.
2. Stabilire quale dovrà essere la frequenza dell'allenamento per raggiungere il proprio obiettivo. La Società Tedesca di Medicina Sportiva e Preventiva raccomanda di svolgere attività sportiva da tre a quattro volte a settimana per 30-40 minuti.
3. Calcolare la frequenza cardiaca massima (FCM) applicando la seguente formula:  
FCM = 220 - età
4. A seconda dell'obiettivo di allenamento, orientare la propria FCM ai valori di ogni zona di allenamento. Vi sono cinque zone di allenamento:

Molto facile: zona di rigenerazione	50–60% della FCM	Esercizio di resistenza, leggero e lento. Questa zona rappresenta la base per aumentare la propria prestazione. È adatta per i principianti, per il riscaldamento dei più esperti o per il defaticamento.
Facile: combustione dei grassi	60–70% della FCM	Bassa intensità: miglioramento della resistenza di base e attivazione del metabolismo
Moderata: zona aerobica	70–80% della FCM	Allenamento di media intensità, miglioramento del ritmo e dell'efficienza.
Difficile: zona anaerobica	80–90% della FCM	Allenamento ad alta intensità, massimo aumento della resistenza, adatto solo a sportivi allenati
Massimo: zona di pericolo	90–100% della FCM	Allenamento ad altissima intensità, miglioramento delle prestazioni e della velocità massime, adatto solo a sportivi professionisti per l'allenamento a intervalli brevi.

## Pulizia

### AVVISO!

#### Come prevenire i danni materiali.

- Pericolo di corto circuito! Non consentire all'umidità di penetrare all'interno della cyclette. Se si verificano infiltrazioni di umidità, interrompere l'uso della cyclette.
- Non utilizzare mai detergenti aggressivi o che contengono solventi, spugne metalliche o spazzole rigide.
- Per la pulizia non utilizzare pulitori a vapore o ad alta pressione.

Dopo ogni utilizzo pulire la cyclette con un panno leggermente inumidito. Pulire il computer e il display con un panno asciutto e privo di lanugine. Dopo la pulizia lasciare asciugare completamente la cyclette.

## Manutenzione

Il livello di sicurezza della cyclette può essere garantito solo se si ispeziona regolarmente la cyclette per escludere la presenza di deformazioni, crepe e altri danni, nonché di segni di usura. Le parti particolarmente soggette a usura sono le cinghie trapezoidali, i cuscinetti, il computer da allenamento, il manubrio, il sellino e i pedali. Anche i collegamenti a vite allentati possono pregiudicare la sicurezza: controllare regolarmente tutte le viti di collegamento e serrarle se necessario. Non effettuare riparazioni o modifiche della cyclette, bensì rivolgersi al Servizio Clienti indicato sulla scheda di garanzia.

## Spostamento della cyclette



### Pericolo di lesioni!

Un trasporto inappropriato può causare lesioni.

- Non trasportare mai da soli la cyclette su gradini, scale e altri ostacoli.

La cyclette può essere spostata facilmente grazie alle rotelle applicate alla base d'appoggio anteriore.

1. Appoggiare il piede destro sulla base d'appoggio anteriore **76**.
2. Afferrare il manubrio **3** della cyclette e inclinarla con cautela verso di sé.
3. Far scorrere la cyclette fino al luogo desiderato. Durante lo spostamento assicurarsi di mantenere la schiena dritta.
4. Riportare lentamente la cyclette in posizione verticale.

## Indicazioni per lo smaltimento

### Confezione

Tutti i componenti della confezione possono essere smaltiti conformemente alle normative vigenti tramite un'azienda di smaltimento rifiuti autorizzata o l'ente municipale a ciò preposto. Contattare il personale dell'ente preposto allo smaltimento dei rifiuti per informarsi sulle possibili modalità di uno smaltimento corretto ed ecosostenibile.



### Apparecchiature dismesse

Il simbolo con la pattumiera barrata significa che le apparecchiature elettriche ed elettroniche non devono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici. I consumatori sono obbligati per legge a smaltire le apparecchiature elettriche ed elettroniche a fine vita separatamente dai rifiuti urbani non differenziati.

In questo modo, il riciclaggio ecologico e rispettoso delle risorse è assicurato. Le batterie e gli accumulatori che non sono saldamente racchiusi nell'apparecchiatura elettrica o elettronica e che possono essere rimossi senza essere distrutti devono essere separati dall'apparecchiatura prima di consegnarli in un punto di raccolta e portarli in un punto di smaltimento previsto. Lo stesso vale per le lampade che possono essere rimosse dall'apparecchio senza distruggerlo. I proprietari di apparecchiature elettriche ed elettroniche dei nuclei domestici possono consegnarle presso i punti di raccolta delle autorità pubbliche di gestione dei rifiuti o presso i punti di raccolta allestiti dai produttori o dai distributori in conformità con la RAE 2012/19. La consegna delle apparecchiature dismesse è gratuita. Vi è un obbligo di riconsegna per i commercianti con una superficie di vendita di almeno 400 m<sup>2</sup> per le apparecchiature elettriche ed elettroniche. Allo stesso modo hanno un obbligo di riconsegna i commercianti di vendita a distanza con un'area di stoccaggio di almeno 400 m<sup>2</sup> per le apparecchiature elettriche ed elettroniche. In generale i distributori hanno l'obbligo di assicurare il ritiro gratuito delle apparecchiature dismesse fornendo strutture di ritiro adeguate a una distanza ragionevole. I consumatori hanno la possibilità di restituire gratuitamente un'apparecchiatura dismessa a un distributore che è obbligato a riprenderlo se acquistano un nuovo apparecchio equivalente con essenzialmente la stessa funzione. Questa possibilità esiste anche per le consegne a una casa privata. Il distributore deve chiedere al consumatore al momento della conclusione del contratto di vendita l'intenzione di restituire i beni.

A parte questo, i consumatori possono consegnare gratuitamente le apparecchiature dismesse in un punto di raccolta di un distributore che è obbligato a riprenderle, senza che questo sia legato all'acquisto di un nuovo apparecchio. Tuttavia, le lunghezze dei bordi delle rispettive apparecchiature non devono superare i 25 cm.



### Batterie

Le batterie e le batterie ricaricabili non devono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici. I consumatori sono obbligati per legge a conferire le batterie e le batterie ricaricabili presso un centro di raccolta specifico. Le batterie e le batterie ricaricabili possono essere consegnate gratuitamente presso un centro di raccolta del

proprio comune/quartiere o presso un negozio in modo da garantire uno smaltimento ecosostenibile e il riciclaggio delle materie prime preziose. In caso di smaltimento improprio, le sostanze nocive possono finire nell'ambiente con ripercussioni negative sulla salute di persone, animali e piante.

Qualora possibile, le batterie e le batterie ricaricabili contenute negli apparecchi elettrici devono essere smaltite separatamente dall'apparecchio. Consegnare le batterie e le batterie ricaricabili soltanto quando sono completamente scariche.

Qualora possibile, utilizzare batterie ricaricabili al posto delle batterie monouso.

Coprire con del nastro adesivo i poli delle batterie e delle batterie ricaricabili contenenti litio prima del loro smaltimento al fine di evitare un cortocircuito esterno. Un cortocircuito potrebbe causare un incendio o un'esplosione.

Le batterie con un maggiore contenuto di sostanze inquinanti sono anche contrassegnate dai seguenti simboli: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo

## Ricerca anomalie (FAQ)

Alcuni malfunzionamenti possono essere dovuti a piccole anomalie che l'utente può risolvere in proprio. Seguire le indicazioni elencate nella tabella sottostante. Se il malfunzionamento della cyclette o del computer persiste, contattare il Servizio Clienti. Non riparare mai la cyclette o il computer autonomamente.

Errore	Possibile causa	Risoluzione del problema
<b>Computer</b>		
Nessuna visualizzazione	Alimentazione assente.	Inserire nuove batterie (vedere capitolo "Inserimento e sostituzione batterie").
	Cavi non collegati.	Controllare il collegamento dei cavi.
	Caduta del computer da allenamento.	Riavviare il computer da allenamento togliendo e reinserendo le batterie.
L'indicatore delle pulsazioni non funziona (misurazione delle pulsazioni palmari).	Contatto assente.	Posizionare entrambe le mani sui sensori delle pulsazioni palmari.
	Cavi non collegati.	Controllare il collegamento dei cavi.
L'indicatore delle pulsazioni non funziona (misurazione delle pulsazioni cardiache).	Frequenza errata.	Utilizzare un cardiofrequenzimetro che trasferisca il segnale su banda da 5 kHz.
	Contatto assente.	Consultare le istruzioni per l'uso della fascia toracica.
<b>Componente meccanica</b>		
La resistenza del pedale non è regolabile	Cavo di trazione non collegato.	Controllare il collegamento del cavo di trazione.

## Dati tecnici

Modello: ANS-21-062

Numero articolo: 820030

Peso: ca. 30 kg

Carico massimo: 150 kg

Dimensioni cyclette aperta (L x P x H): ca. 100 x 55 x 136 cm

Livelli di resistenza: 8

Batterie: 2x 1,5 V AA/LR6

Area di allenamento e zona libera: 0,6 m

Ricezione di segnali da 5 kHz

## Dichiarazione di conformità UE

### Dichiarazione di conformità UE (EU Declaration of Conformity)

Noi, l'azienda (We, the company),

**aspiria | nonfood GmbH**  
Lademannbogen 21-23  
22339 Amburgo

dichiariamo con la presente che il prodotto descritto di seguito è conforme alle seguenti direttive. La responsabilità per il rilascio della dichiarazione di conformità compete esclusivamente al produttore.  
*declare hereby that the following described product complies to the listed directives.*  
*The manufacturer bears sole responsibility for the issuance of the declaration of conformity*

**Cyclette/Home trainer**  
N° modello: ANS-21-062

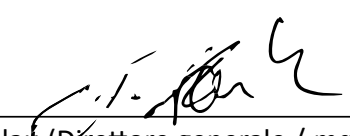
2011/65/UE e 2015/863/UE Restrizione dell'uso di determinate sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche  
*2011/65/EU & 2015/863/EU restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipm.*

2014/30/UE Normativa sulla compatibilità elettromagnetica  
*2014/30/EU approximation of the laws relating to electromagnetic compatibility*  
2014/53/UE Direttiva sulla messa a disposizione sul mercato delle apparecchiature radio  
*2014/53/EU Directive to the making available on the market of radio equipment*

La conformità del suddetto prodotto ai requisiti di protezione essenziali della direttiva è dimostrata attraverso la completa osservanza delle seguenti norme:  
*The accordance of the product described above with the essential protection requirements of the guideline are proven by the complete compliance of the following norms:*

EN 55014-1:2017; EN 55014-2:2015;  
EN IEC 63000:2018  
EN 301 489-1 V.2.2.3  
EN 301 489-3 V.2.1.2

Amburgo, 18/03/2022

  
Frank Brüllau (Direttore generale / managing director)

Firma / Timbro

Stempel Signature / Company's chop

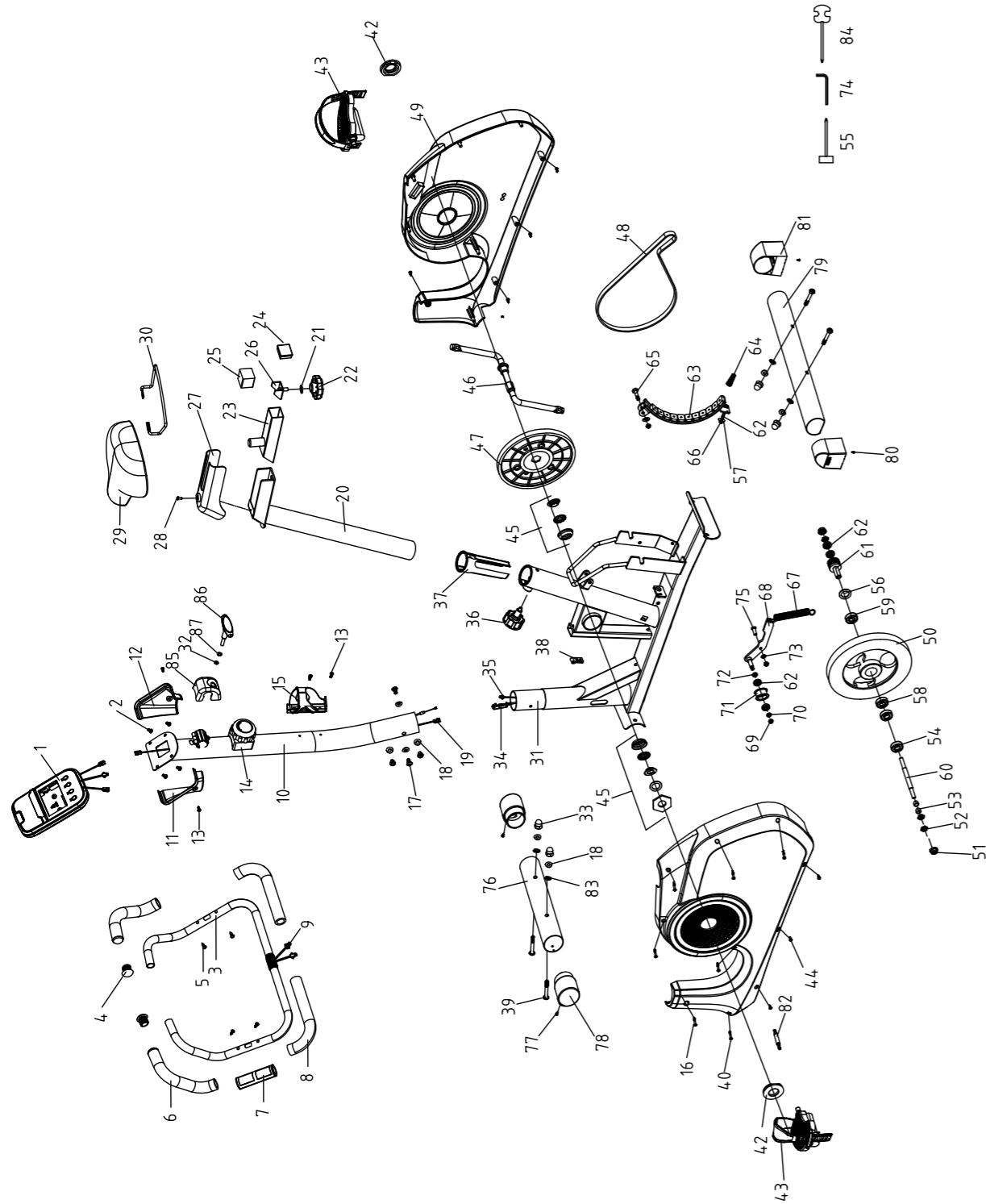
**aspiria | nonfood**  
GmbH

Lademannbogen 21-23  
22339 Hamburg

Telefon: (040) 8 89 41 60

Fax: (040) 88 94 16-491

### Lista dei pezzi di ricambio



N.	Pezzo di ricambio	Quantità	N.	Pezzo di ricambio	Quantità
1	Computer da allenamento	1	30	Portasciugamani	1
2	Vite con testa a croce M5*10	8	31	Telaio principale	1
3	Manubrio	1	32	Rondella	1
4	Tappo di protezione del manubrio	2	33	Dado	2
5	Vite con testa a croce	6	34	Cavo di trazione inferiore	1
6	Impugnatura superiore in spugna	2	35	Cavo sensore inferiore	1
7	Sensori delle pulsazioni palmari	2	36	Vite di regolazione del reggisella	1
8	Impugnatura inferiore in spugna	2	37	Boccola in plastica del reggisella	1
9	Cavo sensore superiore	2	38	Supporto del sensore	1
10	Colonna del manubrio	1	39	Vite a testa tonda M8*75	4
11	Copertura sinistra per la base metallica della colonna del manubrio	1	40	Vite con testa a croce ST3.9*50L	6
12	Copertura destra per la base metallica della colonna del manubrio	1	41	Copertura laterale sinistra	1
13	Vite con testa a croce M5*12	4	42	Tappo della pedivella	2
14	Regolatore di resistenza	1	43	Pedale	2
15	Portaborraccia	1	44	Vite con testa a croce 3/16"*3/4"	6
16	Vite ST3.9*20	2	45	Set di cuscinetti a sfera	1
17	Vite esagonale M8*16	4	46	Pedivella	1
18	Rondella	8	47	Rullo di guida della cinghia trapezoidale	1
19	Cavo sensore mediano	1	48	Cinghia trapezoidale	1
20	Reggisella	1	49	Copertura laterale destra	1
21	Rondella	1	50	Volano	1
22	Vite di regolazione del sellino	1	51	Madrevite 3/8"-26*7T	2
23	Guida verticale	1	52	Vite esagonale 3/8"-26*4.5T	3
24	Tappo di protezione della guida verticale	1	53	Boccola da 9 mm	2
25	Dado di polistirolo	1	54	Cuscinetto a sfera	1
26	Regolatore del sellino	1	55	Chiave per viti	1
27	Copertura in plastica della guida verticale	1	56	Rondella	1
28	Vite con testa a croce M4*8L	1	57	Anello di tenuta in nylon	1
29	Sellino	1	58	Cuscinetto a sfera monouso	1
			59	Cuscinetto a sfera	2
			60	Asse del volano	1

N.	Pezzo di ricambio	Quantità
61	Rullo di guida della cinghia trapezoidale	1
62	Cuscinetto a sfera	4
63	Sistema frenante	1
64	Molla	1
65	Vite esagonale	1
66	Dado in nylon	1
67	Molla	1
68	Rullo tenditore	1
69	Dado in nylon	2
70	Boccola da 3 mm	1
71	Ruota intermedia	1
72	Boccola da 6 mm	1
73	Rondella	1
74	Chiave a brugola	1
75	Vite esagonale	1
76	Base d'appoggio anteriore	1
77	Vite maschiante ST2.9*8L	2
78	Rotella per trasporto	2
79	Base d'appoggio posteriore	1
80	Vite con testa a croce St4.2*19L	2
81	Tappo di protezione della base d'appoggio posteriore	2
82	Tirante	1
83	Rosetta elastica	4
84	Chiave per dadi/viti	1
85	Coprimorsetto del manubrio	1
86	Avvitatore a T	1
87	Rosetta elastica	1



Stand / Version / Versione: 2022-04



**VERTRIEBEN DURCH | COMMERCIALISÉ PAR |  
COMMERCIALIZZATO DA:**  
ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG  
GERMANY

**KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE  
ASSISTENZA POST-VENDITA** 820030

  **+41 43 5080511**

 **aspiria-ch@sertronics.de**

MODELL/MODÈLE/MODELLO:  
ANS-21-062 01/2023

**3**

**JAHRE GARANTIE  
ANS GARANTIE  
ANNI DI GARANZIA**