



# Bedienungsanleitung Mode d'emploi Istruzioni per l'uso

*crane*<sup>®</sup>

## HEIMTRAINER VELO D'APPARTEMENT CYCLETTE CIRCOLARE



Deutsch .....	3
Français .....	20
Italiano .....	37

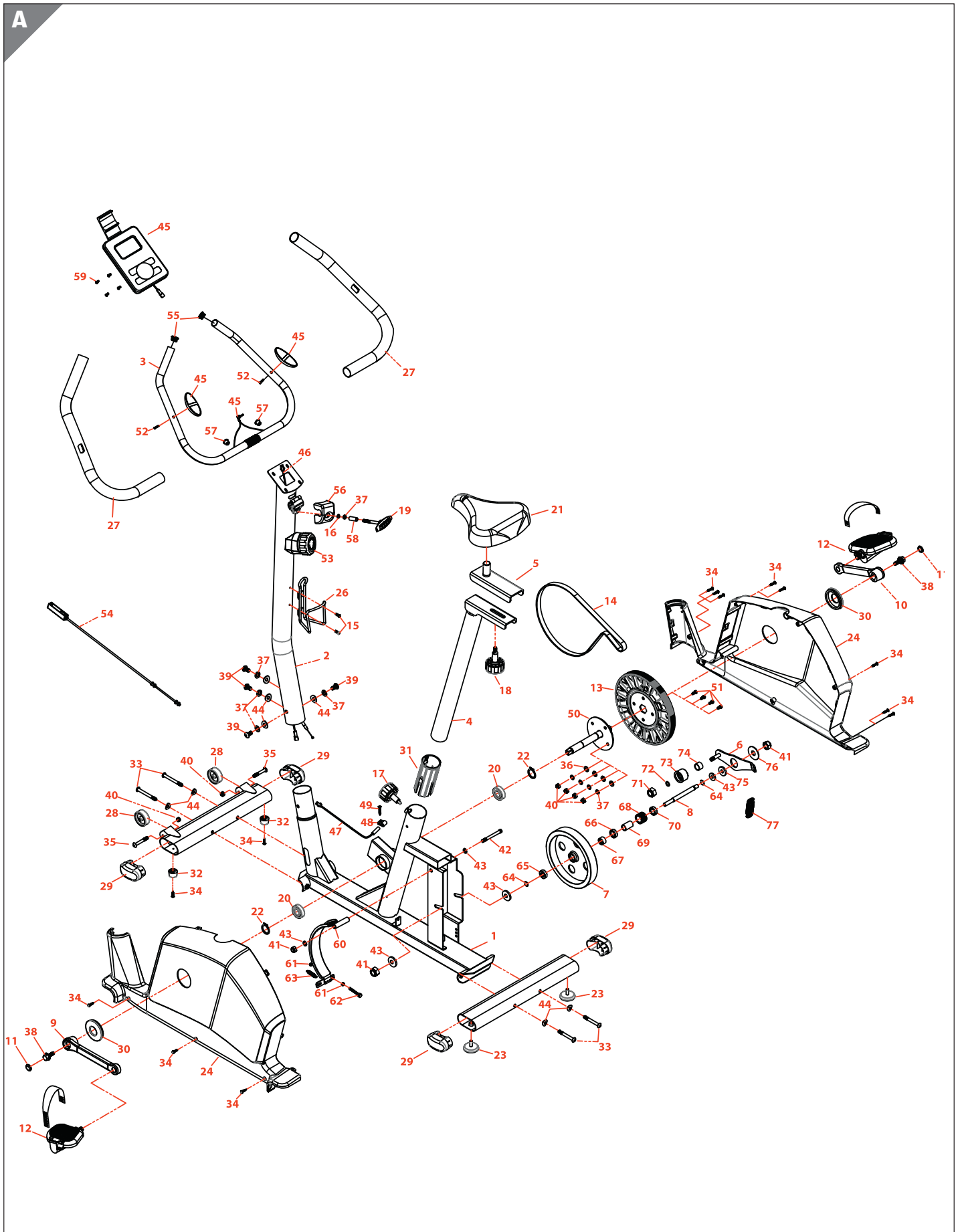


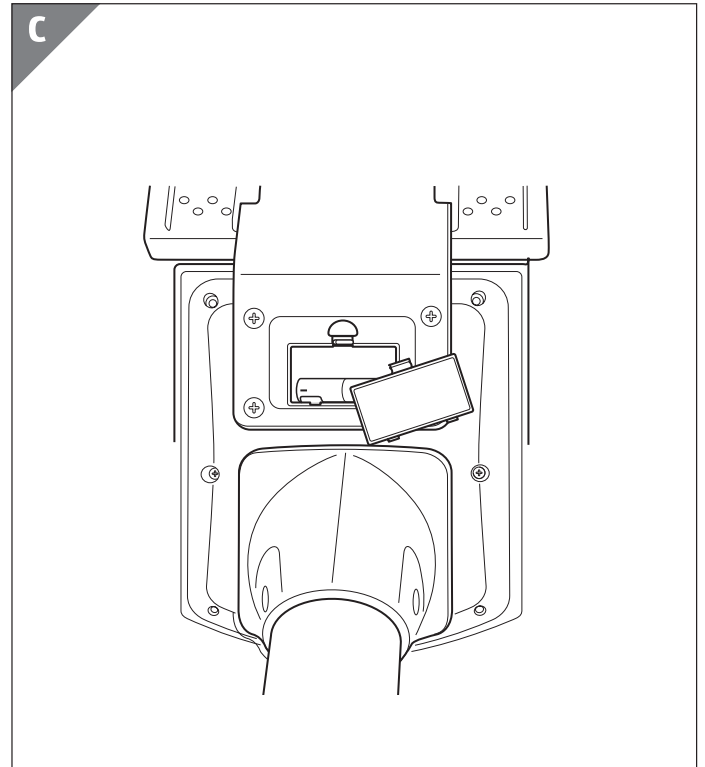
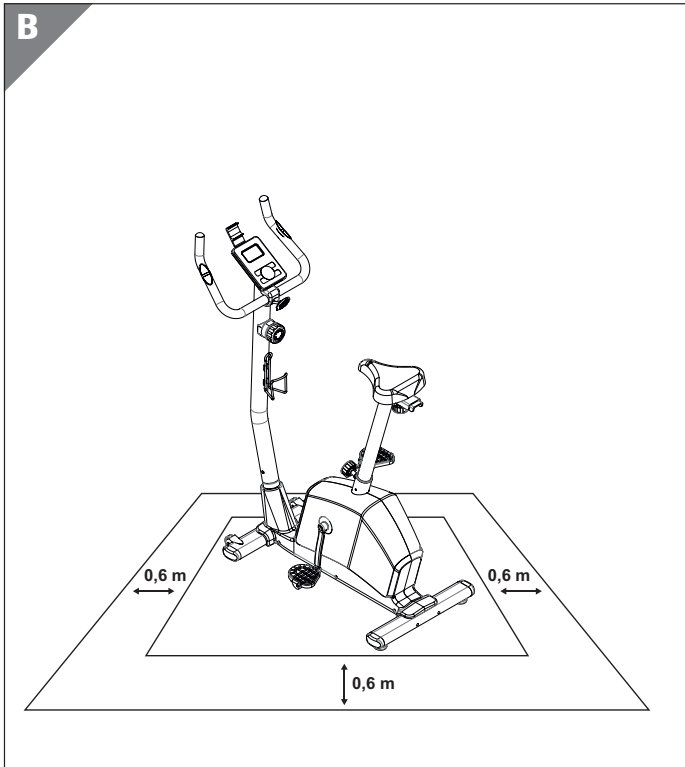


# Inhaltsverzeichnis

<b>Übersicht</b> .....	<b>4</b>
<b>Allgemeines</b> .....	<b>7</b>
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren .....	7
Zeichenerklärung .....	7
<b>Heimtrainer und Lieferumfang prüfen</b> .....	<b>7</b>
<b>Sicherheit</b> .....	<b>7</b>
Bestimmungsgemäßer Gebrauch .....	7
Sicherheitshinweise .....	8
<b>Montage</b> .....	<b>9</b>
Heimtrainer zusammenbauen .....	9
Heimtrainer auseinanderbauen .....	12
<b>Benutzung</b> .....	<b>12</b>
Batterien einsetzen und wechseln .....	13
<b>Computeranleitung</b> .....	<b>13</b>
1. Display Ansicht .....	13
2. Tasten .....	13
3. Funktionen .....	13
Einstellungen am Computer vornehmen .....	14
<b>Training</b> .....	<b>14</b>
Training planen .....	15
Training beginnen .....	16
<b>Reinigung</b> .....	<b>17</b>
<b>Wartung</b> .....	<b>17</b>
<b>Transport</b> .....	<b>17</b>
<b>Aufbewahrung</b> .....	<b>17</b>
<b>Technische Daten</b> .....	<b>17</b>
<b>Konformitätserklärung</b> .....	<b>17</b>
<b>Entsorgung</b> .....	<b>17</b>
Verpackung entsorgen .....	18
Heimtrainer entsorgen .....	18
<b>Fehlersuche</b> .....	<b>19</b>

# Übersicht





## Lieferumfang/Geräteteile

Nr.	Beschreibung	Anzahl	Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1	39	Schraube	4
2	Lenkersäule	1	40	Mutter	2
3	Lenker	1	41	Mutter	3
4	Sattelstütze	1	42	Schraube	1
5	Sattelverstellung	1	43	Unterlegscheibe	5
6	Spannhebel Keilriemen	1	44	Unterlegscheibe	8
7	Schwungscheibe	1	45	Trainingscomputer	1
8	Achse Schwungscheibe	1	46	Sensorkabel oben	1
9	Rechte Kurbel	1	47	Sensorkabel unten	1
10	Linke Kurbel	1	48	Sensorhalterung	1
11	Abdeckung Kurbel	2	49	Schraube	1
12	Pedale	1	50	Kurbelachse	1
13	Antriebsrad	1	51	Schraube	4
14	Keilriemen	1	52	Schraube	2
15	Schraube	2	53	Widerstandskabel oben	1
16	Federring	1	54	Widerstandskabel unten	1
17	Verstellknopf Sattelstütze	1	55	Endkappe Lenker	2
18	Verstellknopf Sattel	1	56	Abdeckung Lenker	1
19	T-Schraube	1	57	Kappe Puls kabel	2
20	Lager	2	58	Hülse	1
21	Sattel	1	59	Schraube	4
22	Hülse	2	60	Magnetriemen	1
23	Bodenniveausausgleich	2	61	Mutter	2
24	Seitendeckel	1	62	Schraube	1
25	Feder	1	63	Feder Bremssystem	1
26	Flaschenhalter	1	64	Unterlegscheibe	2
27	Schaumstoff Lenker	2	65	Lager	1
28	Transportrolle	2	66	Lager	1
29	Endkappe Standfuß	4	67	Lager	1
30	Verkleidung Kurbel	2	68	Rolle Keilriemen	1
31	Hülse	1	69	Hülse	1
32	Standfußkappe Gummi	2	70	Lager	1
33	Schraube	4	71	Mutter	1
34	Schraube	12	72	Unterlegscheibe	1
35	Schraube	2	73	Rolle Keilriemenrad	1
36	Unterlegscheibe	4	74	Lager Keilriemenrad	1
37	Federring	8	75	Unterlegscheibe	1
38	Schraube	2	76	Unterlegscheibe	1



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

## Allgemeines Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Heimtrainer. Sie enthält wichtige Informationen zur Montage und

Handhabung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie den Heimtrainer einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden am Heimtrainer führen.

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

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

### Zeichenerklärung

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

 **WARNUNG!**

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

 **VORSICHT!**

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

**HINWEIS!**

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



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



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



Das Siegel „Geprüfte Sicherheit“ bestätigt, dass der Heimtrainer bei vorhersehbarem Gebrauch sicher ist.

Das Prüfsiegel bestätigt die Konformität mit dem deutschen Produktsicherheitsgesetz (ProdSG).



Herstellungsmonat/-jahr



Inverkehrbringer



Verwenden Sie den Heimtrainer nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen.

## Heimtrainer und Lieferumfang prüfen

**HINWEIS!**

### Beschädigungsgefahr!

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

- Gehen Sie daher beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
- 1. Nehmen Sie den Heimtrainer aus der Verpackung.
- 2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist.
- 3. Prüfen Sie, ob der Heimtrainer oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Heimtrainer nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

## Sicherheit

### Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Heimtrainer ist ausschließlich als Fitnessgerät in Wohnräumen und für den Privatbereich konzipiert. Er ist nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt. Als Gerät der Klasse HB (DIN

EN ISO 20957-1; DIN EN ISO 20957-5) ist er nicht für therapeutische bzw. medizinische Zwecke geeignet. Der Heimtrainer ist kein Kinderspielzeug und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet. Der Heimtrainer ist für eine Belastung von maximal 150 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Heimtrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen.

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

## Sicherheitshinweise

Lesen Sie die folgenden Sicherheitshinweise genau durch, um den Heimtrainer sicher benutzen zu können.

### **WARNUNG!**

#### **Stromschlaggefahr!**

Fehlerhafte Elektroinstallation kann zu Stromschlägen führen.

- Bauen Sie den Heimtrainer nicht zusammen, wenn er sichtbare Schäden aufweist.
- Öffnen Sie das Gehäuse des Trainingscomputers nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften.
- Wenden Sie sich für Reparaturen an den in der Garantiekarte aufgeführten Kundendienst.
- Halten Sie den Heimtrainer, den Trainingscomputer und die Sensorkabel von Wasser und anderen Flüssigkeiten sowie Feuchtigkeit fern.
- Greifen Sie nicht nach dem Trainingscomputer, sollte dieser einmal ins Wasser gefallen sein.
- Halten Sie den Heimtrainer und den Trainingscomputer von offenem Feuer und heißen Flächen fern.

### **WARNUNG!**

#### **Erstickungsgefahr!**

Wenn Kinder oder Babys mit der Verpackungsfolie oder Kleinteilen spielen, können sie sich darin verfangen bzw. diese verschlucken und daran erstickten.

- Halten Sie die Verpackung sowie die Kleinteile wie z.B. Schrauben von Kindern und Babys fern.

### **WARNUNG!**

#### **Explosionsgefahr!**

Wenn Batterien stark erhitzt werden, Sie sie ins offene Feuer werfen oder unsachgemäß auswechseln, können die Batterien explodieren und giftige Dämpfe entweichen.

- Schützen Sie den Trainingscomputer vor Hitze und direktem Sonnenlicht.
- Werfen Sie Batterien nicht ins offene Feuer.
- Entsorgen Sie Batterien bei Ihrer örtlichen Sammelstelle.
- Verwenden und wechseln Sie nur Batterien gleichen Typs (siehe Kapitel „Technische Daten“).

### **WARNUNG!**

#### **Vergiftungsgefahr!**

Wenn Kinder beschädigte Batterien verschlucken, können die Batterien auslaufen und zu Vergiftungen oder zum Tode führen.

- Bewahren Sie Batterien für Kinder unzugänglich auf.
- Wenn sich das Batteriefach nicht mehr sicher verschließen lässt, wenden Sie sich zum Umtausch des Trainingscomputers an den Hersteller.
- Wenn Sie vermuten, dass eine Batterie verschluckt wurde oder auf andere Weise in den Körper gelangt ist, suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

### **VORSICHT!**

#### **Verletzungsgefahr!**

Wenn Verstellvorrichtungen am Heimtrainer hervorstehen, können diese Ihre Bewegungen während des Trainings einschränken und Sie können sich verletzen.

- Sorgen Sie dafür, dass die Verstellvorrichtungen nicht hervorstehen.
- Trainieren Sie nicht, solange die Verstellvorrichtungen hervorstehen.
- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder vom Heimtrainer fern.
- Falsche oder übermäßige Übungen können zu Gesundheitsschäden führen.

### **VORSICHT!**

#### **Verletzungsgefahr!**

Wenn Sie bei der Montage und der Benutzung



nicht vorsichtig vorgehen, können Sie sich verletzen.

- Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Werkzeug nur handfest.
- Tragen Sie beim Benutzen des Heimtrainers immer festes Schuhwerk.
- Um den Sattel ausreichend fest zu montieren, nutzen Sie den mitgelieferten Schraubenschlüssel.

 **VORSICHT!**

### Verletzungsgefahr!

Das mitgelieferte Multitool hat ein spitzes Ende, an dem Sie sich Schnitte oder Kratzer zuziehen können.

- Geben Sie bei der Montage Acht, dass Sie die Schrauben nicht zu fest anziehen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie nicht vom Griff abrutschen.
- Nutzen Sie im Zweifelsfall einen handelsüblichen Schraubenschlüssel.

 **VORSICHT!**

### Verätzungsgefahr!

Wenn Sie verschiedene Batterietypen für den Trainingscomputer verwenden, kann dies das Risiko des Auslaufens der Batterien erhöhen.

Wenn Sie beschädigte und ausgelaufene Batterien berühren, kann dies zu Verätzungen führen.

- Fassen Sie ausgelaufene Batterien nicht an. Sollten Sie doch mit der Batteriesäure in Kontakt kommen, waschen Sie die betroffene Stelle gründlich und mit reichlich Wasser.
- Um ein Auslaufen der Batterien zu vermeiden, laden Sie sie nicht auf, nehmen Sie sie nicht auseinander und schließen Sie sie nicht kurz.
- Entnehmen Sie die Batterien aus dem Trainingscomputer, sobald die Batterien leer sind oder Sie den Trainingscomputer für längere Zeit nicht verwenden.
- Verwenden Sie keine alten und neuen Batterien zusammen.
- Nicht wiederaufladbare Batterien dürfen nicht wieder aufgeladen werden.
- Leere Batterien sind aus dem Gerät zu entfernen und sicher zu entsorgen

**HINWEIS!**

### Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäße Benutzung kann zu Beschädigungen des Heimtrainers führen.

- Benutzen Sie den Heimtrainer nicht mit mehreren Personen gleichzeitig, sondern nur allein.
- Kontrollieren Sie den Heimtrainer regelmäßig auf sichtbare Verschleißspuren und Schäden.
- Lassen Sie defekte Teile, z.B. Verbindungsteile sofort und nur von einem Fachmann austauschen. Benutzen Sie den Heimtrainer erst wieder, wenn alle defekten Teile ausgetauscht wurden.
- Dieser Heimtrainer ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät. Stellen Sie ihn nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen auf.
- Achten Sie besonders auf Verschleißteile:
  - Trainingscomputer (45),
  - Lenker (3),
  - Sattel (21),
  - Pedale (12) und deren Sicherheitsriemen,
  - Keilriemen (14),
  - Lager.

## Montage

### Heimtrainer zusammenbauen

Benutzen Sie für den Zusammenbau die folgenden Werkzeuge:

- Schraubenschlüssel (beiliegend),
- Innensechskantschlüssel (beiliegend),
- Maul-/Schraubenschlüssel (beiliegend),

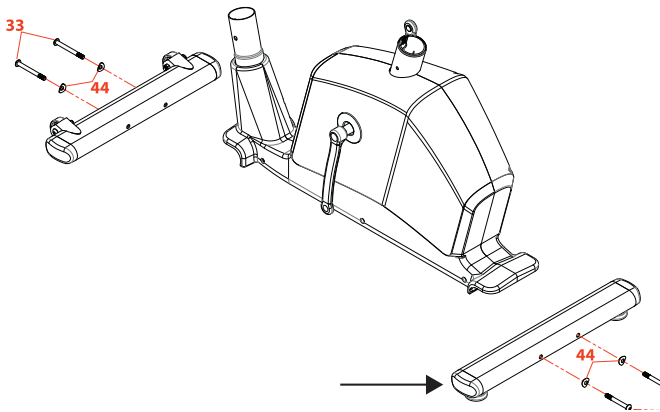
Bauen Sie den Heimtrainer mithilfe der folgenden Anweisungen und den grafischen Darstellungen im Kapitel „Heimtrainer zusammenbauen“ zusammen.

Für den Zusammenbau werden zwei Personen benötigt. Achten Sie beim Zusammenbau darauf, dass Sie in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum haben (mindestens 1,5 m).

Entfernen Sie ggf. vor den jeweiligen Schritten die vormontierten Schrauben und Unterlegscheiben.

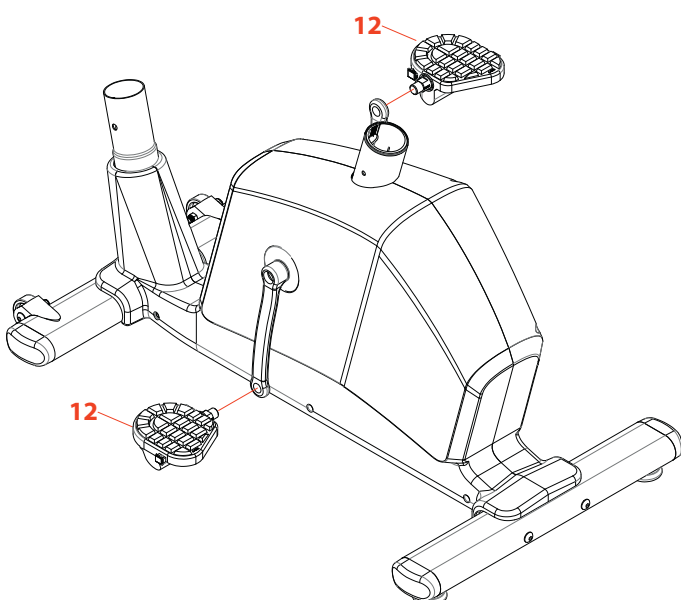
## Montage der Standfüße

1. Stellen Sie den Hauptrahmen (1) auf einen standsicheren Untergrund. Achten Sie auf eine waagerechte Aufstellung.
2. Verschrauben Sie den vorderen Standfuß mit den Transportrollen mit zwei Schrauben (33), und zwei Unterlegescheiben (44) am Hauptrahmen.
3. Verschrauben Sie den hinteren Standfuß mit zwei Schrauben (33), und zwei Unterlegescheiben (44) am Hauptrahmen.
4. Achten Sie darauf, dass die Transportrollen des vorderen Standfußes vom Heimtrainer aus nach außen zeigen.
5. Stellen Sie die Höhe des hinteren Standfußes über die Verstellrädchen (Bodenniveaueusgleich) (23) ein.



## Pedale anschrauben

1. Schrauben Sie die Pedale (12) an die Kurbel (46).
2. Achten Sie auf die Markierung und Drehrichtung für Links (L) und Rechts (R).
3. Fixieren Sie die Sicherheitsriemen der Pedale.
4. Stellen Sie die Sicherheitsriemen so ein, dass diese Sie beim Bedienen nicht drücken und Sie trotzdem einen guten Halt auf den Pedalen haben.



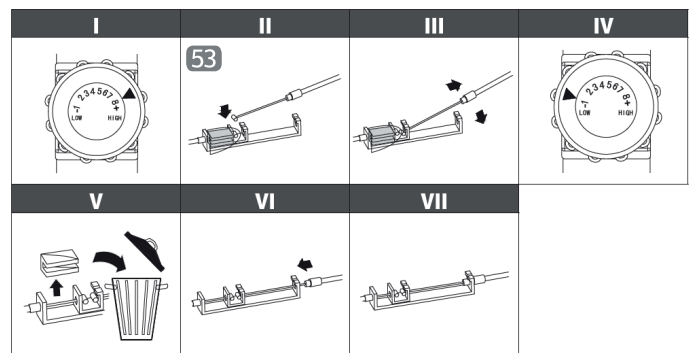
## Montage der Lenkersäule

1. Lösen Sie die vier vormontierten Schrauben (39), Federringe (37) und Unterlegscheiben (44) aus dem Hauptrahmen (1).
2. Führen Sie die Lenkersäule (2) an den Hauptrahmen (1) heran.
3. Verbinden Sie das obere (46) und untere Sensorkabel (47) miteinander. Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung, damit eine reibungslose Signalübertragung gewährleistet ist.
4. Hängen Sie das Sensorkabel wie auf der nachfolgenden Zeichnung beschrieben ein.

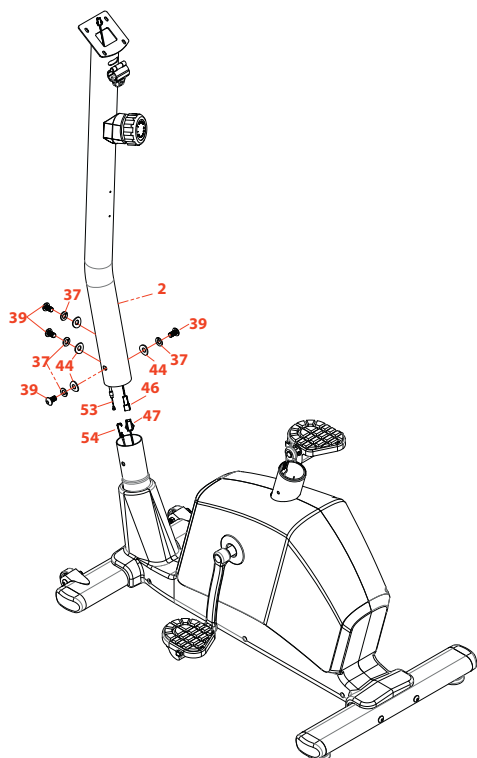
### HINWEIS!

Der Heimtrainer hat ein verstellbares Bremssystem. Für die sachgemäße Einstellung des Bremswiderstands ist es wichtig, dass die Zugkabel korrekt miteinander verbunden sind.

- a. Stellen Sie den Widerstandsregler auf Stufe 8.
- b. Ziehen und halten Sie das dünnere Ende und das dickere Ende des mittleren Zugkabels auseinander.
- c. Legen Sie das obere Widerstandskabel (53) flach in die Einrastung des unteren Widerstandskabels (54).
- d. Stellen Sie den Widerstandsregler auf Stufe 1.
- e. Lassen Sie das untere Widerstandskabel langsam und vorsichtig los.
- f. Das dünnere Ende und das dickere Ende des unteren Widerstandskabel ziehen sich zusammen und rasten ein. Die Widerstandskabel sind nun verbunden.

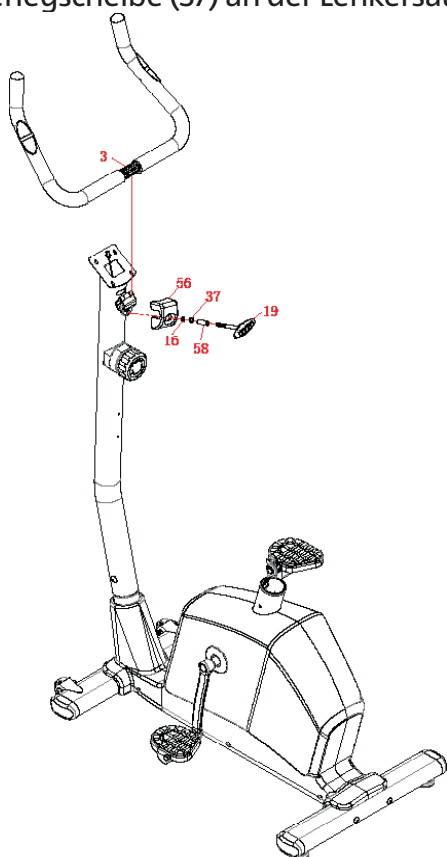


5. Stecken Sie nun die Lenkersäule (2) auf den Hauptrahmen (1).
6. Fixieren Sie die Lenkersäule (2) mit den vier Schrauben (39), vier Federringen (37) und vier Unterlegscheiben (44) am Hauptrahmen (1).



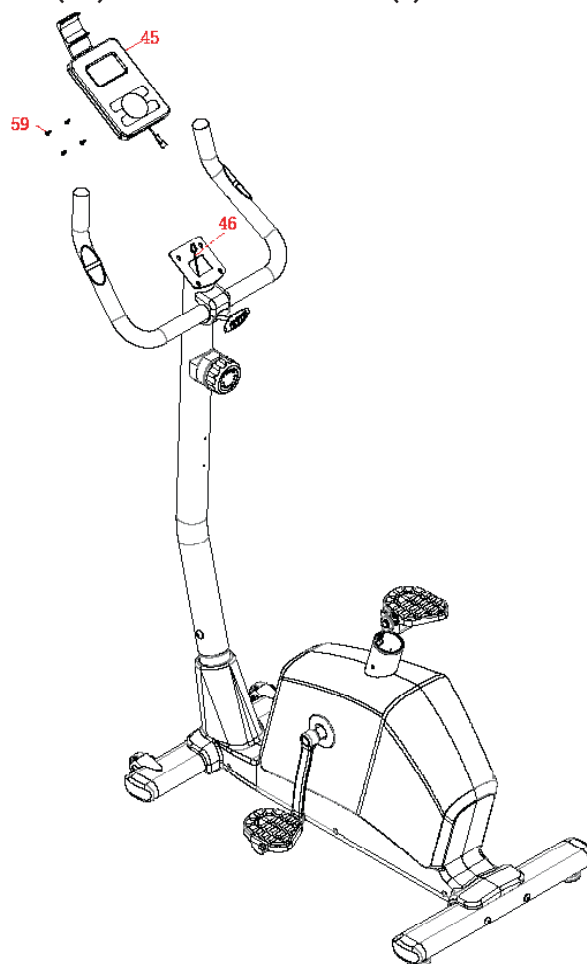
### Lenker anschrauben

1. Führen Sie den Lenker (3) zur Halteklemme und das Sensorkabel des Lenkers (3) durch die Öffnung.
2. Ziehen Sie das Sensorkabel des Lenkers ein Stück aus der Lenkersäule.
3. Befestigen Sie den Lenker und die Abdeckung des Lenkers (56) mithilfe der T-Schraube (19), der Hülse (58) einem Federring (16) und einer Unterlegscheibe (37) an der Lenkersäule (2).



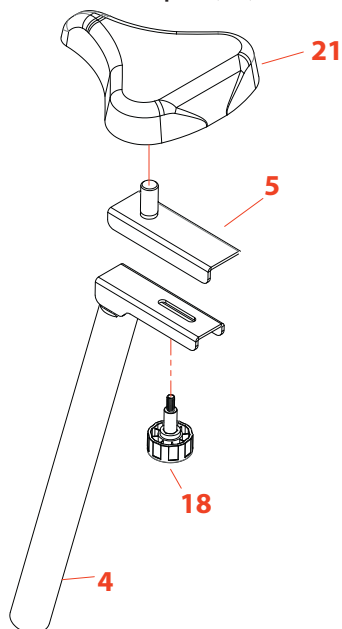
### Computer montieren

1. Lösen Sie die vier vormontierten Schrauben (59) aus der Rückseite des Computers (45).
2. Führen Sie den Computer (45) an die Lenkersäule (2) heran und verbinden Sie die Kabel aus der Lenkersäule mit den Kabeln an der Rückseite des Computers.
3. Fixieren Sie den Computer mit den vier Schrauben (59) auf der Lenkersäule (2).



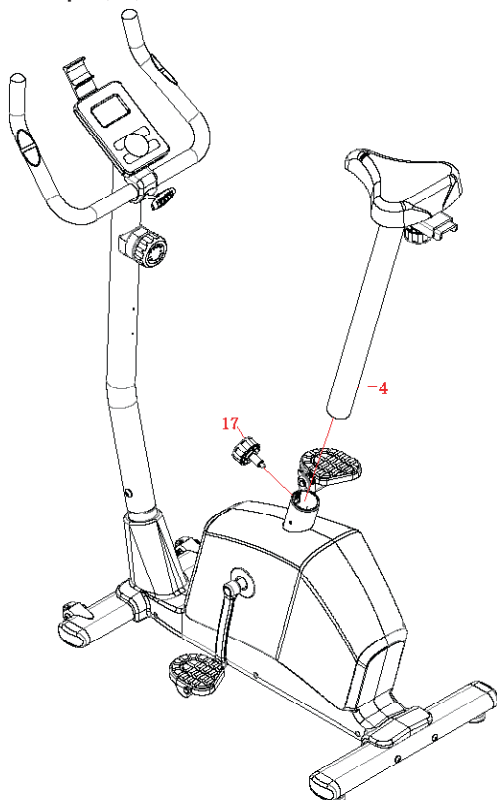
## Sattel montieren

1. Fixieren Sie den Sattel (21) auf der Sattelverstellung (5). Der Sattel wird mittels einer Klemmschraube auf der Sattelverstellung montiert. Achten Sie auf eine feste Verbindung, damit der Sattel sich nicht mehr bewegen kann.
2. Fixieren Sie Sattelverstellung (5) mit Hilfe des Verstellknopfs (18) auf der Sattelstütze (4).



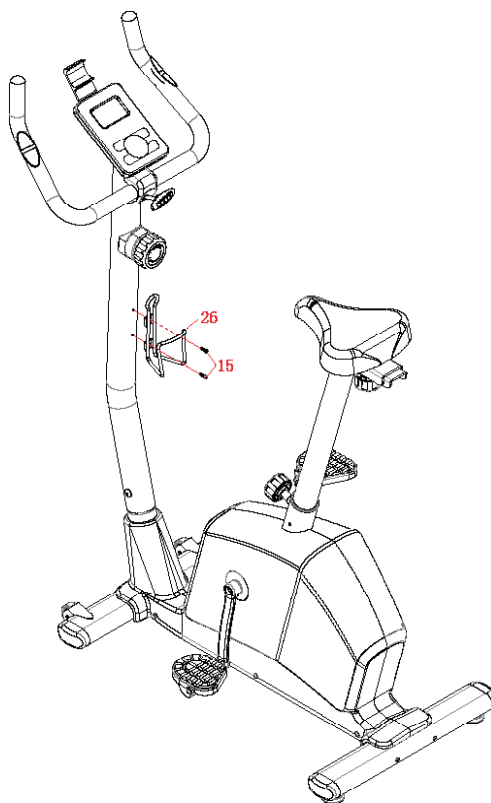
## Montage Sattelstütze

Stecken Sie die Sattelstütze (4) in den Hauptrahmen (1) und fixieren Sie die Sattelstütze mit dem Verstellknopf (17).



## Montage Trinkflaschenhalter

Fixieren Sie den Flaschenhalter (26) mit den zwei vormontierten Schrauben (15) an der Lenkersäule (2).



## Heimtrainer aufstellen

### HINWEIS!

### Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Heimtrainer kann zu Beschädigungen führen.

- Stellen Sie den Heimtrainer auf eine geeignete saubere, rutschfeste und ebene Unterlage, um Beschädigungen bzw. Abnutzungen am Boden zu verhindern.
- Lassen Sie um den Heimtrainer herum zu allen Seiten mindestens 0,6 m Platz und stellen Sie ihn auf einen festen und ebenen Boden.

**Abb. B** zeigt den korrekten Abstand von 0,6 m an.

## Heimtrainer auseinanderbauen

- Um den Heimtrainer auseinanderzubauen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

## Benutzung

### Batterien einsetzen und wechseln

1. Öffnen Sie das Batteriefach an der Rückseite des Trainingscomputers (45) (siehe **Abb. C**).
2. Falls nötig, entnehmen Sie die alten Batterien.
3. Legen Sie die mitgelieferten oder neue Batterien in das Batteriefach. Achten Sie auf die richtige Polarität.
4. Schließen Sie das Batteriefach.

## Computeranleitung

### 1. Display Ansicht



### 2. Tasten

<b>UP</b>	Mit der UP Taste können Sie Einstellungen wie Zeit/Distanz/Energieverbrauch/Alter/Gewicht/Größe einstellen.
<b>DOWN</b>	Mit der DOWN Taste können Sie Einstellungen wie Zeit/Distanz/Energieverbrauch/Alter/Gewicht/Größe einstellen. Wenn Sie die UP und DOWN Taste für zwei Sekunden gedrückt halten, dann stellen sich die voreingestellten Werte auf 0 zurück.
<b>MODE</b>	Mit der Mode Taste bestätigen Sie Ihre durchgeführten Eingaben
<b>RESET</b>	Drücken Sie die Reset Taste für 2 Sekunden und alle Eingaben und Anzeigen werden zurückgestellt
<b>RECOVERY</b>	Mit der RECOVERY Taste starten Sie die Erholungspulsmessung.

## 3. Funktionen

### 1. SCAN

In diesem Modus werden die einzelnen Anzeigen im 6 Sekunden Takt durchgeschaltet und in der großen Anzeige angezeigt.

### 2. TIME

Die ZEIT-Anzeige zeigt Ihnen die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten: Sekunden) in 1-Sekunden-Schritten an.

Alternativ können Sie einen Countdown einstellen, der in 1-Sekunden-Schritten rückwärts läuft. Ein Alarmsignal ertönt, wenn die Zeit auf 00:00 gesunken ist.

### 3. SPEED

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h an.

### 4. DISTANCE

Zeigt die Trainingsstrecke in km an. Sie können die Trainingsstrecke mit der UP und DOWN Taste voreinstellen und die Strecke wird im Countdown Modus angezeigt.

### 5. CALORIE

Zeigt den Energieverbrauch in Kalorien an

### 6. PULSE

#### **WARNUNG!**

#### **Verletzungsgefahr!**

Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit während des Trainings ungewöhnlich stark verringern, beenden Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.

Wenn Sie die folgenden beiden Pulsmessverfahren anwenden, hat die Handpulsmessung immer Vorrang.

Die PULS-Anzeige zeigt Ihnen die gemessene Herzfrequenz (min. 30 bis max. 240 Schläge) an. Sie können dem Trainingscomputer (45) einen bestimmten Zielherzfrequenzwert vorgeben. Ein Alarmton ertönt, sobald dieser Zielherzfrequenzwert überschritten wird.

Sie können Ihre Herzfrequenz auf zwei Arten messen:

- Handpulsmessung: Auf dem Lenker befinden sich die beiden Handpuls-Sensoren. Achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen. Sobald

eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz auf der LCD-Anzeige neben der PULS-Anzeige. Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann.

- **Cardio-Pulsmessung:** Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Trainingscomputer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt, Frequenz 5,3 kHz) ausgestrahlten Impulse auf der LCD-Anzeige abgelesen werden.

## 7. RPM

Zeigt die Umdrehungen pro Minute an.

## 8. Erholungspulsmessung

Sie starten die Erholungspulsmessung durch Drücken der RECOVERY Taste und halten Sie beide Handpulssensoren umgriffen. Sobald der Countdown von 60 Sekunden abgelaufen ist, wird Ihre Fitnessnote von 1 bis 6 (entsprechend der Schulnoten) angezeigt.

## Einstellungen am Computer vornehmen

### 1. Quick start:

Starten Sie das Training ohne Voreinstellungen und alle Daten beginnen von null an zu zählen.

### 2. Vorgabe von Zielwerten:

Sie können am Computer Voreinstellungen für Zeit/Trainingsstrecke/Kalorien/Puls vorgeben.

Drücken Sie hierzu die MODE Taste. Mit der UP und DOWN Taste können Sie nun jeweilige Werte vorgeben, bestätigen Sie die Vorgaben mit der MODE Taste.

Wenn ein Zielwert erreicht ist, macht sie der Computer durch ein Signal darauf aufmerksam. Danach startet dieser Wert wieder von 0 an zu zählen.

## Training



**WARNUNG!**

### Verletzungsgefahr!

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, auf dem Heimtrainer zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Die 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.
- Fragen Sie Ihren Arzt vor Beginn des ersten Trainings auf dem Heimtrainer um Rat; besonders, wenn bereits Herz-, Kreislauf-, orthopädische oder sonstige gesundheitliche Probleme bekannt sind.
- 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, weil Sie sonst herunterfallen und sich verletzen können.
- Dieser 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 Ergometers unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Transportieren Sie den Heimtrainer niemals alleine.
- 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.
- Systeme zur Herzfrequenzmessung können ungenau sein. Vermeiden Sie übermäßiges Training, da dieses zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zum Tod führen kann. Beenden Sie sofort das Training bei Schwindel- oder Schwächegefühl.
- Nehmen Sie zwei Stunden vor sowie nach dem Training keine Nahrung zu sich. Achten Sie während des Trainings darauf, viel Wasser zu trinken
- Dieses Trainingsgerät ist nicht für hochgenaue Zwecke geeignet.

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

### Drei Trainingsphasen durchlaufen

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,
- Trainingsphase,
- Entspannungsphase.

### Aufwärmphase

Die Aufwärmphase dient dazu, die Muskeln und den Organismus auf die Belastung vorzubereiten und mögliche Verletzungsgefahr zu minimieren. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an.

### Trainingsphase

- Befolgen Sie Ihre Hinweise zu dem Heimtrainer.
- Kontrollieren Sie die Belastungsintensität, indem Sie Ihre Herzfrequenz bzw. Ihren Puls messen.  
Stimmen Sie sich hierzu ggf. mit Ihrem Arzt ab.

### Entspannungsphase

Der Körper benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Diese Entspannungsphase

sollte bei einem Anfänger länger dauern als bei einem geübten Sportler.

## Training planen

Um Ihr Training optimal planen zu können, überlegen Sie sich zuerst, welches Trainingsziel Sie verfolgen.

Trainingsziele können z. B Gewichtsreduzierung, also Fettverbrennung, oder Steigerung der Ausdauer sein.

Legen Sie fest, wie regelmäßig Sie trainieren möchten, um Ihr Trainingsziel zu erreichen.

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

Häufigkeit	Dauer
Täglich	10 Minuten
1-2x wöchentlich	30-60 Minuten
2-3x wöchentlich	20-30 Minuten

Errechnen Sie Ihre maximale Herzfrequenz (MHF).

Wenden Sie dazu folgende Formel an:

$$\text{MHF} = 220 - \text{Lebensalter}$$

Je nachdem, was Ihr Trainingsziel ist, richten Sie Ihre MHF beim Training an den Werten der jeweiligen Trainingszone aus (siehe folgende Tabelle).

Es gibt fünf Trainingszonen, nach denen Sie Ihr Training ausrichten können.

Trainingszonen
Gesundheitszone = 50-60% of the MHF
Fettverbrennung = 60-70% of the MHF
Aerobe Zone = 70-80% of the MHF
Anaerobe Zone = 80-90% of the MHF
Warnzone = 90-100% of the MHF

### Die Gesundheitszone

Die Gesundheitszone steht für lange, langsame Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar.

- Wenn Sie Anfänger oder konditionell schwächer sind, trainieren Sie in der Gesundheitszone.

## Die Fettverbrennung

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt wie auch die Fettverbrennung optimal in Gang gesetzt. Die verbrannten Kalorien stammen hier aus Ihrem Körperfett und weniger aus Kohlehydraten. Ihr Körper muss sich an dieses Training gewöhnen.

- Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an dieses Training zu gewöhnen. Danach ist das Training umso effektiver, je länger Sie es durchhalten.

## Aerobe Zone

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

- Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, trainieren Sie in der aeroben Zone.

## Anaerobe Zone

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

- Wenn Sie ein Hochleistungstraining absolvieren möchten, trainieren Sie in der anaeroben Zone.

## Warnzone

Die Warnzone ist die Zone mit höchster Intensität. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten ist.

- Wenn Sie extrem fit sind und über Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining verfügen, trainieren Sie in der Warnzone.

## Richtig aufsteigen

1. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben fest angezogen sind und der Heimtrainer fest auf einem ebenen Untergrund steht (siehe Kapitel „Heimtrainer aufstellen“).
2. Steigen Sie auf den Heimtrainer.
3. Platzieren Sie Ihre Füße auf den Pedalen (12). Achten Sie darauf, Ihre Füße über die Sicher-

heitsriemen an den Pedalen zu fixieren.

## Richtige Sitz-, Fuß- und Lenkerposition

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

- Stellen Sie den Sattel (29) so ein, dass Ihr Bein gestreckt ist, wenn Sie mit Ihrer Ferse das
- Pedal (12) berühren und Ihr Knie sich hinter der Pedalachse befindet.
- Positionieren Sie Ihre Füße im mittleren Bereich der Pedale, da beim Training am Heimtrainer
- die Bewegung aus dem Fußballen kommt. Hier gibt es eine bessere Hebelwirkung und die Bewegungen können leichter ausgeführt werden.
- Achten Sie während des Trainings darauf, dass sich mindestens die halbe Fußlänge auf dem Pedal befindet.
- Stellen Sie die Sicherheitsriemen der Pedale so ein, dass Sie Ihre Füße gerade so hinein- bzw. herauschieben können.
- Stellen Sie den Lenker (3) mithilfe der T-Schraube (19) so ein, dass Ihre Arme fast ausgestreckt sind, wenn Sie den Lenker umgreifen.
- Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie den Sattel nur bis zur MAX Markierung herausziehen.

## Richtige Körperhaltung einnehmen

- Halten Sie sich während des gesamten Trainings am Lenker (3) fest.
- Nehmen Sie während des gesamten Trainings eine aufrechte Körperhaltung ein.

## Training beginnen

Sie stehen jetzt mit beiden Füßen auf den Pedalen (12). Ein Pedal befindet sich unten, während sich das andere Pedal oben befindet (siehe Kapitel „Richtig aufsteigen“).

1. Beginnen Sie langsam mit dem Training, indem Sie das angewinkelte Bein strecken.
2. Winkeln Sie nun das andere Bein an.
3. Fahren Sie das Training durch abwechselndes Anwinkeln und Durchstrecken der Beine fort.
4. Steigern Sie ggf. Ihre Geschwindigkeit und passen Sie die Zugkraft über den Widerstandsregler nach Wunsch an (1 – minimaler Widerstand, 8 – maximaler Widerstand).  
Achten Sie darauf, dass Sie mit Ihren Füßen auf den Pedalen bleiben. Wenn Ihnen die Zugkraft zu stark erscheint, verringern Sie diese über den Widerstandsregler.  
Führen Sie die Tretbewegungen nicht ruckartig,



sondern gleichmäßig aus. Die Pedale sollten den Hauptrahmen während des Tretens nicht berühren.

## Reinigung

### HINWEIS!

### Beschädigungsgefahr!

In das Gehäuse eingedrungenes Wasser oder andere Flüssigkeiten können einen Kurzschluss verursachen.

- Achten Sie darauf, dass kein Wasser oder andere Flüssigkeiten in das Gehäuse gelangen.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.

### HINWEIS!

### Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Heimtrainer kann zu Beschädigungen des Heimtrainers führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.
1. Reinigen Sie den Heimtrainer nach jeder Verwendung mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Verwenden Sie ggf. ein mildes Spülmittel.
  2. Reinigen Sie den Trainingscomputer (45) und das Display mit einem fusselfreien, trockenen Tuch.
  3. Lassen Sie den Heimtrainer nach der Reinigung vollständig trocknen.

## Wartung

- Prüfen Sie regelmäßig alle Schrauben und Verbindungsteile auf festen Sitz.
- Prüfen Sie den Heimtrainer regelmäßig auf Verformungen, Risse und andere Beschädigungen sowie auf Verschleiß.

## Transport

1. Stellen Sie sich mit der Spitze Ihres rechten Fußes auf den vorderen Standfuß.

2. Fassen Sie den Heimtrainer am Lenker (3) an und ziehen Sie ihn vorsichtig in Ihre Richtung.
3. Bewegen Sie den Heimtrainer an die gewünschte Stelle und richten Sie ihn dort langsam wieder auf.

Achten Sie während des Transports darauf, Ihren Rücken gerade zu halten.

## Aufbewahrung

Alle Teile müssen vor dem Aufbewahren vollkommen trocken sein.

- Bewahren Sie den Heimtrainer stets an einem trockenen Ort auf.
- Schützen Sie den Heimtrainer vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Lagern Sie den Heimtrainer für Kinder unzugänglich, sicher verschlossen und bei einer Lagertemperatur zwischen 5 °C und 20 °C (Zimmertemperatur).
- Kinder dürfen nicht mit dem Heimtrainer spielen.

## Technische Daten

Typnummer: 6502356

Artikelnummer: 810422

Artikelbezeichnung: Heimtrainer

Gewicht: 27 kg

Max. Belastbarkeit: 150 kg

Klasse: HB (Verwendung im Heimbereich, mittlere Genauigkeit)

Aufstellmaße (L x B x H): 103x50x127,5 cm

Widerstandsstufen: 8

Benötigte Batterien: 2 × 1.5 V AA/R6

Trainings- und Freibereich: 0.6 m

## Konformitätserklärung



Hiermit erklärt die Firma Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG, dass der Heimtrainer WSP-HT-21 der Richtlinie 2001/95/EG Produktsicherheitsrichtlinie sowie der Richtlinie 2014/53/EU RED-Richtlinie entspricht.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:

<https://www.woolfsports.com>

## Entsorgung

### Verpackung entsorgen



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

### Heimtrainer entsorgen

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



#### **Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!**

Sollte der Heimtrainer einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll, z.B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden. Deswegen sind Elektrogeräte mit dem hier abgebildeten Symbol gekennzeichnet. Bitte entfernen Sie die Batterien aus dem Gerät, bevor Sie dieses entsorgen.



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

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

Hierzu sind die Batterien dem dafür vorgesehenen Fach zu entnehmen.

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

## Fehlersuche

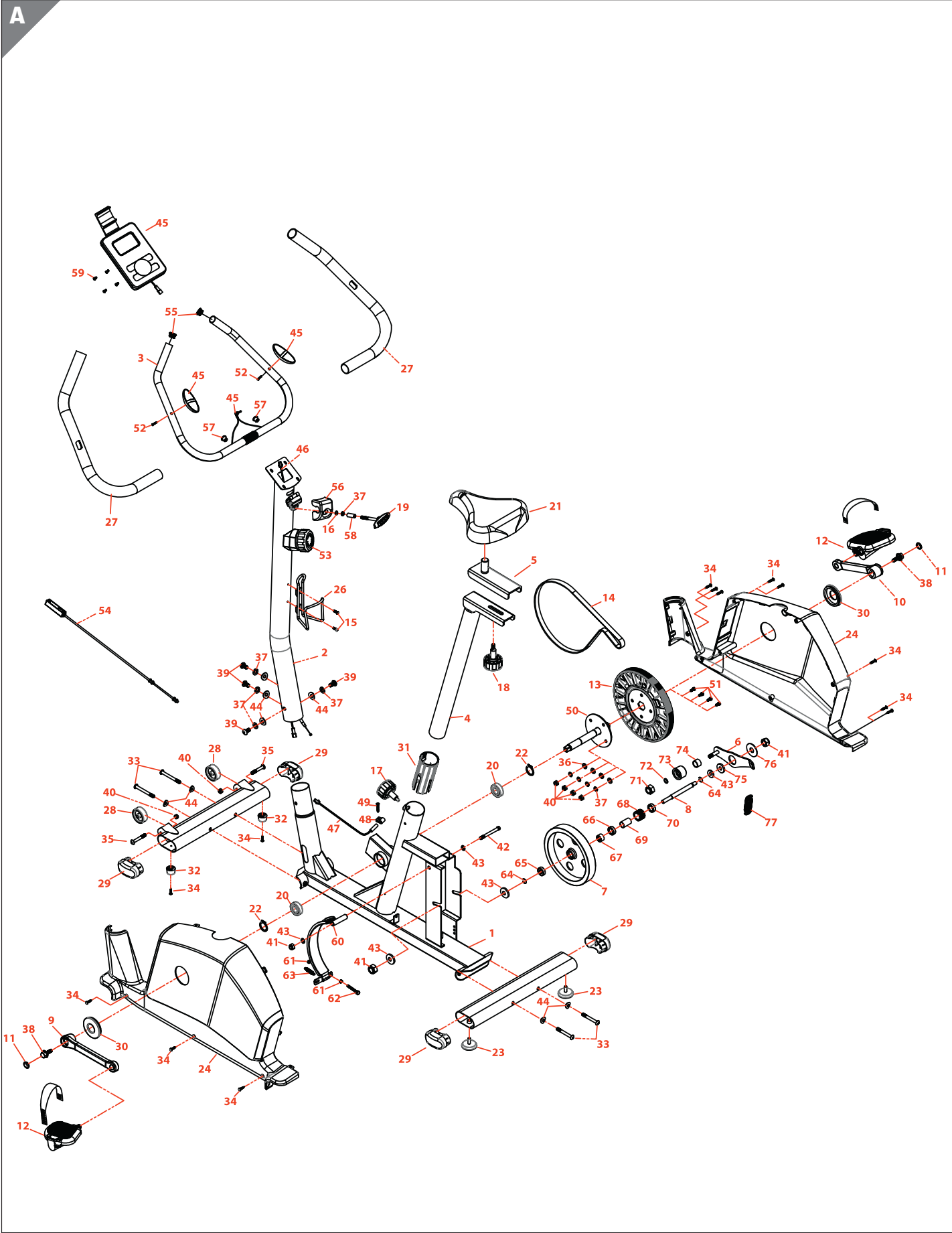
Fehler	Ursache	Abhilfe
<b>Trainingscomputer</b>		
Keine Anzeige	Keine Stromversorgung - Batterien fehlen	- Legen Sie neue Batterien ein (siehe Kapitel „Batterien einsetzen und wechseln“).
	Keine Stromversorgung - Batterien leer	
	Keine Stromversorgung - Batterien falsch eingelegt	- Legen Sie die Batterien richtig ein, achten Sie auf die richtige Polari- tät.
	Keine Kabelverbindung	- Überprüfen Sie die Kabelverbin- dung.
		- Wenn dies nicht hilft: Rufen Sie den Kundendienst an.
Trainingscomputer ist abgestürzt	- Starten Sie den Trainingscomputer neu, indem Sie die Batterien ent- fernen und neu einlegen.	
Pulsanzeige bei Handpulsmessung fehlerhaft	Sie haben nicht beide Hände an die Sensoren gelegt	- Legen Sie beide Hände an die Sensoren.
		- Überprüfen Sie die Kabelverbin- dung.
		- Wenn dies nicht hilft: Rufen Sie den Kundendienst an.
Pulsanzeige bei Brustgurt fehlerhaft	Sie verwenden einen ungeeigneten Brustgurt	- Verwenden Sie einen anderen Brustgurt.
		- Wenn dies nicht hilft: Rufen Sie den Kundendienst an.
<b>Mechanik</b>		
Tretwiderstand nicht regelbar	Keine Zugkabelverbindung	- Überprüfen Sie die Zugkabelver- bindung.
		- Wenn dies nicht hilft: Rufen Sie den Kundendienst an.
Fehlende Teile		- Überprüfen Sie den Verpackungs- inhalt.
		- Rufen Sie den Kundendienst an.

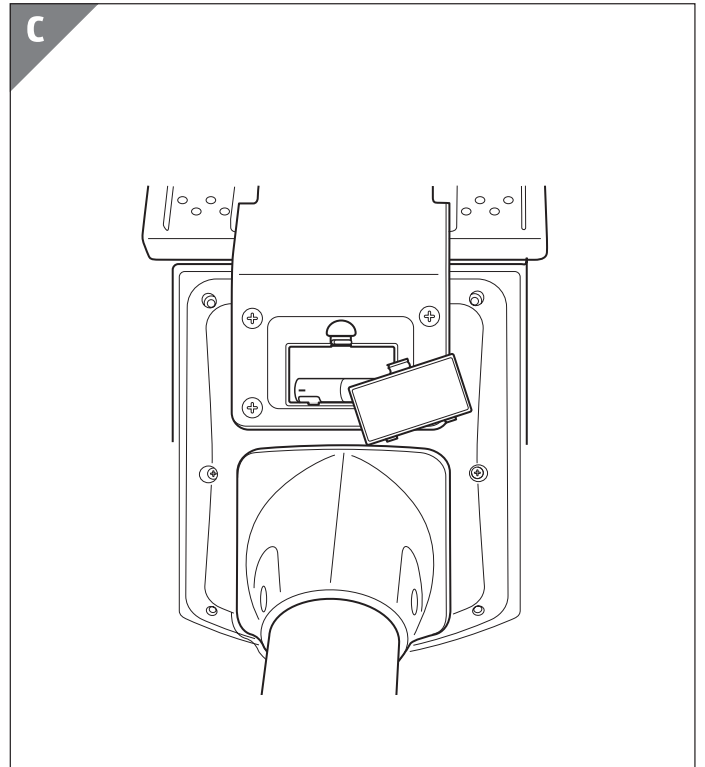
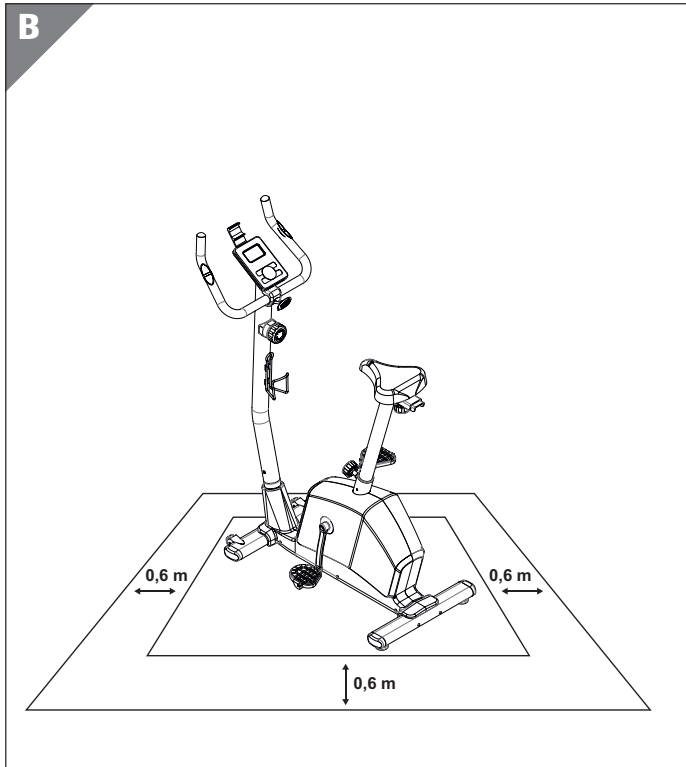
Für technische Auskünfte und Beratung rufen Sie unseren Kundendienst an. Sie finden die Kontaktinformationen auf der Garantiekarte und auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

# Table des matières

<b>Vue d'ensemble</b> .....	<b>21</b>
<b>Généralités</b> .....	<b>24</b>
Lire et conserver le mode d'emploi .....	24
Explication des symboles.....	24
<b>Vérifier le vélo d'appartement et le contenu de la livraison ....</b>	<b>24</b>
<b>Sécurité</b> .....	<b>24</b>
Utilisation correcte .....	24
Consignes de sécurité .....	25
<b>Assemblage</b> .....	<b>26</b>
Assembler le vélo d'appartement .....	26
Démonter le vélo d'appartement .....	29
<b>Utilisation</b> .....	<b>30</b>
Insérer et changer les piles.....	30
<b>Manuel de l'ordinateur</b> .....	<b>30</b>
1. Affichage du display .....	30
2. Touches .....	30
3. Caractéristiques.....	30
Ajuster des paramètres sur l'ordinateur .....	31
<b>Entraînement</b> .....	<b>31</b>
Planifier l'entraînement .....	32
Commencer l'entraînement .....	33
<b>Nettoyage</b> .....	<b>34</b>
<b>Entretien</b> .....	<b>34</b>
<b>Transport</b> .....	<b>34</b>
<b>Stockage</b> .....	<b>34</b>
<b>Caractéristiques techniques</b> .....	<b>34</b>
<b>Déclaration de conformité</b> .....	<b>34</b>
<b>Élimination</b> .....	<b>35</b>
Éliminer les emballages .....	35
Éliminer le vélo d'appartement .....	35
<b>Détection d'erreurs</b> .....	<b>36</b>

# Vue d'ensemble





## Contenu de la livraison/pièces de l'appareil

No.	Description	quantité	No.	Description	quantité
1	Châssis principal	1	39	Vis	4
2	Jeu de direction	1	40	Écrou	2
3	Guidon	1	41	Écrou	3
4	Tige de selle	1	42	Vis	1
5	Réglage de selle	1	43	Rondelle	5
6	Levier de tension de la courroie trapézoïdale	1	44	Rondelle	8
7	Volant	1	45	Ordinateur	1
8	Axe volant	1	46	Câble	1
9	Manivelle droite	1	47	ixateur de capteur	1
10	Manivelle gauche	1	48	Porte-capteur	1
11	Couvercle manivelle	2	49	Vis	1
12	Pédales	1	50	Axe de manivelle	1
13	Poulie à courroie trapézoïdale	1	51	Vis	4
14	Courroie trapézoïdale	1	52	Vis	2
15	Vis	2	53	Fil résistif supérieur	1
16	Rondelle	1	54	Fil résistif inférieur	1
17	Bouton de réglage de la tige de selle	1	55	Embout guidon	2
18	Bouton de réglage de la selle	1	56	Couvercle du guidon	1
19	Vis en T	1	57	Capuchon du câble d'impulsion	2
20	Roulement pédalier	2	58	Douille pour vis en T	1
21	Selle	1	59	Vis	4
22	Douille	2	60	Aimant	1
23	Compensation au niveau du sol	2	61	Écrou	2
24	Couvercle latéral	1	62	Vis	1
25	Ressort	1	63	Système de freinage à ressort	1
26	Porte-bidon	1	64	Rondelle	2
27	Guidons en mousse	2	65	Roulement pédalier	1
28	Rouleau de transport	2	66	Roulement pédalier	1
29	Embout du pied d'appui	4	67	Roulement pédalier	1
30	Revêtement manivelle	2	68	Rouleau de courroie trapézoïdale	1
31	Douille	1	69	Douille	1
32	Caoutchouc de l'embout du pied d'appui	2	70	Roulement pédalier	1
33	Vis	4	71	Écrou	1
34	Vis	12	72	Rondelle	1
35	Vis	2	73	Rouleau de poulie à courroie trapézoïdale	1
36	Rondelle	4	74	Roulement de poulie à courroie trapézoïdale	1
37	Rondelle	8	75	Rondelle	1
38	Vis	2	76	Rondelle	1



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

## Généralités

### Lire et conserver le mode d'emploi



Ce mode d'emploi appartient à ce vélo d'appartement. Il contient d'importantes informations sur le montage et la manipulation.

Lisez attentivement le mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser le vélo d'appartement. Le non-respect de ces instructions d'utilisation peut entraîner des blessures graves ou endommager le Vélo d'appartement.

Les instructions d'utilisation sont basées sur les normes et règles applicables dans l'Union européenne. À l'étranger, respectez également les directives et les lois spécifiques au pays.

Conservez le mode d'emploi pour usage futur. Si vous cédez le vélo d'appartement à des tiers, veillez à inclure ce mode d'emploi.

### Explication des symboles

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

#### ATTENTION!

Ce signal sous forme de symbole/mot indique un danger avec un niveau de risque moyen qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

#### AVERTISSEMENT!

Ce signal sous forme de symbole/mot indique un danger avec un faible niveau de risque qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner des blessures mineures ou modérées.

#### REMARQUE!

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



Ce symbole vous donne des informations complémentaires utiles sur le montage ou le fonctionnement.



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



Le label «Tested Safety» confirme que le vélo d'appartement est sûr lorsqu'il est utilisé correctement. Le label d'approbation confirme la conformité avec la loi allemande sur la sécurité des produits (ProdSG).



Mois de fabrication/année



Inverkehrbringen



N'utilisez pas le vélo d'exercice si vous portez un stimulateur cardiaque.

## Vérifier le vélo d'appartement et le contenu de la livraison

#### REMARQUE!

### Risque de dommages!

Si vous ouvrez négligemment l'emballage avec un couteau tranchant ou un autre objet pointu, le vélo d'appartement peut être rapidement endommagé.

- Soyez très prudent lors de l'ouverture.

1. Sortez le vélo d'appartement de son emballage.
2. Vérifiez si la livraison est complète.
3. Vérifiez si le vélo d'appartement ou les différentes pièces sont endommagés. Si c'est le cas, n'utilisez pas le vélo d'appartement. Contactez le fabricant à l'adresse de service indiquée sur la carte de garantie.

## Sécurité

### Utilisation correcte

Le vélo d'appartement est conçu exclusivement comme appareil de fitness dans les pièces à vivre et pour un usage privé. Il n'est pas destiné à un usage commercial. En tant qu'appareil de classe HB (DIN EN ISO 20957-1 ; DIN EN ISO 20957-5), il n'est pas adapté à des fins thérapeutiques ou médicales. Le vélo d'appartement n'est pas un jouet pour



enfants et ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. Le vélo d'appartement est conçu pour une charge maximale de 150 kg. Utilisez le vélo d'appartement uniquement comme décrit dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme inappropriée et peut entraîner des dommages matériels ou même des blessures corporelles. Le fabricant ou le revendeur n'assume aucune responsabilité pour les dommages causés par une utilisation inappropriée ou incorrecte.

## Consignes de sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité suivantes afin d'utiliser le vélo d'appartement en toute sécurité.

### ATTENTION!

#### Risque de choc électrique!

Une installation électrique incorrecte peut entraîner des décharges électriques.

- N'assemblez pas le vélo d'appartement s'il est visiblement endommagé.
- N'ouvrez pas le boîtier de l'ordinateur d'entraînement; laissez un technicien qualifié effectuer les réparations.
- Pour les réparations, contactez le service client indiqué sur la carte de garantie.
- Gardez le vélo d'appartement, l'ordinateur d'entraînement et les câbles des capteurs à l'écart de l'eau, d'autres liquides et de l'humidité.
- N'attrapez pas l'ordinateur d'entraînement s'il tombe dans l'eau.
- Tenez le vélo d'appartement et l'ordinateur d'entraînement éloignés des flammes nues et des surfaces chaudes.

### ATTENTION!

#### Risque d'asphyxie!

Si des enfants ou des bébés jouent avec le film d'emballage ou de petites pièces, ils peuvent respectivement s'y retrouver piégé, s'étouffer avec ou les avaler.

- Gardez l'emballage et les petites pièces telles que les vis hors de portée des enfants et des bébés.

### ATTENTION!

#### Risque d'explosion!

Si les batteries sont chauffées à des températures élevées, si vous les jetez dans un feu ouvert ou si

vous ne les remplacez pas correctement, les batteries peuvent exploser et des vapeurs toxiques peuvent s'échapper.

- Protégez l'ordinateur d'entraînement de la chaleur et de la lumière directe du soleil.
- Ne jetez pas les piles dans un feu ouvert.
- Jetez les piles à votre point de collecte local.
- N'utilisez et ne changez que des piles du même type (voir au chapitre «Caractéristiques techniques»).

### ATTENTION!

#### Risque d'empoisonnement!

Si des enfants avalent des piles endommagées, celles-ci peuvent fuir et provoquer un empoisonnement ou la mort.

- Gardez les piles hors de portée des enfants.
- Si le compartiment à piles ne peut plus être fermé correctement, contactez le fabricant pour changer l'ordinateur d'entraînement.
- Si vous pensez qu'une pile a été avalée ou a pénétré d'une autre manière dans le corps, consultez immédiatement un médecin.

### AVERTISSEMENT!

#### Risque de blessure!

Si des dispositifs de réglage dépassent du vélo d'appartement, ils peuvent restreindre vos mouvements pendant l'exercice et vous pouvez vous blesser.

- Assurez-vous que les dispositifs de réglage ne dépassent pas.
- Ne vous entraînez pas avec les dispositifs de réglage saillants.
- Éloignez les enfants sans surveillance du vélo d'appartement.

### AVERTISSEMENT!

#### Risque de blessure!

Si vous ne faites pas attention lors de l'installation et de l'utilisation, vous pourriez vous blesser.

- Ne serrez les vis qu'à la main avec l'outil fourni.
- Portez toujours des chaussures solides lorsque vous utilisez le vélo d'appartement.
- Utilisez la clé fournie pour monter la selle suffisamment fermement.

 **AVERTISSEMENT!**
**Risque de blessure!**

L'outil multifonction fourni a une extrémité pointue qui peut provoquer des coupures ou des égratignures lors de l'utilisation.

- Lors du montage, veillez à ne pas trop serrer les vis.
- Assurez-vous que votre main ne glisse pas sur l'extrémité.
- En cas de doute, utilisez une clé disponible dans le commerce.

 **AVERTISSEMENT!**
**Risque de brûlures chimiques!**

L'utilisation de différents types de piles dans l'ordinateur d'entraînement peut augmenter le risque de fuite des piles.

Toucher des piles endommagées ou qui fuient peut provoquer des brûlures.

- Ne touchez pas les piles qui fuient. Si vous entrez en contact avec l'acide de la batterie, lavez soigneusement la zone affectée avec beaucoup d'eau.
- Pour éviter les fuites de batterie, ne chargez pas, ne démontez pas ou ne court-circuitiez pas les batteries.
- Retirez les piles de l'ordinateur d'entraînement dès qu'elles sont vides ou que vous n'allez pas l'utiliser pendant une longue période.
- N'utilisez pas ensemble des piles anciennes et neuves.
- Les batteries non-rechargeables ne doivent pas être rechargées.
- Les piles vides doivent être retirées de l'appareil et éliminées en toute sécurité.

**REMARQUE!****Risque de dommages!**

Une mauvaise utilisation peut endommager le vélo d'appartement.

- N'utilisez pas le vélo d'appartement avec plusieurs personnes en même temps, utilisez-le uniquement seul.
- Vérifiez régulièrement le vélo d'appartement pour détecter des signes visibles d'usure et de dommages.
- Faites remplacer immédiatement et uniquement par un spécialiste les pièces défectueuses, par

exemple les pièces de raccordement. N'utilisez plus le vélo d'appartement tant que toutes les pièces défectueuses n'ont pas été remplacées.

- Ce vélo d'appartement est un appareil d'entraînement indépendant de la vitesse de rotation. Ne l'installez pas dans des zones accessibles non contrôlées.
- Portez une attention particulière aux pièces d'usure:
  - ordinateur d'entraînement 45,
  - Guidon 3,
  - Selle 21,
  - Pédales 12 et leurs sangles de sécurité,
  - Courroie trapézoïdale 14,
  - Roulement pédalier.

**Assemblage****Assembler le vélo d'appartement**

Utilisez les outils suivants pour le montage:

- Clé (incluse),
- Clé Allen (incluse),
- Clé ouverte (incluse).

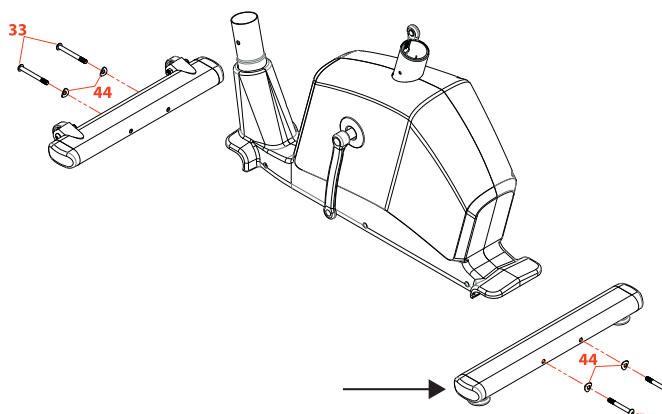
Assemblez le vélo d'appartement en suivant les instructions ci-dessous et les schémas du chapitre « Assemblage du vélo d'appartement ».

Deux personnes sont nécessaires pour le montage. Lors du montage, assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour vous déplacer dans chaque direction (au moins 1,5 m).

Si nécessaire, retirez les vis et rondelles pré-assemblées avant de procéder aux étapes respectives.

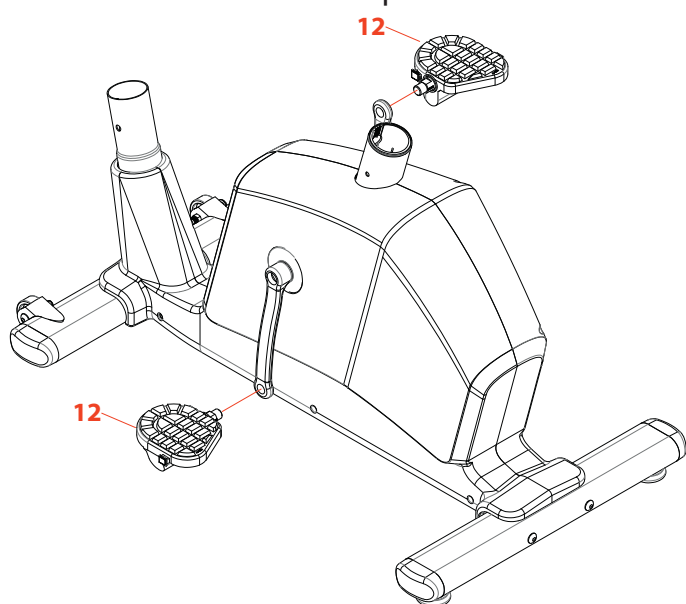
**Assemblage des pieds d'appui**

1. Placez le châssis principal (1) sur une surface stable. Assurez-vous qu'il est installé horizontalement.
2. Vissez l'appui avant aux rouleaux de transport avec deux vis (33) et deux rondelles (44) sur le châssis principal.
3. Vissez l'appui arrière au châssis principal avec deux vis (33) et deux rondelles (44).
4. Assurez-vous que les rouleaux de transport de la béquille avant sont orientés vers l'extérieur du vélo d'appartement.
5. Utilisez les molettes de réglage pour régler la hauteur de l'appui arrière.



### Visser les pédales

1. Visser les pédales (12) sur la manivelle (46).
2. Faites attention au marquage et au sens de rotation pour la gauche (L) et la droite (R).
3. Fixez les sangles de sécurité sur les pédales.
4. Réglez les sangles de sécurité de manière à ce qu'elles n'exercent pas de pression pendant le fonctionnement et que vous ayez toujours une bonne adhérence sur les pédales.



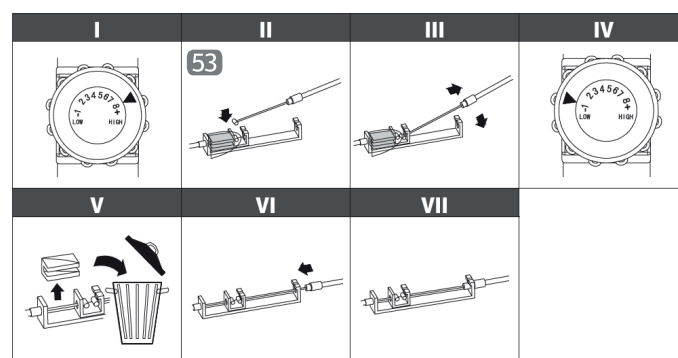
### Assemblage de la colonne du guidon

1. Desserrez les quatre vis pré-assemblées (39), les rondelles élastiques (37) et les rondelles (44) du châssis principal (1).
2. Amener la colonne de direction (2) jusqu'au châssis principal (1).
3. Connectez le câble du capteur supérieur (46) et inférieur (47) ensemble. Assurez-vous qu'il y a une connexion solide de câble pour assurer une transmission fluide du signal.
4. Fixez le câble du capteur comme décrit dans le dessin ci-dessous.

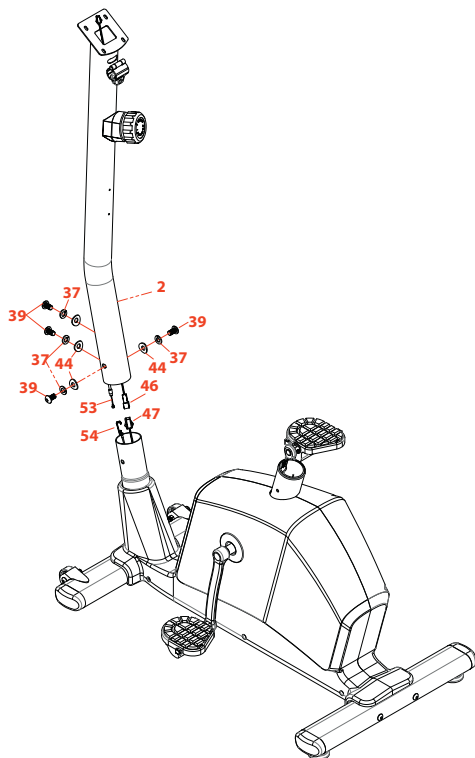
### REMARQUE!

Le vélo d'appartement dispose d'un système de freinage réglable. Pour un réglage correct de la résistance de freinage, il est important que les câbles de traction soient correctement connectés les uns aux autres.

- a. Réglez le régulateur de résistance (53) au niveau 8.
- b. Tirez et maintenez l'extrémité la plus fine et l'extrémité la plus épaisse du cordon de traction central de part et d'autre.
- c. Posez le câble de traction supérieur (53) à plat dans le loquet du câble de traction inférieur (54).
- d. Réglez le régulateur de résistance au niveau 1.
- e. Relâchez lentement et prudemment le câble de traction central.
- f. L'extrémité la plus fine et l'extrémité la plus épaisse du cordon de traction central se rapprochent et se mettent en place. Les câbles de traction sont maintenant connectés.

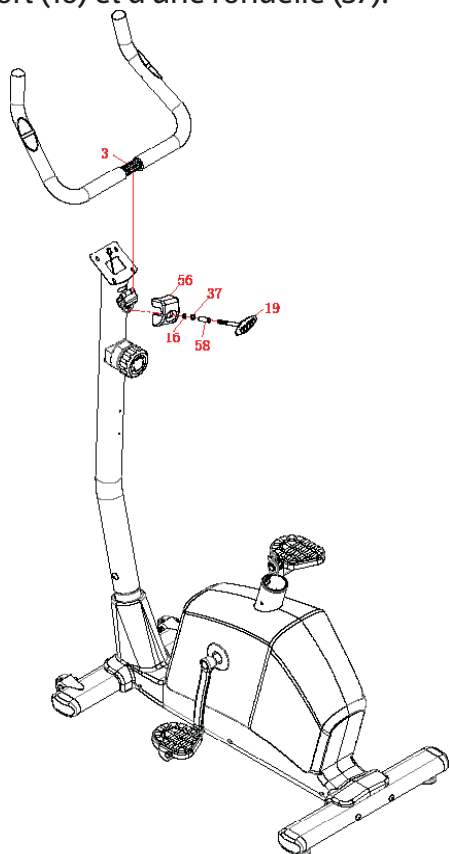


5. Placez maintenant la colonne de direction (2) sur le châssis principal (1).
6. Fixez la colonne de direction (2) au châssis principal (1) avec les quatre vis (39), quatre rondelles ressort (37) et quatre rondelles (44).



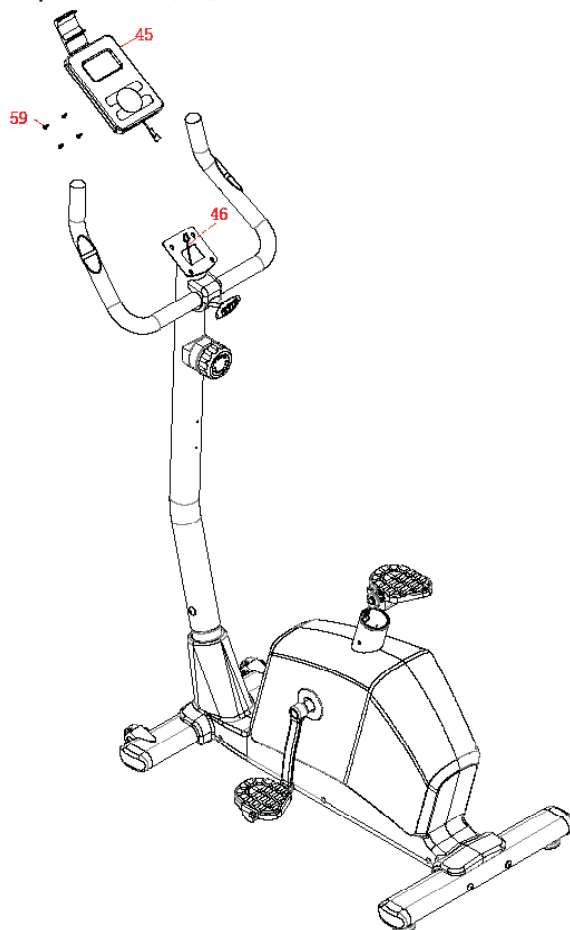
### Visser le guidon

1. Guidez le guidon (3) jusqu'à la pince de retenue et le câble du capteur du guidon 9 à travers l'ouverture.
2. Tirez légèrement le câble du capteur du guidon hors de la colonne du guidon.
3. Attachez le guidon et le couvercle du guidon (56) à la colonne du guidon (2) à l'aide du boulon en T (19), de la douille (58), d'une rondelle à ressort (16) et d'une rondelle (37).



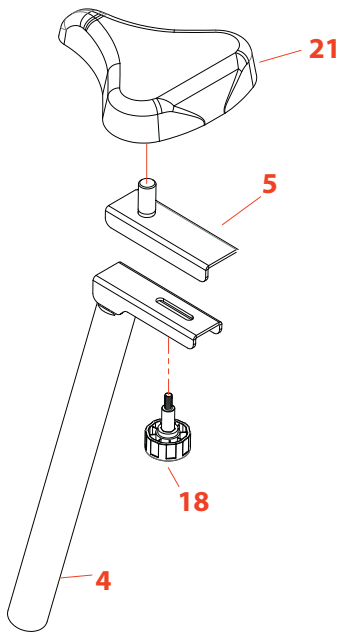
### Assembler l'ordinateur

1. Desserrez les quatre vis pré-assemblées (59) à l'arrière de l'Ordinateur (45).
2. Amenez l'ordinateur (45) jusqu'à la colonne de guidon (2) et connectez les câbles de la colonne de guidon aux câbles à l'arrière de l'ordinateur.
3. Fixez la Console à la Colonne du Guidon (2) avec les quatre Vis (59).



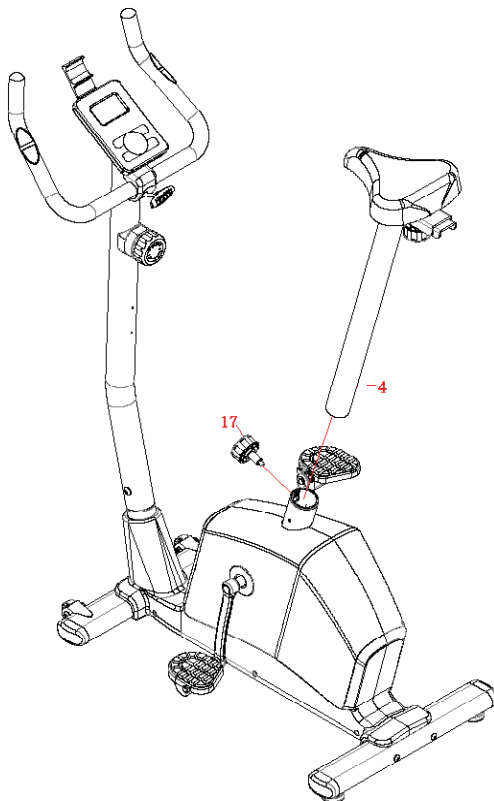
### Monter la selle

1. Fixez la selle (21) sur le tendeur de selle (5). La selle est montée sur le réglage de selle au moyen d'une vis de serrage. Assurez-vous que le raccordement est bien serré afin que la selle ne puisse plus bouger.
2. Fixer le réglage de la selle (5) sur la tige de selle (4) à l'aide du bouton de réglage (18).



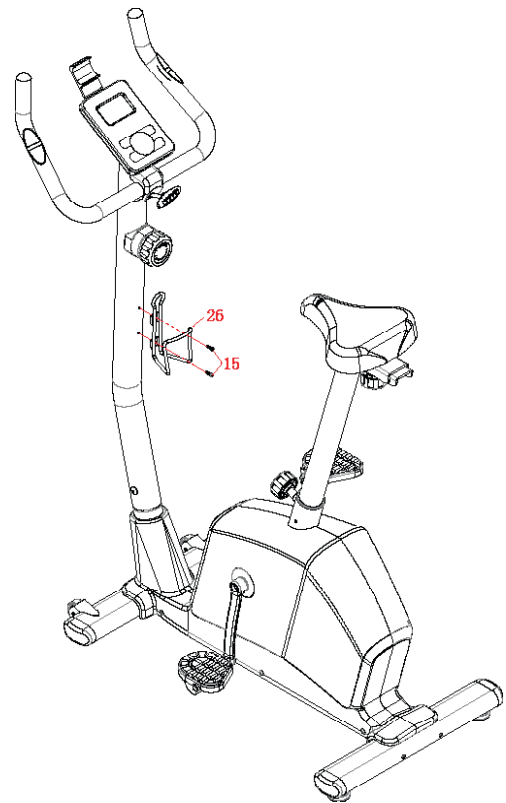
### Montage tige de selle

Insérez la tige de selle (4) dans le châssis principal (1) et fixez la tige de selle avec le bouton de réglage (17).



### Montage du porte-bidon

Fixez le porte-bidon (26) à la colonne de guidon (2) à l'aide des deux vis pré-assemblées (15).



### Installer le vélo d'appartement

#### REMARQUE!

#### Risque de dommages!

Une mauvaise utilisation du vélo d'appartement peut entraîner des dommages.

- Placez le vélo d'appartement sur une surface appropriée, propre, antidérapante et plane pour éviter d'endommager ou d'user le sol.
- Laissez au moins 0,6 m d'espace autour du vélo d'exercice de tous les côtés et placez-le sur un sol ferme et plat.

La **figure.B** indique la distance correcte de 0,6 m.

### Démonter le vélo d'appartement

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

## Utilisation

### Insérer et changer les piles

1. Ouvrez le compartiment à piles au dos de l'ordinateur d'entraînement 45 (voir **Fig. C**).
2. Quand nécessaire, retirez les anciennes piles.
3. Placez les piles fournies ou neuves dans le compartiment à piles. Faites attention à la polarité correcte.
4. Fermez le compartiment à piles.

## Manuel de l'ordinateur

### 1. Affichage du display



### 2. Touches

<b>UP</b>	Avec la touche UP, vous pouvez ajuster les paramètres tels que le temps / la distance / la consommation d'énergie / l'âge / le poids / la taille.
<b>DOWN</b>	Avec la touche DOWN, vous pouvez définir des paramètres tels que le temps / la distance / la consommation d'énergie / l'âge / le poids / la taille.  Si vous maintenez les touches UP et DOWN enfoncés pendant deux secondes, les valeurs prédéfinies sont remises à 0.
<b>MODE</b>	Confirmez les entrées que vous avez effectuées avec la touche Mode
<b>RESET</b>	Appuyez sur la touche de réinitialisation pendant 2 secondes et toutes les entrées et affichages seront réinitialisés
<b>RECOVERY</b>	Avec la touche RECOVERY, vous démarrez la mesure de la fréquence cardiaque de récupération.

## 3. Caractéristiques

### 1. SCAN

Dans ce mode, les affichages individuels sont commutés toutes les 6 secondes et affichés sur le grand écran.

### 2. TIME

L'affichage TIME vous montre le temps d'entraînement écoulé de 00:00 à un maximum de 99:59 (minutes : secondes) avec un décompte par seconde. Alternativement, vous pouvez définir un compte à rebours qui se progresse par seconde à reculons. Un signal d'alarme retentit lorsque le temps arrive à 00:00.

### 3. SPEED

Affiche la vitesse actuelle en km/h.

### 4. DISTANCE

Affiche la distance d'entraînement en km. Vous pouvez pré-régler l'itinéraire d'entraînement avec les touches UP et DOWN et l'itinéraire s'affiche en mode compte à rebours.

### 5. CALORIE

Affiche la consommation d'énergie en calories

### 6. PULSE



**ATTENTION!**

### Risque de blessure!

Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Un exercice trop intense peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vos performances sont anormalement réduites pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement l'entraînement. Consultez immédiatement un médecin.

Si vous utilisez les deux méthodes de mesure de la fréquence cardiaque suivantes, la mesure de la fréquence cardiaque manuelle a toujours la priorité.

L'affichage PULSE vous indique la fréquence cardiaque mesurée (min. 30 à max. 240 battements). Vous pouvez paramétrer une valeur de fréquence cardiaque cible spécifique pour l'ordinateur d'entraînement (45). Une alarme retentit dès que cette valeur de fréquence cardiaque cible est dépassée. Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque de deux manières:

- Mesure du pouls manuel : Les deux capteurs de pouls manuel sont situés sur le guidon. Assurez-vous que les deux paumes de vos mains reposent toujours sur les capteurs cardiaques manuels en

même temps. Dès qu'un pouls est pris, un petit cœur clignote sur l'écran LCD à côté de l'affichage PULSE. La mesure du pouls manuel n'est utilisée qu'une indication, car les mouvements, les frottements, la transpiration, et autres peuvent entraîner des écarts par rapport au pouls réel.

- **Mesure cardio du pouls :** Des moniteurs de pouls dits cardio sont disponibles dans les magasins, qui se composent d'une ceinture pectorale et d'une montre-bracelet. L'ordinateur d'entraînement est équipé d'un récepteur (sans transmetteur) pour les moniteurs de fréquence cardiaque cardio courants. Si vous êtes en possession d'un tel appareil, les impulsions émises par votre émetteur (sangle pectorale, fréquence 5,3 kHz) sont lisibles sur l'écran LCD.

## 7. RPM

Affiche les tours par minute.

## 8. Mesure de la fréquence cardiaque de récupération

Vous démarrez la mesure de la fréquence cardiaque de récupération en appuyant sur la touche RECOVERY et en les maintenant enfoncés Saisissez les capteurs de pouls manuels. Dès que le compte à rebours de 60 secondes a expiré, votre note de fitness de 1 à 6 (similaires aux notes de l'école) s'affiche.

## Ajuster des paramètres sur l'ordinateur

### 1. Quick start:

Démarrez l'entraînement sans aucun paramétrage et toutes les données commenceront à compter à partir de zéro.

### 2. Spécification des valeurs cibles:

Vous pouvez définir des paramètres pour le temps / la distance d'entraînement / les calories / le pouls sur l'ordinateur.

Pour ce faire, appuyez sur la touche MODE. Avec les boutons UP et DOWN, vous pouvez maintenant spécifier les valeurs respectives, confirmer les spécifications avec la touche MODE.

Lorsqu'une valeur cible a été atteinte, l'ordinateur envoie un signal pour vous en avertir. Ensuite, cette valeur recommence à compter à partir de 0.

## Entraînement



### ATTENTION!

### Risque de blessure!

Si vous n'êtes pas assez en santé pour faire de l'exercice sur le vélo d'appartement, alors un tel entraînement peut être nocif pour votre état. 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 premier entraînement sur le vélo d'appartement, demandez à votre médecin d'effectuer un bilan de forme général ; surtout si vous avez plus de 35 ans.
- Demandez conseil à votre médecin avant de commencer votre premier entraînement sur le vélo d'appartement ; surtout si des problèmes de santé cardiovasculaires, orthopédiques ou autres sont déjà connus.
- Si vous ressentez des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes inhabituels pendant l'exercice, arrêtez immédiatement l'exercice. Consultez immédiatement un médecin.
- Commencez toujours votre entraînement par une phase d'échauffement.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés lorsque vous vous entraînez sur le vélo d'appartement. Ne portez pas de vêtements qui pourraient se coincer sur le vélo d'appartement. Portez des chaussures à semelles en caoutchouc antidérapantes.
- Ne fermez pas les yeux lorsque vous vous entraînez sur le vélo d'appartement.
- Ne vous penchez pas en arrière lorsque vous vous entraînez sur le vélo d'appartement, sinon vous pourriez tomber et vous blesser.
- Ce vélo d'appartement peut être utilisé par des enfants âgés de 14 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissances s'ils sont supervisés ou ont été instruits sur la façon d'utiliser l'ergomètre en toute sécurité, et qui en comprennent les dangers cachés.
- Ne transportez jamais le vélo d'appartement seul.
- Demandez à votre médecin de mesurer votre fréquence cardiaque maximale avant d'utiliser le vélo d'appartement. Attention à ne pas dépasser cette valeur pendant l'exercice.

- Les systèmes de mesure de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Évitez l'exercice excessif car il peut causer de graves dommages à la santé ou la mort. Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice si vous vous sentez étourdi ou faible.
- Ne mangez aucun aliment pendant deux heures avant ou après votre entraînement. Assurez-vous de boire beaucoup d'eau pendant l'exercice
- Ce dispositif d'entraînement n'est pas adapté à des fins de haute précision.

Toute personne en bonne santé peut commencer à faire de l'exercice sur le vélo d'appartement à tout moment. La forme physique, l'endurance et le bien-être peuvent être atteints ou augmentés grâce à un entraînement approprié. Votre endurance s'améliorera après une courte séance d'entraînement régulier et maintiendra votre cœur, votre système circulatoire et votre appareil locomoteur en bon état. Il peut également avoir un effet positif sur votre métabolisme. Il est important que vous adaptiez votre entraînement à votre corps et ne vous soyez pas trop exigeant avec vous-même.

### Passer par trois phases d'entraînement

Pour un entraînement efficace et pour éviter des conséquences négatives, telles que des muscles endoloris ou étirés, il est important de toujours passer par les trois phases d'entraînement suivantes:

- phase d'échauffement,
- phase d'entraînement,
- phase de récupération.

#### Phase d'échauffement

La phase d'échauffement sert à préparer les muscles et l'organisme à l'effort et à minimiser le risque de blessure. Certains exercices sont disponibles tels que l'aérobic, les étirements et la marche.

#### Phase d'entraînement

- Suivez vos instructions sur le vélo d'appartement.
- Vérifiez l'intensité de l'exercice en mesurant votre fréquence cardiaque ou votre pouls. Si nécessaire, discutez-en avec votre médecin.

#### Phase de récupération

Le corps a besoin de temps pour récupérer pendant et après l'exercice. Cette phase de récupération

on devrait être plus longue pour un débutant que pour un athlète confirmé.

## Planifier l'entraînement

Afin de pouvoir planifier votre entraînement de manière optimale, réfléchissez d'abord à l'objectif d'entraînement que vous poursuivez.

Les objectifs d'entraînement peuvent, par ex. B être une réduction de poids, c'est-à-dire une combustion des graisses ou une augmentation de l'endurance.

Déterminez à quelle fréquence vous voulez faire de l'exercice afin d'atteindre votre objectif d'entraînement.

La médecine du sport considère que les niveaux d'endurance suivants sont efficaces:

Fréquence	Durée
Tous les jours	10 minutes
1-2 fois par semaine	30-60 minutes
2-3 fois par semaine	20-30 minutes

Calculez votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Pour ce faire, utilisez la formule suivante:

#### MHF = 220 - âge

En fonction de votre objectif d'entraînement, alignez votre MHF avec les valeurs de la zone d'entraînement respective pendant l'entraînement (voir tableau ci-dessous).

Il existe cinq zones d'entraînement sur lesquelles vous pouvez baser votre entraînement.

Zones d'entraînement
Zone de santé = 50 - 60% du MHF
Combustion des graisses = 60 - 70 % de la FCM
Zone aérobie = 70-80% de la MHF
Zone anaérobie = 80-90% de la MHF
Zone d'avertissement = 90 - 100% de la MHF

#### La zone de santé

La zone de santé est synonyme d'exercice d'endurance long et lent. La charge doit être légère et lâche. Cette zone est la base pour augmenter vos performances.



- Si vous êtes débutant ou physiquement faible, entraînez-vous dans la zone de santé.

### Brûler les graisses

Dans cette zone, votre cœur est renforcé et la combustion des graisses est mise en place de manière optimale. Les calories brûlées ici proviennent de la graisse corporelle et un peu moins des glucides. Votre corps devra s'habituer à cet entraînement.

- Donnez à votre corps le temps de s'habituer à cet entraînement. Après cela, plus vous persévérez, plus l'entraînement sera efficace.

### Zone aérobie

En faisant de l'exercice dans la zone aérobie, vous brûlez plus de glucides que de graisses. Un effort plus intense renforcera votre cœur et vos poumons. Les avantages de cet entraînement sont énormes sur votre cœur et votre système respiratoire.

- Si vous voulez devenir plus rapide, plus fort et plus endurant, entraînez-vous dans la zone aérobie.

### Zone anaérobie

L'entraînement dans la zone anaérobie augmente la capacité de métaboliser l'acide lactique. Cela vous permet de vous entraîner plus longtemps et plus durement sans créer un excès de lactate.

Il s'agit d'un entraînement difficile au cours duquel vous ressentirez des symptômes typiques tels que l'épuisement, la fatigue ou une respiration difficile.

- Si vous souhaitez faire un entraînement de haut niveau, entraînez-vous en zone anaérobie.

### Zone d'avertissement

La zone d'avertissement est la zone avec la plus forte intensité. Cette zone peut facilement entraîner des blessures et une saturation. C'est un entraînement extrêmement difficile réservé aux athlètes de haut niveau.

- Si vous êtes extrêmement en forme et avez de l'expérience et des connaissances pratiques en matière d'entraînement intensif de haute performance, entraînez-vous dans la zone d'avertissement.

### Monter correctement

1. Assurez-vous que toutes les vis sont bien serrées et que le vélo d'appartement repose fermement sur une surface plane (voir au chapitre

«Installation du vélo d'appartement»).

2. Montez sur le vélo d'appartement.

3. Placez vos pieds sur les pédales (43).

Assurez-vous d'utiliser les sangles de sécurité pour fixer vos pieds aux pédales.

### Position correcte du siège, des pieds et du guidon

Pour obtenir la position correcte du siège, des pieds et du guidon, procédez comme suit:

- Ajustez la Selle (29) pour que votre jambe soit droite lorsque vous vous appuyez avec votre talon sur
- la pédale (43) et que votre genou se trouve derrière l'axe de la pédale.
- Placez vos pieds dans la zone médiane des pédales, pendant que vous vous entraînez sur le vélo d'appartement
- pour que le mouvement vienne de la plante du pied. Il y a un meilleur effet de levier ici et les mouvements peuvent être effectués plus facilement.
- Lorsque vous faites de l'exercice, assurez-vous d'avoir au moins la moitié de la longueur de votre pied sur la pédale.
- Ajustez les sangles de sécurité sur les pédales de sorte que vous puissiez simplement glisser vos pieds vers l'intérieur et vers l'extérieur.
- Utilisez la poignée à vis en T (19) pour régler le guidon 3 de manière à ce que vos bras soient presque tendus lorsque vous saisissez les guidons.

### Adopter une bonne posture

- Tenez le guidon (3) pendant toute la séance d'entraînement.
- Maintenez une posture droite tout au long de l'entraînement.

### Commencer l'entraînement

Vous êtes maintenant debout avec les deux pieds sur les pédales (12). Une pédale s'abaisse pendant que l'autre pédale est en haut (voir au chapitre «Monter correctement»).

1. Commencez à faire de l'exercice lentement en redressant votre jambe pliée.
2. Maintenant, pliez l'autre jambe.
3. Continuez l'entraînement en pliant et en étirant alternativement vos jambes.
4. Si nécessaire, augmentez votre vitesse et utilisez le régulateur de résistance (53) pour ajuster

la force de traction selon les besoins (1 - résistance minimale, 8 - résistance maximale). Assurez-vous de garder les pieds sur les pédales. Si vous sentez que la force de traction est trop forte, utilisez le régulateur de résistance pour la réduire. Ne pédalez pas par saccades, mais uniformément. Les pédales ne doivent pas toucher le cadre principal (31) lorsque vous pédalez.

## Nettoyage

### REMARQUE!

#### Risque de dommages!

L'eau ou d'autres liquides qui pénètrent dans le boîtier peuvent provoquer un court-circuit.

- Assurez-vous qu'aucune eau ou autre liquide ne pénètre dans le boîtier.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.

### REMARQUE!

#### Risque de dommages!

Une mauvaise utilisation du vélo d'appartement peut entraîner des dommages.

- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs, de brosses à poils en métal ou en nylon, ni d'objets de nettoyage tranchants ou métalliques tels que des couteaux, des spatules dures, etc. Ceux-ci peuvent endommager les surfaces.
1. Nettoyez le vélo d'appartement avec un chiffon légèrement humide après chaque utilisation. Si nécessaire, utilisez un liquide vaisselle doux.
  2. Nettoyez le cardio (45) et l'écran avec un chiffon sec et non-pelucreux.
  3. Laissez le vélo d'appartement sécher complètement après le nettoyage.

## Entretien

- Vérifiez régulièrement le serrage de toutes les vis et pièces de connexion.
- Vérifiez régulièrement que le vélo d'appartement ne présente pas de déformations, de fissures et d'autres dommages, ainsi que d'usure.

## Transport

1. Tenez-vous debout sur l'appui avant avec la pointe de votre pied droit.
  2. Saisissez le vélo d'appartement par le guidon (3) et tirez-le prudemment vers vous.
  3. Déplacez le vélo d'appartement à l'emplacement souhaité et redressez-le lentement.
- Assurez-vous de garder le dos droit pendant le transport.

## Stockage

Toutes les pièces doivent être complètement sèches avant stockage.

- Gardez toujours le vélo d'appartement dans un endroit sec.
- Protégez le vélo d'appartement des rayons directs du soleil.
- Rangez le vélo d'appartement hors de portée des enfants, bien verrouillé et à une température de stockage comprise entre 5 °C et 20 °C (température ambiante).
- Les enfants ne sont pas autorisés à jouer avec le vélo d'appartement.

## Caractéristiques techniques

Numéro de type: 6502356

Numéro d'article: 810422

Nom de l'article: Vélo d'appartement

Poids: 27 kg

Capacité de charge maximum: 150 kg

Classe: HB (usage domestique, précision moyenne)

Dimensions une fois installé (L x l x H):

103x50x127,5 cm

Niveaux de résistance: 8

Piles nécessaires: 2 x 1.5 V AA/R6

Espace d'entraînement et extérieur: 0.6 m

## Déclaration de conformité



La société Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG déclare par la présente que le vélo d'appartement WSP-HT-21 respecte la directive 2001/95/CE sur la sécurité des produits et la directive 2014/53/UE sur la directive RED.

Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante:

<https://www.woolfsports.com>

## Élimination

### Éliminer les emballages



Éliminer l'emballage selon le type. Jetez le papier et le carton en tant que vieux papiers, le film dans la collecte des matières recyclables.

### Éliminer le vélo d'appartement

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



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

Si le vélo d'appartement ne peut plus être utilisé, chaque consommateur est légalement tenu d'éliminer les anciens appareils séparément des ordures ménagères, par exemple dans un point de collecte de sa communauté/quartier. Cela garantit que les anciens appareils soient correctement recyclés et que les effets négatifs sur l'environnement soient évités. C'est pourquoi les appareils électriques sont marqués du symbole illustré ici.



**Les piles et batteries rechargeables ne sont pas des déchets ménagers!**

En tant que consommateur, vous êtes légalement tenu d'éliminer toutes les piles et batteries, qu'ils contiennent ou non des substances nocives \*, dans un point de collecte de votre communauté / quartier ou dans un point de vente au détail afin qu'ils puissent être éliminés d'une manière respectueuse de l'environnement.

Pour ce faire, les piles se trouvent dans le compartiment prévu à cet effet.

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

## Détection d'erreurs

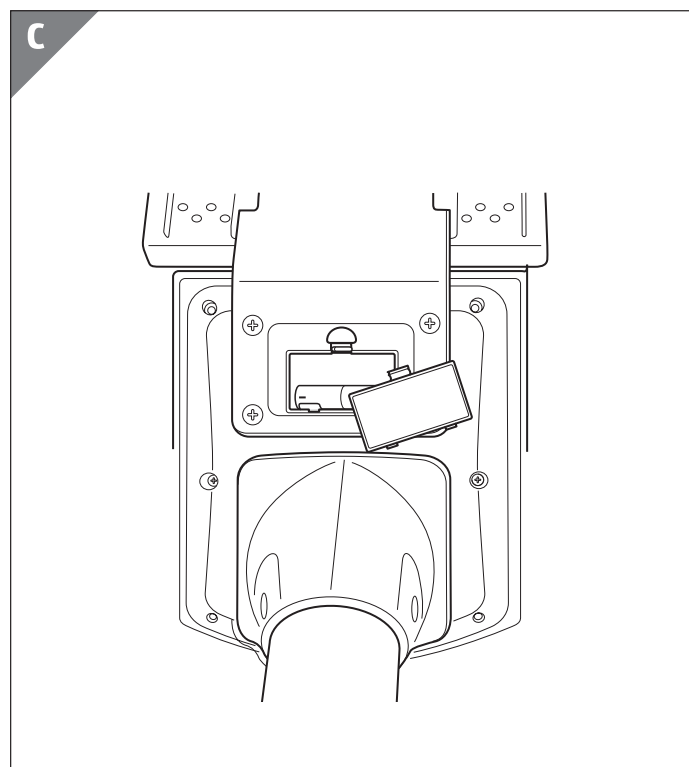
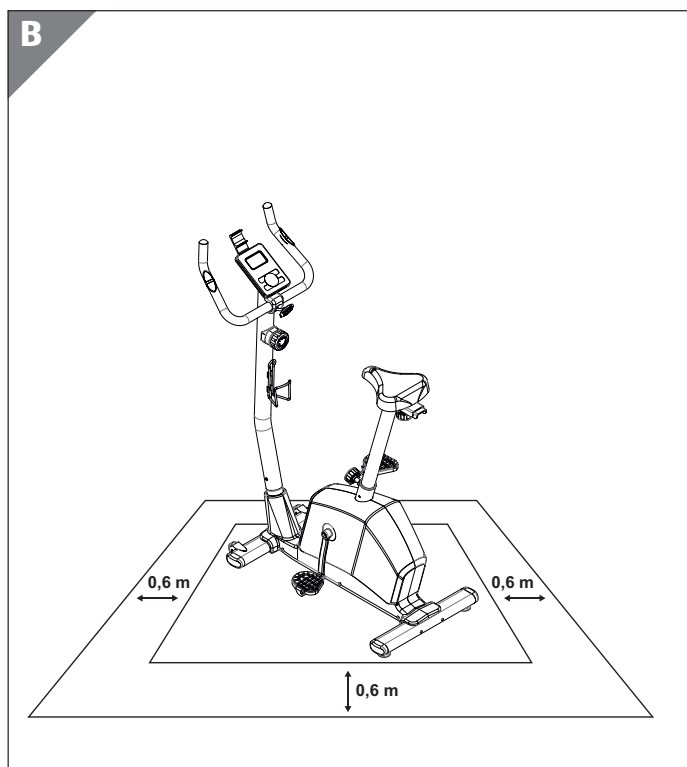
Erreur	Cause	Solution
<b>Ordinateur d'entraînement</b>		
Aucun affichage	Pas d'alimentation - Il manque des piles	- Insérez des piles neuves (voir chapitre „Insertion et remplacement des piles“).
	Pas d'alimentation - Piles vides	
	Pas d'alimentation - Piles mal insérées	- Insérez les piles correctement, en faisant attention à la bonne polarité.
	Cable non connecté	- Vérifiez la connexion du câble.
		- Si cela ne résout pas le problème: appelez le service client.
L'ordinateur d'entraînement s'est planté	- Redémarrez l'ordinateur d'entraînement en retirant et réinsérant les piles.	
Affichage du pouls pendant la mesure manuelle défectueux	Vous n'avez pas mis les deux mains sur les capteurs.	- Mettez les deux mains sur les capteurs.
		- Vérifiez la connexion du câble.
		- Si cela ne résout pas le problème: appelez le service client.
Aucun affichage du pouls pendant la mesure avec ceinture pectorale.	Vous utilisez une ceinture pectorale inadaptée	- Utilisez une autre ceinture pectorale.
		- Si cela ne résout pas le problème: appelez le service client.
<b>Mécanique</b>		
La résistance de la pédale pas ajustable	Cable de traction non connecté	- Vérifier la connexion du câble de traction.
		- Si cela ne résout pas le problème: appelez le service client.
Parties manquantes		- Vérifiez le contenu de l'emballage.
		- Appelez le service client.

Appelez notre service client pour obtenir des informations techniques et des conseils. Vous trouverez les coordonnées sur la carte de garantie et au dos de ce manuel.

# Indice

<b>Panoramica .....</b>	<b>38</b>
<b>Aspetti generali .....</b>	<b>41</b>
Istruzioni per l'uso da leggere e conservare .....	41
Significato dei simboli .....	41
<b>Controllare la cyclette circolare e la fornitura .....</b>	<b>41</b>
<b>Sicurezza .....</b>	<b>41</b>
Destinazione d'uso.....	41
Avvertenze per la sicurezza .....	42
<b>Assemblaggio .....</b>	<b>43</b>
Assemblare la cyclette circolare .....	43
Smontare la cyclette circolare .....	46
<b>Utilizzo.....</b>	<b>46</b>
Inserire e sostituire le batterie .....	46
<b>Manuale del computer .....</b>	<b>46</b>
1. Visualizzazione display .....	46
2. Pulsanti .....	46
3. Funzioni .....	47
Impostazioni del computer effettuare .....	47
<b>Allenamento .....</b>	<b>48</b>
Pianificare l'allenamento .....	48
Iniziare l'allenamento.....	50
<b>Pulizia.....</b>	<b>50</b>
<b>Manutenzione .....</b>	<b>50</b>
<b>Trasporto.....</b>	<b>50</b>
<b>Come riportarlo .....</b>	<b>50</b>
<b>Specifiche tecniche .....</b>	<b>51</b>
<b>Dichiarazione di conformità .....</b>	<b>51</b>
<b>Smaltimento .....</b>	<b>51</b>
Smaltimento dell'imballaggio.....	51
Smaltire la cyclette circolare .....	51
<b>Ricerca dell'errore.....</b>	<b>52</b>





## Fornitura/parti del dispositivo

No.	descrizione	quantità	No.	descrizione	quantità
1	telaio principale	1	39	vite	4
2	piantone dello sterzo	1	40	dado	2
3	manubrio	1	41	dado	3
4	reggisella	1	42	vite	1
5	regolatore sella	1	43	rondella	5
6	Leva tensionamento cinghia trapezoidale	1	44	rondella	8
7	volano a disco	1	45	computer	1
8	volano a disco dell'asse	1	46	cavo	1
9	manovella destra	1	47	fissatore sensore	1
10	manovella sinistra	1	48	supporto sensore	1
11	coperchio manovella	2	49	vite	1
12	pedale	1	50	asse pedivella	1
13	puleggia cinghia trapezoidale	1	51	vite	4
14	cinghia trapezoidale	1	52	vite	2
15	vite	2	53	cavo di resistenza sopra	1
16	rondella	1	54	cavo di resistenza inferiore a	1
17	manopola regolazione reggisella	1	55	terminale manubrio	2
18	manopola regolazione sella	1	56	coprimanubrio	1
19	vite a T	1	57	tappo cavo impulsi	2
20	campo	2	58	manicotto per vite a T	1
21	sella	1	59	vite	4
22	custodia	2	60	magnete	1
23	compensazione del livello del pavimento	2	61	dado	2
24	copertura laterale	1	62	vite	1
25	molla	1	63	Sistema frenante a molla	1
26	portabottiglie	1	64	rondella	2
27	manubri in schiuma	2	65	campo	1
28	rullo di trasporto	2	66	campo	1
29	tappo terminale supporto	4	67	campo	1
30	coperchio manovella	2	68	rullo cinghia trapezoidale	1
31	custodia	1	69	custodia	1
32	gomma del cappuccio di base	2	70	campo	1
33	vite	4	71	dado	1
34	vite	12	72	rondella	1
35	vite	2	73	rullo puleggia cinghia trapezoidale	1
36	rondella	4	74	cuscinetto puleggia cinghia trapezoidale	1
37	rondella	8	75	rondella	1
38	vite	2	76	rondella	1



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



## Aspetti generali

### Istruzioni per l'uso da leggere e conservare



Queste istruzioni per l'uso fanno parte di questa cyclette. Contiene importanti informazioni sul montaggio e sull'utilizzo.

Legga attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare le avvertenze di sicurezza, prima di utilizzare l'articolo. La mancata osservanza di queste istruzioni può provocare lesioni gravi o danni alla cyclette.

Le istruzioni per l'uso si basano sugli standard e le norme applicabili nell'Unione Europea. All'estero, osservare anche le linee guida e le leggi specifiche del Paese.

Conservare le istruzioni per l'uso per usi futuri. Se l'articolo viene consegnato a terzi, assicurarsi di includere le presenti istruzioni per l'uso.

### Significato dei simboli

I seguenti simboli e parole di segnalazione sono utilizzati in questo manuale utente, sulla cyclette circolare o sulla confezione.

#### **AVVERTIMENTO!**

Questo simbolo/parola indica un pericolo con un livello di rischio medio che, se non viene evitato, può provocare la morte o lesioni gravi.

#### **ATTENZIONE!**

Questo simbolo/parola indica un pericolo con un livello di rischio basso che, se non evitato, può provocare lesioni lievi o moderate.

#### **AVVISO!**

Questa parola mette in guardia da possibili danni materiali.



Questo simbolo fornisce utili informazioni aggiuntive sull'assemblaggio o sull'utilizzo.



Dichiarazione di conformità (vedi capitolo „Dichiarazione di conformità“): i prodotti contrassegnati da questo simbolo soddisfano tutte le normative comunitarie applicabili dello spazio economico europeo.



Il sigillo „Tested Safety“ conferma che la cyclette circolare è sicuro se utilizzato in modo prevedibile.

Il sigillo di approvazione conferma la conformità alla legge tedesca sulla sicurezza dei prodotti (ProdSG).



Mese/anno di produzione



Accensione



Non usare la cyclette se hai un pacemaker.

## Controllare la cyclette circolare e la fornitura

### **AVVISO!**

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

Se apre la confezione senza la necessaria attenzione e utilizzando un coltello affilato o un altro oggetto appuntito può danneggiare l'articolo.

- Durante l'apertura è necessario prestare la dovuta attenzione.

1. Estrarre la cyclette circolare dalla confezione.
2. Controllare se la consegna è completa.
3. Controllare se la cyclette circolare o le singole parti sono danneggiate. In tal caso, non utilizzare la cyclette circolare. Contattare il produttore utilizzando l'indirizzo di servizio indicato sulla scheda di garanzia.

## Sicurezza

### **Destinazione d'uso**

La cyclette circolare è progettato esclusivamente come attrezzo fitness nei soggiorni e per uso privato. Non è inteso per un uso commerciale. Come dispositivo di classe HB (DIN EN ISO 20957-1; DIN EN ISO 20957-5) non è adatto per scopi terapeutici o medici. La cyclette circolare non è un giocattolo per bambini e non è adatto a bambini di età inferiore ai 14 anni. La cyclette circolare è progettato per un carico massimo di 150 kg. Utilizzare la cyclette circolare solo come descritto in questo manuale. Ogni altro uso è da considerarsi improprio e può causare danni alla proprietà o persino lesioni alle persone.

Il produttore o il rivenditore non si assume alcuna responsabilità per danni causati da un uso improprio o errato.

## Avvertenze per la sicurezza

Leggere attentamente le seguenti avvertenze di sicurezza per un utilizzo sicuro dell'articolo.

### AVVERTIMENTO!

#### Rischio di scosse elettriche!

Un'installazione elettrica errata può causare scosse elettriche.

- Non montare la cyclette circolare se è visibilmente danneggiato.
- Non aprire l'alloggiamento del computer; lasciare che un tecnico qualificato esegua le riparazioni.
- Per le riparazioni, contattare il servizio clienti indicato sulla scheda di garanzia.
- Tenere la cyclette circolare, il computer e i cavi del sensore lontani da acqua, altri liquidi e umidità.
- Non prendere il computer se dovesse cadere in acqua.
- Tenere la cyclette circolare e il computer lontano da fiamme libere e superfici calde.

### AVVERTIMENTO!

#### Rischio di soffocamento!

Se si permette a bambini o a neonati di giocare con la plastica dell'imballaggio o con piccoli componenti, possono rimanere impigliati o ingerirli e soffocare.

- Conservare l'imballaggio e i piccoli componenti come p. es. viti fuori dalla portata di bambini.

### AVVERTIMENTO!

#### Rischio di esplosione!

Se le batterie vengono riscaldate a temperature elevate, se le si getta nel fuoco o se le si sostituisce in modo improprio, le batterie possono esplodere e possono fuoriuscire fumi tossici.

- Proteggere il computer dal calore e dalla luce solare diretta.
- Non gettare le batterie nel fuoco.
- Smaltire le batterie presso il punto di raccolta locale.
- Utilizzare e sostituire solo batterie dello stesso tipo (vedi capitolo „Dati tecnici“).

### AVVERTIMENTO!

#### Rischio di avvelenamento!

Se i bambini ingeriscono batterie danneggiate, le batterie possono perdere e causare avvelenamento o morte.

- Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini.
- Se il vano batteria non può più essere chiuso saldamente, contattare il produttore per sostituire il computer.
- Se si sospetta che una batteria sia stata ingerita o sia in altro modo penetrata nel corpo, consultare immediatamente un medico.

### ATTENZIONE!

#### Pericolo di infortunio!

Se i dispositivi di regolazione sporgono dalla cyclette circolare, possono limitare i tuoi movimenti durante l'esercizio e puoi ferirti.

- Assicurarsi che i dispositivi di regolazione non sporgano.
- Non esercitarsi con i regolatori sporgenti.
- Tenere i bambini incustoditi lontano dalla cyclette circolare.
- Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute.

### ATTENZIONE!

#### Pericolo di infortunio!

Se non si presta attenzione durante l'installazione e l'utilizzo, si potrebbe ferirsi.

- Serrare le viti solo a mano con l'attrezzo in dotazione.
- Indossare sempre scarpe robuste quando si utilizza la cyclette circolare.
- Usa la chiave inclusa per montare la sella abbastanza saldamente.

### ATTENZIONE!

#### Pericolo di infortunio!

Il multitool in dotazione ha un'estremità appuntita che può causare tagli o graffi.

- Durante il montaggio, fare attenzione a non serrare eccessivamente le viti.
- Si assicuri di non scivolare dalla maniglia.
- In caso di dubbio, utilizzare una chiave inglese disponibile in commercio.

**ATTENZIONE!****Rischio di ustioni chimiche!**

L'utilizzo di diversi tipi di batterie con il computer può aumentare il rischio di perdite della batteria. Toccare batterie danneggiate e con perdite può causare ustioni.

- Non toccare le batterie con fuoriuscite. In caso di contatto con l'acido della batteria, lavare accuratamente l'area interessata con abbondante acqua.
- Per evitare perdite dalle batterie, non caricare, smontare o cortocircuitare le batterie.
- Rimuovere le batterie dal computer non appena le batterie sono scariche o non si utilizza il computer per un lungo periodo di tempo.
- Non utilizzare batterie vecchie e nuove insieme.
- Le batterie non ricaricabili non devono essere ricaricate.
- Le batterie scariche devono essere rimosse dal dispositivo e smaltite in modo sicuro.

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

L'uso improprio può danneggiare la cyclette circolare.

- Non utilizzare la cyclette circolare in diverse persone contemporaneamente, utilizzarlo solo da soli.
- Controllare regolarmente la cyclette circolare cercando eventuali segni visibili di usura e danni.
- Far sostituire immediatamente e solo da uno specialista le parti difettose, ad esempio le parti di collegamento. Non riutilizzare la cyclette circolare finché tutte le parti difettose non sono state sostituite.
- Questa cyclette circolare è un dispositivo di allenamento indipendente dalla velocità. Non installarlo in aree accessibili non controllate.
- Prestare particolare attenzione alle parti soggette a usura:
  - computer 45,
  - manubrio 3,
  - sella 21,
  - pedali 12 e relative cinghie di sicurezza,
  - cinghia trapezoidale 14,
  - magazzino.

**Assemblaggio****Assemblare la cyclette circolare**

Utilizzare i seguenti attrezzi per il montaggio:

- chiave inglese (inclusa),
- chiave a brugola (inclusa),
- chiave inglese (inclusa).

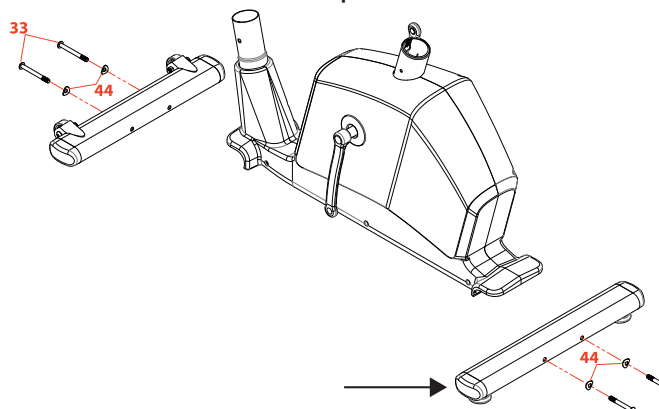
Assemblare la cyclette circolare seguendo le istruzioni sottostanti e gli schemi nel capitolo "Montaggio della cyclette circolare".

Per il montaggio sono necessarie due persone. Durante il montaggio, assicurati di avere spazio sufficiente per muoverti in ogni direzione (almeno 1,5 m).

Se necessario, rimuovere le viti e le rondelle pre-montate prima di procedere con i rispettivi passaggi.

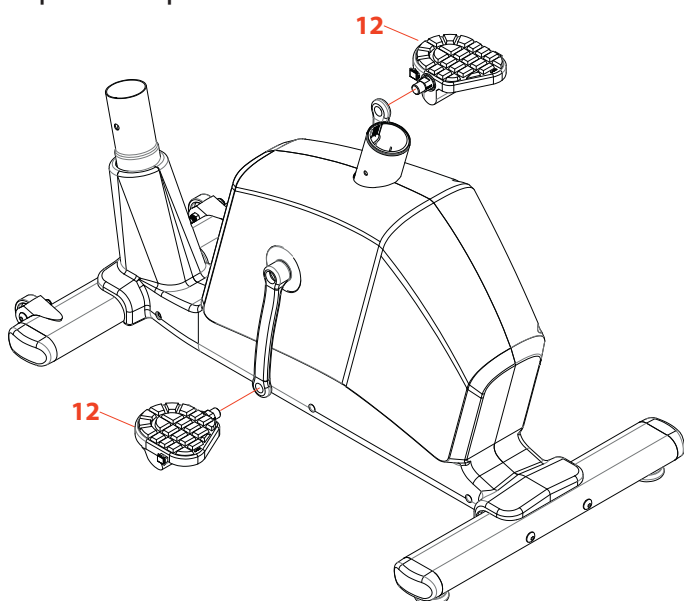
**Assemblare i piedi**

1. Posizionare il telaio principale (1) su una superficie stabile. Si assicuri che sia posizionato orizzontalmente.
2. Avvitare il cavalletto anteriore ai rulli di trasporto con due viti (33) e due rondelle (44) sul telaio principale.
3. Avvitare il cavalletto posteriore al telaio principale con due viti (33) e due rondelle (44).
4. Assicurarsi che i rulli di trasporto del cavalletto anteriore siano rivolti verso l'esterno rispetto alla cyclette circolare.
5. Utilizzare le rotelle di regolazione per regolare l'altezza del cavalletto posteriore.

**Avvitare i pedali**

1. Avvitare i pedali (12) sulla pedivella (46).
2. Prestare attenzione alla marcatura e al senso di rotazione sinistro (L) e destro (R).

3. Fissare le cinghie di sicurezza dei pedali.
4. Regolare le cinghie di sicurezza in modo tale che non esercitino pressione durante il funzionamento ma che lei abbia comunque una buona presa sui pedali.



### Montaggio della colonna del manubrio

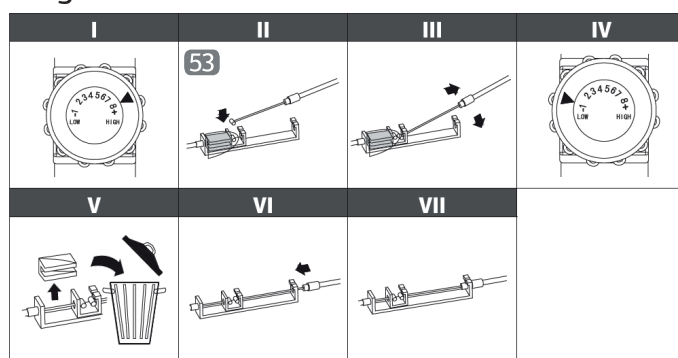
1. Allentare le quattro viti premontate (39), le rondelle elastiche (37) e le rondelle (44) dal telaio principale (1).
2. Portare il piantone dello sterzo (2) fino al telaio principale (1).
3. Collegare insieme il cavo sensore superiore (46) e inferiore (47). Assicurarsi che vi sia una connessione del cavo solida per garantire una trasmissione del segnale fluida.
4. Collegare il cavo del sensore come descritto nel disegno sottostante.

#### AVVISO!

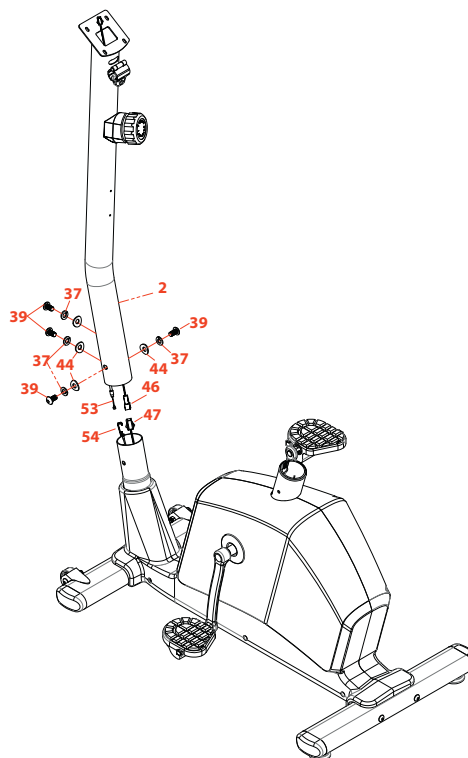
La cyclette circolare ha un sistema di frenata regolabile. Per la corretta impostazione della resistenza di frenatura è importante che i cavi di trazione siano correttamente collegati tra loro.

- a. Impostare il regolatore di resistenza (53) al livello 8.
- b. Tirare e tenere l'estremità più sottile e l'estremità più spessa del cavo di trazione centrale separate.
- c. Appoggiare il cavo di trazione superiore (53) piatto nel fermo del cavo di trazione inferiore (54).
- d. Impostare il regolatore di resistenza al livello 1.
- e. Rilasciare lentamente e con attenzione il cavo di trazione centrale.
- f. L'estremità più sottile e l'estremità più spessa del

cavo di trazione centrale si uniscono e si agganciano in posizione. I cavi di trazione sono ora collegati.

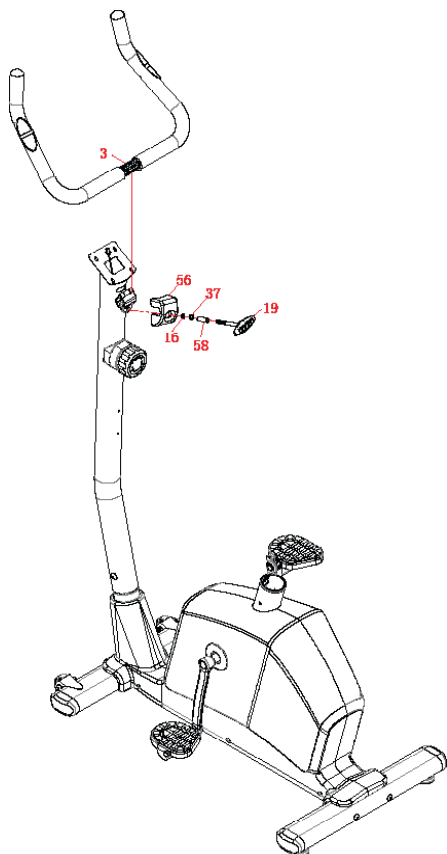


5. Ora posizionare il piantone dello sterzo (2) sul telaio principale (1).
6. Fissare il piantone dello sterzo (2) al telaio principale (1) con le quattro viti (39), quattro rondelle elastiche (37) e quattro rondelle (44).



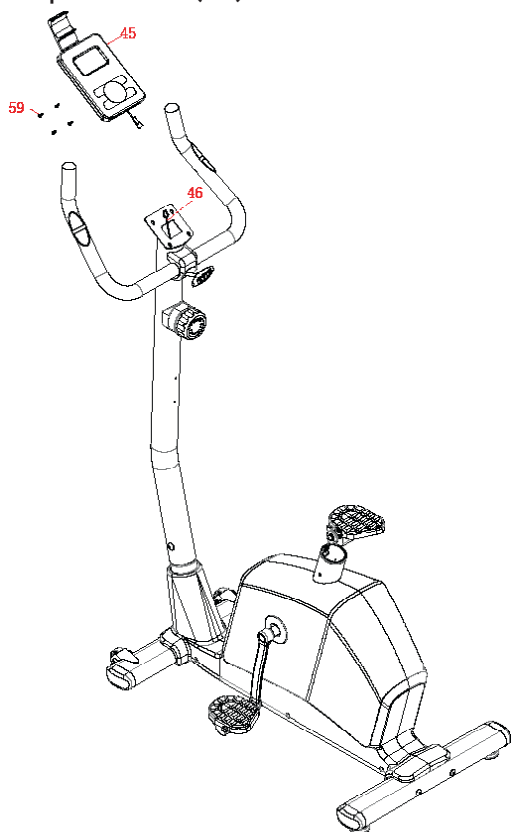
### Avvitare il manubrio

1. Guidare il manubrio (3) verso la clip di fissaggio e il cavo del sensore del manubrio (3) attraverso l'apertura.
2. Estrarre leggermente il cavo del sensore del manubrio dalla colonna del manubrio.
3. Attaccare il manubrio e il copri manubrio (56) alla colonna manubrio (2) usando il vite a T (19), il manicotto (58), una rondella elastica (16) e una rondella (37).



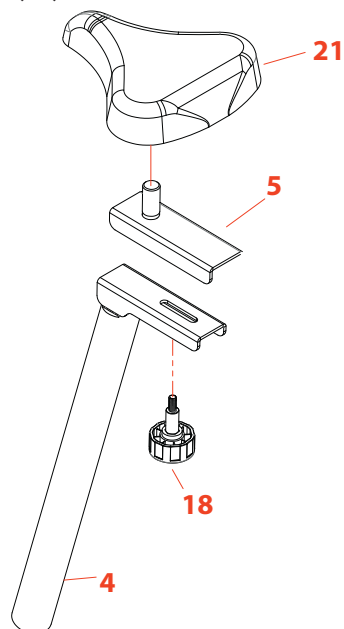
### Assemblare il computer

1. Allentare le quattro viti premontate (59) dal retro del computer (45).
2. Portare il computer (45) fino alla colonna del manubrio (2) e collegare i cavi dalla colonna del manubrio ai cavi sul retro del computer.
3. Fissare il computer alla colonna del manubrio (2) con le quattro viti (59).



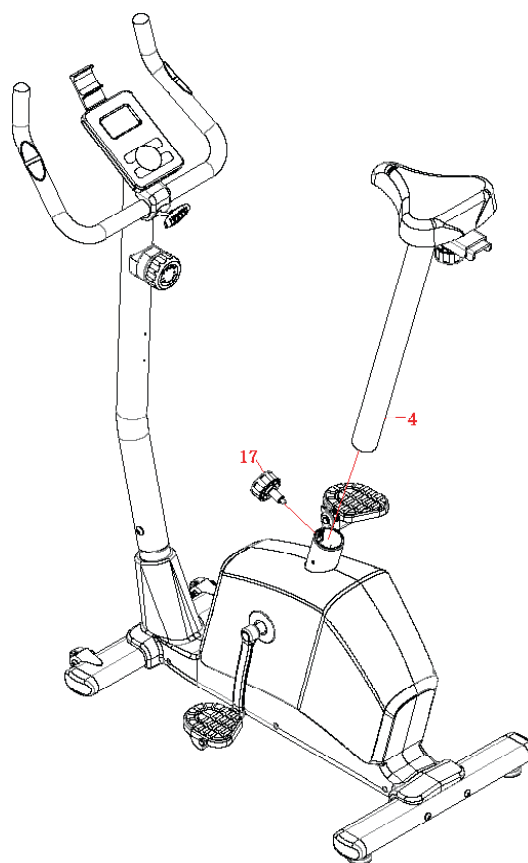
### Montare la sella

1. Fissare la sella (21) sul regolatore della sella (5). La sella è montata sul regolatore della sella tramite una vite di bloccaggio. Assicurarsi che il collegamento sia stretto in modo che la sella non possa più muoversi.
2. Fissare la regolazione della sella (5) sul reggisella (4) utilizzando la manopola di regolazione (18).



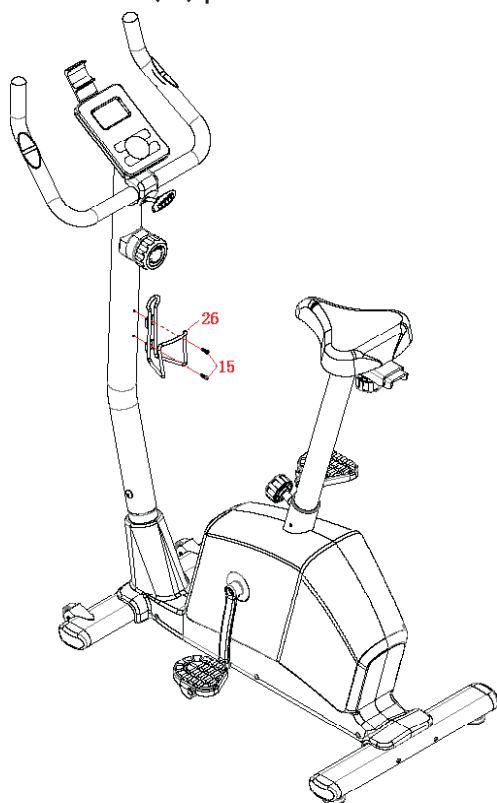
### Montaggio reggisella

- Inserire il reggisella (4) nel telaio principale (1) e fissare il reggisella con la manopola di regolazione (17).



## Montaggio portabottiglie

Fissare il portabottiglie (26) alla colonna manubrio (2) con le due viti (15) premontate.



## Installare la cyclette circolare

### AVVISO!

### Pericolo di danneggiamento!

L'uso improprio della cyclette circolare può causare danni.

- Posizionare la cyclette circolare su una superficie adatta, pulita, antiscivolo e piana per evitare danni o usura al pavimento.
- Lasci almeno un metro di spazio intorno alla cyclette circolare su tutti i lati e lo posizioni su un pavimento solido e livellato.

**Fig. B** indica la distanza corretta di 0,6 m.

## Smontare la cyclette circolare

- Per smontare la cyclette circolare procedere in ordine inverso.

## Utilizzo

### Inserire e sostituire le batterie

1. Aprire il vano batterie sul retro del training computer (45) (vedi **fig. C**).
2. Se necessario, rimuovere le vecchie batterie.
3. Inserire le batterie in dotazione o nuove nel vano batterie. Prestare attenzione alla corretta polarità.
4. Chiudere il vano batterie.

## Manuale del computer

### 1. Visualizzazione display



### 2. Pulsanti

<b>UP</b>	Con il pulsante UP è possibile regolare impostazioni come tempo/distanza/consumo energetico/età/peso/altezza.
<b>DOWN</b>	Con il pulsante DOWN è possibile impostare impostazioni come tempo/distanza/consumo energetico/età/peso/altezza. Se si tengono premuti i pulsanti UP e DOWN per due secondi, i valori preimpostati vengono azzerati.
<b>MODE</b>	Confermi le immissioni effettuate con il pulsante MODE
<b>RESET</b>	Premere il pulsante RESET per 2 secondi e tutte le voci e i display verranno ripristinate
<b>RECOVERY</b>	Con il pulsante RECOVERY si avvia la misurazione del polso di recupero.

## 3. Funzioni

### 1. SCAN

In questa modalità, i singoli display vengono commutati ogni 6 secondi e visualizzati sul display grande.

### 2. TIME

Il display TIME mostra il tempo di allenamento trascorso da 00:00 a un massimo di 99:59 (minuti: secondi) a passi di 1 secondo.

In alternativa, puoi impostare un conto alla rovescia che va indietro a passi di 1 secondo.

La sveglia suona quando l'ora è scesa alle 00:00.

### 3. SPEED

Visualizza la velocità attuale in km/h.

### 4. DISTANCE

Mostra la distanza di allenamento in km. È possibile preimpostare il percorso di allenamento con i pulsanti UP e DOWN e il percorso viene visualizzato in modalità conto alla rovescia.

### 5. CALORIE

Visualizza il consumo energetico in calorie.

### 6. PULSE



#### AVVERTIMENTO!

#### Pericolo di infortunio!

Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. L'esercizio troppo duro può provocare lesioni gravi o morte. Se le sue prestazioni vengono ridotte in modo anomalo durante l'allenamento, interrompa immediatamente l'allenamento. Consulti immediatamente un medico.

Se si utilizzano i seguenti due metodi di misurazione della frequenza cardiaca, la misurazione della frequenza cardiaca dalla mano ha sempre priorità.

Il display PULSE mostra la frequenza cardiaca misurata (da un minimo di 30 a un massimo di 240 battiti). Lei può specificare un valore di frequenza cardiaca target specifico per il computer (45). Un allarme suona non appena viene superato questo valore di frequenza cardiaca target.

Può misurare la sua frequenza cardiaca in due modi:

- Misurazione del polso dalla mano: i due sensori del polso della mano si trovano sul manubrio. Si assicuri che entrambi i palmi delle mani poggino sempre contemporaneamente sui sensori palmari. Non appena viene rilevato un polso, un piccolo

cuore lampeggia sul display LCD accanto alla dicitura PULSE. La misurazione del polso della mano viene utilizzata solo per avere un'idea di massima, poiché il movimento, l'attrito, il sudore ecc. possono portare a deviazioni dal polso effettivo.

- Misurazione del cardiofrequenzimetro: in commercio sono disponibili i cosiddetti cardiofrequenzimetri, che consistono in una fascia toracica e un orologio da polso. Il computer è dotato di un ricevitore (senza trasmettitore) per i cardiofrequenzimetri comuni. Se è in possesso di un dispositivo del genere gli impulsi emessi dal suo trasmettitore (fascia toracica, frequenza 5,3 kHz) possono essere letti sul display LCD.

### 7. RPM

Visualizza i giri al minuto.

### 8. Erholungspulsmessung

Si avvia la misurazione del polso di recupero premendo il pulsante RECOVERY (RECUPERO) e tenendoli premuti entrambi. Allo scadere del conto alla rovescia di 60 secondi, verrà visualizzato il tuo voto di forma fisica da 1 a 6 (corrispondente ai voti della scuola).

## Impostazioni del computer effettuare

### 1. Quick start (avvio rapido):

Inizia l'allenamento senza preimpostazioni e tutti i dati inizieranno a contare da zero.

### 2. Specificazione dei valori target:

È possibile impostare preimpostazioni per tempo/distanza di allenamento/calorie/pulsazioni sul computer.

Per fare ciò, premere il pulsante MODE. Con i pulsanti UP e DOWN è ora possibile specificare i rispettivi valori, confermare le specifiche con il pulsante MODE.

Quando un valore target è stato raggiunto, il computer invia un segnale per avvisarti. Quindi questo valore ricomincia a contare da 0.

## Allenamento

### AVVERTIMENTO!

#### Pericolo di infortunio!

Se è in condizioni di salute troppo cattive per allenarsi sulla cyclette circolare, tale esercizio può risultare dannoso per la sua salute. Uso improprio della cyclette circolare può anche portare a problemi di salute.

- Non utilizzare la cyclette circolare se si dispone di un pacemaker.
- Prima di iniziare il suo primo allenamento sulla cyclette circolare, chiedi al suo medico di eseguire un controllo generale della forma fisica; soprattutto se hai più di 35 anni.
- Chiedi consiglio al suo medico prima di iniziare il suo primo allenamento sulla cyclette circolare; soprattutto se sono già noti problemi cardiovascolari, ortopedici o di altro tipo.
- Se si verificano vertigini, nausea, dolore toracico o altri sintomi insoliti durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'esercizio. Consultare immediatamente un medico.
- Inizi sempre il tuo allenamento con una fase di riscaldamento.
- Indossare sempre abbigliamento sportivo e scarpe adeguate quando ci si allena sulla cyclette circolare. Non indossare indumenti che potrebbero impigliarsi nella cyclette circolare. Indossare scarpe con soles in gomma antiscivolo.
- Non chiuda gli occhi mentre si allena sulla cyclette.
- Non si inclini all'indietro durante l'allenamento sulla cyclette circolare, altrimenti potrebbe cadere e ferirsi.
- Questo attrezzo per l'allenamento da camera può essere utilizzato da ragazzi di età pari o superiore a 14 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o prive di esperienza e conoscenza, se supervisionate o istruite sull'uso sicuro dell'ergometro e sulla comprensione dei pericoli risultanti.
- Non trasportare mai la cyclette circolare da soli.
- Chiedi al suo medico di misurare il suo valore massimo ammesso per la frequenza cardiaca prima di utilizzare la cyclette circolare. Fare attenzione a non superare questo valore durante l'esercizio.
- I sistemi di misurazione della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Evitare l'esercizio eccessivo in quanto può causare gravi danni alla

salute o la morte. Interrompa immediatamente l'esercizio se si sente stordito o debole.

- Non mangiare cibo per due ore prima o dopo l'allenamento. Si assicuri di bere molta acqua durante l'allenamento.
  - Questo dispositivo di allenamento non è adatto per scopi di alta precisione.
- Qualsiasi persona sana può iniziare ad allenarsi sulla cyclette circolare in qualsiasi momento. La forma fisica, la resistenza e il benessere possono essere raggiunti o aumentati attraverso un allenamento appropriato. La sua resistenza migliorerà dopo una breve e regolare sessione di allenamento, che manterrà il suo cuore, il sistema circolatorio e il sistema muscolo-scheletrico in forma. Può anche avere un effetto positivo sul metabolismo. È importante adattare il suo allenamento al suo corpo e non sopraffarsi.

#### Passare attraverso tre fasi di allenamento

Per un allenamento efficace e per evitare conseguenze negative, ad es. mal di muscoli o stiramenti muscolari, è importante seguire sempre le seguenti tre fasi di allenamento:

- fase di riscaldamento,
- fase di allenamento,
- Fase di rilassamento.

#### Fase di riscaldamento

La fase di riscaldamento serve a preparare i muscoli e l'organismo al carico e a ridurre al minimo il rischio di lesioni. Gli esercizi di aerobica, stretching e la camminata veloce sono adeguati.

#### Fase di allenamento

- Segui le istruzioni sulla cyclette circolare.
- Controlla l'intensità dell'esercizio misurando la frequenza cardiaca o il polso.  
Se necessario, ne parli con il medico.

#### Fase di rilassamento

Il corpo ha bisogno di tempo per riprendersi durante e dopo l'allenamento. Questa fase di rilassamento dovrebbe durare più tempo per un principiante che per un atleta esperto.

#### Pianificare l'allenamento

Per poter pianificare in modo ottimale il suo allenamento, consideri prima quale obiettivo di allenamento sta perseguendo.



Gli obiettivi di allenamento possono ad es. la riduzione del peso, cioè bruciare i grassi, o aumentare la resistenza.

Determini la frequenza con cui vuole allenarsi per raggiungere il suo obiettivo di allenamento.

La medicina dello sport considera efficaci i seguenti livelli di esposizione:

Durata	Frequenza
Giornalmente	10 minuti
1-2 volte a settimana	30-60 minuti
2-3 volte a settimana	20-30 minuti

Calcoli la sua frequenza cardiaca massima (MHF). Per farlo, usa la seguente formula:

**MHF = 220 - età**

A seconda di quale sia il suo obiettivo di allenamento, allinei il suo MHF con i valori della rispettiva zona di allenamento durante l'allenamento (vedi tabella sotto).

Ci sono cinque zone di allenamento su cui puoi basare il tuo allenamento.

Zone di allenamento
Zona salute = 50-60% del MHF
Brucia grassi = 60-70% del MHF
Zona aerobica = 70-80% del MHF
Zona anaerobica = 80-90% del MHF
Zona di allerta = 90-100% del MHF

### La zona della salute

La zona della salute è sinonimo di esercizio di resistenza lungo e lento. Il carico dovrebbe essere leggero e rilassato. Questa zona è la base per aumentare le sue prestazioni.

- Se sei un principiante o fisicamente debole, allenati nella zona della salute.

### Bruciare i grassi

In questa zona, il tuo cuore viene rafforzato e la combustione dei grassi viene messa in moto in modo ottimale. Le calorie bruciate qui provengono dal grasso corporeo e meno dai carboidrati.

Il suo corpo dovrà abituarsi a questo allenamento.  
- Dia al suo corpo il tempo di abituarsi a questo allenamento. Dopodiché, più a lungo persevera,

più efficace sarà l'allenamento.

### Zona aerobica

Esercitandosi nella zona aerobica, si brucia più carboidrati che grassi. Tramite il carico più alto rafforzerà cuore e polmoni. I benefici di questo allenamento sono enormi sul cuore e sul sistema respiratorio.

- Se vuole diventare più veloce, più forte e più duraturo, si alleni nella zona aerobica..

### Zona anaerobica

L'allenamento nella zona anaerobica aumenta la capacità di metabolizzare l'acido lattico. Questo le permette di allenarsi più a lungo e più duramente senza creare un eccesso di lattato.

Questo è un allenamento duro durante il quale sperimenterà sintomi tipici come esaurimento, stanchezza o respiro pesante.

- Se vuole fare un allenamento ad alte prestazioni, si alleni nella zona anaerobica.

### Zona di allerta

La zona di allerta è la zona con la più alta intensità. Quest'area può facilmente causare lesioni e sovraccarico. Questo è un allenamento estremamente difficile riservato ai migliori atleti.

- Se è estremamente in forma e ha esperienza e conoscenza pratica di un ampio allenamento ad alte prestazioni, si alleni nella zona di allerta.

### Iniziare correttamente

1. Assicurarsi che tutte le viti siano serrate saldamente e che la cyclette circolare sia saldo su una superficie piana (vedere il capitolo „Installazione della cyclette circolare“).
2. Salga sulla cyclette circolare.
3. Appoggi i piedi sui pedali (43). Si assicuri di utilizzare le cinghie di sicurezza per fissare i piedi ai pedali.

### Posizione corretta del sedile, dei piedi e del manubrio

Per ottenere la corretta posizione di sella, piede e manubrio, procedere come segue:

- Regoli la sella (29) in modo che la sua gamba sia dritta quando con il tallone tocca il pedale (43) e il ginocchio è dietro l'asse del pedale.
- Posizioni i piedi nella zona centrale dei pedali, in quanto mentre si allena sulla cyclette circolare, il movimento proviene dalla pianta del piede. In

questo punto c'è un effetto leva migliore e i movimenti possono essere eseguiti più facilmente.

- Quando si allena, si assicuri di avere almeno la metà della lunghezza del piede sul pedale. Regoli le cinghie di sicurezza sui pedali in modo da poter semplicemente far scivolare i piedi dentro e fuori.
- Utilizzi la maniglia con il vis in T (19) per regolare il manubrio (3) in modo che le braccia siano quasi distese quando si afferra il manubrio.
- Nota: si assicuri di estrarre la sella solo fino al segno MAX.

### Adotti una postura corretta

- Si tenga al manubrio (3) durante l'intera sessione di allenamento.
- Mantenga una postura eretta durante l'allenamento.

### Iniziare l'allenamento

Ora è in piedi con entrambi i piedi sui pedali (12). Un pedale trova sotto mentre l'altro pedale è in alto (vedi capitolo "Salire in modo giusto").

1. Inizi l'esercizio lentamente raddrizzando la gamba piegata.
2. Ora pieghi l'altra gamba.
3. Continui l'allenamento piegando e allungando alternativamente le gambe.
4. Se necessario, aumenti la velocità e utilizzi il regolatore di resistenza per regolare la forza di trazione secondo necessità (1 - resistenza minima, 8 - resistenza massima).

Si assicuri di tenere i piedi sui pedali. Se sente che la forza di trazione è troppo forte, usi il regolatore di resistenza per ridurla.

Non pedali a scatti, ma in modo uniforme. I pedali non dovrebbero toccare il telaio principale durante la pedalata.

## Pulizia

### AVVISO!

#### Pericolo di danneggiamento!

L'acqua o altri liquidi che sono penetrati nell'alloggiamento possono causare un cortocircuito.

- Assicurarsi che acqua o altri liquidi non penetrino nell'alloggiamento.
- La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.

### AVVISO!

#### Pericolo di danneggiamento!

L'uso improprio della cyclette circolare può causare danni allo stesso.

- Non utilizzare detergenti aggressivi, spazzole con setole metalliche o di nylon o oggetti per la pulizia affilati o metallici come coltelli, spatole dure e simili.
  - Questi possono danneggiare le superfici.
1. Pulisca la cyclette circolare dopo ogni utilizzo con un panno leggermente umido. Se necessario, utilizzare un detersivo delicato.
  2. Pulire il computer (45) e il display con un panno asciutto e privo di lanugine.
  3. Lasci asciugare completamente la cyclette circolare dopo la pulizia.

## Manutenzione

- Controllare regolarmente che tutte le viti e i raccordi siano fissati saldamente.
- Verificare regolarmente che la cyclette circolare non abbia subito deformazioni, crepe e altri danni, nonché l'eventuale usura.

## Trasporto

1. Metta la punta del suo piede destro sul cavalletto anteriore.
  2. Afferra la cyclette circolare per il manubrio (3) e la tiri con cautela verso di sé.
  3. Sposti la cyclette circolare nella posizione desiderata e lo raddrizzi lentamente.
- Si assicuri di tenere la schiena dritta durante il trasporto.

## Come riporlo

Tutte le parti devono essere completamente asciutte prima di essere riposte.

- Conservare sempre la cyclette circolare in un luogo asciutto.
- Proteggere la cyclette circolare dalla luce solare diretta.
- Conservare la cyclette circolare fuori dalla portata dei bambini, ben chiuso a chiave e ad una temperatura di conservazione compresa tra 5°C e 20°C (temperatura ambiente).
- I bambini non possono giocare con la cyclette circolare.

## Specifiche tecniche

Numero del tipo: 6502356

Numero articolo: 810422

Nome dell'articolo: cyclette circolare

Peso: 27 kg

Capacità di carico massima: 150 kg

Classe: HB (uso domestico, precisione media)

Dimensioni quando installato (L x P x A):

103x50x127,5 cm

Livelli di resistenza: 8

Batterie richieste: 2 x 1.5 V AA/R6

Zona di allenamento e da lasciare libera: 0.6 m



### Le batterie e gli accumulatori non sono rifiuti domestici!

In qualità di consumatore, sei obbligato per legge a smaltire tutte le batterie e gli accumulatori, indipendentemente dal fatto che contengano o meno sostanze nocive\*, in un punto di raccolta nel tuo comune/quartiere o in un punto vendita al dettaglio in modo che possano essere smaltiti in un modo rispettoso dell'ambiente.

Per fare ciò, ritirare le batterie si trovano dall'apposito vano.

\* contrassegnato con: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo

## Dichiarazione di conformità



La società Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG dichiara con la presente che la cyclette circolare WSP-HT-21 è conforme alla Direttiva 2001/95/CE Direttiva Sicurezza Prodotti e Direttiva 2014/53/UE Direttiva RED. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: <https://www.woolfsports.com>

## Smaltimento

### Smaltimento dell'imballaggio



Smaltire l'imballaggio in base al tipo di materiale. Carta e cartone sono da smaltire insieme alla carta, la plastica nella raccolta differenziata.

### Smaltire la cyclette circolare

(Applicabile nell'Unione Europea e in altri paesi europei con sistemi per la raccolta differenziata dei materiali riciclabili).



#### I vecchi dispositivi non devono essere smaltiti con i rifiuti domestici!

Se la cyclette circolare non può più essere utilizzato, ogni consumatore è legalmente obbligato a smaltire i vecchi dispositivi separatamente dai rifiuti domestici, ad esempio presso un punto di raccolta nel proprio comune/quartiere. Ciò garantisce che i vecchi dispositivi vengano adeguatamente riciclati e si evitano effetti negativi sull'ambiente. Ecco perché i dispositivi elettrici sono contrassegnati dal simbolo mostrato qui.

## Ricerca dell'errore

Errore	Causa	Rimedio
<b>Computer di allenamento</b>		
Nessun annuncio	Nessuna fornitura di energia elettrica - Mancano le batterie	- Inserire nuove batterie (vedi capitolo „Inserimento e sostituzione delle batterie“).
	Nessuna fornitura di energia elettrica - Batterie scariche	
	Nessuna fornitura di energia elettrica - Batterie inserite in modo errato	- Inserire correttamente le batterie, prestando attenzione alla corretta polarità.
	Nessuna connessione via cavo	- Controllare il collegamento del cavo.
		- Se questo non risolve il problema: chiami il servizio clienti.
Il computer di allenamento ha avuto un crash	- Riavviare il computer di allenamento rimuovendo e reinserendo le batterie.	
Display del polso per la misurazione del polso della mano difettoso	Non ha piazzato entrambe le mani sui sensori	- Mettere entrambe le mani sui sensori.
		- Controllare il collegamento del cavo.
		- Se questo non risolve il problema: chiami il servizio clienti.
Visualizzazione della frequenza cardiaca a fascia toracica difettosa	Sta usando una fascia toracica non adatta	- Utilizzare una fascia toracica diversa.
		- Se questo non risolve il problema: chiami il servizio clienti.
<b>Meccanica</b>		
La resistenza del pedale non è regolabile	Nessun collegamento del cavo di trazione	- Controllare il collegamento del cavo di trazione.
		- Se questo non risolve il problema: chiami il servizio clienti.
Parti mancanti		- Controllare il contenuto della confezione.
		- Chiami il servizio clienti.

Chiami il nostro servizio clienti per informazioni tecniche e consigli. È possibile trovare le informazioni di contatto sulla scheda di garanzia e sul retro di questo manuale.



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

Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG

Straniakstraße 4

5020 Salzburg

Austria

**KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE  
ASSISTENZA POST-VENDITA** 810422



 **+41 435082253**

**[www.woolfsports.com](http://www.woolfsports.com)**

MODELL/MODÈLE/MODELLO:  
WSP-HT-21

03/2022

**3**

**JAHRE GARANTIE  
ANS GARANTIE  
ANNI DI GARANZIA**