



# Montage- und Bedienungsanleitung- Mode d'emploi Istruzioni per l'uso

## Ergometer

Ergomètre | Ergometro

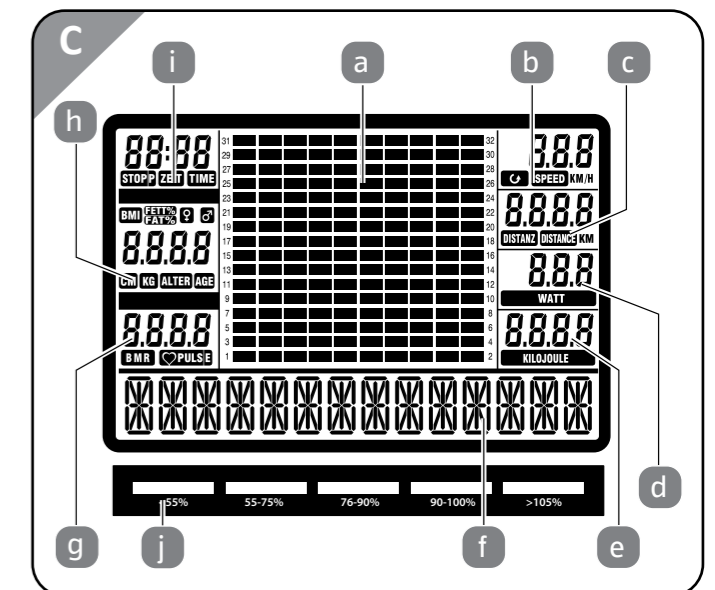
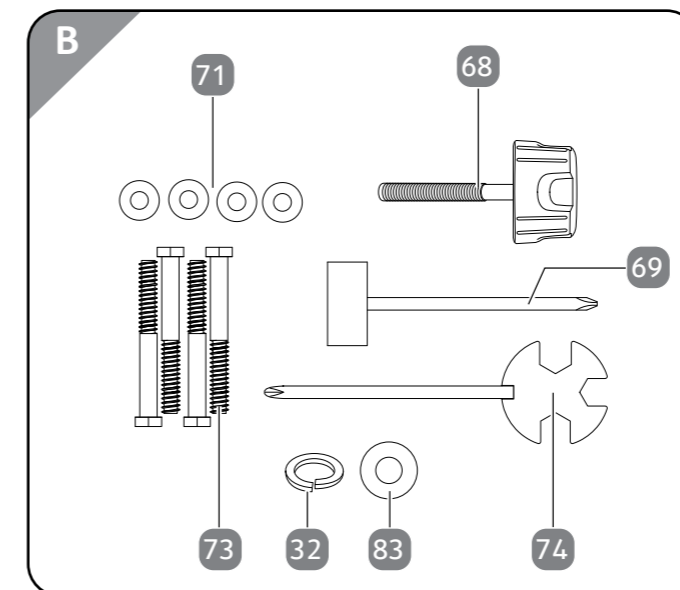
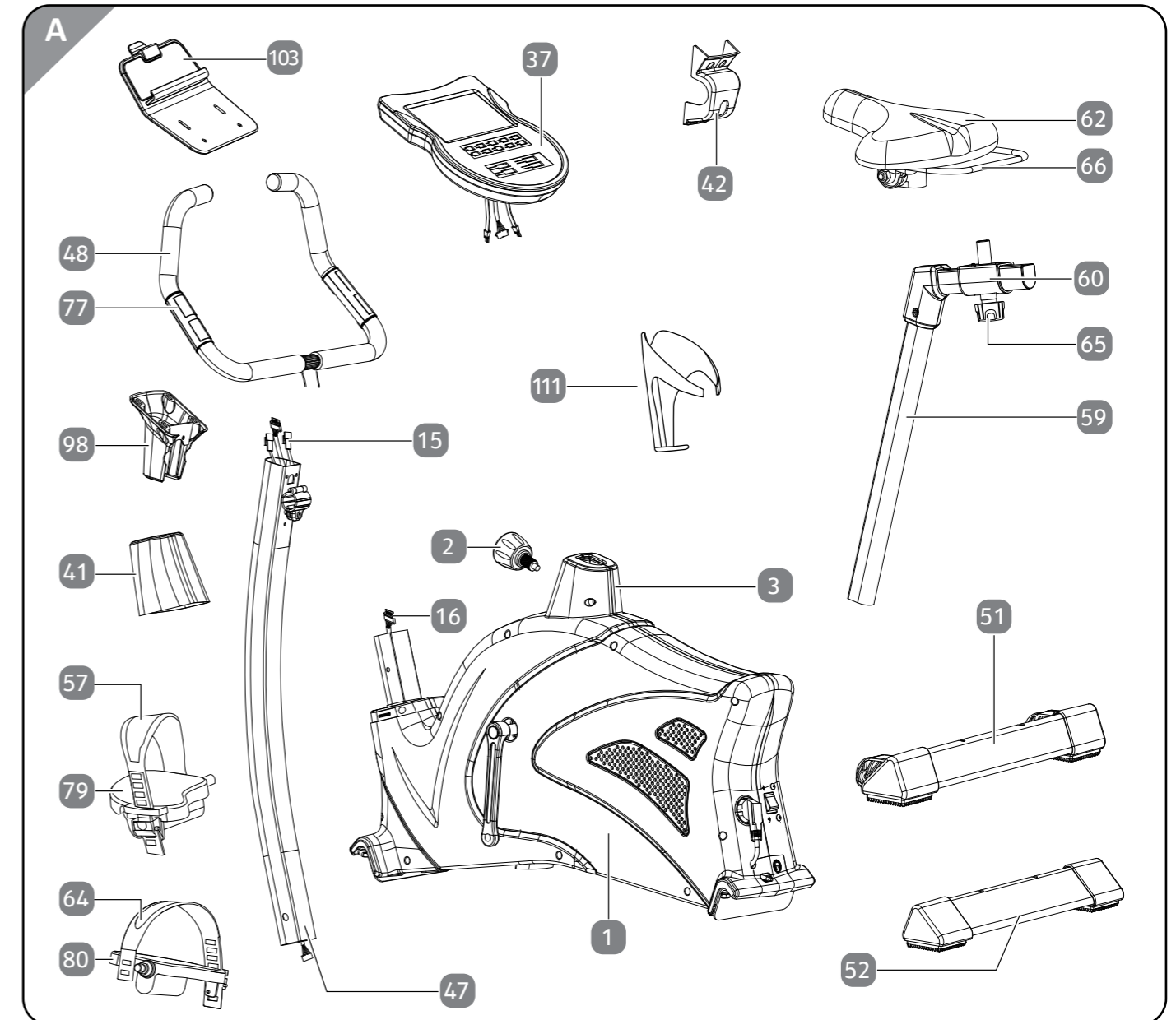


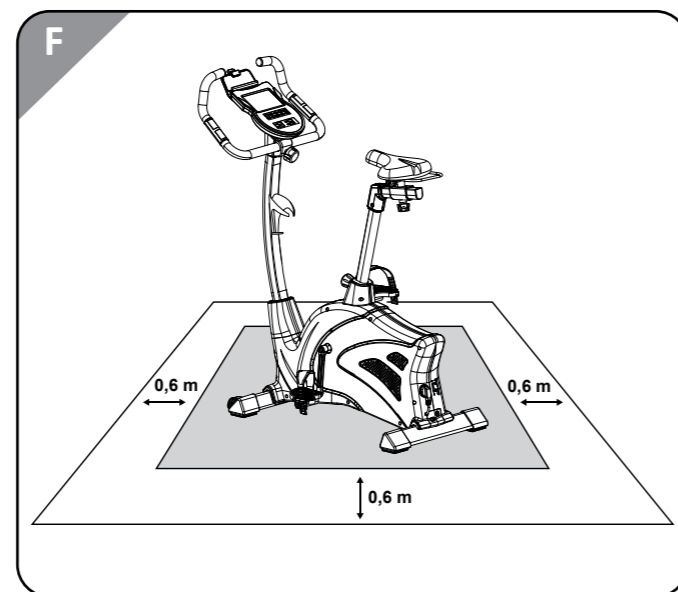
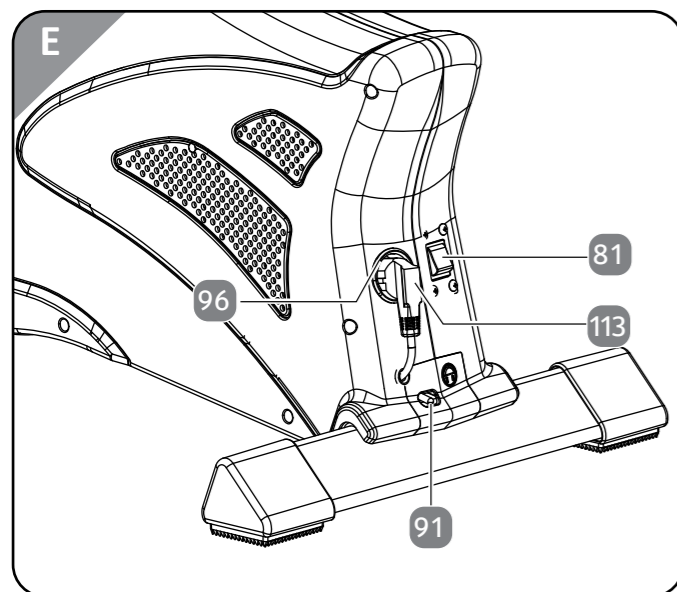
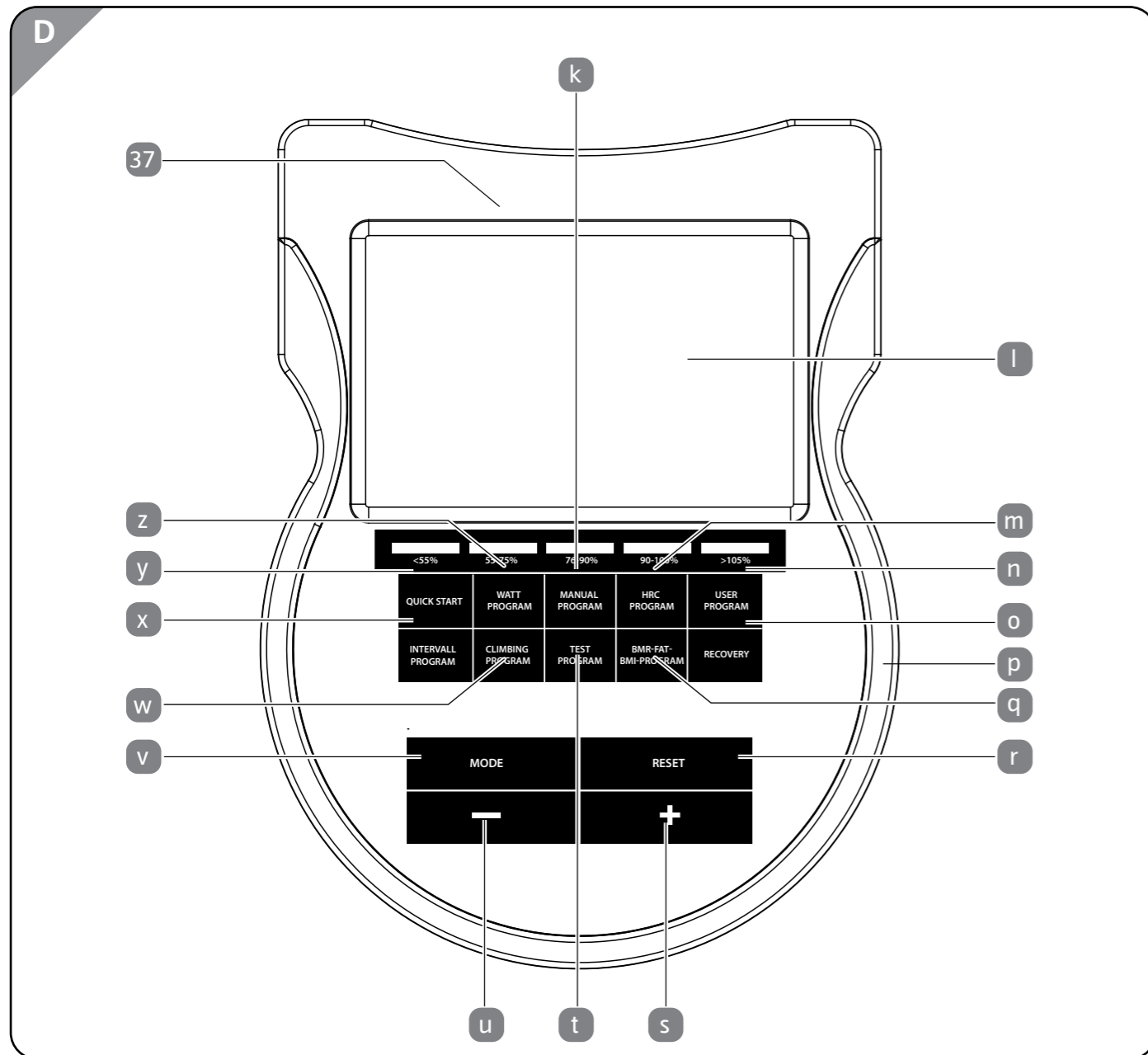
Deutsch .....	2
Français .....	38
Italiano .....	74

# Inhaltsverzeichnis


1. Übersicht.....	3	11.4 Manuelles Programm.....	27
2. Lieferumfang / Teilebeschreibung .....	5	11.5 Zielpuls-Programm.....	28
3. Allgemeines.....	6	11.6 Individual-Programm .....	28
4. Verwendete Symbole.....	6	11.7 Intervall-Programm.....	28
5. Bestimmungsgemäße Verwendung .....	7	11.8 Berg-Programm.....	29
6. Sicherheitshinweise.....	8	11.9 Test-Programm.....	29
7. Lieferumfang prüfen .....	10	11.10 BMR-, Fett- und BMI-Messung .....	30
8. Ergometer montieren.....	10	11.11 Erholungsmessung.....	31
8.1 Standfüsse montieren .....	11	12. Reinigung .....	32
8.2 Pedale montieren.....	12	13. Wartung .....	32
8.3 Lenkersäule montieren.....	13	14. Ergometer verschieben .....	32
8.4 Lenker montieren.....	14	15. Entsorgungshinweise .....	32
8.5 Computer montieren.....	15	16. Fehlersuche (FAQ).....	33
8.6 Trinkflaschenhalter montieren .....	16	17. Technische Daten.....	34
8.7 Sattelstütze und Sattel montieren.....	17	18. EU – Konformitätserklärung .....	35
8.8 Ergometer aufstellen.....	18	19. Ersatzteilliste .....	36
8.9 Ergometer demontieren .....	18		
9. Ergometer bedienen .....	19		
9.1 Ergometer einschalten .....	19		
9.2 Ergometer ausschalten.....	19		
9.3 Sitz-, Fuss- und Lenkerposition einstellen....	19		
9.4 Richtig aufsteigen und sitzen .....	19		
9.5 USB-Anschluss verwenden .....	20		
9.6 Displayanzeigen .....	20		
9.7 Tastatur benutzen .....	22		
9.8 Sprache auswählen .....	22		
9.9 Benutzerprofile festlegen .....	22		
10. Training .....	23		
10.1 Puls- und Herzfrequenzmessung.....	24		
10.2 Trainingsphasen.....	25		
10.3 Training planen .....	25		
11. Programme auswählen .....	26		
11.1 Allgemeine Informationen zur Programmauswahl und Programm- beschreibung .....	26		
11.2 Schnellstart.....	27		
11.3 Watt-Programm .....	27		

# 1. Übersicht





## 2. Lieferumfang / Teilebeschreibung

- (1) Hauptrahmen
  - (2) Verstellerschraube Sattelstütze
  - (3) Hülse Sattelstütze
  - (15) Kabel
  - (16) Verbindungskabel
  - (32) Federring
  - (37) Computer
  - (41) Lenkersäulenverkleidung
  - (42) Lenkerverkleidung
  - (47) Lenkersäule
  - (48) Lenker
  - (51) Standfuss vorne mit Rollen
  - (52) Standfuss hinten
  - (57) Sicherheitsriemen Pedal links
  - (59) Sattelstütze
  - (60) Sattelverstellerschiene
  - (62) Sattel
  - (64) Sicherheitsriemen Pedal rechts
  - (65) Verstellerschraube Sattel
  - (66) Handtuchhalter
  - (68) Lenkerschraube
  - (69) Schraubenschlüssel
  - (71) Unterlegscheibe
  - (73) Schraube M8
  - (74) Universal Schraubenschlüssel
  - (77) Handpuls-Sensor
  - (79) Pedal links
  - (80) Pedal rechts
  - (81) Hauptschalter
  - (83) Unterlegscheibe
  - (91) Hebel Kabeltrommel
  - (96) Halter für Stecker
  - (98) Computerhalterung
  - (103) Telefon- und Tablethalter
  - (111) Trinkflaschenhalter
  - (113) Netzstecker
- a Tretwiderstandstufen
  - b  km/h-Display
  - c Distanz-Display
  - d Watt-Display
  - e Kilojoule-Display
  - f Hinweisfeld
  - g BMR/Puls-Display Computer
  - h Anzeigefeld
  - i Stopp/Zeit-Display
  - j Intensitätsanzeige
  - k Manuelles Programm-Taste
  - l LCD-Display
  - m Zielpuls-Programm-Taste
  - n Individual-Programm-Taste
  - o Erholungsmessung-Taste
  - p USB-Anschluss
  - q BMR-, Fett-, BMI-Messung-Taste
  - r Zurückstellen/Pause-Taste
  - s Plus-Taste
  - t Test-Programm-Taste
  - u Minus-Taste
  - v Modus-Taste
  - w Berg-Programm-Taste
  - x Intervall-Programm-Taste
  - y Schnellstart-Taste
  - z Watt-Programm-Taste

### 3. Allgemeines



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

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

### 4. Verwendete Symbole

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



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



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



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

**HINWEIS!**

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.



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



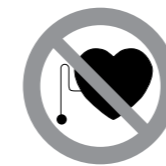
Herstellungsdatum



Maximale Belastbarkeit: 150 kg.



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



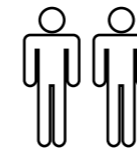
Personen mit Herzschrittmachern ist die Nutzung des Ergometers untersagt.



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



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



Transportieren und montieren Sie das Ergometer nur gemeinsam mit einer zweiten erwachsenen Person.



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

### 5. Bestimmungsgemässe Verwendung

Das Ergometer wurde als Fitnessgerät zum häuslichen Training konzipiert. Das Ergometer darf nur von Personen verwendet werden, die ein Maximalgewicht von 150 kg nicht überschreiten. Das Ergometer ist kein Kinderspielzeug. Das Ergometer ist nicht für den medizinischen oder therapeutischen Bereich geeignet. Das Ergometer ist ausschliesslich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den gewerblichen Bereich geeignet. Verwenden Sie das Ergometer nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäss und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemässen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

## 6. Sicherheitshinweise

### **WARNUNG!** Stromschlaggefahr!

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

- Schliessen Sie das Ergometer nur an, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt.
- Schliessen Sie das Ergometer nur an eine gut zugängliche Steckdose an, damit Sie das Ergometer bei einem Störfall schnell vom Stromnetz trennen können.
- Betreiben Sie das Ergometer nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist. Wenden Sie sich in diesem Fall an unseren Kundenservice.
- Verwenden Sie das Ergometer nur in Innenräumen. Betreiben Sie es nie in Feuchträumen oder im Regen.
- Öffnen Sie das Gehäuse nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften. Wenden Sie sich dazu an eine Fachwerkstatt oder an unseren Kundenservice. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, unsachgemäßem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen. Bei Reparaturen dürfen nur Teile verwendet werden, die den ursprünglichen Gerätedaten entsprechen. In diesem Ergometer befinden sich elektrische und mechanische Teile, die zum Schutz gegen Gefahrenquellen unerlässlich sind.
- Tauchen Sie weder das Ergometer, den Computer noch Netzkabel oder Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Halten Sie das Ergometer, den Computer, den Netzstecker und das Netzkabel von offenem Feuer und heissen Flächen fern.
- Setzen Sie das Ergometer niemals hohen Temperaturen (z.B. durch Heizung, Sonneneinstrahlung) oder Witterungseinflüssen (z.B. Regen etc.) aus.
- Sorgen Sie dafür, dass keine Gegenstände in das Ergometer oder den Computer hineingesteckt werden. Füllen Sie niemals Flüssigkeit in das Ergometer und den Computer.
- Wenn Sie das Ergometer nicht benutzen, es reinigen oder wenn eine Störung auftritt, schalten Sie das Ergometer immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Fassen Sie den Netzstecker niemals mit feuchten Händen an.
- Ziehen Sie den Netzstecker nie am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.
- Verwenden Sie das Netzkabel nie als Tragegriff.
- Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht zur Stolperfalle wird.
- Knicken Sie das Netzkabel nicht und legen Sie es nicht über scharfe Kanten.

### **WARNUNG!**

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

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

### **VORSICHT!**

#### **Verletzungsgefahr!**

- Stellen Sie das Ergometer auf einen gut zugänglichen, ebenen, trockenen und ausreichend stabilen waagerechten Untergrund.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile des Ergometers, insbesondere die Pedale, auf festen Sitz. Ziehen Sie Schrauben und Muttern regelmässig nach.
- Kontrollieren Sie das Ergometer regelmässig auf Beschädigungen und Verschleiss-spuren. Besonders verschleissanfällige Teile sind der Keilriemen, das Lager und die Griffe. Lassen Sie defekte Teile von einem Fachmann austauschen oder wenden Sie sich an den Kundenservice. Verwenden Sie das Ergometer erst wieder, wenn alle defekten Teile ausgetauscht wurden.
- Verwenden Sie das Ergometer nicht mehr, wenn die Kunststoffbauteile des Ergometers Risse oder Sprünge aufweisen oder sich verformt haben.
- Verwenden Sie das Ergometer nicht mit mehreren Personen gleichzeitig, sondern nur allein.
- Benutzen Sie das Ergometer nicht als Aufstiegshilfe oder Leiterersatz.
- Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training ist Gesundheitsschäden möglich. Beachten Sie die Hinweise im Kapitel „Training“.

### **HINWEIS!**

#### **Beschädigungsgefahr!**

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

## 7. Lieferumfang prüfen

### HINWEIS! Sachschäden vermeiden!

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

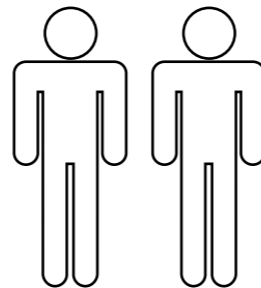
Nehmen Sie alle Einzelteile des Ergometers aus der Verpackung. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (s. Abb. A und B). Prüfen Sie, ob Teile des Lieferumfangs beschädigt sind. Ist dies der Fall, benutzen Sie das Ergometer nicht und wenden Sie sich an unseren Kundenservice.

## 8. Ergometer montieren

Montieren Sie das Ergometer mithilfe der folgenden Anweisungen und grafischen Darstellungen.

### ⚠ VORSICHT! Verletzungsgefahr!

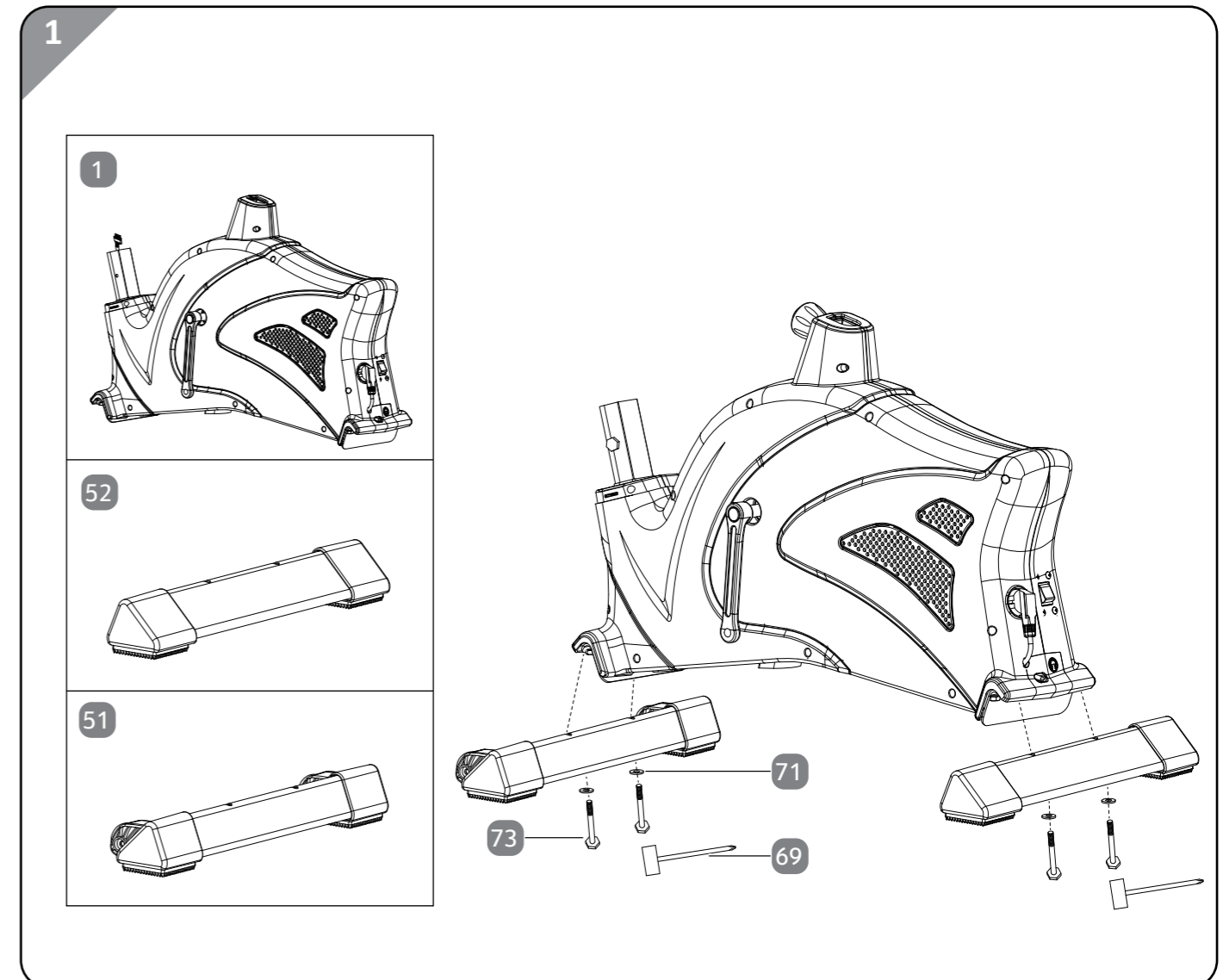
- Ein Umkippen des Ergometers kann zu Verletzungen führen. Montieren Sie das Ergometer gemeinsam mit einer zweiten erwachsenen Person.



### HINWEIS! Sachschäden vermeiden!

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

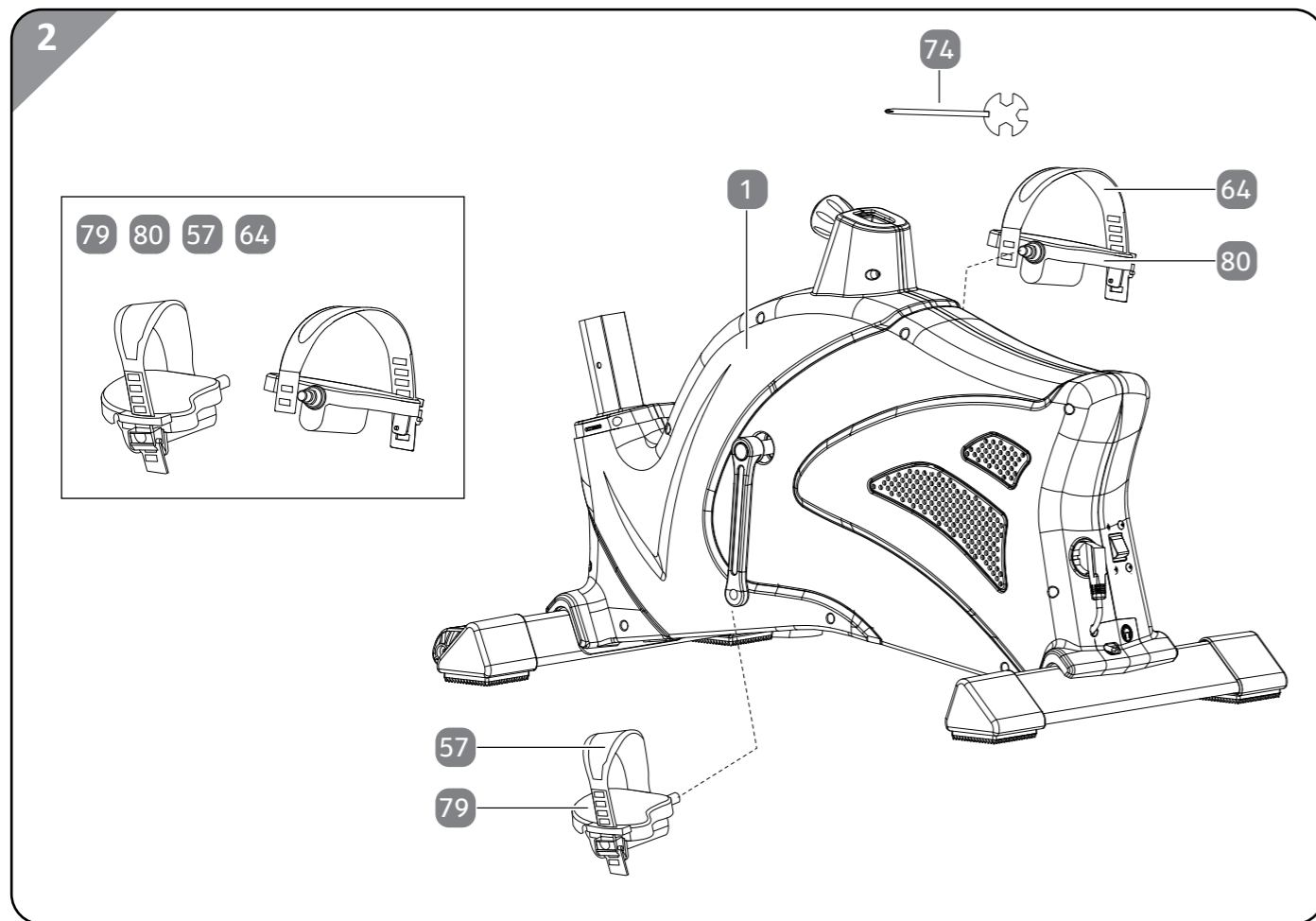
## 8.1 Standfüsse montieren



1. Stellen Sie den Hauptrahmen (1) auf einen standsicheren, waagerechten Untergrund.
2. Verschrauben Sie den Standfuss hinten (52) an der Hinterseite des Hauptrahmens mit je zwei Schrauben (73) und zwei Unterlegscheiben (71).
3. Verschrauben Sie den Standfuss vorne mit Rollen (51) an der Vorderseite des Hauptrahmens mit je zwei Schrauben (73) und zwei Unterlegscheiben (71). Achten Sie darauf, dass die Transportrollen des Standfusses mit Rollen nach vorn zeigen.

Sie haben die Standfüsse erfolgreich montiert.

## 8.2 Pedale montieren



**⚠ VORSICHT!** Verletzungsgefahr!

Falsch eingestellte Sicherheitsriemen können zu Verletzungen führen.

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

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

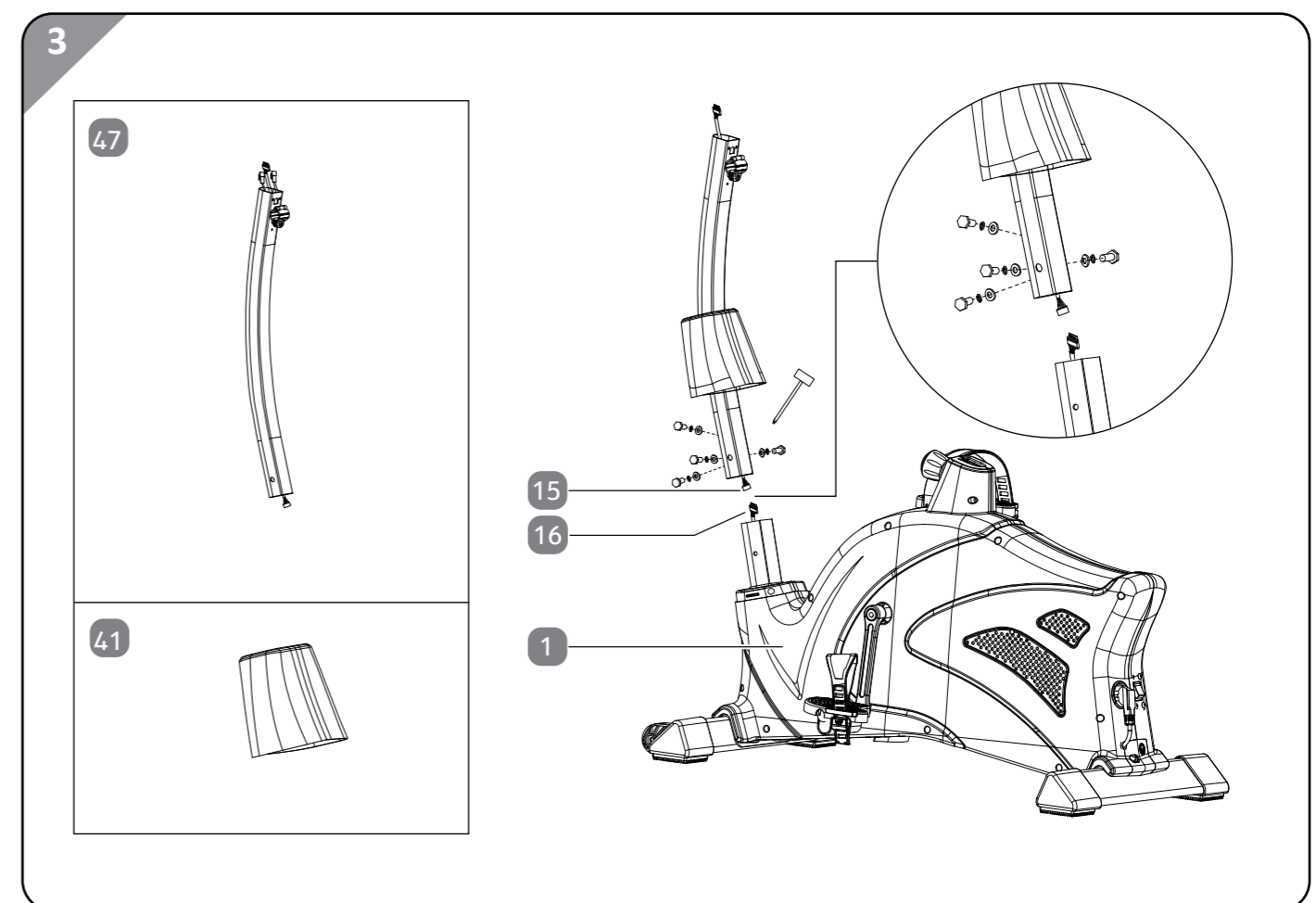
1. Fixieren Sie die Sicherheitsriemen (57/64) an den Pedalen (79/80). Beachten Sie dabei die Markierungen R (Rechts) und L (Links).
2. Verschrauben Sie die seitenrichtigen Pedale (79/80) an die jeweilige Tretkurbel am Haupttrahmen (1) mithilfe des mitgelieferten Universal Schraubenschlüssels (74).  
Schrauben Sie für das rechte Pedal (80) im Uhrzeigersinn.  
Schrauben Sie für das linke Pedal (79) gegen den Uhrzeigersinn.

Sie haben die Pedale erfolgreich montiert.



Die Pedale verfügen über universelle Gewinde und können gegen alle handelsüblichen Fahrradpedale ausgetauscht werden.

## 8.3 Lenkersäule montieren

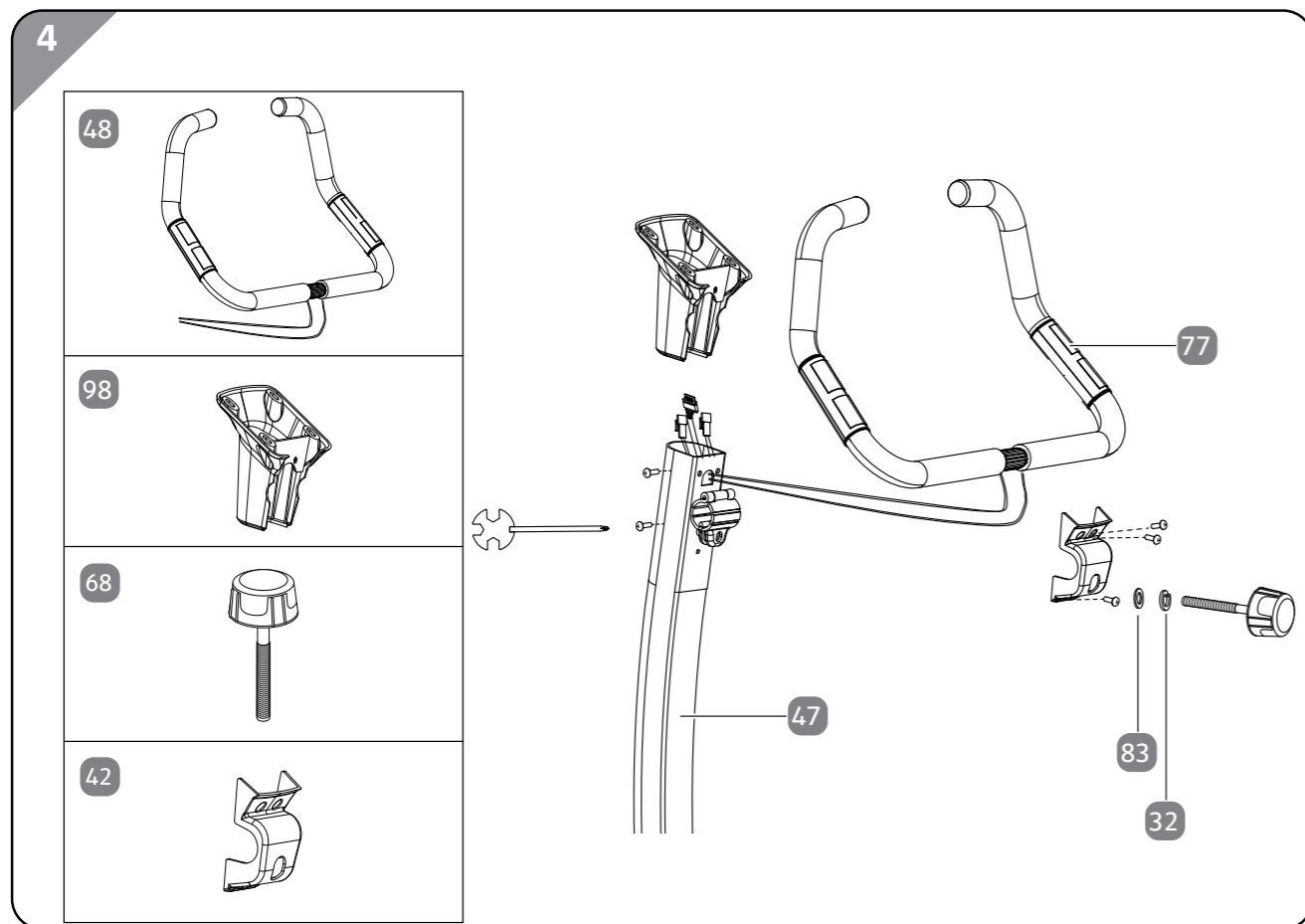


**HINWEIS!** Sachschäden vermeiden!

- Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht eingeklemmt werden.
1. Lösen Sie die vier vormontierten Sechskantschrauben, die Unterlegscheiben und die Federringe aus dem Haupttrahmen.
  2. Schieben Sie die Lenkersäulenverkleidung (41) auf die Lenkersäule (47).
  3. Halten Sie die Lenkersäule dicht an den Haupttrahmen (1).
  4. Verbinden Sie das Verbindungskabel (16) aus dem Haupttrahmen und das Kabel (15) aus der Lenkersäule miteinander. Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt.
  5. Schieben Sie die Lenkersäule (47) in den Haupttrahmen.
  6. Fixieren Sie die Lenkersäule mit den Sechskantschrauben, den Unterlegscheiben und den Federringen mithilfe des mitgelieferten Schraubenschlüssels (69).
  7. Schieben Sie die Lenkersäulenverkleidung (41) über die Verbindung von Haupttrahmen und Lenkersäule, um die Schrauben zu verdecken.

Sie haben die Lenkersäule erfolgreich montiert.

## 8.4 Lenker montieren



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

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

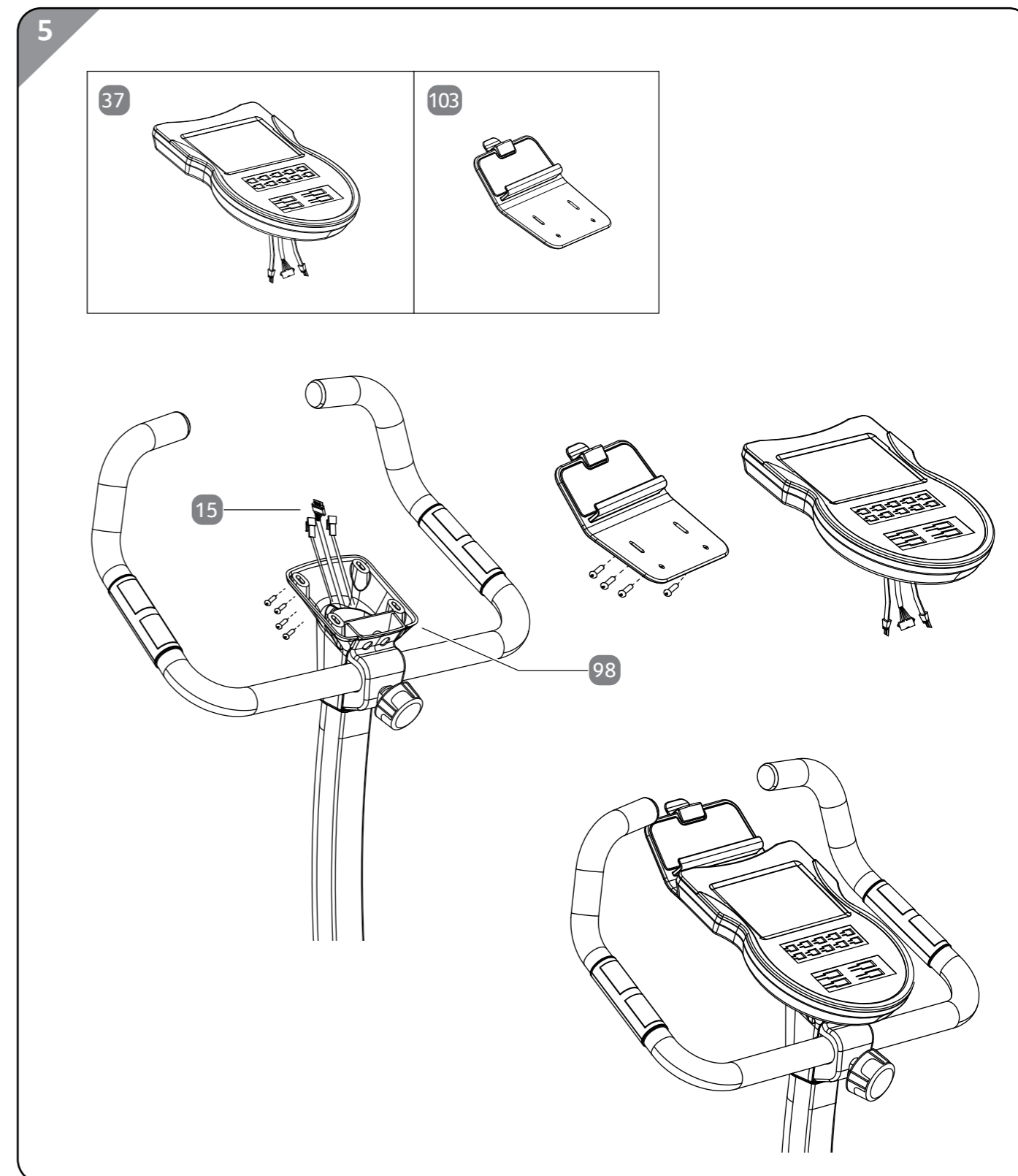
- Achten Sie darauf, dass der Lenker fest in der Halteklemme eingerastet ist und drehen Sie danach erst die Lenkerschraube fest. Achten Sie darauf, dass die Lenkerschraube fest angezogen ist, damit der Lenker während der Benutzung nicht verrutschen kann.
- Prüfen Sie vor Benutzung des Ergometers den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

### **HINWEIS!** Sachschäden vermeiden!

- Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden. Werden die Kabel durch Einklemmen beschädigt, kann keine Signalübertragung mehr erfolgen.
1. Lösen Sie die fünf vormontierten Schrauben aus der Lenkersäule (47).
  2. Halten Sie den Lenker (48) an die Halteklemme der Lenkersäule.
  3. Verschiessen Sie die Halteklemme.
  4. Führen Sie die Handpuls-kabel der Handpuls-Sensoren (77) aus dem Lenker durch die Öffnung in der Lenkersäule, bis die Handpuls-kabel oben herausstehen.
  5. Stecken Sie die Lenkerverkleidung (42) auf die Halteklemme.
  6. Fixieren Sie den Lenker und die Lenkerverkleidung mit der Lenkerschraube (68), einem Federring (32) und einer Unterlegscheibe (83) an der Lenkersäule.

7. Stecken Sie die Computerhalterung (98) auf die Lenkersäule (47).
  8. Fixieren Sie die Computerhalterung (98) auf der Vorderseite mit drei Schrauben und auf der Rückseite mit zwei Schrauben.
- Sie haben den Lenker erfolgreich montiert.

## 8.5 Computer montieren





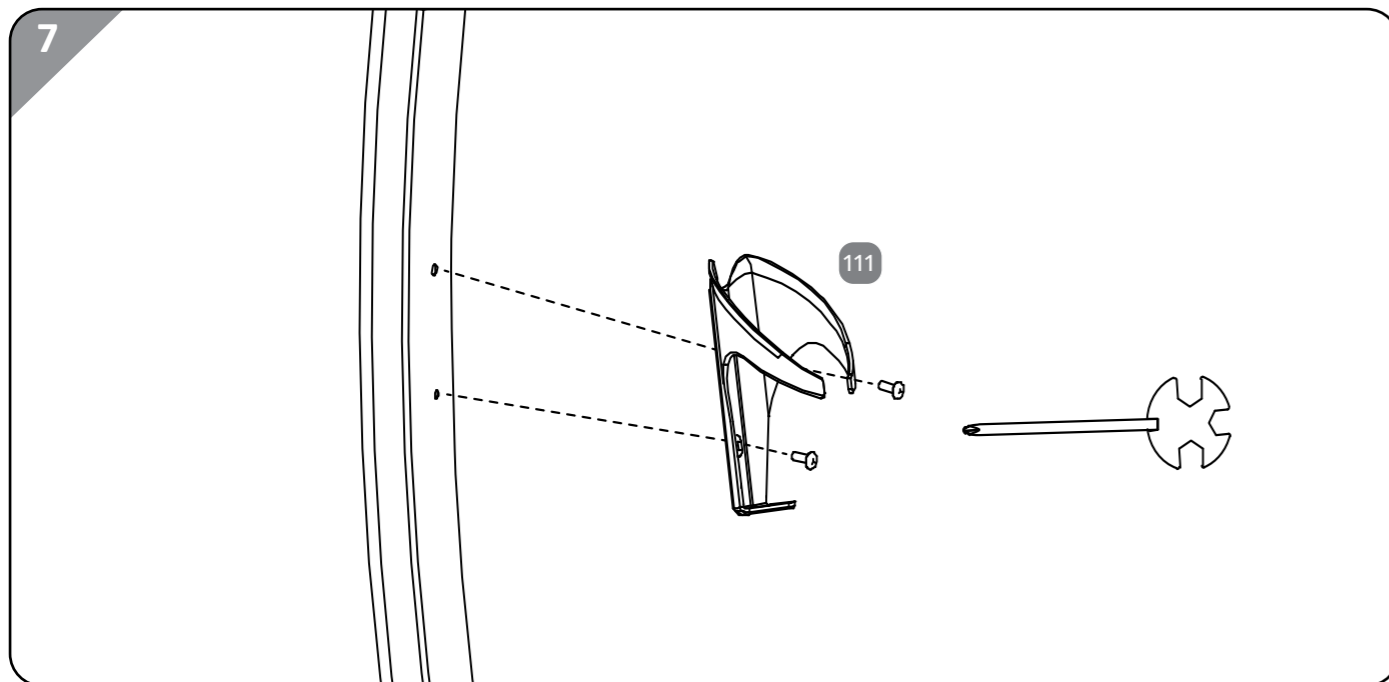
**HINWEIS!****Sachschäden vermeiden!**

- Achten Sie darauf, dass die Kabel aus der Computerrückseite durch die Computerhalterung geführt werden, und dabei nicht eingeklemmt werden.
1. Lösen Sie die acht Schrauben auf der Rückseite des Computers (37)
  2. Wenn Sie den Telefon- und Tablethalter nicht nutzen möchten, überspringen Sie den nächsten Schritt.
  3. Fixieren Sie den Telefon- und Tablethalter (103) auf der Rückseite des Computers mit 4 Schrauben.
  4. Halten Sie den Computer (37) an die Computerhalterung (98).
  5. Verbinden Sie die Puls kabel aus dem Lenker mit den beiden Puls kabeln aus dem Computer.
  6. Verbinden Sie das Kabel (15) aus der Lenkersäule mit dem Computerkabel. Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt.
  7. Fixieren Sie die Rückseite des Computers (37) mit vier Schrauben an der Computerhalterung (98).

Sie haben den Computer erfolgreich montiert.

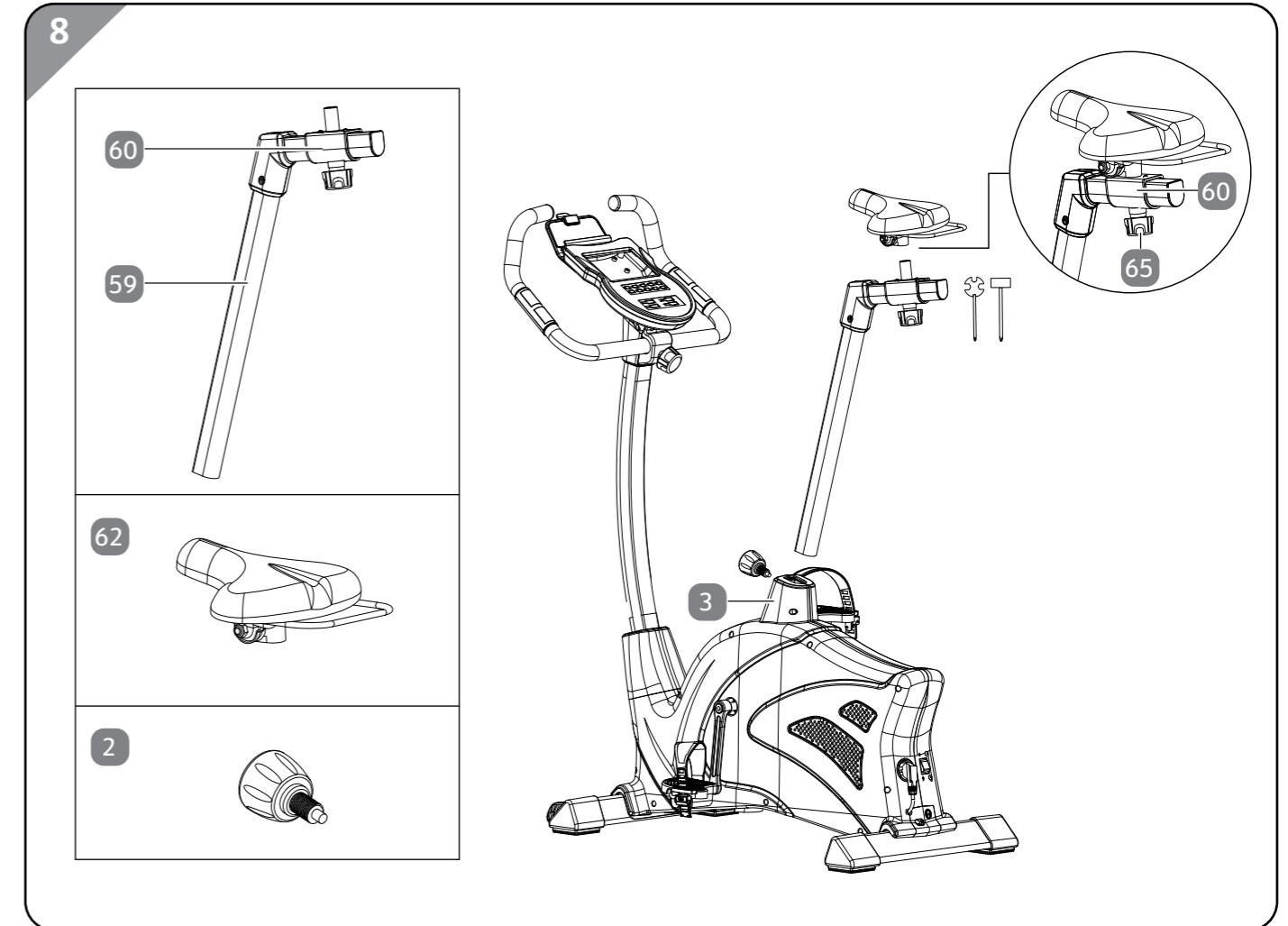


Beachten Sie, dass der Tablethalter eine maximale Belastung von 1 kg hat.

**8.6 Trinkflaschenhalter montieren**

1. Wenn Sie den Trinkflaschenhalter nicht nutzen möchten, überspringen Sie diesen Schritt.
2. Lösen Sie die zwei vormontierten Schrauben aus der Lenkersäule.
3. Fixieren Sie den Trinkflaschenhalter (111), indem Sie diesen mit den Bohrungen vor den Gewindeaufnahmen platzieren und mit den Schrauben befestigen.

Sie haben den Trinkflaschenhalter erfolgreich befestigt.

**8.7 Sattelstütze und Sattel montieren****⚠ VORSICHT! Verletzungsgefahr!**

Wenn Sattelstütze und Sattel nicht ordnungsgemäss befestigt sind, kann dies zu Verletzungen führen.

- Ziehen Sie die Sattelstütze nicht weiter als bis zur maximalen Markierung heraus.
- Fixieren Sie die Sattelstütze immer mit der Verstellschraube Sattelstütze.
- Achten Sie darauf, dass der Sattel fest eingerastet ist, bevor sie die Schrauben fest drehen. Achten Sie darauf, dass Sie die Schrauben am Sattel fest anziehen.

1. Schieben Sie die Sattelstütze (59) in die Hülse (3) auf dem Hauptrahmen (1).
2. Fixieren Sie die Sattelstütze mit der Verstellschraube (2).
3. Fixieren Sie die horizontale Sattelverstellschiene (60) mit der Verstellschraube (65).
4. Fixieren Sie den Sattel (62) an der horizontalen Sattelverstellschiene (60), indem Sie die Muttern mithilfe des mitgelieferten Universal Schraubenschlüssels (74) festziehen.

Sie haben die Sattelstütze und den Sattel erfolgreich montiert.

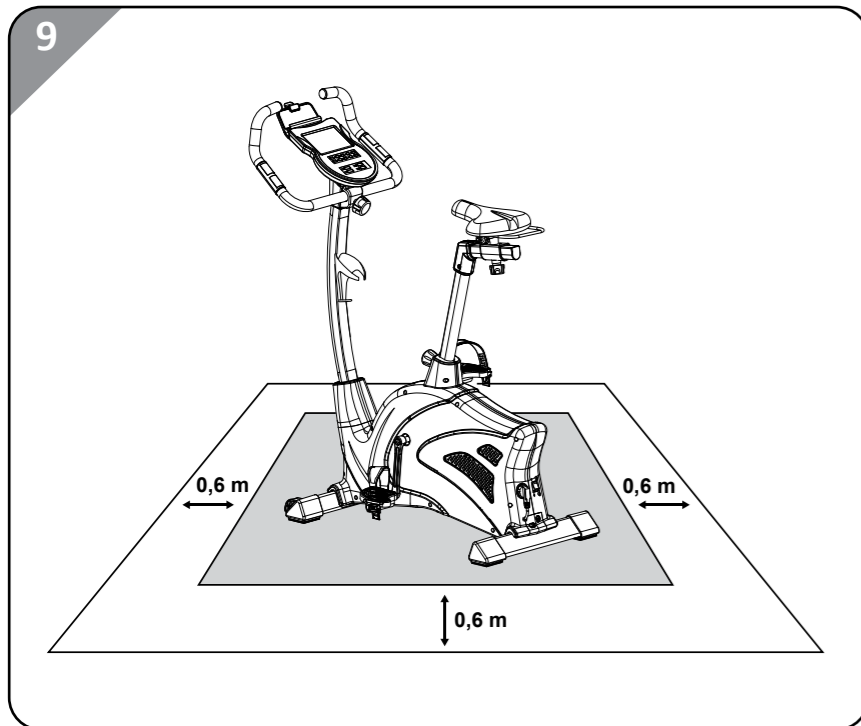


Der Sattel verfügt über eine Universal- Sattelklemme und kann gegen jeden handelsüblichen Fahrradsattel ausgetauscht werden.

## 8.8 Ergometer aufstellen

Beachten Sie die folgenden Bedingungen für den richtigen Standort des Ergometers:

- Stellen Sie das Ergometer auf einen gut zugänglichen, ebenen, trockenen und ausreichend stabilen und waagerechten Untergrund.
- Lassen Sie um den Übungsbereich des Ergometers herum einen Freibereich in allen Richtungen von mindestens 0,6 Meter frei, um bei einem Notfall-Abstieg ausreichend Platz zu gewährleisten.
- Legen Sie bei empfindlichen Böden (z.B. Teppich, Dielen, Parkett) eine rutschfeste Matte unter das Ergometer, um den Untergrund vor Beschädigungen (z.B. Kratzer oder Verschmutzungen) zu schützen.
- Dieses Ergometer ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät und soll nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen aufgestellt werden.



## 8.9 Ergometer demontieren

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

## 9. Ergometer bedienen

### 9.1 Ergometer einschalten

**HINWEIS!**      **Sachschäden vermeiden!**

- Ziehen Sie das Netzkabel maximal bis zur roten Markierung aus dem Gehäuse.
  1. Verbinden Sie den Netzstecker (113) mit einer Steckdose, um das Ergometer anzuschließen.
  2. Schalten Sie das Ergometer mit dem Hauptschalter (81) ein (s. Abb. E).

### 9.2 Ergometer ausschalten

1. Schalten Sie das Ergometer mit dem Hauptschalter (81) aus.
2. Ziehen Sie den Netzstecker (113) aus der Steckdose.
3. Legen Sie den Hebel Kabeltrommel (91) um, um den automatischen Stromkabeleinzug zu betätigen. Das Netzkabel wird automatisch eingezogen.
4. Stecken Sie den Netzstecker in den Halter (96).

### 9.3 Sitz-, Fuss- und Lenkerposition einstellen

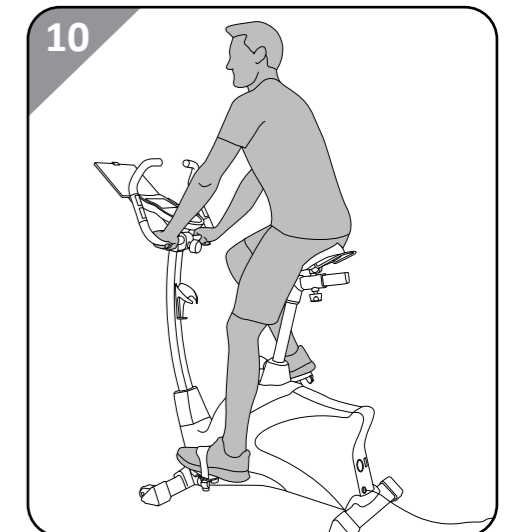
1. Stellen Sie den Sattel (62) über die Verstelle schraube (2/65) an Sattelstütze (59) und der horizontalen Verstelle schiene (60) ein. Der Sattel sollte so eingestellt sein, dass das Bein nicht ganz durchgestreckt ist, wenn das Pedal unten ist.
2. Stellen Sie die Sicherheitsriemen (57/64) der Pedale (79/80) so ein, dass Sie Ihre Füße gerade so hinein- bzw. herauschieben können.
3. Verstellen Sie die Neigung des Lenkers (48) mit Hilfe der Lenkerschraube (68). Der Lenker sollte so eingestellt sein, dass Ihre Arme fast ausgestreckt sind, wenn Sie den Lenker umgreifen.

### 9.4 Richtig aufsteigen und sitzen

**⚠ VORSICHT!**      **Verletzungsgefahr!**

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

1. Steigen Sie auf das Ergometer. Halten Sie sich dabei am Lenker (48) fest.
2. Schieben Sie Ihre Füße durch die Sicherheitsriemen (57/64) und platzieren Sie sie im mittleren Bereich der Pedale (79/80).
3. Halten Sie sich während des gesamten Trainings am Lenker fest und nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. Achten Sie während des Trainings darauf, dass sich mindestens die halbe Fusslänge auf dem Pedal befindet.
4. Halten Sie sich beim Absteigen am Lenker (48) fest. Nehmen Sie erst einen und dann den anderen Fuss von der Pedale (79/80) auf den Boden.





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

## 9.5 USB-Anschluss verwenden

Der Computer verfügt über einen USB-Anschluss. Sie können darüber während des Trainings Handys und Tablets mittels USB-Kabel (nicht im Lieferumfang enthalten) aufladen. Der Anschluss verfügt über keine Datenverbindung zum Gerät.

1. Verbinden Sie das USB-Kabel mit dem USB-Anschluss (p).
2. Verbinden Sie das USB-Kabel mit Ihrem Handy oder Tablet.

Ihr Handy oder Tablet wird geladen.

## 9.6 Displayanzeigen

Die folgenden Anzeigen mit den zugeordneten Funktionen können Sie am LCD-Display (l) des Computers ablesen (s. Abb. C).

### Stopp/Zeit

Im Stopp/Zeit-Display (i) wird je nach Anzeigestatus die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten: Sekunden) gezählt und angezeigt oder mit STOPP der Pause-Modus signalisiert.

### Anzeigefeld

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

### BMR/Puls

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



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

### (Umdrehungen pro Minute) ↻/km/h

Im ↻/km/h-Display (b) werden alle 3 Sekunden abwechselnd die aktuelle Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute) von 0 bis 999 und die aktuelle Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 km/h angezeigt.

### Distanz

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

### Watt

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

## Kilojoule

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

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

## Tretwiderstandstufen (1–32)

Jedes der 16 rechteckigen Kästchen der 10 Balken stellt 2 der 32 Tretwiderstandstufen (a) dar.

Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt:

voreingestellte Trainingszeit : 10 (Balkenzahl) = Trainingsdauer jedes Balken.

## Hinweissfeld (Hilfefunktion-Menüführung)

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

## Intensitätsanzeige

Die Intensitätsanzeige (j) zeigt die aktuelle Trainingsstärke in Prozent an. Die Farbkodierung bezieht sich dabei auf den Wattwert, der im Watt-Display (d) angezeigt wird. Die folgende Tabelle zeigt die Zuordnung der Trainingsstärke zum Wattwert an.

Farbkodierung	Weiss	Blau	Grün	Gelb	Rot
Trainingsstärke (in %)	< 55%	≥ 55% - ≤ 75%	≥ 76% - ≤ 90%	≤ 90% - ≤ 100%	> 105%
Wattwert (in W)	< 100	≥ 100 - ≤ 200	≥ 201 - ≤ 300	≥ 301 - ≤ 400	> 105%
Intensitätsgrad	Sehr leicht	Leicht	Medium	Schwer	Sehr schwer

## 9.7 Tastatur benutzen

Die Tasten des Computers haben die folgenden Funktionen (s. Abb. D).

### Modus-Taste (v)

- Werte bestätigen: Mit der Modus-Taste können Werte bestätigt werden, die mit der Plus- oder Minus-Taste eingestellt wurden. Das Hinweissfeld der LCD Anzeige macht Sie darauf aufmerksam, wann die Modus-Taste zu betätigen ist.

### Zurückstellen/Pause (r)

- Werte zurücksetzen: Drücken Sie die Zurückstellen/Pause-Taste (r) kurz um eingegebene Werte zurückzusetzen.
- Pause-Modus: Drücken Sie die Zurückstellen/Pause-Taste kurz während des Trainings, um die Zeit zu stoppen. Drücken Sie die Taste erneut, um den Pause-Modus zu beenden.
- Neustart: Halten Sie die Zurückstellen/Pause-Taste länger als drei Sekunden gedrückt, um den Computer neu zu starten.

### Minus-Taste (u)

- Eingabewerte verringern: Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, verringert sich der Eingabewert automatisch.
- Tretwiderstand während des Trainings reduzieren (nicht möglich im Berg-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm).

### Plus-Taste (s)

- Eingabewerte erhöhen: Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, erhöht sich der Eingabewert automatisch.
- Tretwiderstand während des Trainings erhöhen (nicht möglich im Berg-, Intervall-, Zielpuls-, Watt und Test-Programm).

## 9.8 Sprache auswählen

Der Computer (37) verfügt über die Sprachen Deutsch und Englisch.

1. Um die Sprache zu wechseln, halten Sie die Plus-Taste (s) und die Minus-Taste (u) 5 Sekunden lang gleichzeitig gedrückt.

## 9.9 Benutzerprofile festlegen

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



- Die Benutzerprofile U1, U2 und U3 sind personenbezogen. Die persönlichen Daten/ Einstellungen (Alter, Geschlecht, Gewicht und Grösse) pro Benutzer werden dauerhaft auf dem Computer gespeichert.
- Das Benutzerprofil U0 ist neutral. Hierbei werden keine Benutzerdaten gespeichert.

Die Werte dienen zur Ermittlung der Daten im Zielpuls- Programm sowie bei der BMI-/BMR-/ Körperfettmessung. Darüber hinaus werden auch die im Individual-Programm vorgenommenen Einstellungen des Benutzers dauerhaft gespeichert und müssen nicht jedes Mal neu erstellt werden.

1. Schalten Sie das Ergometer an.
2. Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste (s) oder der Minus-Taste (u) das gewünschte Benutzerprofil (U0 – U3) aus.
3. Drücken Sie die Modus-Taste (v), um Ihre Auswahl zu bestätigen.
4. Alter auswählen: Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste (s) und der Minus-Taste (u) Ihr Alter aus und drücken Sie die Modus-Taste (v), um Ihre Auswahl zu bestätigen.
5. Geschlecht auswählen: Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste (s) und der Minus-Taste (u) Ihr Geschlecht aus und drücken Sie die Modus-Taste (v), um Ihre Auswahl zu bestätigen.
6. Gewicht auswählen: Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste (s) und der Minus-Taste (u) Ihr Gewicht aus und drücken Sie die Modus-Taste (v), um Ihre Auswahl zu bestätigen.
7. Grösse auswählen: Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste (s) und der Minus-Taste (u) Ihre Grösse aus und drücken Sie die Modus-Taste (v), um Ihre Auswahl zu bestätigen.



Der Computer startet automatisch mit dem zuletzt verwendeten Benutzerprofil.

## 10. Training



**VORSICHT!**

**Verletzungsgefahr!**

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

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

- Systeme zur Herzfrequenzmessung können ungenau sein. Vermeiden Sie übermässiges Training, da dieses zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zum Tod führen kann. Beenden Sie sofort das Training bei Schwindel- oder Schwächegefühl.
- Nehmen Sie eine Stunde vor sowie nach dem Training keine Nahrung zu sich. Achten Sie während des Trainings darauf, viel Wasser zu trinken.
- Bei Einnahme von Medikamenten trainieren Sie ausschliesslich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.

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

## 10.1 Puls- und Herzfrequenzmessung




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

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

Sie können Ihre Herzfrequenz auf zwei Arten messen:

### • Handpulsmessung

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

1. Legen Sie Ihre Hände auf die beiden Handpuls-Sensoren (77). Achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpulssensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz  am Monitor neben der Puls-Anzeige.

### • Cardio-Pulsmessung

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

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



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

## 10.2 Trainingsphasen

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

### Aufwärmphase

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

### Trainingsphase

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

### Entspannungsphase

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

## 10.3 Training planen

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

$$MHF = 220 - \text{Lebensalter}$$
4. Richten Sie Ihre MHF beim Training an den Werten der Trainingszone aus, die sie je nach Trainingsziel auswählen können.

Es gibt fünf Trainingszonen:

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

## 11. Programme auswählen



**VORSICHT!**

**Verletzungsgefahr!**

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

### 11.1 Allgemeine Informationen zur Programmauswahl und Programmbeschreibung

1. Schalten Sie das Ergometer ein.
2. Wählen Sie das gewünschte Programm aus, indem Sie die entsprechende Programmtaste drücken.



Sämtliche notwendige Bedienschritte werden im Hinweisfeld (f) der LCD-Anzeige angezeigt.

3. Stellen Sie die Vorgabewerte mit der Plus-/Minus-Taste (s)/ (u) ein und bestätigen Sie die Eingabe der Vorgabewerte mit der Modus-Taste (v). Wenn Sie keinen Vorgabewert eingeben möchten, bestätigen Sie den Wert 0 mit der Modus-Taste (v). Um auf einen eingegebenen und bestätigten Vorgabewert zuzugreifen, drücken Sie die Zurückstellen/Pause-Taste (r).
4. Um ein Programm zu beenden, drücken Sie im Pause-Modus auf eine beliebige Programmtaste oder starten Sie den Computer neu.



- Die Pulsanzeige blinkt, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.
- Der Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- Wenn keine Eingabe oder Tretbewegung erfolgt, schaltet sich das Display nach ca. 4 Minuten automatisch aus.

### 11.2 Schnellstart (Quick Start)

Mit dem Schnellstart-Programm können Sie sofort mit dem Training starten.

1. Drücken Sie die Schnellstart-Taste (y).
2. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.
3. Um den Tretwiderstand einzustellen, drücken Sie die Plus-/Minus-Taste (s)/ (u).

### 11.3 Watt-Programm (Watt Control Program)

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

1. Drücken Sie die Watt-Programm-Taste (z).
2. Drücken Sie die Modus-Taste (v), um ein Countdown -Training vorzugeben.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für Watt, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.
5. Um den Widerstand während des Trainings in 5er-Schritten anzupassen, drücken Sie die Plus-/Minus-Taste (s)/ (u).



Die Balken im Watt-Programm passen sich nicht dem Widerstand an. Die angewählte Tretleistung/Watt wird im Watt-Feld angezeigt.

### 11.4 Manuelles Programm (Manual Program)

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

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

### 11.5 Zielpuls-Programm (HRC Program)

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

Im Zielpuls-Programm passt sich der Tretwiderstand automatisch einer vorher festgelegten Zielherzfrequenz an.

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

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

### 11.6 Individual-Programm (User Program)

Im Individual-Programm können Sie ein individuelles-Trainingsprogramm nach Ihren Wünschen zusammenstellen und speichern.

1. Drücken Sie die Individual-Programm-Taste (n) und treten Sie in die Pedale. Der Computer greift auf ein bereits gespeichertes Trainingsprofil zu.
2. Um eine individuelle Trainingseinheit zu programmieren, drücken Sie die Modus-Taste (v), bevor Sie mit dem Treten beginnen.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für die Balken Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem programmierten Training zu beginnen.

### 11.7 Intervall-Programm (Intervall Program)

Im Intervall-Programm gibt es in gleicher Reihenfolge wiederkehrende Belastungs- und Entlastungsphasen. Es sollte wegen der starken Intensitätsschwankungen nicht von untrainierten Anfängern verwendet werden. Das Intervall-Programm ist vorprogrammiert und kann nicht verändert werden. Auch der voreingestellte Tretwiderstand kann nicht verändert werden.

1. Drücken Sie die Intervall-Programm-Taste (x).
2. Drücken Sie die Modus-Taste (v), um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und Werte für ein Countdown -Training vorzugeben.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für Intensitätsgrad, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein. Es gibt drei verschiedene Intensitätsgrade:
  - L1 - für trainierte Einsteiger
  - L2 - für Fortgeschrittene
  - L3 - für Fitness-Sportler und Profis
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

### 11.8 Berg-Programm (Climbing Program)

Im Berg-Programm gibt es eine gleichmässig ansteigende Belastung wie bei einer Bergfahrt. Es sollte wegen der hohen Intensität nicht von untrainierten Anfängern verwendet werden. Der voreingestellte Tretwiderstand kann nicht verändert werden.

1. Drücken Sie die Berg-Programm-Taste (w).
2. Drücken Sie die Modus-Taste (v), um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und Werte für ein Countdown -Training vorzugeben.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für Intensitätsgrad, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein. Es gibt drei verschiedene Intensitätsgrade:
  - L1 - für trainierte Einsteiger
  - L2 - für Fortgeschrittene
  - L3 - für Fitness-Sportler und Profis
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

### 11.9 Test-Programm (Test Program)

Im Test-Programm können Sie Ihren aktuellen Fitnesszustand ermitteln. Vor Testbeginn wird ein konstanter Tretwiderstand vorgegeben, der während des Programmablaufs nicht geändert werden kann. Es ist wichtig, dass während des Tests der Puls gemessen wird und der maximale Pulswert (maximale Herzfrequenz) nicht überschritten wird, da sonst kein korrektes Ergebnis ermittelt werden kann.

Ziel des Test-Programms ist es, unterschiedliche Trainingseinheiten unter gleichen Feldbedingungen (Wattvorgabe) zu absolvieren und Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, verwendete Wattstufe und Durchschnittspuls von verschiedenen Trainingstagen miteinander vergleichen zu können. Es können nur Trainingseinheiten mit dem gleichen voreingestellten Tretwiderstand (Watt) verglichen werden.

Das Test-Programm dauert 12 Minuten.

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

Nach 12 Minuten Training zeigt und speichert der Computer die Werte von Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegter Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch und Durchschnittspuls der absolvierten Test-Einheit. Vor dem Start der nächsten Test-Einheit werden die oben genannten Werte angezeigt.

### 11.10 BMR-, Fett- und BMI-Messung (BMR-Fat-BMI-Program)

In diesem Programm können Sie Ihre persönlichen BMR-, BMI- und Körperfettwerte zu berechnen. Der Computer greift für die Berechnung auf das eingegebene Benutzerprofil zu.

1. Drücken Sie die BMR-, Fett-, BMI-Messung-Taste (q).
2. Drücken Sie die Modus-Taste (v), um den Messvorgang zu starten. Wichtig ist, dass Sie während des Messvorgangs beide Handpuls-Sensoren (77) umfassen.
3. Nach ca. 5–10 Sekunden werden folgende Werte auf dem LCD-Display angezeigt:
  - Körperfett und BMI werden abwechselnd im Anzeigefeld links mittig angezeigt.
  - BMR-Messergebnis wird im BMR/Pulsfeld links unten angezeigt.
  - „Err“ signalisiert, dass während der Messung ein Fehler aufgetreten ist. In diesem Fall ist die Messung zu wiederholen.

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

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

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

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

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

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

Um den BMI zu errechnen, gilt die Formel:  
 Körpergewicht : (Körpergröße in m<sup>2</sup>)

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

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

### 11.11 Erholungsmessung (Recovery)

Die Erholungspulsmessung gibt Ihnen Aufschluss darüber, ob Sie einen guten oder einen schlechten Erholungspuls haben. Sie erhalten nach Abschluss der Erholungsmessung eine sogenannte Fitnessnote im Bereich von F1 bis F6 (F1 = sehr gute Pulserholung; F6 = schlechte Pulserholung). Die Fitnessnote wird errechnet, indem der Computer den max. Puls innerhalb der ersten 20 Sekunden mit dem min. Puls der letzten 40 Sekunden vergleicht. Aufgrund der Differenz wird eine Fitnessnote vergeben.

1. Drücken Sie nach Beendigung Ihres Trainings die Erholungsmessung-Taste (o) und umfassen Sie die Handpuls-Sensoren (77) oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt (5 kHz) um. Der Computer stoppt alle Anzeigen ausser Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis 00:00 zurück. Wird 00:00 erreicht, erscheint auf dem LCD-Display die vom Computer errechnete Fitnessnote.
2. Nach Anzeige der Messergebnisse kommen Sie zurück ins Hauptmenü, indem Sie die Erholungsmessung-Taste erneut drücken.



Das Programm vergleicht ausschliesslich den Minimal- und Maximalpuls innerhalb des Messvorgangs. Daraus folgt, dass die Differenz nach einem Training niedriger Intensität geringer sein wird, als nach einem Training mit hoher Intensität. Sie sollten daher nur Werte von Trainingseinheiten mit gleicher Dauer und Intensität miteinander vergleichen.



## 12. Reinigung

### HINWEIS!

### Sachschäden vermeiden!

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

1. Trennen Sie das Ergometer vor jeder Reinigung vom Stromnetz.
2. Wischen Sie das Ergometer nach jedem Gebrauch mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
3. Reinigen Sie den Computer und das Display mit einem fusselfreien, trockenen Tuch.
4. Lassen Sie das Ergometer nach der Reinigung vollständig trocknen.

## 13. Wartung

Prüfen Sie regelmässig alle Schraubverbindungen und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach. Lose Schraubverbindungen führen zur Beeinträchtigung der Sicherheit und es besteht Verletzungsgefahr. Nehmen Sie keine Reparaturen oder Veränderungen am Ergometer vor, sondern wenden Sie sich an den auf der Garantiekarte angegebenen Kundenservice.

## 14. Ergometer verschieben



### VORSICHT!

### Verletzungsgefahr!

Unsachgemässer Transport kann zu Verletzungen führen.

- Transportieren Sie das Ergometer niemals alleine über Stufen, Treppen und andere Hindernisse.

Sie können das Ergometer leicht mit den Rollen am vorderen Standfuss verschieben.

1. Ziehen Sie den Netzstecker (113) aus der Steckdose und betätigen Sie den automatischen Stromkabeleinzug.
2. Stellen Sie sich mit Ihrem rechten Fuss auf den Standfuss vorne mit Rollen (51).
3. Fassen Sie das Ergometer am Lenker (48) an und kippen Sie das Ergometer vorsichtig in Ihre Richtung.
4. Rollen Sie das Ergometer an die gewünschte Stelle. Achten Sie während des Transports darauf, Ihren Rücken gerade zu halten.
5. Richten Sie das Ergometer langsam wieder auf.

## 15. Entsorgungshinweise

### Verpackung

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

### Altgeräte

Alte Elektrogeräte müssen gemäss den gesetzlichen Bestimmungen an Sammelstellen für Elektro- und Elektronikschrott entsorgt werden. Adressen und Öffnungszeiten der Sammelstellen erfahren Sie bei Ihrer örtlichen Verwaltung.



## 16. Fehlersuche (FAQ)

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

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

Fehler	Mögliche Ursache	Problembeseitigung
<b>Computer</b>		
Keine Anzeige oder keine Funktion.	Keine Stromversorgung.	Überprüfen Sie die Funktion der Steckdose, indem Sie ein anderes Gerät einstecken.
	Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.
Pulsanzeige fehlerhaft (Handpulsmessung).	Kein Kontakt.	Legen Sie beide Hände an die Handpuls-Sensoren.
	Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.
Pulsanzeige fehlerhaft (Cardiopulsmessung).	Falsche Frequenz.	Benutzen Sie ein Cardiopulsmessgerät, das das Signal auf der 5 kHz-Band überträgt.
	Kein Kontakt.	Konsultieren Sie die Bedienungsanleitung Ihres Brustgurtes.
Computer ist abgestürzt.	Direkte und indirekte statische Entladungen.	Starten Sie den Computer neu, indem Sie das Ergometer vom Stromnetz trennen und nach einer Minute wieder verbinden.
<b>Mechanik</b>		
Tretwiderstand nicht regelbar.	Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.

## 17. Technische Daten

Modell: ANS-19-015  
 Artikelnummer: 716289  
 Versorgungsspannung: 50 Hz, 230V~  
 Leistung: 50 W  
 Gewicht: 37 kg  
 Abmessungen: 116×55×136 cm  
 Max. Belastbarkeit: 150 kg  
 Trainings- und Freibereich: 0,6 m  
 Bremssystem: geschwindigkeitsunabhängig

## 18. EU – Konformitätserklärung

### EU – Konformitätserklärung

Wir, die Firma

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

erklären hiermit, dass das nachstehend beschriebene Produkt den folgenden Richtlinien entspricht. Die alleinige Verantwortung für die Ausstellung der Konformitätserklärung trägt der Hersteller.

**Ergometer**  
 Model-Nr. ANS-19-015

2014/53/EU Richtlinie über die Bereitstellung von Funkanlagen auf dem Markt

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

[www.aspiria-nonfood.de/downloads](http://www.aspiria-nonfood.de/downloads)

Hamburg, 18.08.2020



Michael Kreidler (Geschäftsführer)

Unterschrift / Stempel

**aspiria | nonfood**  
GmbH

Lademannbogen 21-23

22339 Hamburg

Telefon: (040) 8 89 41 60

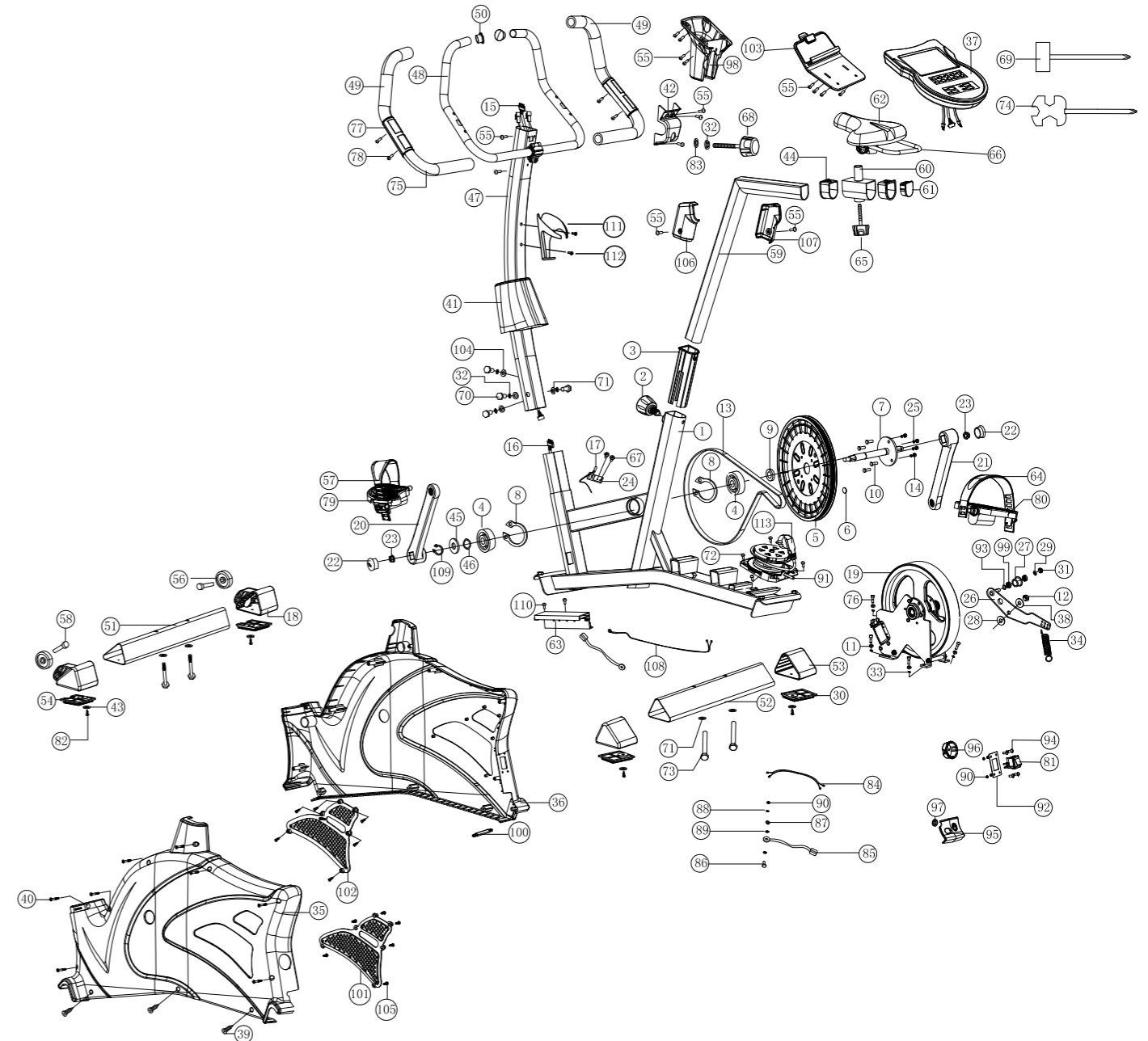
Fax: (040) 88 94 16-491

## 19. Ersatzteilliste

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

Ersatzteile		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
44	Hülse Sattelverstellung	2
45	Unterlegscheibe	1
46	Federscheibe	1
47	Lenkersäule	1
48	Lenker	1
49	Schaumstoff Lenker oben	2
50	Endkappe Lenker	2
51	Standfuss vorn mit Rollen	1
52	Standfuss hinten	1
53	Endkappe hinterer Standfuss	2
54	Fusspolster vorne	2
55	Schraube M5	11
56	Transportrollen	2
57	Sicherheitsriemen Pedal links	1
58	Schraube für Transportrollen	2
59	Sattelstütze	1
60	Sattelverstellungschiene	1
61	Endkappe Sattelverstellungschiene	1
62	Sattel	1
63	Steuerplatine	1
64	Sicherheitsriemen Pedal rechts	1
65	Verstellschraube Sattel	1
66	Handtuchhalter	1
67	Schraube M5	2
68	Lenkerschraube	1
69	Schraubenschlüssel	1
70	Sechskantschraube M8	4
71	Unterlegscheibe	8
72	Schraube M4	4
73	Schraube M8	4
74	Universal Schraubenschlüssel	1
75	Schaumstoff Lenker unten	2
76	Schraube	4
77	Handpuls-Sensor	2
78	Schraube	4
79	Pedal links	1
80	Pedal rechts	1
81	Hauptschalter	1

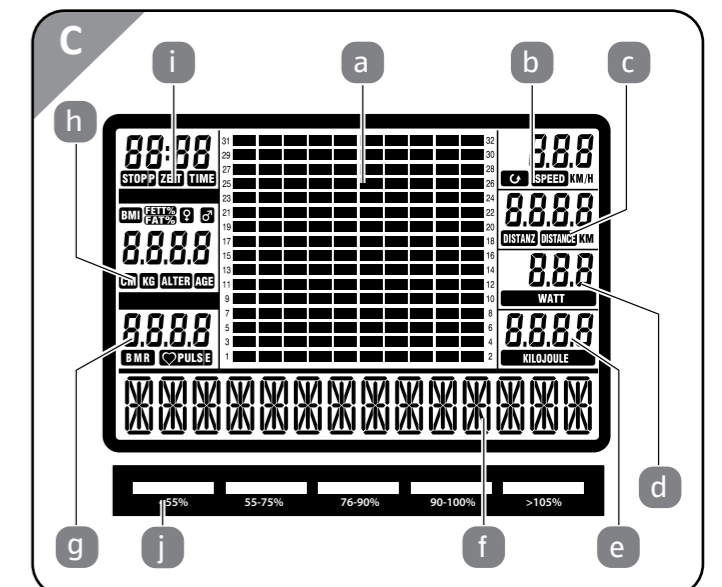
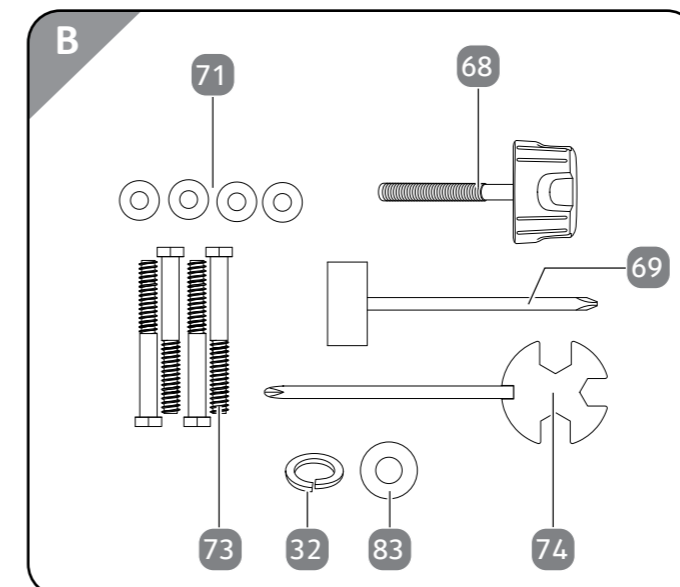
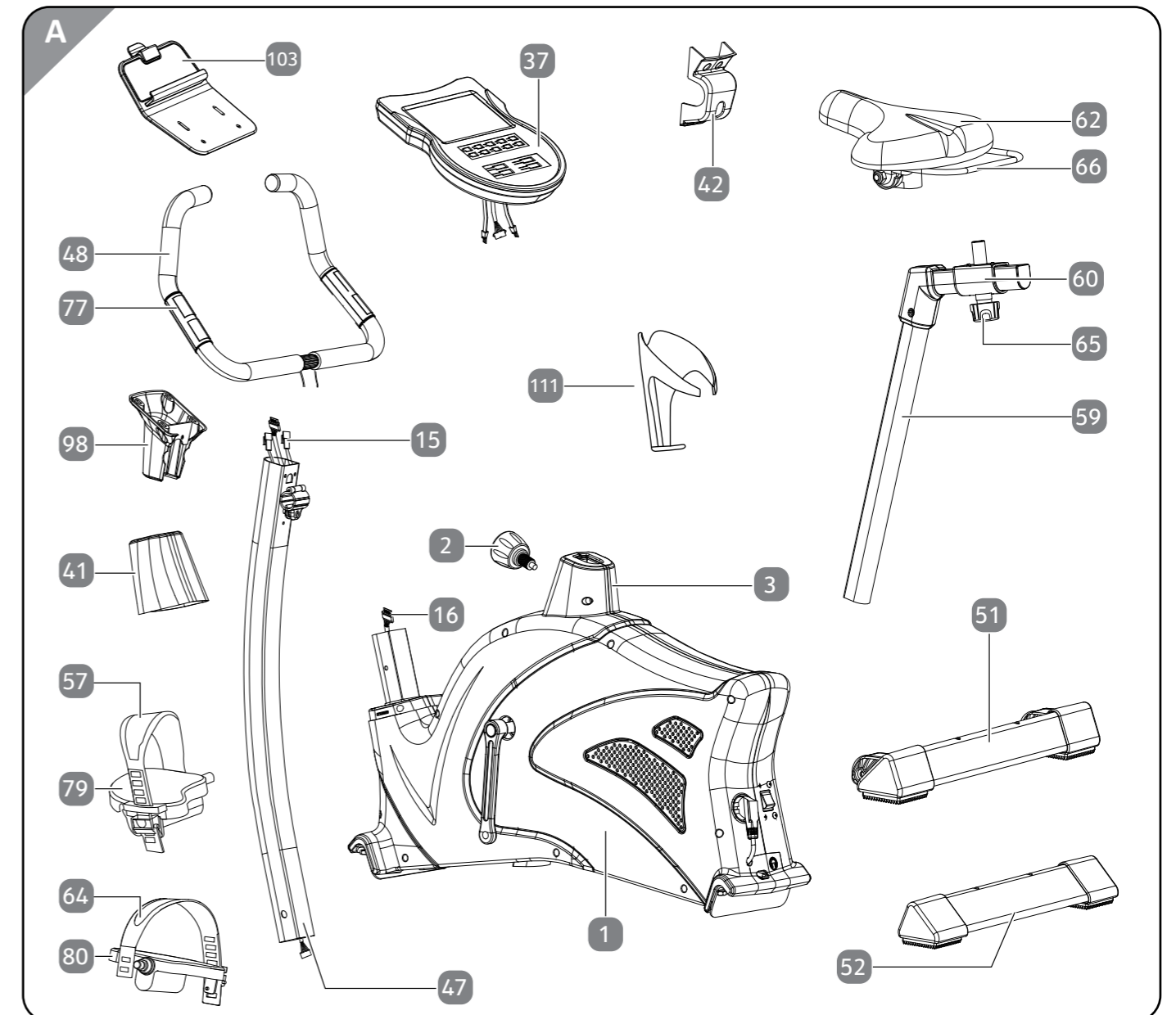
Ersatzteile		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
82	Schraube	4
83	Unterlegscheibe	1
84	Kabel 1	1
85	Kabel 2	1
86	Schraube M5	1
87	Unterlegscheibe M5	1
88	Federring M5	1
89	Sternscheibe M5	2
90	Mutter	5
91	Hebel Kabeltrommel	1
92	Halterung Hauptschalter	1
93	Federscheibe	1
94	Schraube M5	4
95	Abdeckung Hauptschalter	1
96	Halter für Stecker	1
97	Leitungsdurchführung	1
98	Computerhalterung	1
99	Kugellager	2
100	Verbindungsstück für Seitendeckel	1
101	Verkleidung links	1
102	Verkleidung rechts	1
103	Telefon- und Tablethalter	1
104	Federscheibe	2
105	Blechschaube	12
106	Verkleidung Sattelstütze links	1
107	Verkleidung Sattelstütze rechts	1
108	Verbindungskabel für Platine	1
109	C-Ring	1
110	Schraube	2
111	Trinkflaschenhalter	1
112	Schraube M5	2
113	Netzstecker	1

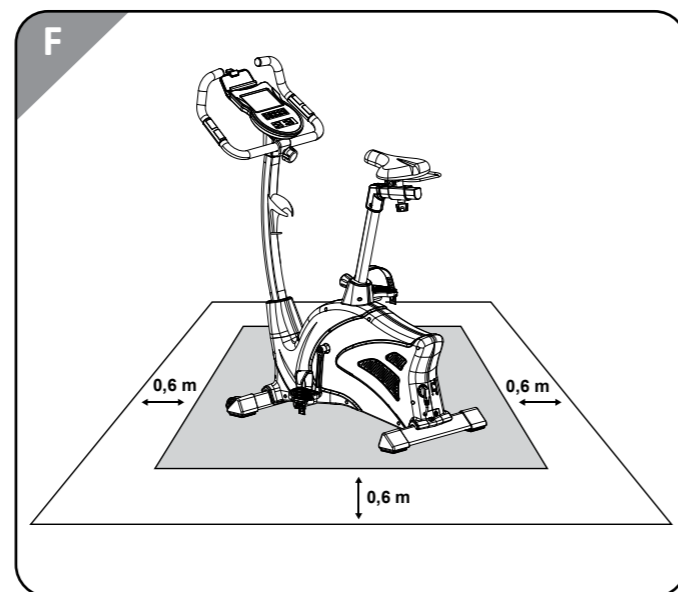
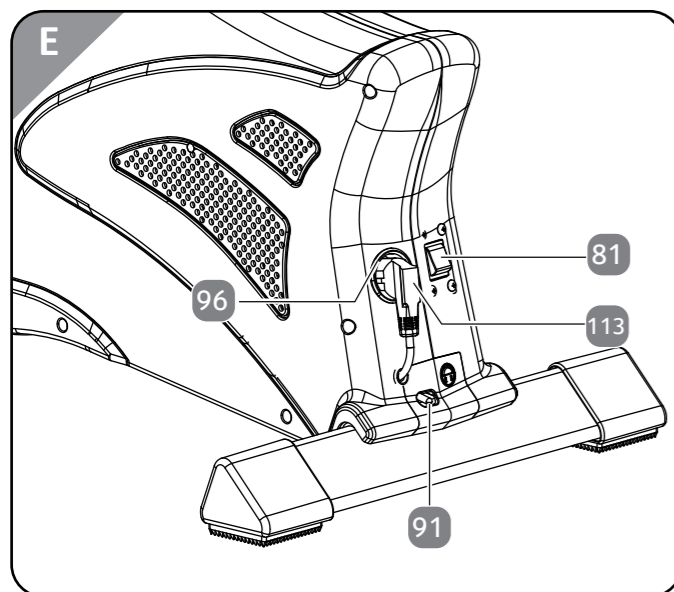
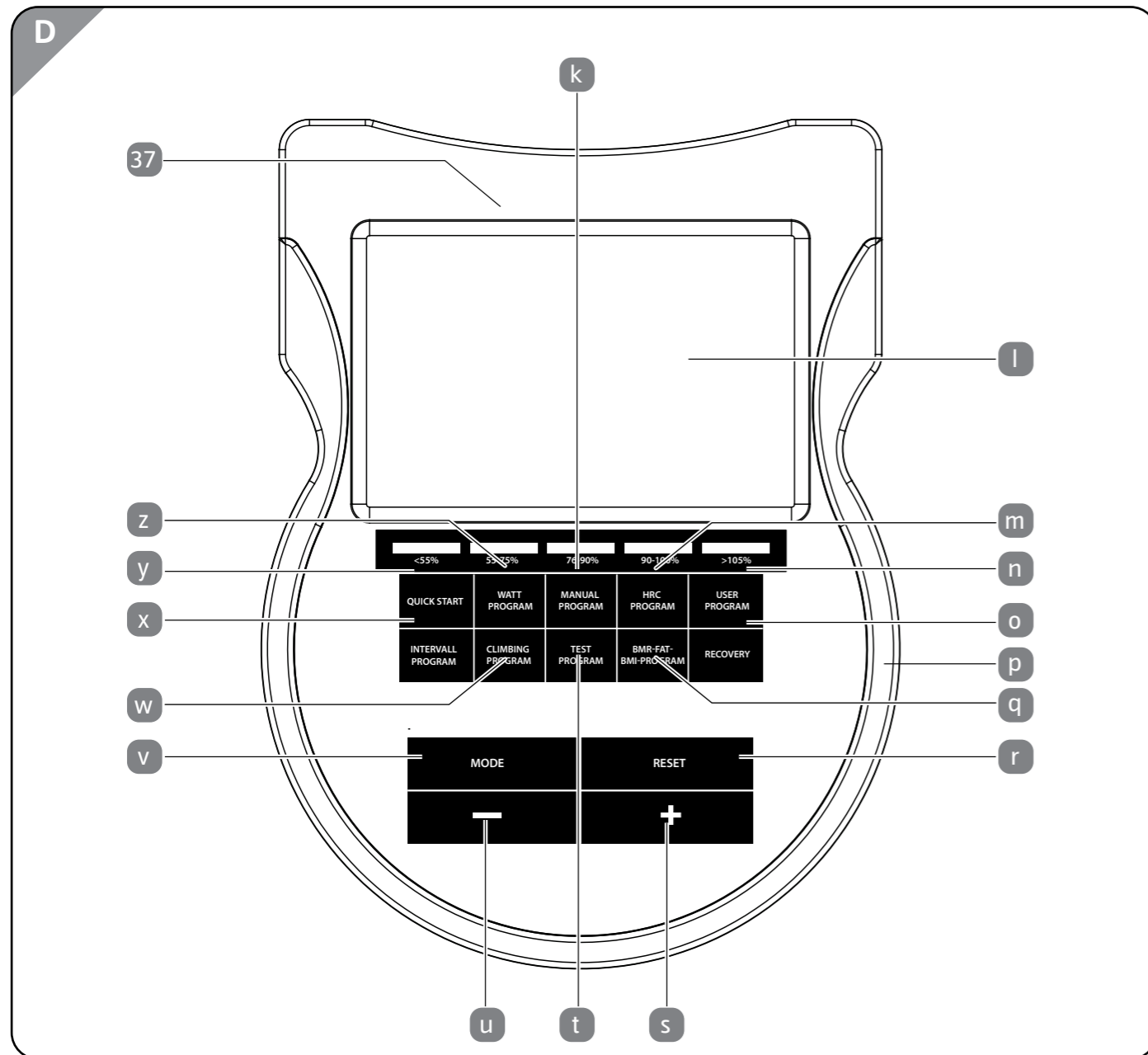


# Sommaire

1. Vue d'ensemble .....	39	11. Choisir les programmes .....	62
2. Contenu de la livraison/description des pièces .....	41	11.1 Informations générales sur la sélection et la description des programmes .....	62
3. Généralités .....	42	11.2 Démarrage rapide .....	63
4. Symboles utilisés.....	42	11.3 Programme watts.....	63
5. Utilisation conforme .....	43	11.4 Programme manuel .....	63
6. Consignes de sécurité.....	44	11.5 Programme avec objectif de pulsations .....	64
7. Vérifier le contenu de la livraison .....	46	11.6 Programme individuel.....	64
8. Monter l'ergomètre.....	46	11.7 Programme Intervalle .....	64
8.1 Montage des pieds.....	47	11.8 Programme en côte.....	65
8.2 Montage des pédales .....	48	11.9 Programme test .....	65
8.3 Montage de la colonne de guidon .....	49	11.10 Mesure du TMB, de la masse grasse et de l'IMC .....	66
8.4 Montage du guidon.....	50	11.11 Mesure du pouls au repos.....	67
8.5 Montage de l'ordinateur .....	51	12. Nettoyage .....	68
8.6 Montage du porte-bouteille .....	52	13. Entretien.....	68
8.7 Montage de la tige de la selle et de la selle... ..	53	14. Déplacer l'ergomètre .....	68
8.8 Mise en place de l'ergomètre .....	54	15. Consignes de mise au rebut.....	68
8.9 Démontage de l'ergomètre .....	54	16. Recherche d'erreurs (FAQ).....	69
9. Utiliser l'ergomètre .....	55	17. Caractéristiques techniques .....	70
9.1 Allumer l'ergomètre.....	55	18. Déclaration de conformité UE .....	71
9.2 Éteindre l'ergomètre .....	55	19. Liste des pièces de rechange .....	72
9.3 Réglage de la position du siège, des pieds et du guidon .....	55		
9.4 Monter et s'asseoir correctement .....	55		
9.5 Utilisation du port USB.....	56		
9.6 Indications à l'écran .....	56		
9.7 Utiliser le clavier .....	58		
9.8 Choisir la langue.....	58		
9.9 Définir les profils utilisateur .....	58		
10. Entraînement.....	59		
10.1 Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque.....	60		
10.2 Phases d'entraînement .....	61		
10.3 Programmer l'entraînement.....	61		


## 1. Vue d'ensemble





## 2. Contenu de la livraison / description des pièces

- (1) Cadre principal
- (2) Vis de réglage Tige de selle
- (3) Manchon Tige de selle
- (15) Câble
- (16) Câble de connexion
- (32) Anneau élastique
- (37) Ordinateur
- (41) Revêtement des colonnes de direction
- (42) Revêtement du guidon
- (47) Colonne de guidon
- (48) Guidon
- (51) Pied avant avec roulettes
- (52) Pied arrière
- (57) Sangle de sécurité Pédale gauche
- (59) Tige de selle
- (60) Rail de réglage de la selle
- (62) Selle
- (64) Sangle de sécurité Pédale droite
- (65) Vis de réglage Selle
- (66) Porte-serviettes
- (68) Vis du guidon
- (69) Clé de serrage
- (71) Rondelle plate
- (73) Vis M8
- (74) Clé à molette universelle
- (77) Capteur de pouls à la main
- (79) Pédale gauche
- (80) Pédale droite
- (81) Interrupteur principal
- (83) Rondelle plate
- (91) Levier Bobine de câble
- (96) Support pour fiche
- (98) Fixation de l'ordinateur
- (103) Porte-téléphone et porte-tablette
- (111) Porte-bouteille
- (113) Prise secteur

- a niveaux de résistance
- b  affichage km/h
- c affichage distance
- d affichage watts
- e affichage kilojoules
- f champ d'aide
- g affichage TMB/pouls ordinateur
- h zone d'affichage
- i affichage Stop/Temps
- j affichage d'intensité
- k touche programme manuel
- l écran LCD
- m touche programme avec objectif de pulsations
- n touche programme individuel
- o touche mesure du pouls au repos
- p port USB
- q touche mesure TMB, masse grasse, IMC
- r touche réinitialiser/pause
- s touche Plus
- t touche programme test
- u touche Moins
- v touche mode
- w touche programme en côte
- x touche programme intervalle
- y touche démarrage rapide
- z touche programme watts

### 3. Généralités



Lisez attentivement les instructions de montage et le mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité, avant la première utilisation et utilisez cet ergomètre uniquement pour l'usage décrit dans les présentes instructions de montage et dans le présent mode d'emploi.

Le non-respect des consignes suivantes peut occasionner des blessures graves. Les instructions de montage et le mode d'emploi font partie intégrante de l'ergomètre. Conservez ces instructions de montage et ce mode d'emploi pour pouvoir vous y référer ultérieurement et donnez-les à un autre utilisateur lorsque vous lui remettez l'ergomètre.

Ces instructions de montage et ce mode d'emploi sont également disponibles sous forme de fichier PDF auprès de notre service clientèle. Pour cela, veuillez utiliser l'adresse mentionnée sur la carte de garantie.

### 4. Symboles utilisés

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



Lire le mode d'emploi avant utilisation!



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



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



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



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



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



Date de fabrication



Capacité de charge maximale: 150 kg.



Le label Geprüfte Sicherheit (Sécurité vérifiée - label GS) atteste qu'un produit satisfait aux exigences de la loi allemande sur la sécurité des produits (ProdSG) et aux exigences des normes DIN EN ISO 20957-1 et DIN EN ISO 20957-5 classe HA (H = utilisation à domicile, A = haute précision). Le label GS indique qu'en cas d'utilisation conforme et de mauvaise utilisation prévisible du produit estampillé, la sécurité et la santé de l'utilisateur ne sont pas mises en danger. Il s'agit d'un label de sécurité non obligatoire.



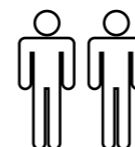
Les personnes portant un stimulateur cardiaque ne sont pas autorisées à utiliser l'ergomètre.



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



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



Ne transportez et n'assemblez l'ergomètre qu'avec une deuxième personne adulte.



Ne pas jeter à la poubelle les appareils usagés (voir paragraphe «Consignes de mise au rebut»).

### 5. Utilisation conforme

L'ergomètre a été conçu comme un appareil de fitness pour l'entraînement à domicile. L'ergomètre ne peut être utilisé que par des personnes dont le poids ne dépasse pas 150 kg. L'ergomètre n'est pas un jouet. L'ergomètre n'est pas conçu pour une utilisation professionnelle, médicale ou thérapeutique. L'ergomètre est exclusivement destiné à un usage privé et ne convient pas à un usage commercial. N'utilisez l'ergomètre que de la manière décrite dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels, voire corporels. Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme ou incorrecte.

## 6. Consignes de sécurité

### **AVERTISSEMENT!** Risque d'électrocution!

Une installation électrique défectueuse ou une tension du secteur trop élevée peut causer une décharge électrique.

- Ne branchez l'ergomètre qu'après avoir vérifié que la tension secteur de la prise de courant correspond aux indications figurant sur la plaque signalétique.
- Ne branchez l'ergomètre qu'à une prise facilement accessible afin de pouvoir le débrancher rapidement en cas de panne.
- N'utilisez pas l'ergomètre s'il est visiblement endommagé ou si le cordon d'alimentation ou la fiche sont défectueux. Dans ce cas, veuillez contacter notre service clientèle.
- Utilisez l'ergomètre uniquement à l'intérieur. Ne le faites jamais fonctionner dans des pièces humides ou sous la pluie.
- N'ouvrez pas le boîtier, mais laissez la réparation à un personnel qualifié. Pour ce faire, contactez un atelier spécialisé ou notre service clientèle. En cas de réparations effectuées soi-même, de raccordement non conforme ou de mauvaise utilisation, toute réparation de préjudice et réclamation de garantie est exclue. Seules les pièces correspondant aux caractéristiques d'origine de l'appareil peuvent être utilisées pour les réparations. Cet ergomètre contient des pièces électriques et mécaniques qui sont essentielles pour se protéger contre de potentielles sources de danger.
- N'immergez ni l'ergomètre, ni l'ordinateur, ni le câble d'alimentation ou encore la prise secteur dans de l'eau ou tout autre liquide.
- Tenez l'ergomètre, l'ordinateur, la prise secteur et le câble d'alimentation éloignés d'un feu ouvert et de surfaces très chaudes.
- N'exposez jamais l'ergomètre à des températures élevées (par exemple chauffage, rayons du soleil) ou à des intempéries (par exemple la pluie, etc.).
- Veillez à ce que les enfants n'insèrent pas d'objets dans l'ergomètre ou l'ordinateur. Ne mettez jamais de liquide dans l'ergomètre ou l'ordinateur.
- Si vous n'utilisez pas l'ergomètre, si vous le nettoyez ou qu'une défaillance se produit, éteignez toujours l'ergomètre et retirez la prise secteur de la prise de courant.
- Ne touchez jamais la fiche d'alimentation avec les mains mouillées.
- Ne retirez jamais la fiche d'alimentation de la prise en tirant sur le câble d'alimentation, veuillez plutôt toujours saisir la fiche d'alimentation.
- N'utilisez jamais le câble d'alimentation comme poignée de transport.
- Placez le câble d'alimentation de manière à ne faire trébucher personne.
- Ne pliez pas le câble d'alimentation et ne le posez pas sur des bords tranchants.

### **AVERTISSEMENT!**

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

- Cet ergomètre peut être utilisé par des enfants de plus de 14 ans et des personnes à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, lorsqu'ils sont sous surveillance ou qu'ils ont été formés pour utiliser l'ergomètre de manière sûre et qu'ils ont compris les dangers qu'il peut présenter.
- Les enfants ne sont pas autorisés à jouer avec l'ergomètre.
- Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Tenez les enfants de moins de 14 ans éloignés de l'ergomètre et du fil électrique.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage et les petites pièces. Les enfants peuvent s'y empêtrer en jouant, avaler de petits morceaux et s'étouffer avec.

### **ATTENTION!**

**Risque de blessure!**

- Placez l'ergomètre sur une surface horizontale facilement accessible, plane, sèche et suffisamment stable.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les parties de l'ergomètre, en particulier les pédales, sont bien en place. Serrez les vis et les écrous régulièrement.
- Vérifiez régulièrement si l'ergomètre est abîmé et s'il présente des signes d'usure. L'entraînement à courroie, le roulement et les poignées sont particulièrement sensibles à l'usure. Faites remplacer les pièces défectueuses par un spécialiste ou contactez le service clientèle. N'utilisez plus l'ergomètre jusqu'à ce que toutes les pièces défectueuses aient été remplacées.
- N'utilisez pas l'ergomètre si les composants en plastique de l'ergomètre présentent des fissures ou des craquelures ou sont déformés.
- N'utilisez pas l'ergomètre avec plusieurs personnes en même temps, mais uniquement seul.
- N'utilisez pas l'ergomètre comme marchepied ou pour remplacer une échelle.
- Un entraînement inapproprié ou excessif peut causer des problèmes de santé. Respectez les autres consignes du chapitre «Entraînement».

### **AVERTISSEMENT!**

**Risque d'endommagement!**

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

## 7. Vérifier le contenu de la livraison

### AVERTISSEMENT! Éviter les dommages matériels!

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

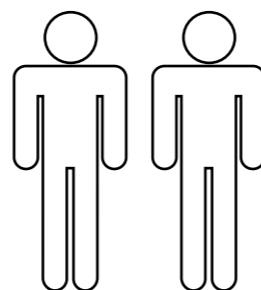
Sortez toutes les pièces de l'ergomètre de l'emballage. Vérifiez que la livraison est complète (voir fig. A et B). Contrôlez si des éléments de la livraison sont endommagés. Si c'est le cas, n'utilisez pas l'ergomètre et adressez-vous à notre service client.

## 8. Monter l'ergomètre

Assemblez l'ergomètre en suivant les instructions et les schémas suivants.

### ATTENTION! Risque de blessure!

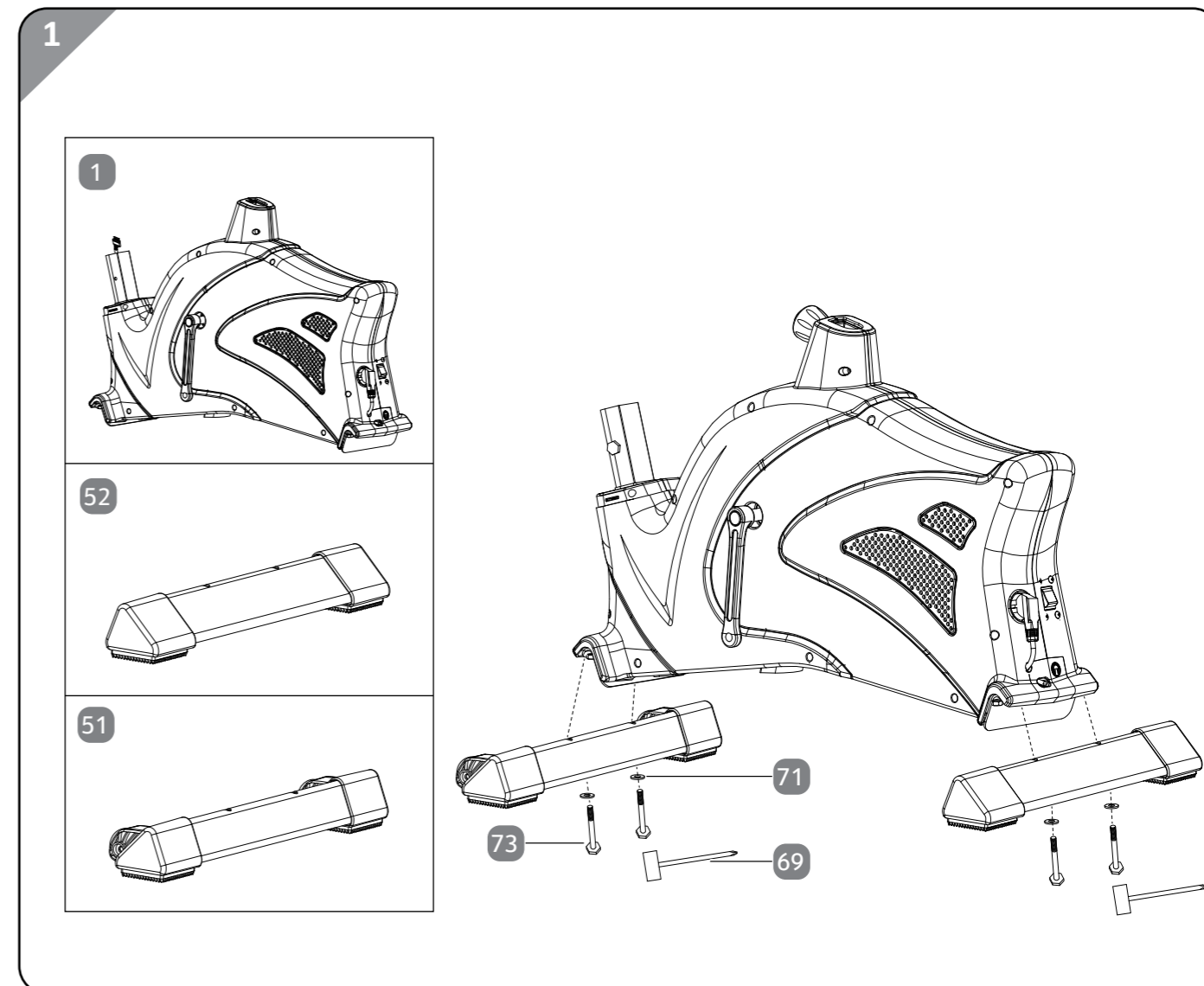
- Le basculement de l'ergomètre peut provoquer des blessures. Ne montez l'ergomètre qu'avec une deuxième personne adulte.



### AVERTISSEMENT! Éviter les dommages matériels!

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

## 8.1 Montage des pieds

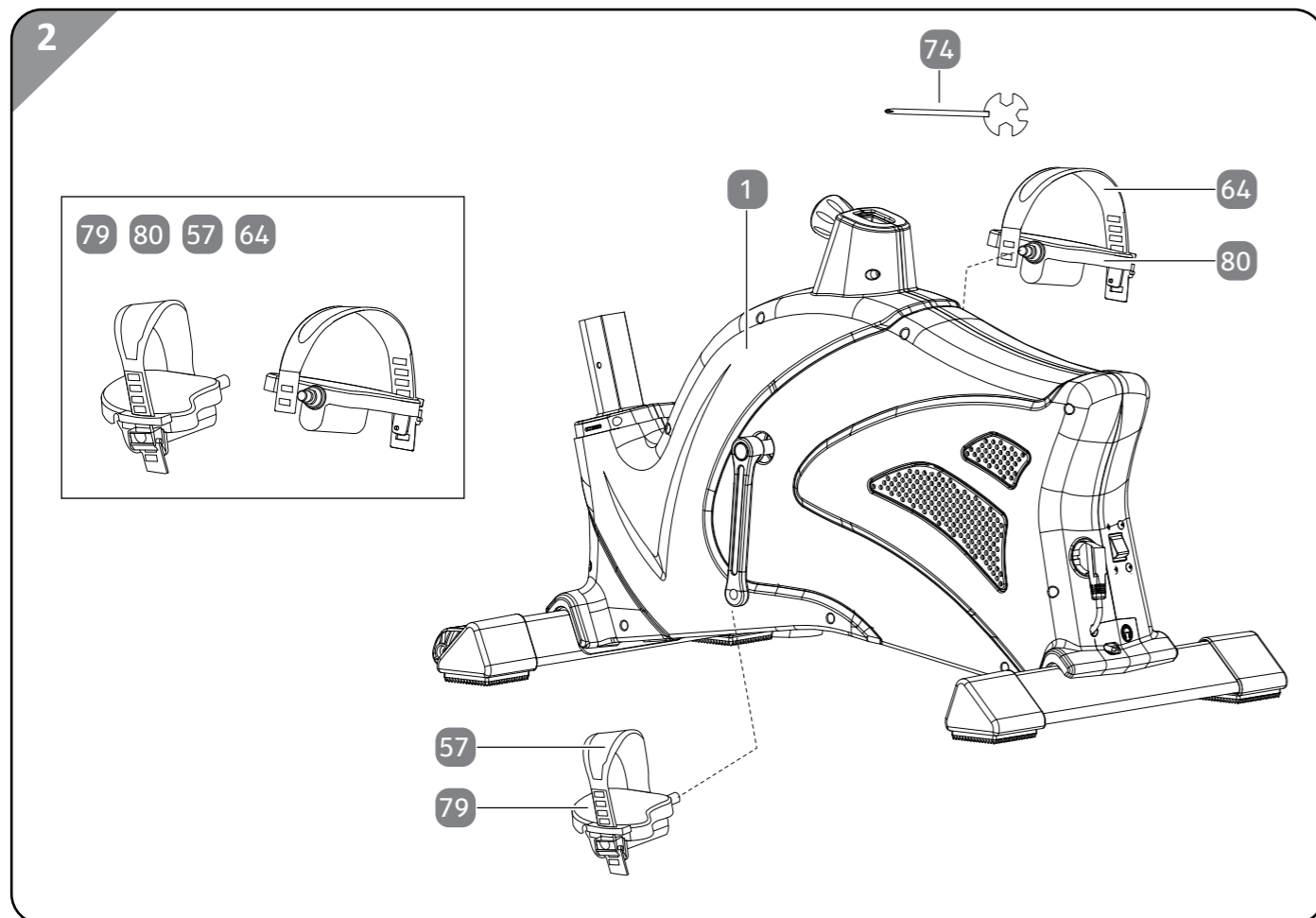


- Placez le cadre principal (1) sur une surface stable et horizontale.
- Vissez le pied arrière (52) à l'arrière du cadre principal à l'aide de deux vis (73) et de deux rondelles plates (71).
- Vissez le pied avant avec roulettes (51) à l'avant du cadre principal à l'aide de deux vis (73) et de deux rondelles plates (71). Assurez-vous que les roulettes de transport du pied soient orientées vers l'avant.

Vous avez fini de monter les pieds.



## 8.2 Montage des pédales



### ⚠ ATTENTION! Risque de blessure!

Une sangle de sécurité mal réglée peut entraîner des blessures.

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

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

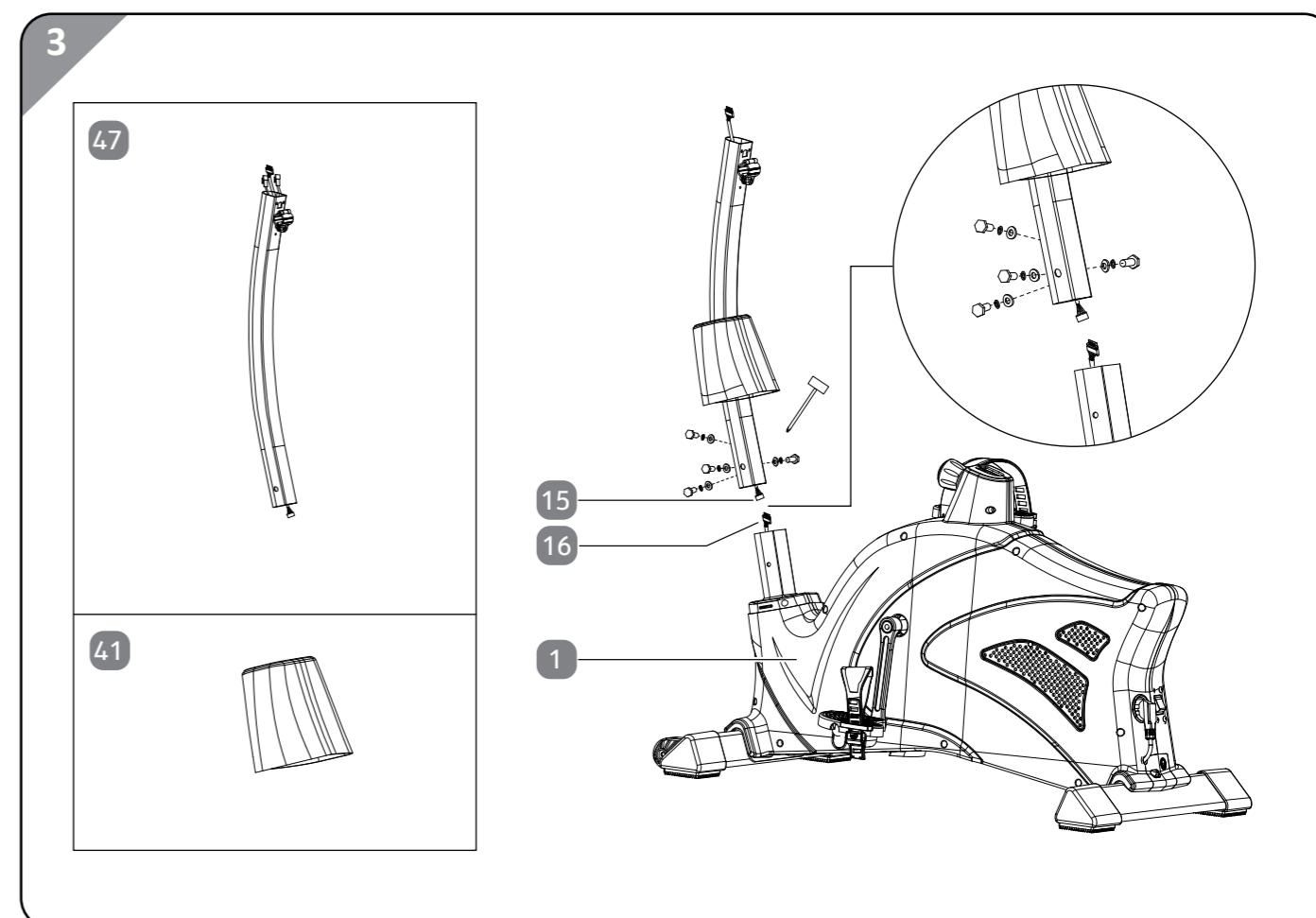
1. Fixez les sangles de sécurité (57/64) aux pédales (79/80). Respectez les repères R (droite) et L (gauche).
2. Vissez la pédale du bon côté (79/80) à la manivelle correspondante sur le cadre principal (1) à l'aide de la clé à molette universelle (74). Vissez dans le sens des aiguilles d'une montre pour la pédale droite (80), dans le sens inverse pour la pédale gauche (79).

Vous avez fini de monter les pédales.



Les pédales ont un filetage universel et peuvent être remplacées par n'importe quelles pédales de vélo standard.

## 8.3 Montage de la colonne de guidon

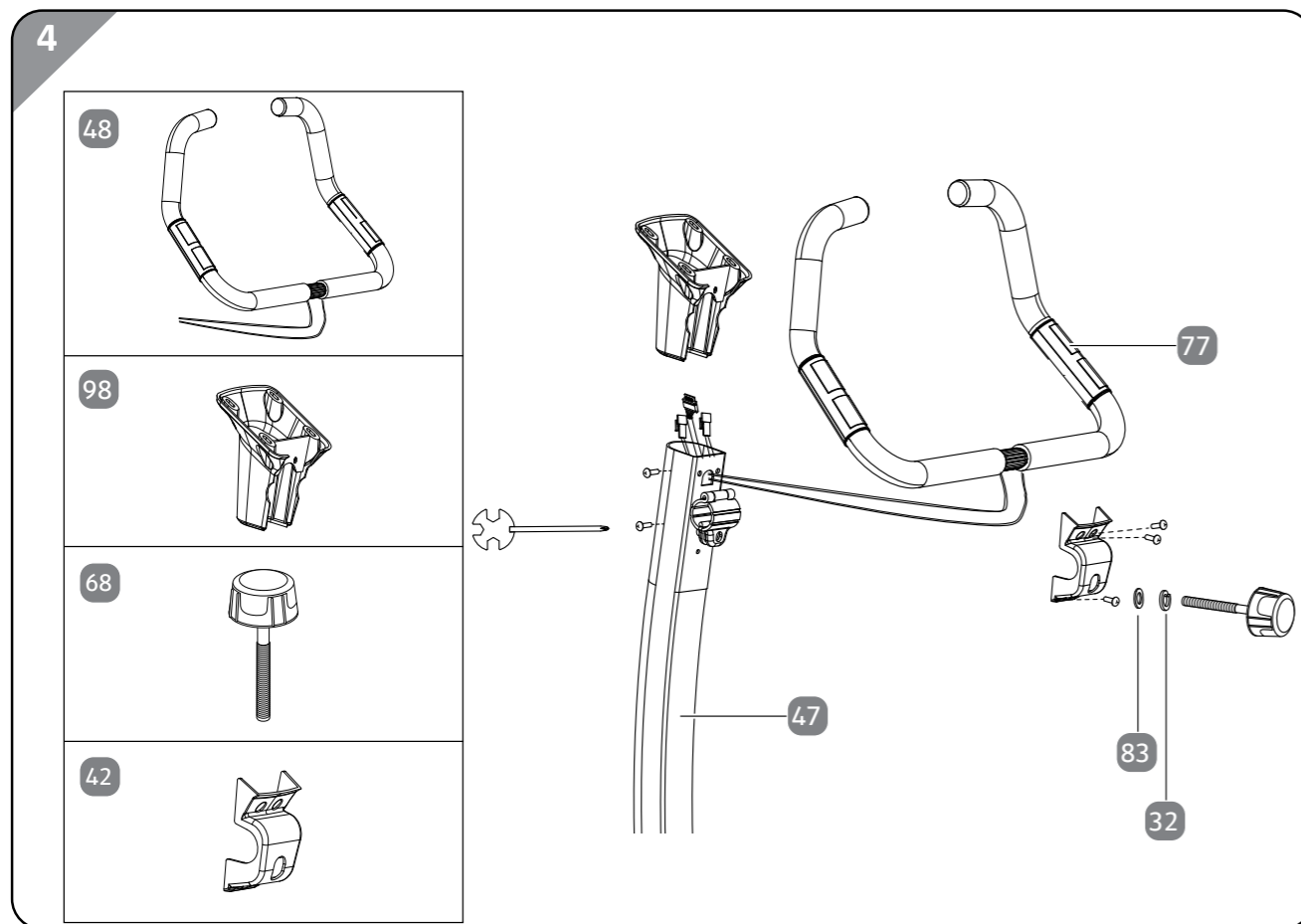


### AVERTISSEMENT! Éviter les dommages matériels!

- Veillez à ce que les câbles ne se coincent pas pendant le montage.
1. Détachez les quatre vis six pans prémontées, les rondelles plates et les rondelles de ressort du cadre principal.
  2. Enfilez le revêtement des colonnes de direction (41) sur les colonnes de direction (47).
  3. Tenez fermement la colonne de direction contre le cadre principal (1).
  4. Connectez le câble de connexion (16) du cadre principal et le câble (15) de la colonne de direction. Veillez à ce que la liaison par câble soit constante, car dans le cas contraire, il n'y a pas de transmission des signaux à l'ordinateur.
  5. Glissez la colonne de direction (47) dans le cadre principal.
  6. Fixez la colonne de direction avec les vis six pans, les rondelles plates et les rondelles de ressort à l'aide de la clé à molette fournie (69).
  7. Faites passer le revêtement de la colonne de direction (41) au-dessus de la jonction du cadre principal et de la colonne de direction pour cacher les vis.

Vous avez fini de monter la colonne de guidon.

## 8.4 Montage du guidon



### ⚠ ATTENTION! Risque de blessure!

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

- Assurez-vous que le guidon est solidement engagé dans le collier de serrage, puis serrez d'abord la vis du guidon. Assurez-vous que la vis du guidon est bien serrée afin que le guidon ne puisse pas glisser pendant l'utilisation.
- Avant d'utiliser l'ergomètre, vérifiez que le guidon est bien fixé en le remuant légèrement. Le guidon ne doit pas bouger.

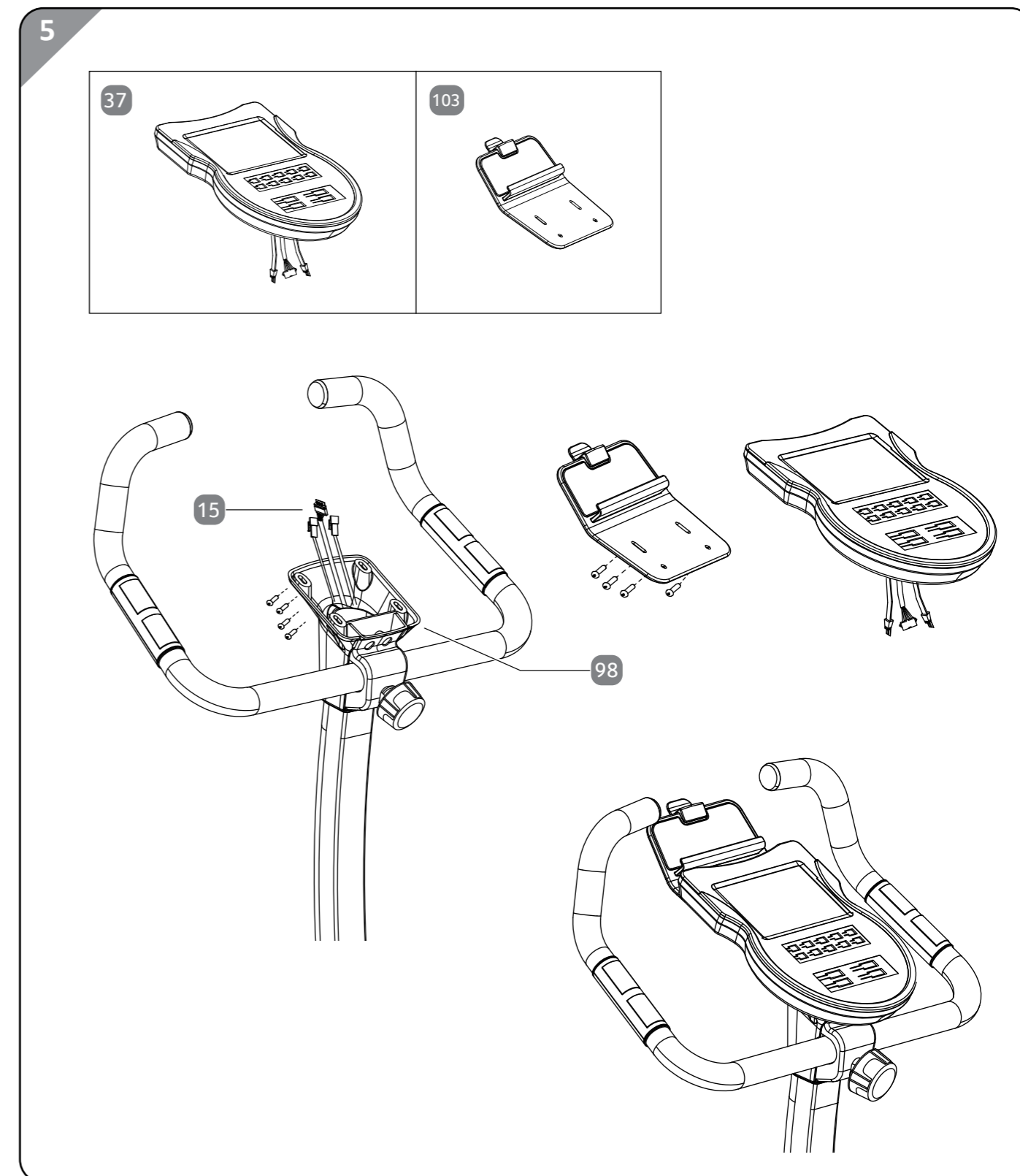
### AVERTISSEMENT! Éviter les dommages matériels!

- Veillez à ce que les câbles ne se coincent pas. Si les câbles sont endommagés parce qu'ils sont coincés, la transmission du signal ne peut plus avoir lieu.
1. Retirez les cinq vis prémontées de la colonne de guidon (47).
  2. Tenez le guidon (48) contre le collier de serrage de la colonne de direction.
  3. Fermez le collier de serrage.
  4. Guidez les câbles de pouls des capteurs de pouls (77) du guidon à travers l'ouverture dans la colonne de direction jusqu'à ce que les câbles sortent en haut.
  5. Enfilez le revêtement de la colonne de direction (42) sur le collier de serrage.
  6. Fixez le guidon et le revêtement du guidon à la colonne de direction avec la vis du guidon (68), une rondelle à ressort (32) et une rondelle plate (83).

7. Enfilez la fixation de l'ordinateur (98) sur la colonne de direction (47).
8. Fixez la fixation de l'ordinateur (98) sur la partie avant avec trois vis et sur la partie arrière avec deux vis.

Vous avez fini de monter le guidon.

## 8.5 Montage de l'ordinateur



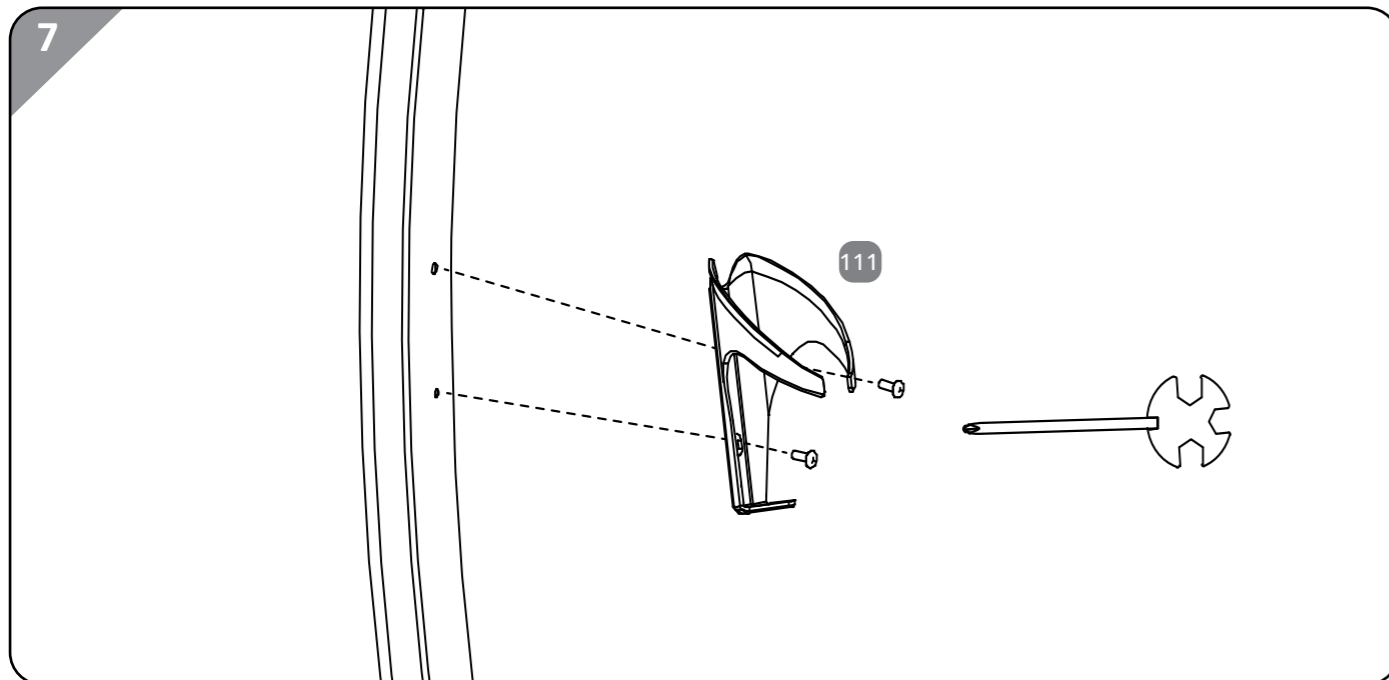
**AVERTISSEMENT!****Éviter les dommages matériels!**

- Assurez-vous que les câbles qui sortent à l'arrière de l'ordinateur passent par le support de l'ordinateur et ne soient pas coincés.
- Détachez les huit vis de la face arrière de l'ordinateur (37)
  - Si vous ne souhaitez pas utiliser le porte-téléphone et porte-tablette, vous pouvez ignorer l'étape suivante.
  - Attachez le porte-téléphone et porte-tablette (103) sur la partie arrière de l'ordinateur avec 4 vis.
  - Tenez l'ordinateur (37) contre la fixation de l'ordinateur (98).
  - Connectez le câble pour le pouls du guidon aux deux câbles de pouls de l'ordinateur.
  - Connectez le câble (15) de la colonne de direction au câble de l'ordinateur. Veillez à ce que la liaison par câble soit constante, car dans le cas contraire, il n'y a pas de transmission des signaux à l'ordinateur.
  - Fixez l'arrière de l'ordinateur (37) avec quatre vis à la fixation de l'ordinateur (98).

Le montage de l'ordinateur est maintenant terminé.

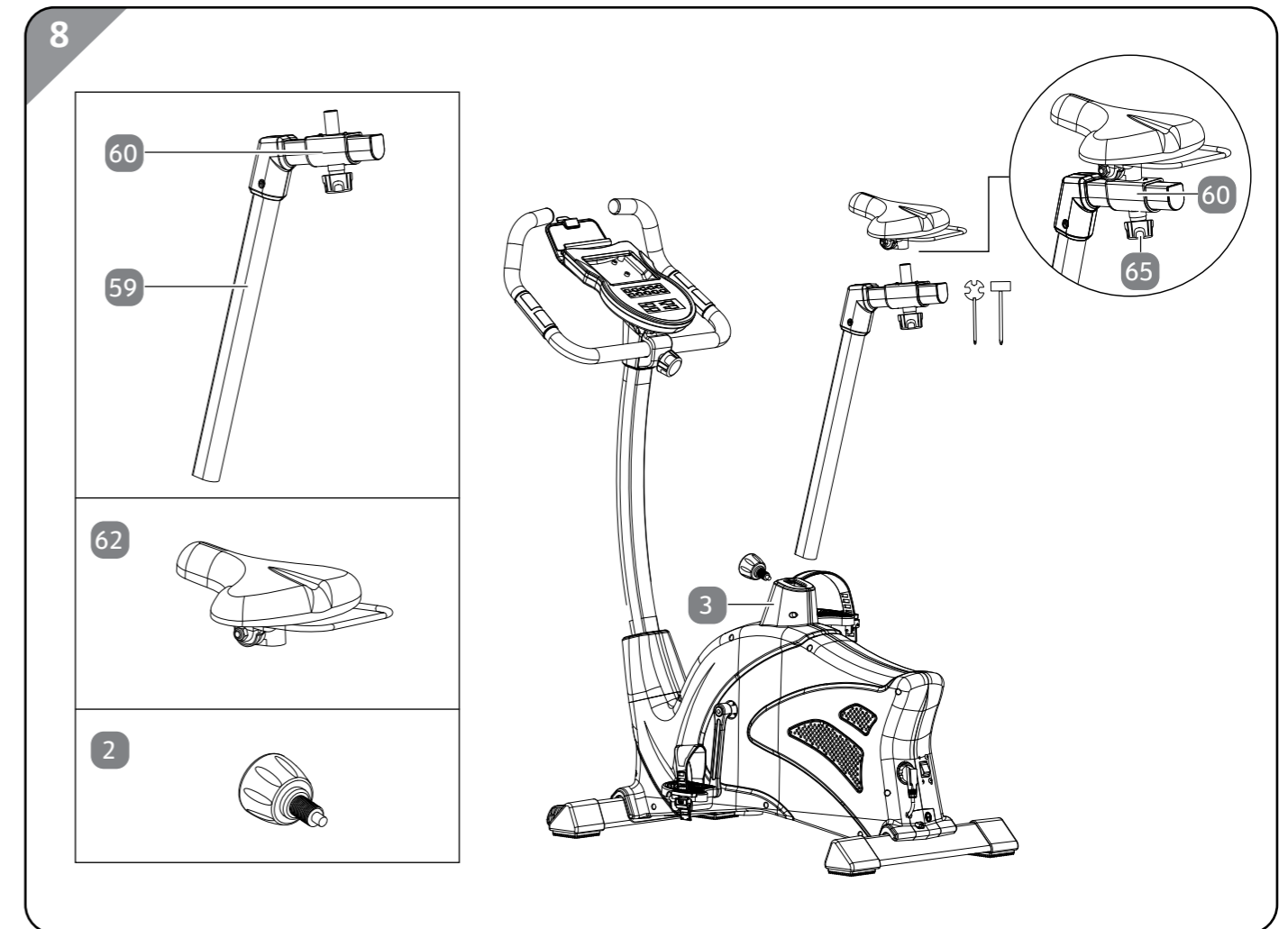


Notez que le porte-tablette a une charge maximale de 1 kg.

**8.6 Montage du porte-bouteille**

- Si vous ne souhaitez pas utiliser le porte-bouteille, passez cette étape.
- Retirez les deux vis prémontées de la colonne de guidon.
- Fixez le porte-bouteille (111) en plaçant celui-ci avec les trous devant les raccords filetés et fixez-le avec les vis.

Vous avez correctement fixé le porte-bouteille.

**8.7 Montage de la tige de la selle et de la selle****⚠ ATTENTION!****Risque de blessure!**

Si la tige de selle et la selle ne sont pas correctement fixées, cela peut entraîner des blessures.

- Ne tirez pas la tige de selle plus loin que le repère maximum.
- Fixez toujours la tige de selle avec la vis de réglage correspondante.
- Assurez-vous que la selle est bien engagée avant de serrer les vis. Veillez à bien serrer les vis de la selle.

- Faites glisser la tige de selle (59) dans le manchon (3) sur le cadre principal (1).
- Fixez la tige de selle avec la vis de réglage (2).
- Fixez le rail horizontal de réglage de la selle (60) avec la vis de réglage (65).
- Fixez la selle (62) au rail horizontal de réglage de la selle (60) en serrant les écrous à l'aide de la clé à molette universelle fournie (74).

Vous avez fini de monter la tige de selle et la selle.

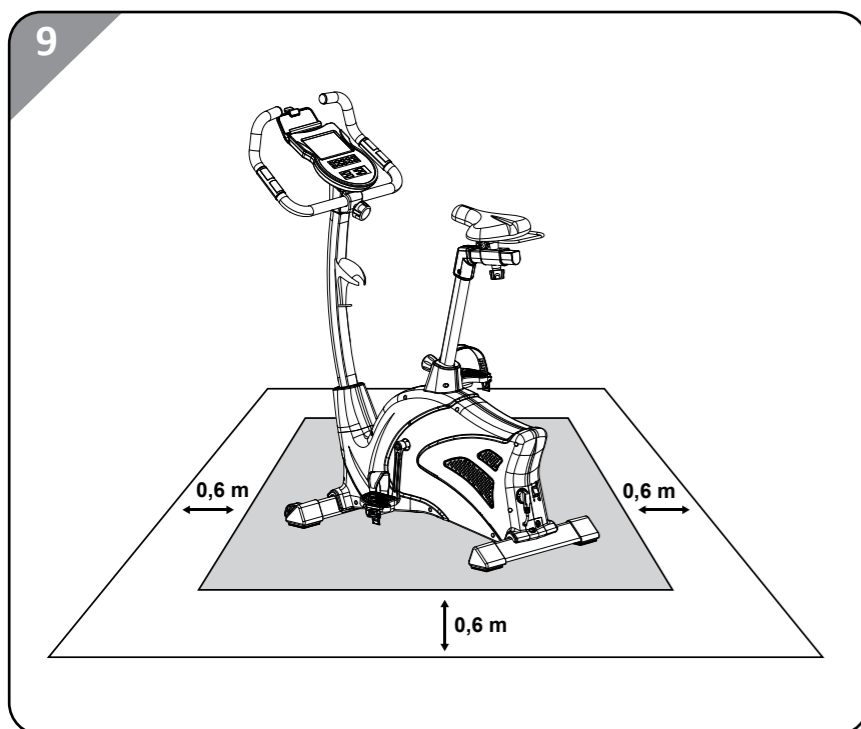


La selle est équipée d'un collier de serrage universel et peut être remplacée par n'importe quelle selle de vélo standard.

## 8.8 Mise en place de l'ergomètre

Respectez les conditions suivantes pour bien placer l'ergomètre :

- Placez l'ergomètre sur une surface horizontale facilement accessible, plane, sèche et suffisamment stable.
- Laissez au moins 0,6 mètre d'espace libre dans toutes les directions autour de la zone d'utilisation de l'ergomètre afin de garantir qu'il y ait suffisamment de place pour descendre en urgence.
- Posez un tapis antidérapant sous l'ergomètre sur les sols fragiles (p.ex. tapis, lattes de plancher, parquet), afin de protéger le sol de tout dommage (p.ex. rayures ou salissures).
- Cet ergomètre est un appareil d'entraînement indépendant du nombre de tours. Il ne doit pas être installé dans des zones dont l'accès n'est pas contrôlé.



## 8.9 Démontage de l'ergomètre

Pour désassembler l'ergomètre, procédez dans l'ordre inverse.

## 9. Utiliser l'ergomètre

### 9.1 Allumer l'ergomètre

**AVERTISSEMENT!** Éviter les dommages matériels!

- Tirez le câble d'alimentation au maximum jusqu'à la marque rouge sur le boîtier.
1. Connectez la prise secteur (113) à une prise de courant pour brancher l'ergomètre.
  2. Allumez l'ergomètre avec l'interrupteur principal (81) (voir fig. E).

### 9.2 Éteindre l'ergomètre

1. Éteignez l'ergomètre avec l'interrupteur principal (81).
2. Retirez la prise secteur (113) de la prise de courant.
3. Faites basculer le levier de la bobine de câble (91) pour actionner l'enroulement automatique du câble. Le câble d'alimentation s'enroule automatiquement.
4. Branchez la prise secteur dans le support (96).

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

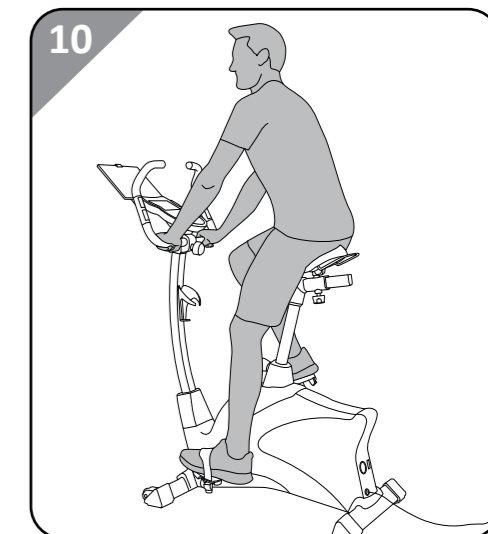
1. Réglez la selle (62) avec la vis de réglage (2/65) sur la tige de selle (59) et le rail de réglage horizontal (60). La selle doit être ajustée de manière à ce que la jambe ne soit pas complètement tendue lorsque la pédale est enfoncée.
2. Réglez les sangles de sécurité (57/64) des pédales (79/80) de manière à pouvoir tout juste rentrer et sortir vos pieds.
3. Réglez l'inclinaison du guidon (48) à l'aide de la vis de guidon (68). Le guidon doit être réglé de manière à ce que vos bras soient presque tendus lorsque vous le saisissez.

### 9.4 Monter et s'asseoir correctement

**ATTENTION!** Risque de blessure!

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

1. Montez sur l'ergomètre. Pour cela, tenez-vous au guidon (48).
2. Poussez vos pieds dans les sangles de sécurité (57/64) et placez-les au milieu des pédales (79/80).
3. Tenez-vous au guidon et gardez une posture droite pendant toute la durée de l'entraînement. Veillez à ce qu'au moins la moitié de votre pied soit sur la pédale pendant l'entraînement.
4. Tenez-vous au guidon (48) lorsque vous descendez. Retirez un premier pied puis le deuxième pied de la pédale (79/80) avant de la poser au sol.





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

## 9.5 Utilisation du port USB

L'ordinateur est doté d'un port USB. Celui-ci permet de recharger les téléphones portables et tablettes à l'aide d'un câble USB (non compris dans la livraison) pendant l'entraînement. La connexion ne dispose pas d'un système de connexion des données vers l'appareil.

1. Raccordez le câble USB au port USB (p).
2. Raccordez le câble USB à votre téléphone ou à votre tablette.

Votre téléphone ou votre tablette est en charge.

## 9.6 Indications à l'écran

Avec les fonctions correspondantes, vous pouvez lire les indications suivantes sur l'écran LCD (l) de l'ordinateur (voir fig. C).

### Stop/Temps

Dans l'affichage Stop/Temps (i), en fonction du statut d'affichage, le temps d'entraînement écoulé est calculé et affiché de 00:00 jusqu'à 99:59 maximum (minutes:secondes) ou le mode pause est marqué par l'indication STOP.

### Zone d'affichage

La zone d'affichage (h) indique, en fonction du statut d'affichage, l'IMC, la graisse corporelle, le sexe, la taille, le poids ou l'âge. Cette zone n'est pas active pendant l'unité d'entraînement.


### TMB/Pouls

L'affichage TMB/Pouls (g) indique, en fonction du statut d'affichage, la fréquence de pulsation mesurée (fréquence cardiaque) pendant l'entraînement, d'un minimum de 40 jusqu'à 220 pulsations ou, après l'entraînement, le TMB, la mesure de la graisse corporelle, de l'IMC et le résultat des mesures. Veuillez également consulter à ce propos le chapitre «Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque».



Si le résultat de mesure du TMB dépasse 9999 kJ, le champ d'aide indiquera «PLUS DE 10000». Pour obtenir la bonne valeur TMB, il faut ajouter 10000 à la valeur indiquée dans le champ «TMB».

### (Tours par minute) km/h

Dans  l'affichage km/h (b) s'affichent en alternance, toutes les 3 secondes, la cadence (tours par minute) de 0 à 999 et la vitesse actuelle de 0 à 99,9 km/h.

### Distance

Sur l'écran de distance (c) s'affiche la distance parcourue en km, de 0,0 jusqu'à 99,9 km maximum.

### Watt

L'écran des watts (d) affiche le niveau actuel de résistance, de 0 jusqu'à 999 watts. Le nombre de watts peut être présélectionné uniquement dans un programme indépendant de la vitesse de rotation jusqu'à 400 watts maximum.

## Kilojoule

L'affichage kilojoules (e) indique l'énergie dépensée en kilojoules, de 0 jusque 9999 kilojoules au maximum. Les kilojoules indiqués sont des valeurs approximatives sans précision médicale. Sur beaucoup d'appareils de fitness, la consommation énergétique est indiquée en calories.

Conversion	
1 kilocalorie (kcal)	4,185 kilojoules (kj)
1 kilojoule (kj)	0,239 kilocalorie (kcal)

## Niveaux de résistance lors du pédalage (1–32)

Chacune des 16 petites cases rectangulaires des 10 barres représente 2 des 32 niveaux de résistance lors du pédalage (a). Si un certain temps d'entraînement est prédéfini dans le cadre d'un programme, pour tout temps d'entraînement prédéfini: 10 (nombre de barres) = durée d'entraînement de chaque barre.

## Champ d'aide (fonction aide-gestion de menu)

Dans le champ d'aide (f) sont indiquées les aides principales concernant les opérations à mener par l'utilisateur.

## Affichage d'intensité

L'affichage d'intensité (j) indique l'intensité actuelle de l'entraînement en pourcentage. Le code couleurs concerne la valeur de watts affichée sur l'affichage watts (d). Le tableau suivant montre l'affectation de l'intensité d'entraînement à la valeur de watts.

Code couleurs	Blanc	Bleu	Vert	Jaune	Rouge
Intensité d'entraînement (en %)	< 55%	≥ 55% - ≤ 75%	≥ 76% - ≤ 90%	≤ 90% - ≤ 100%	< 105%
Valeur de watts (en W)	< 100	≥ 100 - ≤ 200	≥ 201 - ≤ 300	≥ 301 - ≤ 400	< 105%
Degré d'intensité	Très facile	Facile	Moyen	Difficile	Très difficile

## 9.7 Utiliser le clavier

Les touches de l'ordinateur ont les fonctions suivantes (voir fig. D).

### Touche Mode (v)

- Confirmer les valeurs: La touche mode permet de confirmer les valeurs réglées avec les touches Plus ou Moins. Le champ d'aide de l'écran LCD vous indique à quel moment vous devez activer la touche mode.

### Réinitialiser/Pause (r)

- Réinitialiser les valeurs: Appuyez brièvement sur la touche réinitialiser/pause (r) pour réinitialiser les valeurs saisies.
- Mode pause: Appuyez brièvement sur la touche réinitialiser/pause pendant l'entraînement pour arrêter le temps. Appuyez à nouveau sur la touche pour quitter le mode pause.
- Redémarrage: Maintenez la touche réinitialiser enfoncée pendant plus de trois secondes pour redémarrer l'ordinateur.

### Touche Moins (u)

- Réduire les valeurs de saisie: Si une pression plus longue est exercée sur la touche, les données saisies diminuent automatiquement.
- Réduire la résistance de pédalage pendant l'entraînement (non possible pour les programmes en côte, intervalle, objectif de pulsations, watts et test).

### Touche Plus (s)

- Augmenter les valeurs de saisie: Si une pression plus longue est exercée sur la touche, les données saisies augmentent automatiquement.
- Augmenter la résistance de pédalage pendant l'entraînement (non possible pour les programmes en côte, intervalle, objectif de pulsations, watts et test).

## 9.8 Choisir la langue

L'ordinateur (37) propose l'allemand et l'anglais.

1. Pour changer la langue, appuyez simultanément sur la touche Plus (s) et la touche Moins (u) pendant 5 secondes.

## 9.9 Définir les profils utilisateur

Vous avez la possibilité d'établir différents profils utilisateur (U0-U3) et de les utiliser pour votre entraînement.



- Les profils utilisateur U1, U2 et U3 sont personnalisés. Les données/paramètres personnels (âge, sexe, poids et taille) sont durablement enregistrés par utilisateur sur l'ordinateur.
- Le profil utilisateur U0 est neutre. Pour celui-ci, aucune donnée d'utilisateur n'est enregistrée.

Les valeurs permettent de déterminer les données dans le programme avec objectif de pulsations ainsi que pour la mesure de l'IMC/TMB/masse grasse corporelle. De plus, les paramètres indiqués dans le programme individuel de l'utilisateur sont enregistrés durablement et ne doivent pas être indiqués de nouveau à chaque fois.

1. Allumez l'ergomètre.
2. Avec la touche Plus (s) ou la touche Moins (u), sélectionnez le profil utilisateur souhaité (U0-U3).
3. Appuyez sur la touche Mode (v) pour valider votre choix.
4. Sélectionner l'âge: À l'aide de la touche Plus (s) et de la touche Moins (u), sélectionnez votre âge et appuyez sur la touche mode (v) pour confirmer votre sélection.
5. Sélectionner le sexe: À l'aide de la touche Plus (s) et de la touche Moins (u), sélectionnez votre sexe et appuyez sur la touche mode (v) pour confirmer votre sélection.
6. Sélectionner le poids: À l'aide de la touche Plus (s) et de la touche Moins (u), sélectionnez votre poids et appuyez sur la touche mode (v) pour confirmer votre sélection.
7. Sélectionner la taille: À l'aide de la touche Plus (s) et de la touche Moins (u), sélectionnez votre taille et appuyez sur la touche mode (v) pour confirmer votre sélection.



L'ordinateur démarre automatiquement avec le dernier profil utilisateur utilisé.

## 10. Entraînement



### ATTENTION! Risque de blessure!

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

- N'utilisez pas l'ergomètre si vous avez un stimulateur cardiaque.
- Avant de commencer votre première séance d'entraînement sur l'ergomètre, demandez à votre médecin de procéder à un contrôle général de votre condition physique, surtout si vous avez plus de 35 ans.
- Si des problèmes cardiaques, circulatoires, orthopédiques ou autres sont déjà connus, demandez conseil à votre médecin avant de commencer la première séance d'entraînement.
- Si des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes inhabituels surviennent pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement l'entraînement. Consultez immédiatement un médecin.
- Commencez toujours votre entraînement en vous échauffant.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés lorsque vous faites de l'exercice sur l'ergomètre.
- Ne portez pas de vêtements qui peuvent se coincer dans l'ergomètre. Portez des chaussures à semelles antidérapantes en caoutchouc.
- Ne fermez pas les yeux pendant que vous faites de l'exercice sur l'ergomètre.
- Ne vous penchez pas en arrière lorsque vous faites de l'exercice sur l'ergomètre, car vous pourriez tomber et vous blesser.
- Demandez à votre médecin de mesurer la fréquence cardiaque maximale que vous êtes autorisé à avoir avant d'utiliser l'ergomètre. Veillez à ne pas dépasser cette valeur pendant l'entraînement.

- Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent être imprécis. Évitez les entraînements trop intensifs, car ils peuvent entraîner de graves problèmes de santé ou la mort. Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous vous sentez étourdi ou faible.
- Ne mangez pas de nourriture pendant une heure avant et après l'entraînement. Veillez à boire beaucoup d'eau pendant votre entraînement.
- Si vous prenez des médicaments, ne faites de l'exercice qu'après avoir consulté votre médecin.

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

## 10.1 Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque

 **AVERTISSEMENT!** Danger de mort!

Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement trop intensif peut entraîner de graves problèmes de santé ou la mort.

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

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque de deux façons:

### • Mesure par les capteurs de pouls

La mesure du pouls se fait uniquement à titre indicatif; en effet, le mouvement, la friction, la sueur etc. peuvent générer des variations par rapport au pouls réel. Chez certaines personnes, la modification de la résistance de la peau causée par le battement du pouls est si faible que le résultat ne peut pas être utilisé pour une mesure précise du pouls de la main. Dans ce cas, une mesure du pouls avec un capteur cardio est recommandée.

1. Placez vos mains sur les deux capteurs de pouls manuel (77). Veillez à ce que les paumes de vos mains soient toujours en contact avec les capteurs de pouls manuel en même temps. Dès qu'un pouls est détecté, un petit cœur ❤️ clignote sur l'écran à côté de l'affichage du pouls.

### • Mesure du pouls par capteur cardio

Des pulsomètres cardio, constitués d'une ceinture pectorale et d'une montre, sont disponibles dans le commerce. L'ordinateur est équipé d'un récepteur (sans émetteur) pour les moniteurs de pouls cardiaque courants. Le signal doit être transmis par la bande de 5 kHz.

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



Si plusieurs méthodes de mesure du pouls sont utilisées en même temps, le pulsomètre est prioritaire.

## 10.2 Phases d'entraînement

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

### Échauffement

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

### Phase d'entraînement

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

### Phase de détente

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

## 10.3 Programmer l'entraînement

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

Il y a cinq zones d'entraînement:

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

## 11. Choisir les programmes

**⚠ ATTENTION!** Risque de blessure!

- Réglez la résistance de pédalage de l'ergomètre via les touches de l'ordinateur (+/-) si la résistance est trop forte ou trop faible.

### 11.1 Informations générales sur la sélection et la description des programmes

1. Allumez l'ergomètre.
2. Sélectionnez le programme désiré en appuyant sur la touche programme correspondante.



Toutes les opérations nécessaires sont affichées sur le champ d'aide (f) sur l'écran LCD.

3. Réglez les valeurs configurées avec la touche Plus/Moins (s)/(u) et confirmez la saisie avec les valeurs configurées avec la touche mode (v). Si vous ne souhaitez pas entrer de valeur standard, confirmez la valeur 0 avec la touche mode (v). Pour accéder à une valeur configurée saisie et confirmée, appuyez sur la touche réinitialiser/pause (r).
4. Pour quitter un programme, appuyez dans le mode pause sur une touche programme au choix ou redémarrez l'ordinateur.



- L'affichage du pouls clignote quand vous dépassez le nombre de pulsations prédéfini.
- L'ordinateur s'arrête automatiquement si la pédale n'est plus en mouvement.
- S'il n'y a pas de saisie ou de mouvement de pédalage, l'ordinateur s'éteint automatiquement après 4 minutes.

### 11.2 Démarrage rapide (Quick Start)

Avec le programme de démarrage rapide, vous pouvez démarrer automatiquement l'entraînement.

1. Appuyez sur la touche de démarrage rapide (y).
2. Pédalez pour commencer l'entraînement.
3. Pour régler la résistance de pédalage, appuyez sur les touches Plus/Moins (s) / (u).

### 11.3 Programme watts (Watt Control Program)

Dans le programme watts, vous pouvez réaliser un entraînement se basant sur le flux énergétique en watts (indépendant du nombre de tours). La valeur de watts prédéfinie ne varie pas. La résistance de pédalage (en watts) sera adaptée toutes les 0,5-4 secondes à votre cadence et vitesse du moment.

1. Appuyez sur la touche programme watts (z).
2. Appuyez sur la touche mode (v) pour configurer un entraînement avec compte à rebours.
3. Entrez la valeur standard pour les watts, le temps, la distance, les kilojoules et le pouls.
4. Pédalez pour commencer l'entraînement.
5. Pour régler la résistance pendant l'entraînement par étapes de 5, appuyez sur les touches Plus/Moins (s) / (u).



Les barres du programme watts ne s'adaptent pas à la résistance. La force de pédalage/watts est affichée dans le champ watts.

### 11.4 Programme manuel (Manual Program)

Dans le programme manuel, la résistance de pédalage pendant l'entraînement peut être personnalisée. Vous pouvez également régler des valeurs pour un programme avec compte à rebours.

1. Appuyez sur la touche programme manuel (k).
2. Appuyez sur la touche mode (v) pour configurer un entraînement avec compte à rebours.
3. Entrez la valeur standard pour le temps, la distance, les kilojoules et le pouls.
4. Pédalez pour commencer l'entraînement.



### 11.5 Programme avec objectif de pulsations (HRC Program)

Ce programme fonctionne uniquement avec une ceinture pectorale (non comprise dans la livraison). Dans le programme avec objectif de pulsations, la résistance de pédale s'adapte automatiquement à une fréquence cardiaque cible réglée au préalable. Quand votre fréquence cardiaque actuelle se trouve en dessous de la fréquence cardiaque cible que vous avez fixée, la résistance augmente d'un niveau toutes les 10 secondes (jusqu'à 16 au maximum). Quand votre fréquence cardiaque actuelle se trouve au-dessus de la valeur standard de la fréquence cardiaque cible que vous avez fixée, la résistance diminue d'un niveau toutes les 10 secondes (jusqu'à 1 au minimum).

1. Appuyez sur la touche programme avec objectif de pulsations (m).
2. Appuyez sur la touche mode (v).
3. Avec la touche Plus (s) et la touche Moins (u), sélectionnez l'un des profils suivants de fréquence cardiaque cible et validez votre choix à l'aide de la touche mode (v):
  - **HRC 1:** 55% de la fréquence cardiaque maximale (=220 – âge) (voir explications sur la «zone de régénération» dans le chapitre «Programmer l'entraînement»)
  - **HRC 2:** 75% de la fréquence cardiaque maximale (voir explications sur la «zone aérobie» dans le chapitre «Programmer l'entraînement»)
  - **HRC 3:** 90% de la fréquence cardiaque maximale (voir explications sur la «zone anaérobie» dans le chapitre «Programmer l'entraînement»)
  - **HRC 4:** fréquence cardiaque maximale (réglable librement à l'aide des touches Plus et Moins)(voir explications sur la «zone d'alerte» dans le chapitre «Programmer l'entraînement»)
4. Pour configurer une valeur de watts cible ou des valeurs pour un entraînement avec compte à rebours, appuyez sur la touche mode (v) et réglez la valeur d'objectif pour les watts, la durée, la distance, les kilojoules et le pouls.
5. Pédalez pour commencer l'entraînement.

### 11.6 Programme individuel (User Program)

Dans le programme individuel, vous pouvez mettre au point un programme d'entraînement individuel selon vos envies et l'enregistrer.

1. Appuyez sur la touche programme individuel (n) et commencez à pédaler. Quand vous commencez à pédaler, l'ordinateur a accès au profil d'entraînement déjà enregistré.
2. Pour programmer une unité d'entraînement individuelle, appuyez sur la touche mode (v) avant de commencer à pédaler.
3. Entrez la valeur standard pour les barres, le temps, la distance, les kilojoules et le pouls.
4. Pédalez pour commencer l'entraînement programmé.

### 11.7 Programme Intervalle (Intervall Program)

Ce programme intervalle se caractérise par ses phases d'effort et de récupération en alternance. En raison de ses fortes variations d'intensité, il ne doit pas être utilisé par des débutants non entraînés. Le programme Intervalle est préconfiguré et ne peut pas être modifié. Veuillez noter que la résistance de pédalage définie ne peut pas être modifiée pendant l'entraînement.

1. Appuyez sur la touche de programme intervalle (x).
2. Appuyez sur la touche mode (v) pour prédéfinir le niveau d'intensité souhaité et les valeurs pour un entraînement avec compte à rebours.
3. Entrez la valeur standard pour le niveau d'intensité, le temps, la distance, les kilojoules et le pouls. Il y a trois niveaux d'intensité différents :
  - L1 - pour les débutants entraînés
  - L2 - pour les sportifs de niveau intermédiaire
  - L3 - pour les sportifs de niveau avancé et les athlètes
4. Pédalez pour commencer l'entraînement.

### 11.8 Programme en côte (Climbing Program)

Dans le programme en côte, l'utilisateur doit fournir un effort croissant comme lors d'une ascension en montagne. En raison de sa forte intensité, il ne doit pas être utilisé par des débutants non entraînés. La résistance de pédalage définie ne peut pas être modifiée pendant l'entraînement.

1. Appuyez sur la touche programme en côte (w).
2. Appuyez sur la touche mode (v) pour prédéfinir le niveau d'intensité souhaité et les valeurs pour un entraînement avec compte à rebours.
3. Entrez la valeur standard pour le niveau d'intensité, le temps, la distance, les kilojoules et le pouls. Il y a trois niveaux d'intensité différents :
  - L1 - pour les débutants entraînés
  - L2 - pour les sportifs de niveau intermédiaire
  - L3 - pour les sportifs de niveau avancé et les athlètes
4. Pédalez pour commencer l'entraînement.

### 11.9 Programme test (Test Program)

Dans le programme test, vous pouvez déterminer votre forme physique actuelle. Avant le début du test, une résistance constante est prédéfinie et ne peut pas être changée pendant le déroulement du programme. Il est important que le pouls soit mesuré pendant le test et que le nombre de pulsations maximal (fréquence cardiaque maximale) ne soit pas dépassé, car sinon, il ne sera pas possible d'établir un résultat correct. L'objectif du programme de test est de réaliser différentes unités d'entraînement dans les mêmes conditions réelles (objectif de watts) et de comparer entre elles les valeurs concernant la vitesse moyenne, la distance parcourue, la consommation énergétique en kilojoules, les watts utilisés et le pouls moyen des différentes journées d'entraînement. Seules les unités d'entraînement avec la même résistance (en watts) prédéfinie peuvent être comparées. Le programme test dure 12 minutes.

1. Appuyez sur la touche du programme test (t). Quand vous commencez à pédaler, l'ordinateur a accès à la valeur définie pour ce programme lors de la dernière unité d'entraînement.
2. Pour programmer une valeur standard individuelle, appuyez sur la touche mode (v).
3. Ajustez la valeur standard pour la résistance (en watts).
4. Pédalez pour commencer l'entraînement.

Après 12 minutes d'entraînement, l'ordinateur affiche et enregistre les valeurs suivantes: vitesse moyenne, distance parcourue, consommation énergétique en kilojoules et pouls moyen au cours de l'unité de test effectuée. Avant le début de l'unité de test suivante, les valeurs ci-dessus sont rappelées.

### 11.10 Mesure du TMB, de la masse grasse et de l'IMC (BMR-Fat-BMI-Program)

Ce programme vous permet de calculer votre TMB, IMC et masse grasse corporelle.

Pour le calcul, l'ordinateur se sert du profil utilisateur saisi.

- Appuyez sur la touche de mesure du TMB, de la masse grasse et de l'IMC (q).
- Appuyez sur la touche mode (v) pour démarrer la mesure. Il est important que vous teniez les deux capteurs de pouls (77) pendant le calcul.
- Après 5-10 secondes env., les valeurs suivantes s'affichent sur l'écran LCD:
  - la masse grasse et l'IMC s'affichent en alternance dans la zone d'affichage à gauche au milieu.
  - la mesure du TMB s'affiche dans la zone TMB/pouls à gauche en bas.
  - «Err» signifie qu'une erreur s'est produite pendant le calcul. Dans ce cas, le calcul doit être effectué de nouveau.

#### Analyse de la mesure du TMB, de la masse grasse et de l'IMC:

- Résultat de la mesure de la masse grasse corporelle:** Les tableaux suivants sont faits pour vous aider à vous positionner en ce qui concerne votre masse grasse. Veuillez noter que cette mesure ne correspond pas à un procédé de mesure médical, la valeur indiquée peut donc différer de la valeur réelle. Pour une mesure précise de votre masse grasse corporelle, veuillez contacter votre médecin.

Sexe	Faible	Bon	Normal	Trop élevé
masculin	< 13%	13% à 25,8%	26% à 30%	< 30%
féminin	< 23%	23% à 35,8%	36% à 40%	< 40%

- Mesure de l'IMC (Body Mass Index):** L'IMC est un critère d'évaluation de la corpulence. Les tableaux suivants sont faits pour vous aider à vous positionner concernant votre valeur d'IMC. Veuillez noter que cette mesure ne correspond pas à un procédé de mesure médical.

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

Catégorie	IMC
Dénutrition	< 15
Maigreur	< 17,5
Zone limite	< 19
Normal	19-24
Surpoids	25-29
Obésité	30-39
Obésité morbide	40 +

Pour calculer votre IMC, vous pouvez utiliser la formule suivante: Poids: (Taille en m<sup>2</sup>)

- Mesure du TMB (Basal Metabolic-Rate):** Le TMB correspond aux besoins énergétiques nécessaires au maintien des fonctions corporelles. Multipliez le résultat de mesure TMB de l'ordinateur par votre niveau d'activité en vous basant sur le tableau suivant. Le résultat est le facteur énergétique de votre corps en kilojoules (kJ).

Niveau d'activité	Facteur d'activité
très facile (par ex. peu ou pas d'activité, travail en position assise)	TMB × 1,2
activité normale	TMB × 1,3
modérément actif (par ex. entraînement léger/sport 3-4 h / semaine)	TMB × 1,4
actif (par ex. beaucoup d'entraînement/sport 4-5 h / semaine)	TMB × 1,6
très actif (entraînement/sport intense et travail physique)	TMB × 1,9

### 11.11 Mesure du pouls au repos (Recovery)

La mesure du pouls au repos vous indique si votre pouls au repos est bon ou mauvais. À l'issue de la mesure au repos, vous obtenez une note fitness allant de F1 à F6 (F1 = très bon pouls au repos; F6 = mauvais pouls au repos). Pour calculer la note fitness, l'ordinateur compare le pouls maximal au cours des 20 premières secondes avec le pouls minimal des 40 dernières secondes. La note fitness est attribuée en fonction de la différence.

- Après avoir fini votre entraînement, appuyez sur la touche mesure du pouls au repos (o) et tenez-vous aux capteurs de pouls (77) ou mettez une ceinture pectorale usuelle (5 kHz). L'ordinateur arrête toutes les indications, sauf celle du temps et du pouls. Le temps passe de 00:60 à 00:00. Une fois 00:00 atteint, l'écran LCD affiche la note fitness calculée par l'ordinateur.
- Une fois les résultats de calcul affichés, il vous suffit d'appuyer de nouveau sur la touche mesure du pouls au repos pour revenir au menu principal.



Le programme compare exclusivement le pouls maximal et le pouls minimal d'une mesure. Ainsi, la différence après un entraînement de faible intensité sera moindre qu'après un entraînement de forte intensité. Ainsi, ne comparez que des valeurs issues d'unités d'entraînement de même durée et de même intensité.

## 12. Nettoyage

### AVERTISSEMENT!

#### Éviter les dommages matériels!

- Risque de court-circuit! Aucune humidité ne doit pénétrer dans le boîtier de l'ergomètre. Cependant, si de l'humidité a pénétré dans l'ergomètre, ne l'utilisez plus.
  - N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs ou contenant des solvants, des éponges métalliques ou des brosses dures.
  - N'utilisez pas de nettoyeur à vapeur ou de nettoyeur à haute pression pour le nettoyage.
1. Débranchez à chaque fois l'ergomètre du secteur avant de le nettoyer.
  2. Essuyez l'ergomètre avec un chiffon légèrement humidifié après chaque utilisation.
  3. Nettoyez l'ordinateur et l'écran avec un chiffon sec et non pelucheux.
  4. Laissez l'ergomètre sécher complètement après le nettoyage.

## 13. Entretien

Vérifiez régulièrement toutes les vis et resserrez-les si nécessaire. Les vis desserrées nuisent à la sécurité et il existe un risque de blessure. N'effectuez aucune réparation ou modification sur l'ergomètre, mais contactez le service clientèle indiqué sur la carte de garantie.

## 14. Déplacer l'ergomètre

### ATTENTION!

#### Risque de blessure!

Un transport mal effectué peut entraîner des blessures.

- Ne transportez jamais l'ergomètre seul dans des marches, des escaliers ou d'autres obstacles.

Vous pouvez facilement déplacer l'ergomètre à l'aide des roues du pied avant.

1. Retirez la prise secteur (113) de la prise de courant et actionnez l'enroulement automatique du câble.
2. Placez votre pied droit sur le pied avant avec roulettes (51).
3. Prenez l'ergomètre par le guidon (48) et inclinez-le avec précaution dans votre direction.
4. Faites rouler l'ergomètre jusqu'à l'endroit souhaité. Veillez à garder le dos droit pendant le transport.
5. Relevez lentement l'ergomètre.

## 15. Consignes de mise au rebut

### Emballage

L'élimination de tous les éléments composant l'emballage peut être effectuée par une déchèterie agréée ou par le service communal compétent, conformément aux dispositions en vigueur. Les employés de votre déchèterie vous informeront volontiers sur la manière de les éliminer correctement et dans le respect de l'environnement.

### Appareils usagés

Les appareils électroniques usagés doivent être éliminés, conformément aux directives légales, dans des centres de récupération des appareils électriques et électroniques. Vous obtiendrez les adresses et horaires d'ouverture des centres de collecte auprès de votre administration locale.



## 16. Recherche d'erreurs (FAQ)

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

Erreur	Cause possible	Résolution des problèmes
<b>Ordinateur</b>		
Aucun affichage ou aucune réaction.	Pas d'alimentation électrique.	Vérifiez le fonctionnement de la prise de courant en branchant un autre appareil.
	Câble débranché.	Vérifiez le branchement du câble.
Affichage du pouls défectueux (mesure du pouls manuel).	Pas de contact.	Placez les deux mains sur les capteurs de pouls manuel.
	Câble débranché.	Vérifiez le branchement du câble.
Affichage du pouls défectueux (mesure du pouls cardiaque).	Mauvaise fréquence.	Utilisez un moniteur de pouls cardiaque qui transmet le signal sur la bande de 5 kHz.
	Pas de contact.	Consultez le mode d'emploi de votre sangle de poitrine.
L'ordinateur est tombé.	Décharges statiques directes et indirectes.	Redémarrez le ordinateur en débranchant l'ergomètre du secteur et rebranchez-le après une minute.
<b>Mécanique</b>		
Résistance non réglable.	Câble débranché.	Vérifiez le branchement du câble.

## 17. Caractéristiques techniques

Modèle: ANS-19-015

N° d'article: 716289

Tension d'alimentation: 50 Hz, 230V~

Puissance: 50 W

Poids: 37 kg

Dimensions: 116×55×136 cm

Capacité de charge max.: 150 kg

Zone d'entraînement et zone libre: 0,6 m

Système de freinage: indépendant de la vitesse

## 18. Déclaration de conformité UE

### Déclaration de conformité UE

Nous, l'entreprise

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

déclarons par la présente que le produit décrit ci-après respecte les réglementations suivantes. Le fabricant est seul et unique responsable de l'établissement de la déclaration de conformité.

**Ergomètre**  
 N° de modèle ANS-19-015

Directive 2014/53/UE sur la mise sur le marché des équipements radioélectriques

Le texte complet de la déclaration de conformité UE est disponible sur le site Internet suivant:

[www.aspiria-nonfood.de/downloads](http://www.aspiria-nonfood.de/downloads)

Hambourg, le 18.08.2020



Michael Kreidler (directeur)

Signature / cachet

**aspiria | nonfood**  
GmbH

Lademannbogen 21-23

22339 Hamburg

Telefon: (040) 8 89 41 60

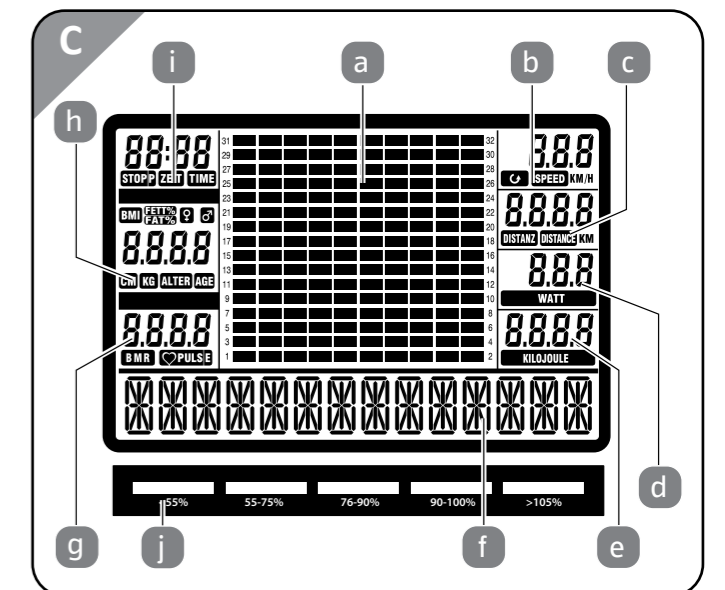
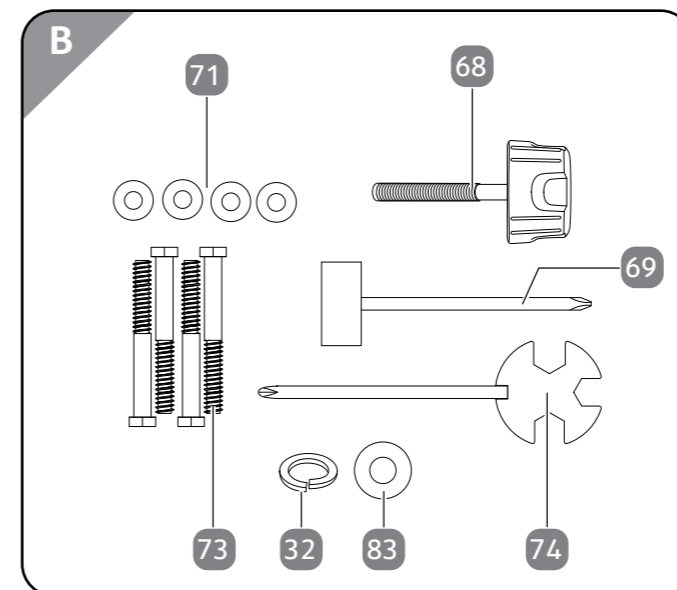
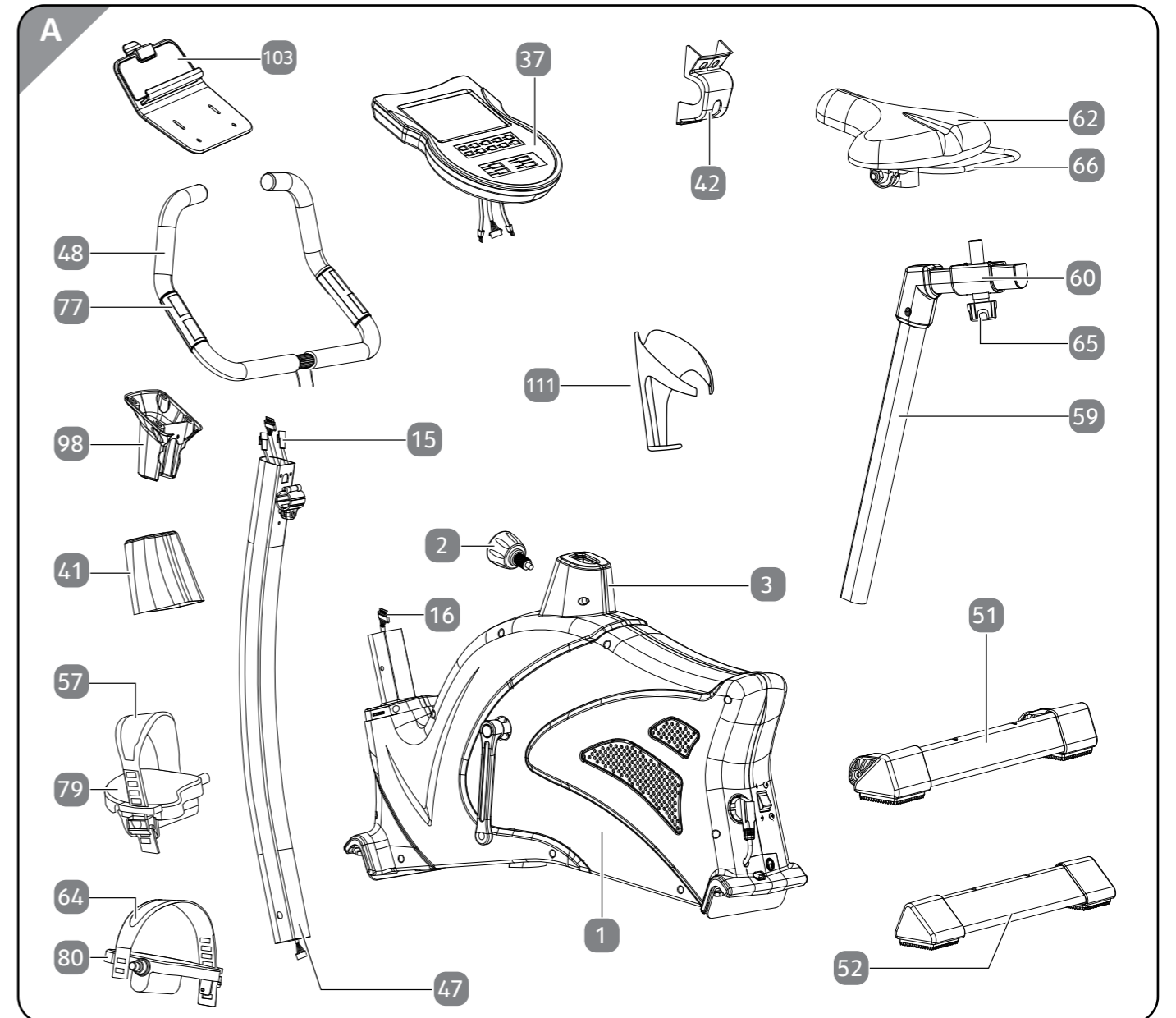
Fax: (040) 88 94 16-491

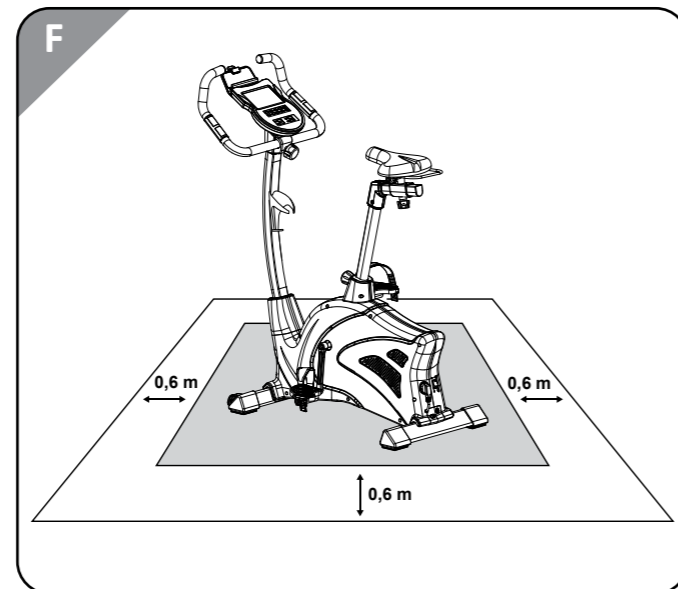
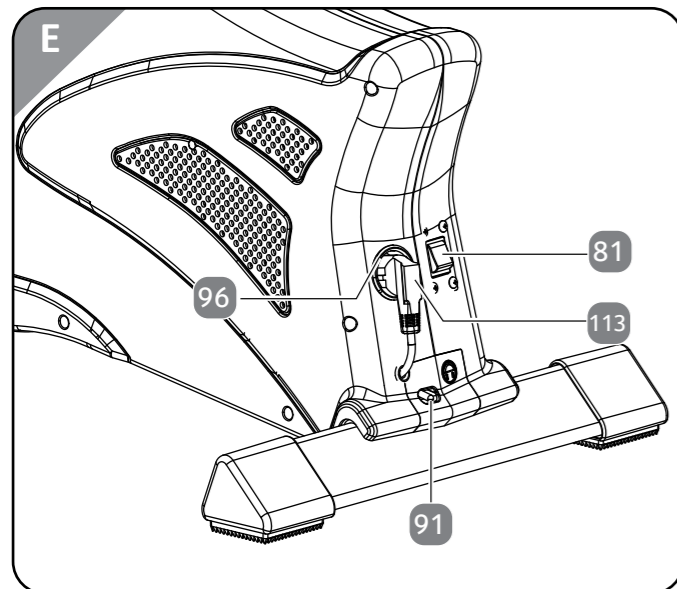
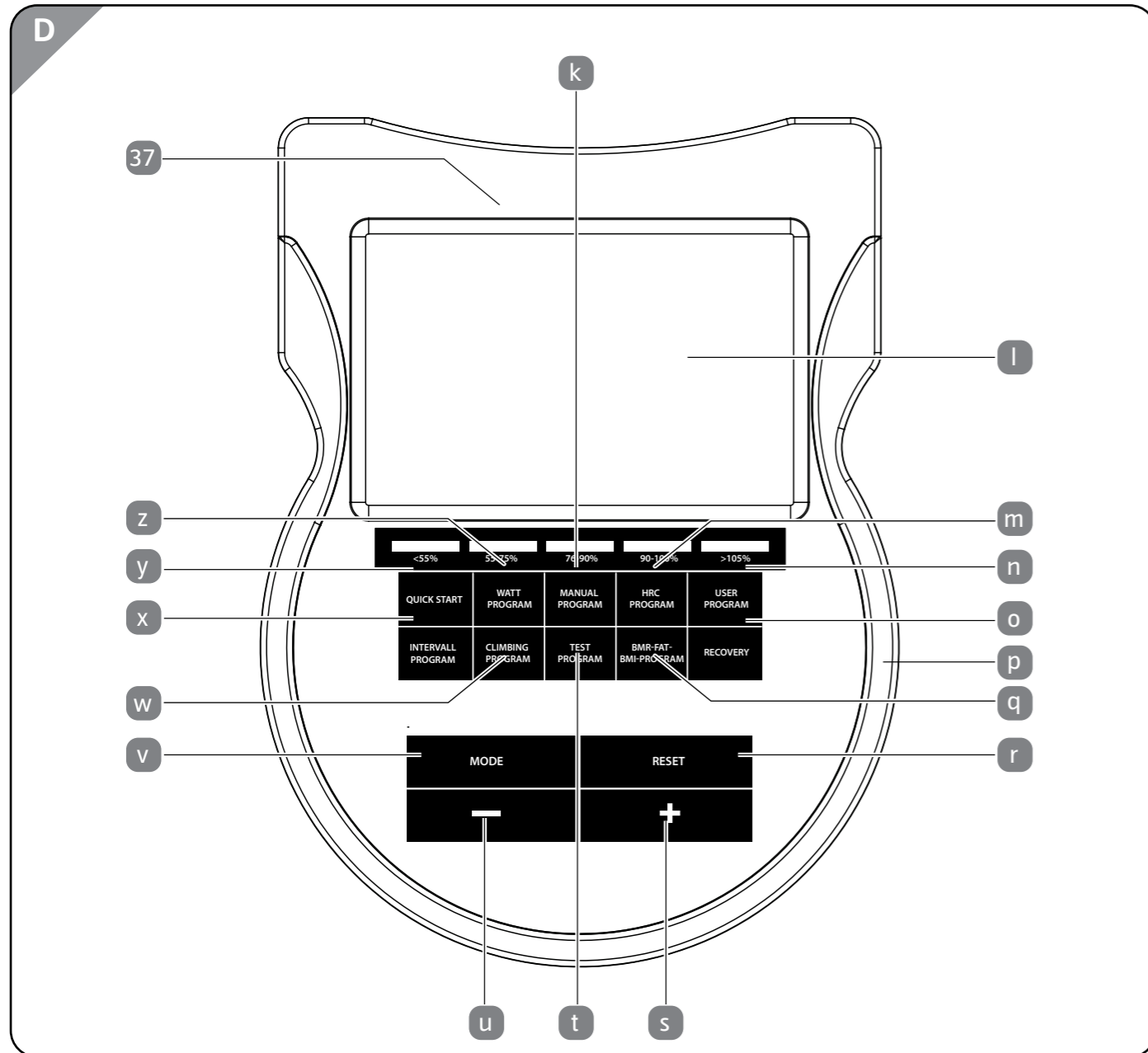


# Indice

1. Panoramica .....	75	11. Selezione dei programmi.....	98
2. Contenuto della fornitura/descrizione dei componenti .....	77	11.1 Informazioni generali sulla selezione dei programmi e sulla descrizione dei programmi .....	98
3. Informazioni generali .....	78	11.2 Avvio rapido.....	99
4. Simboli utilizzati.....	78	11.3 Programma watt .....	99
5. Utilizzo conforme alla destinazione d'uso.....	79	11.4 Programma manuale.....	99
6. Avvertenze di sicurezza .....	80	11.5 Programma frequenza cardiaca target.....	100
7. Controllo del contenuto della fornitura .....	82	11.6 Programma individuale .....	100
8. Montaggio dell'ergometro.....	82	11.7 Programma intervallo .....	100
8.1 Montaggio delle basi d'appoggio.....	83	11.8 Programma montagna .....	101
8.2 Montaggio dei pedali .....	84	11.9 Programma test .....	101
8.3 Montaggio della colonna del manubrio.....	85	11.10 Misurazione BMR, grasso e BMI.....	102
8.4 Montaggio del manubrio.....	86	11.11 Misurazione defaticamento.....	103
8.5 Montaggio del computer.....	87	12. Pulizia .....	104
8.6 Montaggio del portaborraccia .....	88	13. Manutenzione.....	104
8.7 Montaggio del reggisella e del sellino.....	89	14. Spostamento dell'ergometro .....	104
8.8 Posizionamento dell'ergometro.....	90	15. Indicazioni per lo smaltimento .....	104
8.9 Smontaggio dell'ergometro .....	90	16. Ricerca anomalie (FAQ) .....	105
9. Utilizzo dell'ergometro .....	91	17. Dati tecnici.....	106
9.1 Accensione dell'ergometro.....	91	18. Dichiarazione di conformità UE .....	107
9.2 Spegnimento dell'ergometro.....	91	19. Lista dei pezzi di ricambio.....	108
9.3 Regolazione del sellino, dei pedali e del manubrio.....	91		
9.4 Come salire e sedere correttamente.....	91		
9.5 Utilizzo della presa USB.....	92		
9.6 Indicazioni sul display .....	92		
9.7 Utilizzo della tastiera.....	94		
9.8 Selezione della lingua.....	94		
9.9 Definizione dei profili utente.....	94		
10. Allenamento .....	95		
10.1 Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca.....	96		
10.2 Fasi di allenamento .....	97		
10.3 Programmazione dell'allenamento.....	97		


## 1. Panoramica





## 2. Contenuto della fornitura / Descrizione dei componenti

- (1) Telaio principale
- (2) Vite di regolazione del reggisella
- (3) Boccola del reggisella
- (15) Cavo
- (16) Cavo di collegamento
- (32) Rosetta elastica
- (37) Computer
- (41) Copertura della colonna del manubrio
- (42) Copertura del manubrio
- (47) Colonna del manubrio
- (48) Manubrio
- (51) Base d'appoggio anteriore con rotelle
- (52) Base d'appoggio posteriore
- (57) Cinturino di sicurezza del pedale sinistro
- (59) Reggisella
- (60) Guida di regolazione del sellino
- (62) Sellino
- (64) Cinturino di sicurezza del pedale destro
- (65) Vite di bloccaggio del sellino
- (66) Portasciugamani
- (68) Vite del manubrio
- (69) Chiave per dadi
- (71) Rondella
- (73) Vite M8
- (74) Chiave per dadi universale
- (77) Sensore delle pulsazioni palmari
- (79) Pedale sinistro
- (80) Pedale destro
- (81) Interruttore principale
- (83) Rondella
- (91) Leva della bobina per cavi
- (96) Supporto per spina
- (98) Supporto del computer
- (103) Supporto per telefono e tablet
- (111) Portaborraccia
- (113) Spina

- a Livelli di resistenza della pedalata
- b  Display km/h
- c Display distanza
- d Display watt
- e Display kilojoule
- f Campo indicazioni
- g Display BMR/pulsazioni del computer
- h Campo di visualizzazione
- i Display stop/tempo
- j Indicatore dell'intensità
- k Tasto programma manuale
- l Display LCD
- m Tasto programma frequenza cardiaca target
- n Tasto programma individuale
- o Tasto misurazione defaticamento
- p Presa USB
- q Tasto misurazione BMR, grasso e BMI
- r Tasto reimpostare/pausa
- s Tasto più
- t Tasto programma test
- u Tasto meno
- v Tasto modalità
- w Tasto programma montagna
- x Tasto programma intervallo
- y Tasto avvio rapido
- z Tasto programma watt

### 3. Informazioni generali



Prima di iniziare a utilizzare il prodotto leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare modo le avvertenze di sicurezza e utilizzare l'ergometro soltanto come descritto nelle presenti istruzioni per il montaggio e l'utilizzo. Il mancato rispetto delle seguenti avvertenze può provocare lesioni gravi. Le istruzioni per il montaggio e l'utilizzo sono parte integrante dell'ergometro. Conservare le presenti istruzioni per il montaggio e l'utilizzo in vista di consultazioni future. In caso di cessione dell'ergometro a terzi, consegnare anche le istruzioni. Le presenti istruzioni per il montaggio e l'utilizzo possono essere richieste anche in formato PDF al nostro Servizio Clienti. Contattare a tale scopo il Servizio Clienti all'indirizzo riportato nella scheda di garanzia.

### 4. Simboli utilizzati

Nelle presenti istruzioni per l'uso, sull'ergometro o sull'imballaggio sono riportati i seguenti simboli e le seguenti parole di avvertimento.



Leggere le istruzioni prima dell'uso!



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



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

**AVVISO!**

Questa parola di avvertimento indica possibili danni materiali.



Questo simbolo indica ulteriori informazioni e consigli utili.



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



Data di produzione



Carico massimo: 150 kg.



Il sigillo "Sicurezza testata" (marchio GS) certifica che un prodotto è conforme ai requisiti della Legge tedesca sulla sicurezza dei prodotti (ProdSG) e ai requisiti delle norme DIN EN ISO 20957-1 e DIN EN ISO 20957-5 Classe HA (H = utilizzo in ambienti domestici, A = precisione elevata). Il sigillo "Sicurezza testata del giocattolo" indica che la sicurezza e la salute dell'utente se il prodotto contrassegnato viene utilizzato in modo conforme alla destinazione d'uso e all'uso prevedibile. Si tratta di un marchio di sicurezza volontario.



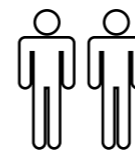
L'uso dell'ergometro non è consentito alle persone portatrici di pacemaker.



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



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



Trasportare e montare l'ergometro soltanto con l'aiuto di un altro adulto.



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

### 5. Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

L'ergometro è concepito come attrezzo da fitness per l'allenamento domestico. L'uso dell'ergometro è consentito solo a persone con un peso massimo non superiore a 150 kg. L'ergometro non è un giocattolo. L'ergometro non è adatto per l'utilizzo in ambito commerciale, medico o terapeutico. L'ergometro è destinato esclusivamente all'uso privato e non è adatto all'impiego in ambito commerciale. Utilizzare l'ergometro esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi altro utilizzo è da considerarsi come non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni materiali e lesioni personali. Il produttore o rivenditore declina qualsiasi responsabilità per i danni causati da un utilizzo scorretto o non conforme alla destinazione d'uso.



## 6. Avvertenze di sicurezza



### AVVERTENZA! Pericolo di scosse elettriche!

Un'installazione elettrica errata o una tensione di rete troppo elevata possono provocare scosse elettriche.

- Collegare l'ergometro solo se la tensione di rete della presa di corrente corrisponde ai dati riportati sulla targhetta identificativa.
- Collegare l'ergometro soltanto a una presa di corrente facilmente accessibile in modo che, in caso di malfunzionamento, lo si possa sfilare velocemente dalla rete elettrica.
- Non utilizzare l'ergometro se presenta danni visibili e se il cavo di alimentazione o la spina sono difettosi. Rivolgersi al nostro Servizio Clienti.
- Utilizzare l'ergometro solo in ambienti interni. Non utilizzarlo mai in ambienti umidi o sotto la pioggia.
- Non aprire l'alloggiamento, bensì far eseguire la riparazione a persone qualificate. Per le riparazioni rivolgersi a un'officina specializzata o al nostro Servizio Clienti. In caso di riparazioni eseguite in proprio, allacciamento improprio o utilizzo errato, si escludono responsabilità e diritti di garanzia. Per le riparazioni utilizzare soltanto pezzi che corrispondono alle specifiche originali dell'apparecchio. In questo ergometro si trovano parti elettriche e meccaniche che sono indispensabili protezioni dalle fonti di pericolo.
- Non immergere l'ergometro, il computer, il cavo di alimentazione o la spina in acqua o altri liquidi.
- Tenere l'ergometro, il computer, la spina e il cavo di alimentazione lontano da fiamme libere e superfici calde.
- Non esporre mai l'ergometro a temperature elevate (ad es. riscaldamento, raggi solari) o agli agenti atmosferici (ad es. pioggia ecc.).
- Fare in modo che non sia possibile infilare oggetti nell'ergometro o nel computer. Non versare mai liquidi nell'ergometro o nel computer.
- Se l'ergometro non viene utilizzato, se lo si pulisce o se si verifica un malfunzionamento, spegnerlo sempre e staccare la spina dalla presa di corrente.
- Non toccare mai la spina con le mani bagnate.
- Non staccare mai la spina dalla presa tirando il cavo di alimentazione, bensì afferrare sempre la spina stessa.
- Non servirsi mai del cavo di alimentazione per reggere l'apparecchio.
- Posare il cavo di alimentazione in modo tale che non vi si possa inciampare.
- Non piegare il cavo di alimentazione e non posizionarlo su spigoli vivi.



### AVVERTENZA!

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

- Il presente ergometro può essere utilizzato dai bambini a partire dai 14 anni d'età e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali e mentali, o prive di esperienza e conoscenza, ammesso che siano sotto sorveglianza o che siano stati istruiti sul modo sicuro di utilizzare l'ergometro e abbiano compreso gli eventuali pericoli derivanti.
- Non permettere ai bambini di giocare con l'ergometro.
- La pulizia e la manutenzione a carico dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza la supervisione di un adulto.
- Tenere i bambini minori di 14 anni lontano dall'ergometro e dal cavo di collegamento.
- Impedire ai bambini di giocare con la pellicola dell'imballaggio e le piccole parti, poiché i bambini potrebbero restarvi imprigionati, ingerire le piccole parti e soffocare.



### ATTENZIONE!

#### Pericolo di lesioni!

- Collocare l'ergometro su una superficie orizzontale facilmente accessibile, piana, asciutta e sufficientemente stabile.
- Prima di ogni utilizzo controllare la salda tenuta di tutti i componenti dell'ergometro, specialmente dei pedali. Stringere regolarmente le viti e i dadi.
- Verificare regolarmente che l'ergometro non presenti danni e segni di usura. Le parti particolarmente soggette a usura sono la cinghia trapezoidale, il cuscinetto e le impugnature. I componenti difettosi devono essere sostituiti da personale esperto o dal nostro Servizio Clienti. Non utilizzare l'ergometro fino alla sostituzione di tutti i componenti difettosi.
- Non utilizzare più l'ergometro se i suoi componenti di plastica sono incrinati, fessurati o deformati.
- L'ergometro non deve essere utilizzato da più persone contemporaneamente, bensì da una sola.
- Non utilizzare l'ergometro come supporto di salita o come scala.
- Un allenamento improprio o eccessivo può causare danni alla salute. Attenersi alle avvertenze riportate nel capitolo "Allenamento".

### AVVISO!

#### Pericolo di danneggiamento!

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

## 7. Controllo del contenuto della fornitura

### AVVISO! Prevenire i danni materiali!

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

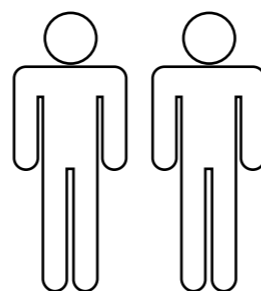
Estrarre dalla confezione tutti i componenti dell'ergometro. Controllare che la fornitura sia completa (Fig. A e B). Controllare che i componenti della fornitura non siano danneggiati. Qualora lo fossero, non utilizzare l'ergometro e rivolgersi al nostro Servizio Clienti.

## 8. Montaggio dell'ergometro

Montare l'ergometro con l'ausilio delle seguenti istruzioni e rappresentazioni grafiche.

### ATTENZIONE! Pericolo di lesioni!

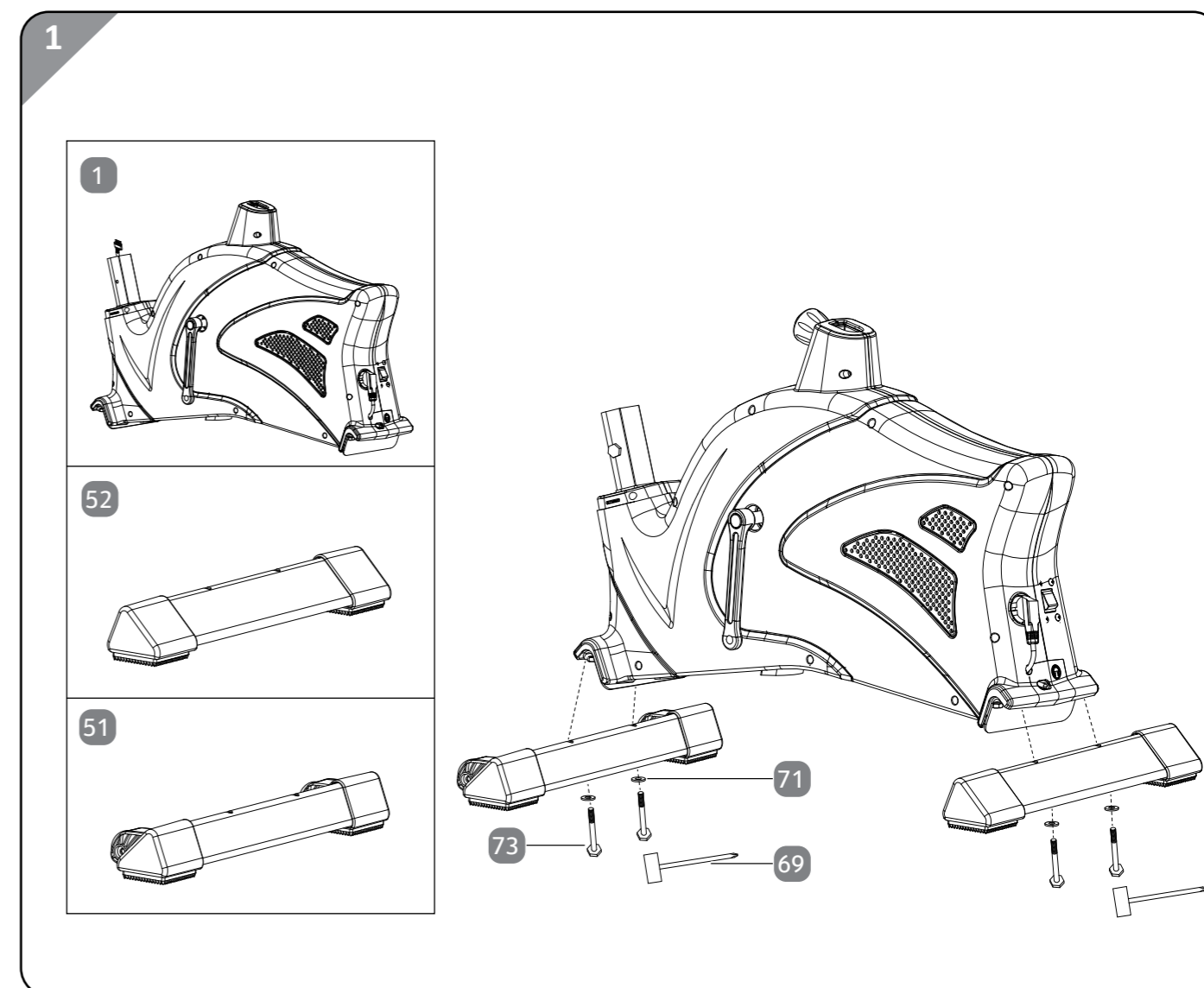
- Il ribaltamento dell'ergometro può causare lesioni. Montare l'ergometro soltanto con l'aiuto di un altro adulto.



### AVVISO! Prevenire i danni materiali!

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

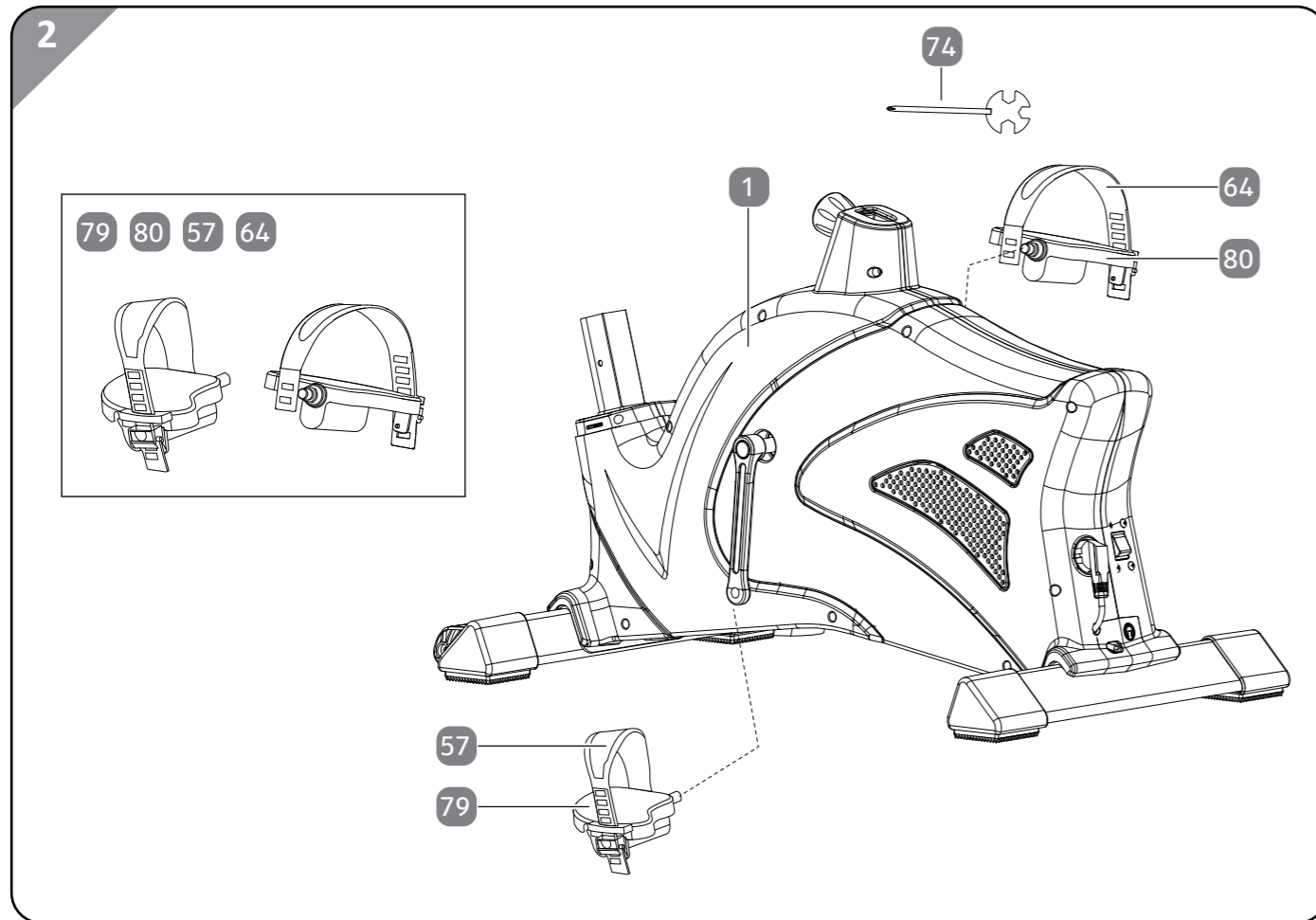
## 8.1 Montaggio delle basi d'appoggio



1. Posizionare il telaio principale (1) su una superficie orizzontale e stabile.
2. Avvitare la base d'appoggio posteriore (52) sul retro del telaio principale utilizzando due viti (73) e due rondelle (71).
3. Avvitare la base d'appoggio anteriore con rotelle (51) sul retro del telaio principale utilizzando due viti (73) e due rondelle (71). Accertarsi che le rotelle dalle base d'appoggio con rotelle siano rivolte in avanti.

Le basi d'appoggio sono state montate correttamente.

## 8.2 Montaggio dei pedali



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

I cinturini di sicurezza regolati in maniera errata possono causare lesioni.

- Regolare i cinturini di sicurezza dei pedali in modo da garantire una salda tenuta delle calzature. Se si avverte una fastidiosa pressione, allentare leggermente i cinturini di sicurezza.

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

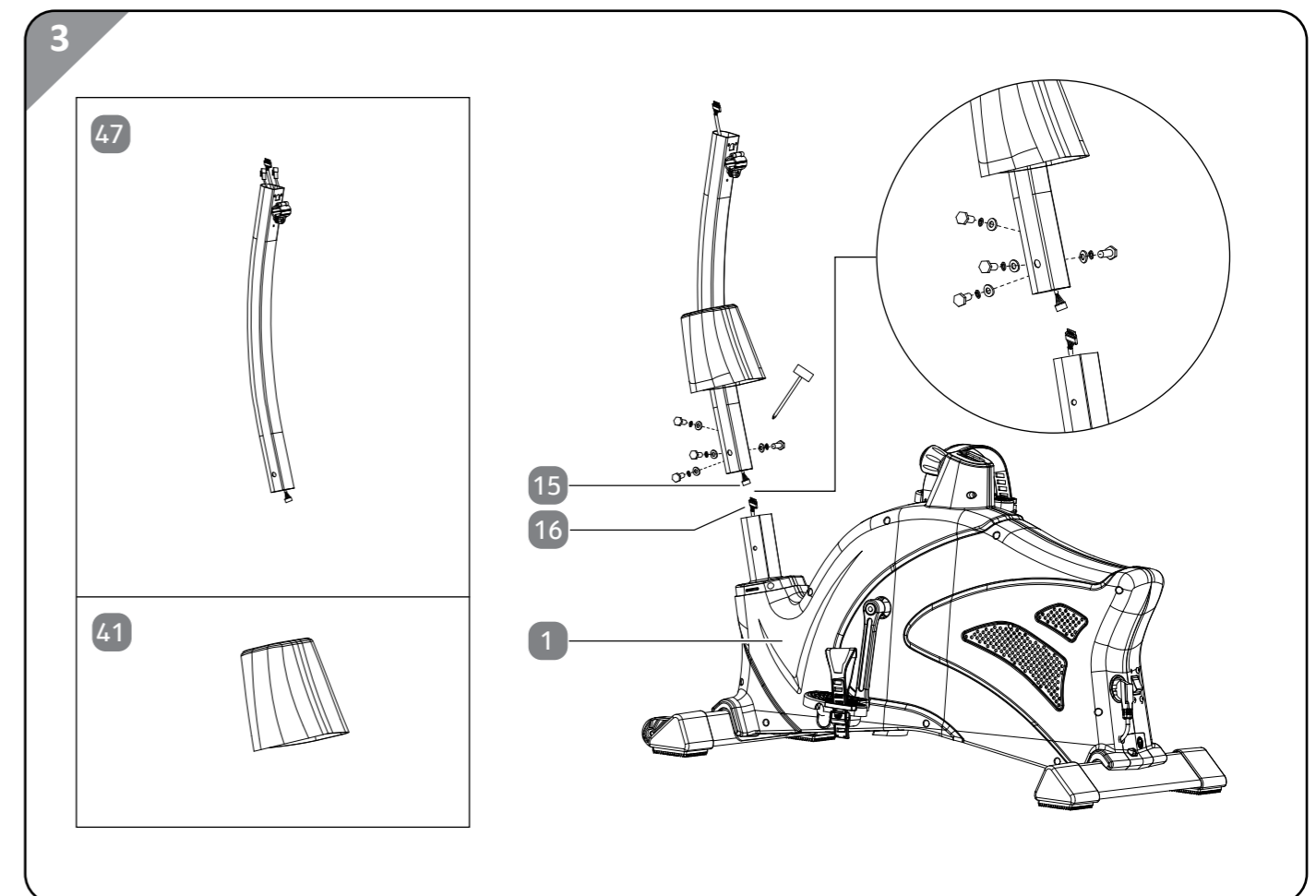
1. Fissare i cinturini di sicurezza (57/64) ai pedali (79/80) prestando attenzione alle marcature R (destra) e L (sinistra).
2. Avvitare i pedali (79/80) alle loro rispettive pedivelle (attenzione al lato) sul telaio principale (1) per mezzo della chiave per dadi universale (74) in dotazione. Avvitare il pedale destro (80) in senso orario. Avvitare il pedale sinistro (79) in senso antiorario.

I pedali sono stati montati correttamente.



I pedali sono dotati di una filettatura universale e possono essere sostituiti con comuni pedali da bicicletta.

## 8.3 Montaggio della colonna del manubrio

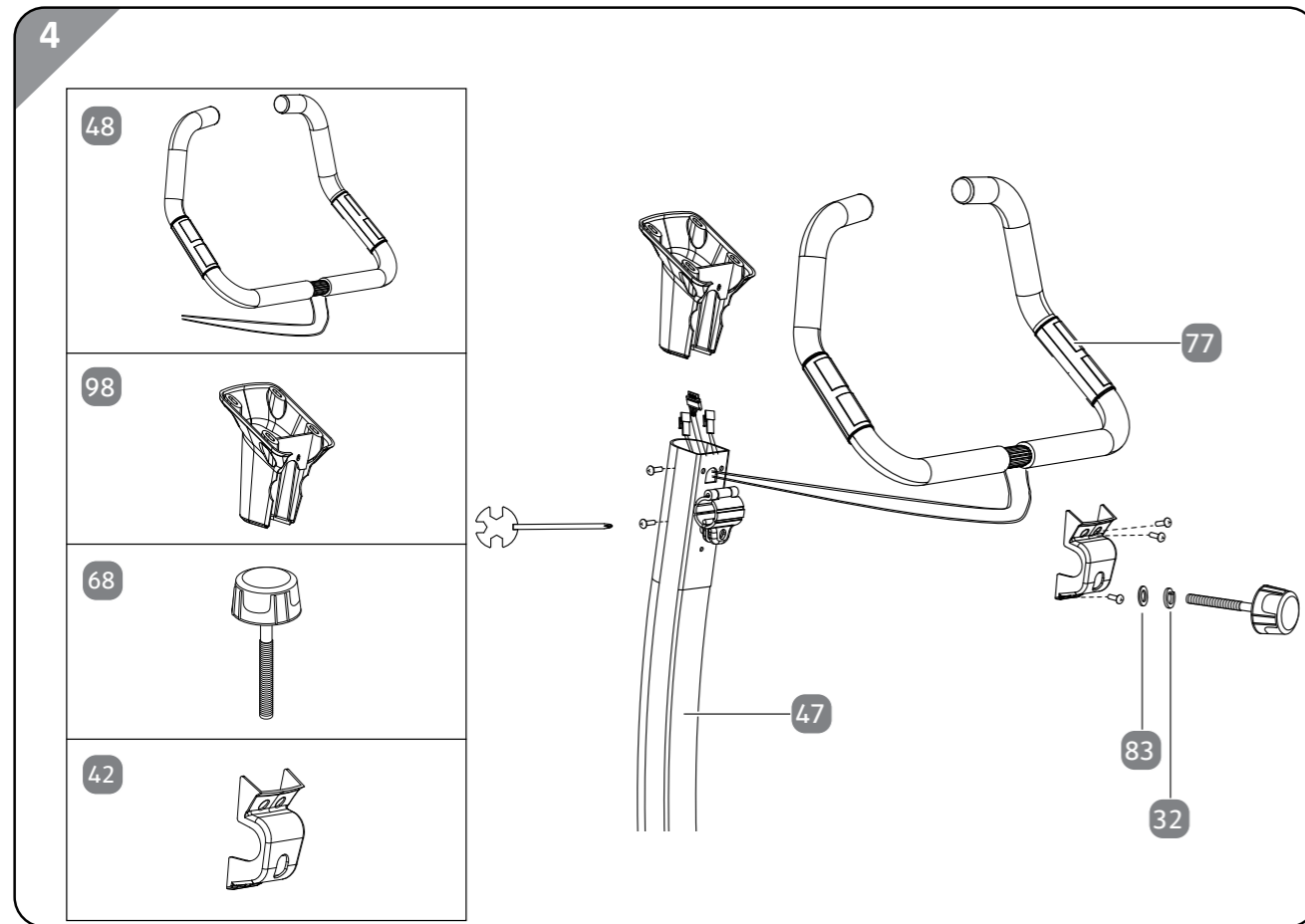


### **AVVISO!** Prevenire i danni materiali!

- Accertarsi di non comprimere i cavi durante il montaggio.
1. Svitare le quattro viti a testa esagonale premontate, le rondelle e le rosette elastiche del telaio principale.
  2. Far scorrere la copertura della colonna del manubrio (41) sulla colonna del manubrio (47).
  3. Tenere la colonna del manubrio al telaio principale (1).
  4. Collegare il cavo di collegamento (16) del telaio principale con il cavo (15) della colonna del manubrio. Assicurarsi che i cavi siano collegati saldamente, altrimenti la trasmissione del segnale al computer non avrà luogo.
  5. Inserire la colonna del manubrio (47) nel telaio principale.
  6. Fissare la colonna del manubrio con le viti a testa esagonale, le rondelle e le rosette elastiche utilizzando la chiave per dadi (69) in dotazione.
  7. Applicare la copertura della colonna del manubrio (41) sul collegamento tra il telaio principale e la colonna del manubrio per nascondere le viti.

La colonna del manubrio è stata montata correttamente.

## 8.4 Montaggio del manubrio



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

Un manubrio non montato correttamente può causare lesioni.

- Accertarsi che il manubrio sia inserito saldamente nel morsetto e soltanto in seguito serrare la vite del manubrio. Accertarsi che la vite del manubrio sia serrato a fondo per evitare che il manubrio scivoli durante l'utilizzo.
- Prima di azionare l'ergometro verificare la salda tenuta del manubrio scuotendolo lievemente. Il manubrio non dovrebbe muoversi.

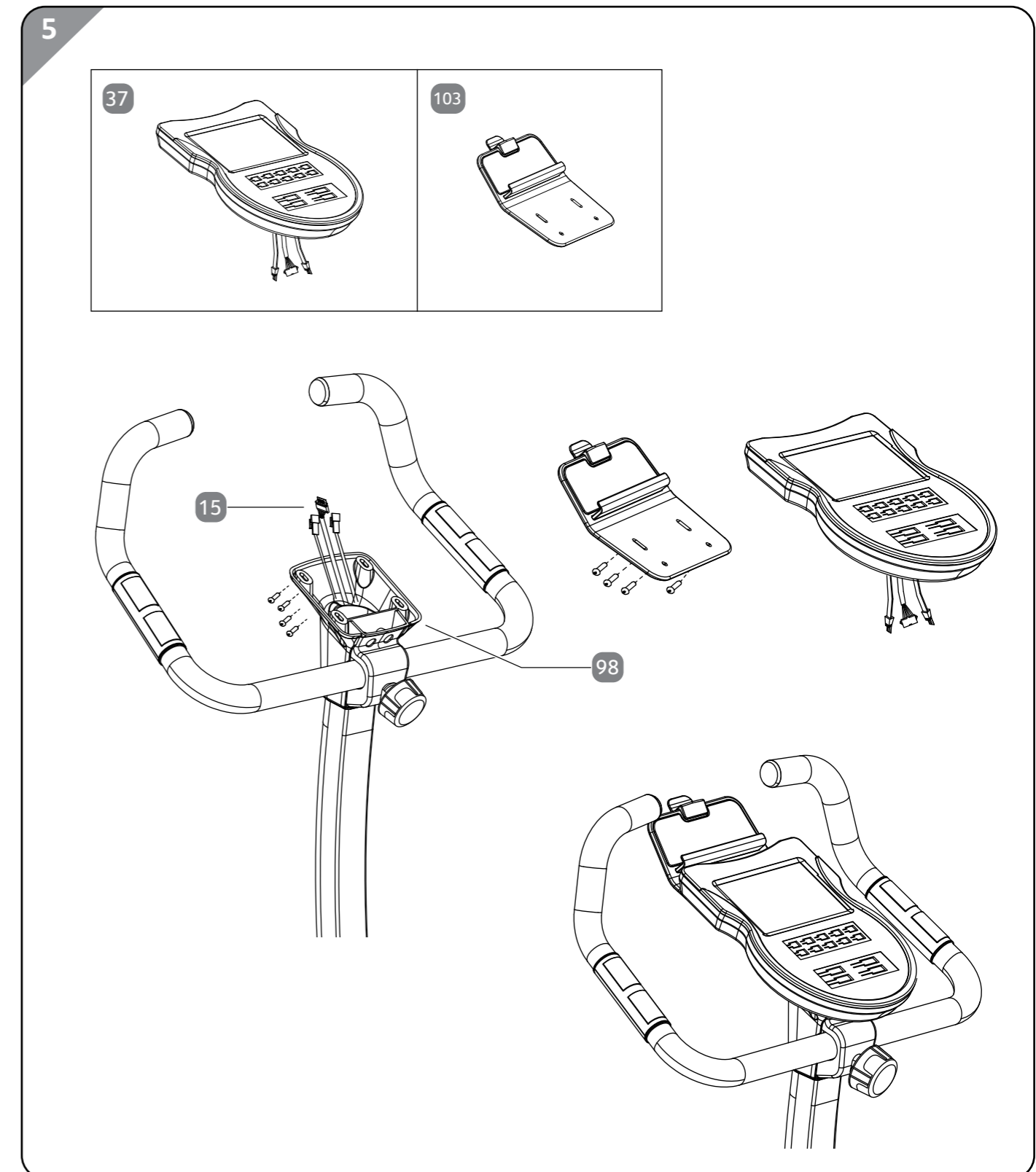
### **AVVISO!** Prevenire i danni materiali!

- Accertarsi di non comprimere i cavi. La trasmissione del segnale si interrompe se i cavi vengono danneggiati a causa di uno schiacciamento.
1. Svitare le cinque viti premontate dalla colonna del manubrio (47).
  2. Tenere il manubrio (48) per il morsetto della colonna del manubrio.
  3. Chiudere il morsetto.
  4. Far passare i cavi delle pulsazioni palmari del sensore delle pulsazioni palmari (77) fuori dal manubrio attraverso l'apertura sulla colonna del manubrio finché i cavi delle pulsazioni palmari sporgono verso l'alto.
  5. Inserire la copertura del manubrio (42) sul morsetto.
  6. Fissare il manubrio e la copertura del manubrio alla colonna del manubrio utilizzando la vite del manubrio (68), una rosetta elastica (32) e una rondella (83).

7. Inserire il supporto del computer (98) sulla colonna del manubrio (47).
8. Fissare il supporto del computer (98) sulla parte anteriore per mezzo di tre viti e sul retro per mezzo di due viti.

Il manubrio è stato montato correttamente.

## 8.5 Montaggio del computer



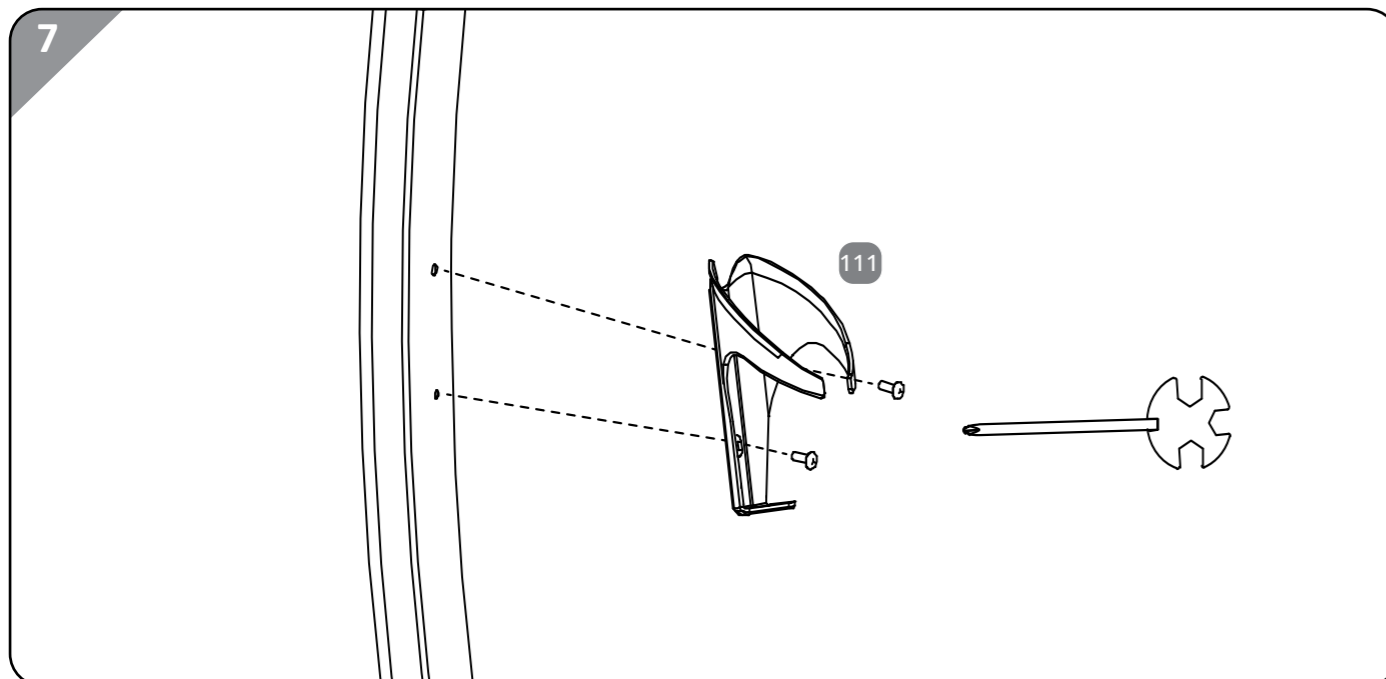
**AVVISO!****Prevenire i danni materiali!**

- Accertarsi che i cavi presenti sul retro del computer passino attraverso il supporto del computer e non siano schiacciati.
1. Svitare le otto viti sulla parte posteriore del computer (37).
  2. Se non si desidera utilizzare il supporto per telefono e tablet, saltare il prossimo passaggio.
  3. Fissare il supporto per telefono e tablet (103) sulla parte posteriore del computer utilizzando 4 viti.
  4. Tenere il computer (37) per il supporto del computer (98).
  5. Collegare il cavo delle pulsazioni del manubrio ai due cavi delle pulsazioni del computer.
  6. Collegare il cavo (15) della colonna del manubrio al cavo del computer. Assicurarsi che i cavi siano collegati saldamente, altrimenti la trasmissione del segnale al computer non avrà luogo.
  7. Fissare il retro del computer (37) al supporto del computer (98) per mezzo di quattro viti.

Il computer è stato montato correttamente.

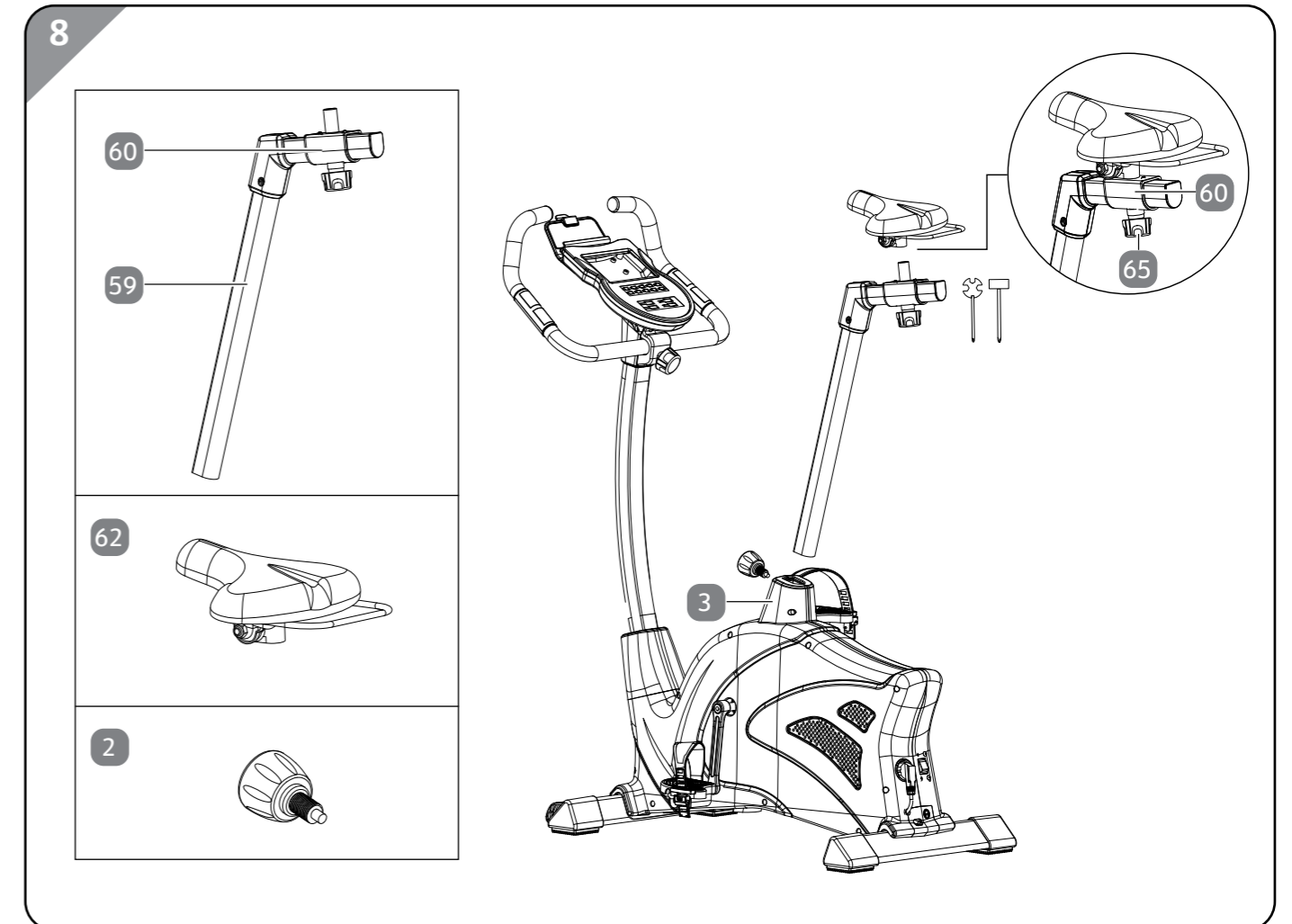


Tenere presente che il supporto per tablet può reggere un carico massimo di 1 kg.

**8.6 Montaggio del portaborraccia**

1. Se non si desidera utilizzare il portaborraccia, saltare questo passaggio.
2. Allentare le due viti premontate sulla colonna del manubrio.
3. Posizionare il portaborraccia (111) con i fori davanti ai supporti filettati e fissarlo con le viti.

Il portaborraccia è stato montato correttamente.

**8.7 Montaggio del reggisella e del sellino****ATTENZIONE!****Pericolo di lesioni!**

Un montaggio errato del reggisella o del sellino può provocare lesioni.

- Non estrarre il reggisella oltre la marcatura del limite massimo.
- Fissare sempre il reggisella per mezzo della vite di regolazione del reggisella.
- Prima di stringere le viti accertarsi che il sellino sia innestato in maniera salda. Accertarsi di serrare a fondo le viti del sellino.

1. Inserire il reggisella (59) nella boccola (3) del telaio principale (1).
2. Fissare il reggisella per mezzo della vite di regolazione (2).
3. Fissare la guida di regolazione orizzontale del sellino (60) per mezzo della vite di regolazione (65).
4. Fissare il sellino (62) sulla guida di regolazione orizzontale del sellino (60) stringendo i dadi con l'ausilio della chiave per dadi universale (74) in dotazione.

Il reggisella e il sellino sono stati montati correttamente.

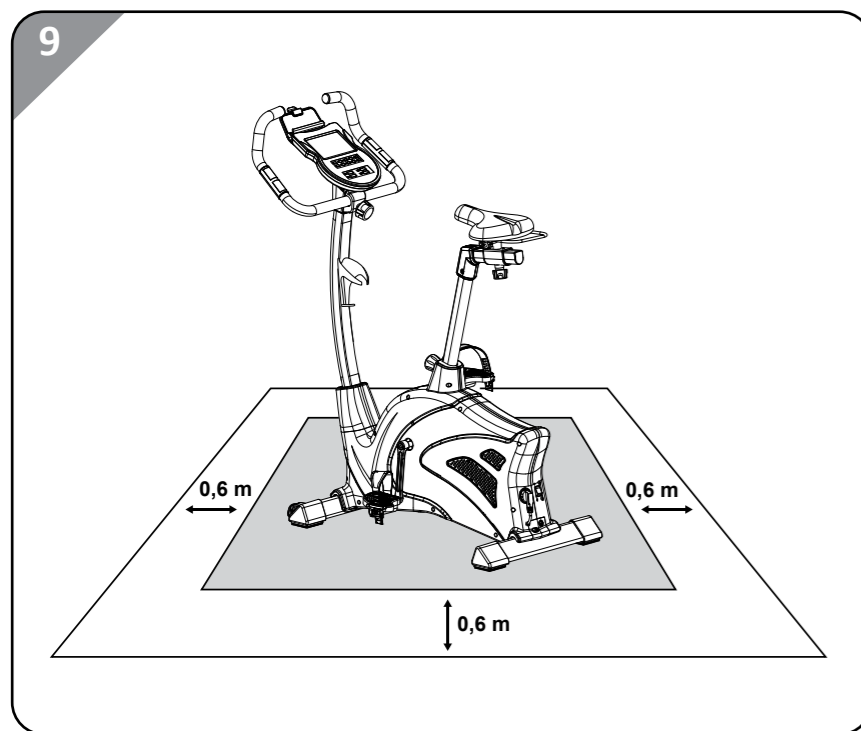


Il sellino è dotato di un morsetto universale e può essere sostituito con qualunque comune sellino da bicicletta.

## 8.8 Posizionamento dell'ergometro

Prestare attenzione ai seguenti requisiti per il corretto luogo di installazione dell'ergometro:

- Collocare l'ergometro su una superficie orizzontale facilmente accessibile, piana, asciutta e sufficientemente stabile.
- Intorno alla zona di allenamento dell'ergometro deve esservi uno spazio libero di almeno 0,6 metri in tutte le direzioni, al fine di garantire sufficiente spazio per una discesa d'emergenza.
- In caso di superfici delicate (ad es. tappeti, pavimenti in legno, parquet) collocare un tappetino antiscivolo sotto l'ergometro per evitare di danneggiare (ad es. graffiare o sporcare) la superficie sottostante.
- Il presente ergometro è un attrezzo ginnico indipendente dalla velocità e non deve essere posizionato in aree in cui non è possibile controllare l'accesso.



## 8.9 Smontaggio dell'ergometro

Per smontare l'ergometro, procedere in ordine inverso.

## 9. Utilizzo dell'ergometro

### 9.1 Accensione dell'ergometro

**AVVISO!** Prevenire i danni materiali!

- Tirare il cavo di alimentazione al massimo fino alla marcatura rossa sull'alloggiamento del prodotto.
  1. Per accendere l'ergometro, collegare la spina (113) a una presa di corrente.
  2. Accendere l'ergometro tramite l'interruttore principale (81) (vedere Fig. E).

### 9.2 Spegnimento dell'ergometro

1. Spegner l'ergometro tramite l'interruttore principale (81) (vedere Fig. E).
2. Scollegare la spina (113) dalla presa di corrente.
3. Capovolgere la leva della bobina per cavi (91) per attivare il riavvolgimento automatico del cavo di alimentazione. Il cavo di alimentazione si riavvolgerà automaticamente.
4. Inserire la spina nel supporto (96).

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

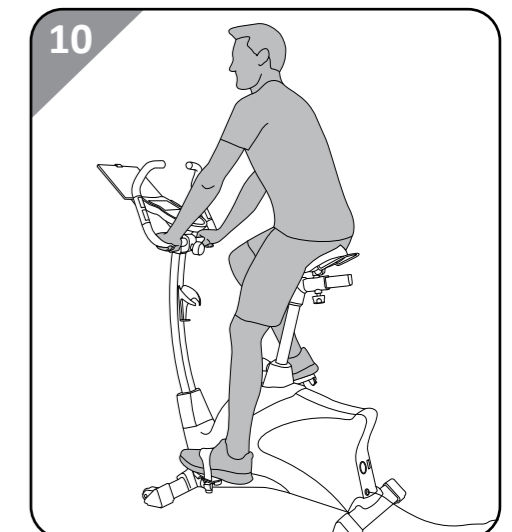
1. Regolare il sellino (62) per mezzo delle viti di regolazione (2/65) poste sul reggisella (59) e sulla guida di regolazione orizzontale (60). Regolare il sellino in modo tale che la gamba non sia completamente tesa quando il pedale si trova in basso.
2. Regolare i cinturini di sicurezza (57/64) dei pedali (79/80) in modo che i piedi possano essere inseriti e sfilati facilmente.
3. Modificare l'inclinazione del manubrio (48) per mezzo della vite del manubrio (68). Regolare il manubrio in modo tale che le braccia siano quasi tese quando le mani sono sul manubrio.

### 9.4 Come salire e sedere correttamente

**ATTENZIONE!** Pericolo di lesioni!

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

1. Salire sull'ergometro reggendosi saldamente al manubrio (48).
2. Infilare i piedi nei cinturini di sicurezza (57/64) e posizzarli nella parte centrale dei pedali (79/80).
3. Per l'intera durata dell'allenamento afferrare saldamente il manubrio e mantenere una posizione eretta. Nel corso dell'allenamento accertarsi che almeno metà della lunghezza dei piedi poggi sui pedali.



4. Reggersi saldamente al manubrio (48) durante la discesa. Togliere prima un piede e poi l'altro dai pedali (79/80) e appoggiarli al suolo.



Durante l'allenamento sull'ergometro il movimento è influenzato dalle piante del piede. Se i piedi sono posizionati al centro dei pedali, si produce un effetto leva ottimale e i movimenti possono essere eseguiti alla perfezione.

## 9.5 Utilizzo della presa USB

Il computer dispone di una presa USB, la quale consente di ricaricare telefoni cellulari e tablet tramite un cavo USB (non incluso nella fornitura) durante l'allenamento. Il collegamento non crea una connessione dati con l'apparecchio.

1. Collegare il cavo USB alla presa USB (p).
2. Collegare il cavo USB al proprio telefono cellulare o tablet.

Il telefono cellulare o tablet è ora in carica.

## 9.6 Indicazioni sul display

Sul display LCD (l) del computer è possibile leggere le seguenti indicazioni con le relative funzioni (vedere Fig. C).

### Stop/tempo

Sul display stop/tempo (i), a seconda dello stato di visualizzazione, viene conteggiato e visualizzato il tempo di allenamento trascorso da 00:00 fino a massimo 99:59 (minuti:secondi) o viene segnalata la modalità pausa con STOP.

### Campo di visualizzazione

A secondo dello stato di visualizzazione, il campo di visualizzazione (h) mostra BMI, grasso corporeo, sesso, altezza, peso o età. Questo campo non è attivo durante l'allenamento.

### BMR/pulsazioni

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



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

### (Giri al minuto) ↻/km/h

Sul display ↻/km/h (b) ogni 3 secondi viene visualizzato alternativamente la frequenza di pedalata (giri al minuto) da 0 a 999 e la velocità corrente da 0 a 99,9 km/h.

### Distanza

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

## Watt

Il display watt (d) indica l'attuale livello di resistenza della pedalata da 0 a 999 watt. Il valore in watt può essere preimpostato esclusivamente nel "Programma watt" fino a max. 400 watt.

## Kilojoule

Sul display kilojoule (e) viene visualizzata l'energia consumata in kilojoule da 0 a un massimo di 9999 kilojoule. I valori di kilojoule sono indicativi e non possiedono accuratezza medica. Con alcuni apparecchi per il fitness viene visualizzato il consumo energetico in calorie.

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

## Livelli di resistenza della pedalata (1-32)

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

## Campo indicazioni (funzione guida - navigazione del menu)

Nel campo indicazioni (f) vengono visualizzate le indicazioni di assistenza più importanti per le fasi operative eseguite dall'utente.

## Indicatore dell'intensità

L'indicatore dell'intensità (j) mostra la potenza di allenamento corrente sotto forma di percentuale. La codifica a colori si riferisce al valore watt visualizzato sul display watt (d). La seguente tabella mostra l'assegnazione della potenza di allenamento al valore watt corrispondente.

Codifica a colori	Bianco	Blu	Verde	Giallo	Rosso
Potenza di allenamento (in %)	<55%	≥55% - ≤75%	≥76% - ≤90%	≤90% - ≤100%	>105%
Valore watt (in W)	<100	≥100 - ≤200	≥201 - ≤300	≥301 - ≤400	>105%
Livello di intensità	Molto leggero	Leggero	Medio	Difficile	Molto difficile

## 9.7 Utilizzo della tastiera

I pulsanti del computer hanno le seguenti funzioni (vedere Fig. D).

### Tasto modalità (v)

- Confermare i valori: il tasto modalità consente di confermare i valori che sono stati impostati con il tasto meno o il tasto più. Il campo indicazioni del display LCD avvisa quando è necessario premere il tasto modalità.

### Reimpostare/pausa (r)

- Reimpostare i valori: premere brevemente il tasto reimpostare/pausa (r) per reimpostare i valori inseriti.
- Modalità pausa: premere brevemente il tasto reimpostare/pausa durante l'allenamento per fermare il tempo. Premere di nuovo il tasto per porre fine alla modalità pausa.
- Riavvio: riavviare il computer tenendo premuto il tasto reimpostare/pausa per più di tre secondi.

### Tasto meno (u)

- Ridurre i valori inseriti: quando il tasto viene premuto per un periodo più lungo, il valore inserito si riduce automaticamente.
- Consente di ridurre la resistenza della pedalata durante l'allenamento (non previsto per il programma montagna, intervallo, frequenza cardiaca target, watt e test).

### Tasto più (s)

- Incrementare i valori inseriti: quando il tasto viene premuto per un periodo più lungo, il valore inserito aumenta automaticamente.
- Consente di aumentare la resistenza della pedalata durante l'allenamento (non previsto per il programma montagna, intervallo, frequenza cardiaca target, watt e test).

## 9.8 Selezione della lingua

Il computer (37) funziona in lingua tedesca e inglese.

1. Per cambiare la lingua, tenere premuti contemporaneamente il tasto più (s) e il tasto meno (u) per 5 secondi.

## 9.9 Definizione dei profili utente

È possibile definire diversi profili utente (U0–U3) e utilizzarli per il proprio allenamento.



- I profili utente U1, U2 e U3 fanno riferimento a una persona. I dati e le impostazioni personali (età, sesso, peso e altezza) di ogni utente vengono salvati in modo permanente sul computer.
- Il profilo utente U0 è neutrale. In questo caso non saranno salvati i dati utente.

I valori servono per il rilevamento dei dati nel programma frequenza cardiaca target e per la misurazione di BMI/BMR/grasso corporeo. Le impostazioni del programma individuale dell'utente verranno salvate in maniera permanente e non sarà necessario impostarle nuovamente.

1. Accendere l'ergometro.
2. Selezionare il profilo utente desiderato (U0–U3) mediante il tasto più (s) o il tasto meno (u).
3. Premere il tasto modalità (v) per confermare la selezione.
4. Selezionare l'età: selezionare l'età mediante il tasto più (s) e il tasto meno (u) e premere il tasto modalità (v) per confermare la selezione.
5. Selezionare il sesso: selezionare il sesso mediante il tasto più (s) e il tasto meno (u) e premere il tasto modalità (v) per confermare la selezione.
6. Selezionare il peso: selezionare il peso mediante il tasto più (s) e il tasto meno (u) e premere il tasto modalità (v) per confermare la selezione.
7. Selezionare l'altezza: selezionare l'altezza mediante il tasto più (s) e il tasto meno (u) e premere il tasto modalità (v) per confermare la selezione.



Il computer si avvia automaticamente con l'ultimo profilo utente utilizzato.

## 10. Allenamento



**ATTENZIONE!**

**Pericolo di lesioni!**

Se l'utente non si trova nella condizione fisica di allenarsi con l'ergometro, un tale allenamento può essere dannoso per la salute. Anche l'uso improprio dell'ergometro può comportare un rischio per la salute.

- I portatori di pacemaker non possono utilizzare l'ergometro.
- Prima di iniziare il primo allenamento con l'ergometro sottoporsi a un controllo medico generale presso il proprio medico, in particolare se si ha più di 35 anni.
- In caso di pregressi problemi cardiaci, circolatori, ortopedici o altri problemi di salute, consultare il proprio medico prima di iniziare il primo allenamento.
- Qualora compaiano vertigini, nausea, dolore al torace o altri sintomi anormali durante l'allenamento, interrompere subito l'attività fisica e consultare un medico.
- Iniziare sempre l'allenamento con una fase di riscaldamento.
- Durante l'allenamento con l'ergometro indossare sempre indumenti adeguati e scarpe di tipo sportivo.
- Non indossare indumenti che potrebbero restare impigliati nell'ergometro. Indossare scarpe con una suola in gomma antiscivolo.
- Non chiudere gli occhi durante l'allenamento con l'ergometro.
- Durante l'allenamento con l'ergometro non sbilanciarsi all'indietro poiché ciò comporterebbe il rischio di caduta e di lesioni.
- Prima di utilizzare l'ergometro, chiedere al proprio medico di misurare il valore massimo consentito delle pulsazioni. Prestare attenzione a non superare tale valore durante l'allenamento.
- I sistemi di misurazione della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Evitare un allenamento eccessivo in quanto può causare gravi problemi di salute o la morte. Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di vertigini o sensazione di debolezza.



- Non assumere cibo da un'ora prima a un'ora dopo l'allenamento. Accertarsi di bere molta acqua durante l'allenamento.
- In caso di assunzione di farmaci, allenarsi solo dopo aver consultato il medico.

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

## 10.1 Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca



### Pericolo di morte!

I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può causare gravi problemi di salute o la morte.

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

La frequenza cardiaca può essere misurata in due modi:

#### • Misurazione delle pulsazioni palmari

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

1. Appoggiare entrambe le mani sui due sensori delle pulsazioni palmari (77). Assicurarsi di posare sempre entrambi i palmi contemporaneamente sui sensori delle pulsazioni palmari. Non appena vengono rilevate le pulsazioni, un cuoricino lampeggiante ♥ apparirà sul display accanto all'indicatore delle pulsazioni.

#### • Misurazione delle pulsazioni cardiache

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

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



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

## 10.2 Fasi di allenamento

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

### Fase di riscaldamento

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

### Fase di allenamento

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

### Fase di rilassamento

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

## 10.3 Programmazione dell'allenamento

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

Vi sono cinque zone di allenamento:

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

## 11. Selezione dei programmi



### ATTENZIONE! Pericolo di lesioni!

- Regolare la resistenza della pedalata dell'ergometro tramite i tasti del computer (+/-) se la resistenza è troppo alta o troppo bassa.

### 11.1 Informazioni generali sulla selezione dei programmi e sulla descrizione dei programmi

- Accendere l'ergometro.
- Selezionare il programma desiderato premendo il tasto del programma corrispondente.



Tutte le fasi operative necessarie sono visualizzate nel campo indicazioni (f) del display LCD.

- Impostare i valori predefiniti con il tasto più/meno (s)/(u) e confermare l'inserimento dei valori predefiniti con il tasto modalità (v). Se non si desidera inserire un valore predefinito, confermare il valore 0 con il tasto modalità (v). Per ritornare su un valore predefinito inserito e confermato, premere il tasto reimpostare/pausa (r).
- Per terminare un programma, premere il tasto di un programma qualsiasi in modalità pausa o riavviare il computer.



- L'indicatore delle pulsazioni lampeggia quando il valore delle pulsazioni predefinito viene superato.
- Il computer si ferma automaticamente quando si smette di pedalare.
- In assenza di istruzioni o movimento dei pedali, il display si spegne automaticamente dopo circa 4 minuti.

### 11.2 Avvio rapido (Quick Start)

Il programma avvio rapido consente di iniziare subito l'allenamento.

- Premere il tasto avvio rapido (y).
- Iniziare a pedalare per iniziare l'allenamento.
- Per impostare la resistenza della pedalata, premere i tasti più/meno (s)/(u).

### 11.3 Programma watt (Watt Control Program)

Con il programma watt è possibile eseguire un allenamento in base ai watt (indipendente dal numero di giri). Il valore di watt preimpostato rimane sempre invariato. La resistenza della pedalata (watt) viene adeguata ogni 0,5-4 secondi alla frequenza di pedalata e alla velocità di allenamento attuali.

- Premere il tasto programma watt (z).
- Premere il tasto modalità (v) per specificare un allenamento con conto alla rovescia.
- Impostare il valore predefinito per watt, tempo, distanza, kilojoule e pulsazioni.
- Iniziare a pedalare per iniziare l'allenamento.
- Per regolare la resistenza con incrementi di 5 durante l'allenamento, premere i tasti più/meno (s)/(u).



Le barre del programma watt non si adeguano alla resistenza. La potenza della pedalata/watt selezionata viene visualizzata nel campo watt.

### 11.4 Programma manuale (Manual Program)

Con il programma manuale è possibile regolare individualmente la resistenza della pedalata durante l'allenamento. Inoltre è possibile impostare i valori per un allenamento con conto alla rovescia.

- Premere il tasto programma manuale (k).
- Premere il tasto modalità (v) per specificare un allenamento con conto alla rovescia.
- Impostare il valore predefinito per tempo, distanza, kilojoule e pulsazioni.
- Iniziare a pedalare per iniziare l'allenamento.

### 11.5 Programma frequenza cardiaca target (HRC Program)

Questo programma funziona soltanto con una fascia toracica (non inclusa nella fornitura).

Il programma frequenza cardiaca target fa sì che la resistenza della pedalata si adatti automaticamente a una frequenza cardiaca target precedentemente definita. Se la frequenza cardiaca attuale è inferiore alla frequenza cardiaca target impostata, la resistenza della pedalata aumenta ogni 10 secondi di un livello (fino a massimo 16). Se la frequenza cardiaca attuale è superiore alla frequenza cardiaca target impostata, la resistenza della pedalata diminuisce ogni 10 secondi di un livello (fino a massimo 1).

1. Premere il tasto frequenza cardiaca target (m).
2. Premere il tasto modalità (v).
3. Selezionare uno dei seguenti profili di frequenza cardiaca target mediante il tasto più (s) e il tasto meno (u) e confermare la selezione con il tasto modalità (v):
  - **HRC 1:** 55% della frequenza cardiaca massima (= 220 – età) (vedere spiegazione “Zona di rigenerazione” nel capitolo “Programmazione dell’allenamento”)
  - **HRC 2:** 75% della frequenza cardiaca massima (vedere spiegazione “Zona aerobica” nel capitolo “Programmazione dell’allenamento”)
  - **HRC 3:** 90% della frequenza cardiaca massima (vedere spiegazione “Zona anaerobica” nel capitolo “Programmazione dell’allenamento”)
  - **HRC 4:** frequenza cardiaca massima (liberamente regolabile con l’aiuto dei tasti più e meno) (vedere spiegazione “Zona di pericolo” nel capitolo “Programmazione dell’allenamento”)
4. Per specificare un valore watt target o valori per un allenamento con conto alla rovescia, premere il tasto modalità (v) e impostare il valore predefinito per watt, tempo, distanza, kilojoule e pulsazioni.
5. Iniziare a pedalare per iniziare l’allenamento.

### 11.6 Programma individuale (User Program)

Con il programma individuale è possibile definire e salvare un programma di allenamento individuale in base alle proprie preferenze.

1. Premere il tasto programma individuale (n) e iniziare a pedalare. Il computer accederà a un profilo di allenamento precedentemente salvato.
2. Per programmare un’unità di allenamento personalizzata, premere il tasto modalità (v) prima di iniziare a pedalare.
3. Impostare il valore predefinito per tempo, distanza, kilojoule e pulsazioni.
4. Iniziare a pedalare per iniziare l’allenamento programmato.

### 11.7 Programma intervallo (Intervall Program)

Il programma intervallo è caratterizzato da una successione ricorrente di fasi di carico e scarico. A causa delle forti variazioni di intensità, non si consiglia questo programma ai principianti non allenati. Il programma intervallo è preconfigurato e non può essere modificato. Anche la resistenza della pedalata preimpostata non può essere modificata.

1. Premere il tasto programma intervallo (x).
2. Premere il tasto modalità (v) per impostare il livello di intensità desiderato (Level) e i valori per un allenamento con conto alla rovescia.
3. Impostare il valore predefinito per livello di intensità, tempo, distanza, kilojoule e pulsazioni. Ci sono tre diversi livelli di intensità:
  - L1 - per principianti allenati
  - L2 - per utenti avanzati
  - L3 - per atleti e professionisti
4. Iniziare a pedalare per iniziare l’allenamento.

### 11.8 Programma montagna (Climbing Program)

Il programma montagna è caratterizzato da una fase di carico costante come durante un’escursione in montagna. A causa dell’intensità elevata, non si consiglia questo programma ai principianti non allenati. La resistenza della pedalata preimpostata non può essere modificata.

1. Premere il tasto programma montagna (w).
2. Premere il tasto modalità (v) per impostare il livello di intensità desiderato (Level) e i valori per un allenamento con conto alla rovescia.
3. Impostare il valore predefinito per livello di intensità, tempo, distanza, kilojoule e pulsazioni. Ci sono tre diversi livelli di intensità:
  - L1 - per principianti allenati
  - L2 - per utenti avanzati
  - L3 - per atleti e professionisti
4. Iniziare a pedalare per iniziare l’allenamento.

### 11.9 Programma test (Test Program)

Con il programma test è possibile determinare la forma fisica attuale. Prima di iniziare il test, l’utente deve impostare una resistenza della pedalata costante che non può essere modificata durante l’esecuzione del programma. È importante che vengano misurate le pulsazioni durante il test e che il valore delle pulsazioni massimo (frequenza cardiaca massima) non venga superato, altrimenti non è possibile rilevare un risultato corretto. L’obiettivo del programma di test è quello di fornire all’utente l’opportunità di completare diverse sessioni di allenamento alle stesse condizioni reali (impostazione watt predefinita) e di confrontare velocità media, distanza percorsa, consumo totale di kilojoule, livello watt utilizzato e frequenza cardiaca media delle diverse giornate di allenamento. Solo gli allenamenti con la stessa resistenza di pedalata predefinita (watt) possono essere confrontati. Il programma test dura 12 minuti.

1. Premere il tasto programma test (t). Appena si inizia a pedalare, il computer accede ai valori preimpostati durante l’ultima sessione di allenamento in questo programma.
2. Per programmare un valore predefinito personalizzato, premere il tasto modalità (v).
3. Impostare il valore predefinito per la resistenza della pedalata (watt).
4. Iniziare a pedalare per iniziare l’allenamento.

Dopo 12 minuti di allenamento, il computer mostra e salva i valori di velocità media, distanza percorsa, consumo totale di kilojoule e frequenza cardiaca media dell’unità di test completata. Prima di iniziare l’unità di test successiva, vengono visualizzati i valori sopracitati.

### 11.10 Misurazione BMR, grasso e BMI (BMR-Fat-BMI-Program)

Questo programma consente di calcolare i valori di BMR, BMI e grasso corporeo personali. Il computer accede al profilo utente inserito per il calcolo.

1. Premere il tasto misurazione BMR, grasso e BMI (q).
2. Premere il tasto modalità (v) per avviare la misurazione. È importante afferrare entrambi i sensori delle pulsazioni palmari (77) durante la misurazione.
3. I seguenti valori vengono visualizzati sul display LCD dopo circa 5-10 secondi:
  - Grasso corporeo e BMI sono visualizzati alternativamente al centro del campo di visualizzazione, nella parte sinistra.
  - Il risultato della misurazione BMR viene visualizzato nel campo BMR/pulsazioni in basso a sinistra.
  - "Err" indica che si è verificato un errore durante la misurazione. La misurazione deve essere ripetuta.

#### Valutazione della misurazione BMR, grasso e BMI:

- **Risultato della misurazione del grasso corporeo:** la tabella seguente è d'ausilio per classificare il valore del proprio grasso corporeo. Si noti che questa misurazione non si basa su un metodo di misurazione medico e può pertanto scostarsi dal valore reale. Per una misurazione accurata del livello di grasso corporeo, contattare il proprio medico.

Sesso	Basso	Buono	Normale	Elevato
uomo	<13%	13% – 25,8%	26% – 30%	>30%
donna	<23%	23% – 35,8%	36% – 40%	>40%

- **Risultato della misurazione del BMI (indice di massa corporea):** il BMI è un indice di riferimento per la valutazione del peso corporeo. La tabella seguente è d'ausilio per classificare il valore del proprio BMI. Si noti che questa misurazione non si basa su un metodo di misurazione medico.

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

Categoria	BMI
grave magrezza	<15
sottopeso	<17,5
valore limite	<19
normale	19-24
sovrappeso	25-29
obeso	30-39
fortemente obeso	40 +

Per calcolare il BMI si applica la formula seguente: peso in kg : (altezza in m<sup>2</sup>)

- **Risultato della misurazione del BMR (metabolismo basale):** il BMR è l'energia necessaria per il mantenimento delle funzioni fisiologiche. Moltiplicare il risultato della misurazione del BMR del computer con il livello di attività indicato nella seguente tabella. Il risultato è il fattore energetico del proprio corpo in kilojoule (kJ).

Livello di attività	Fattore di attività
molto leggero (per es. allenamento minimo o assente, attività sedentaria)	BMR × 1,2
attività normale	BMR × 1,3
attività moderata (ad es. allenamento/sport leggero, 3-4 ore/settimana)	BMR × 1,4
attivo (ad es. molto allenamento/sport, 4-5 ore/settimana)	BMR × 1,6
molto attivo (allenamento/sport intenso e lavoro pesante)	BMR × 1,9

### 11.11 Misurazione defaticamento (Recovery)

La misurazione delle pulsazioni di defaticamento indica se le proprie pulsazioni di defaticamento sono buone o meno. Dopo aver completato la misurazione di defaticamento si ottiene un cosiddetto punteggio di forma fisica nell'intervallo F1-F6 (F1 = ottimo recupero delle pulsazioni; F6 = scarso recupero delle pulsazioni). Per calcolare il punteggio di forma fisica, il computer confronta le pulsazioni massime dei primi 20 secondi con le pulsazioni minime degli ultimi 40 secondi. Il punteggio di forma fisica viene assegnato in base a tale differenza.

1. Alla fine dell'allenamento premere il tasto misurazione defaticamento (o) e afferrare i sensori delle pulsazioni palmari (77) oppure indossare una fascia toracica (5 kHz) disponibile in commercio. Il computer blocca tutte le indicazioni tranne tempo e pulsazioni. Il tempo va indietro da 00:60 a 00:00. Arrivato a 00:00, sul display LCD viene visualizzato il punteggio di forma fisica calcolato dal computer.
2. Dopo la visualizzazione dei risultati della misurazione, è possibile tornare al menu principale premendo nuovamente il tasto misurazione defaticamento.



Il programma confronta le pulsazioni minime e massime ottenute durante la misurazione. Ne consegue che la differenza sarà minore dopo un allenamento a bassa intensità rispetto a un allenamento ad alta intensità. Confrontare solo i valori delle sessioni di allenamento con la stessa durata e intensità.

## 12. Pulizia

### AVVISO!

#### Prevenire i danni materiali!

- Pericolo di corto circuito! Non consentire all'umidità di penetrare all'interno dell'ergometro. Se si verificano infiltrazioni di umidità nell'ergometro, non utilizzarlo più.
  - Non utilizzare mai detergenti aggressivi o che contengono solventi, spugne metalliche o spazzole rigide.
  - Non utilizzare pulitori a vapore o ad alta pressione durante la pulizia.
1. Scollegare l'ergometro dalla rete elettrica prima di ogni pulizia.
  2. Pulire l'ergometro con un panno leggermente inumidito dopo ogni utilizzo.
  3. Pulire il computer e il display con un panno asciutto e privo di lanugine.
  4. Dopo la pulizia lasciar asciugare completamente l'ergometro.

## 13. Manutenzione

Controllare regolarmente tutti i collegamenti a vite e serrarli se necessario. I collegamenti a vite allentati possono pregiudicare la sicurezza e rappresentare un pericolo di lesioni. Non effettuare riparazioni o modifiche sull'ergometro, bensì rivolgersi al Servizio Clienti all'indirizzo riportato sulla scheda di garanzia.

## 14. Spostamento dell'ergometro

### ATTENZIONE! Pericolo di lesioni!

Un trasporto inappropriato può causare lesioni.

- Non trasportare mai da soli l'ergometro su gradini, scale e altri ostacoli.

L'ergometro può essere spostato facilmente grazie alle rotelle applicate sulla base d'appoggio anteriore.

1. Scollegare la spina (113) dalla presa di corrente e azionare il riavvolgimento automatico del cavo di alimentazione.
2. Posizionarsi con il piede destro sulla base d'appoggio anteriore con rotelle (51).
3. Afferrare il manubrio (48) dell'ergometro e inclinare l'ergometro con cautela verso di sé.
4. Far scorrere l'ergometro fino al luogo desiderato. Durante lo spostamento assicurarsi di mantenere la schiena dritta.
5. Riportare lentamente l'ergometro in posizione verticale.

## 15. Indicazioni per lo smaltimento

### Imballaggio

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

### Apparecchiature dismesse

In base alle normative di legge, le apparecchiature elettriche dismesse devono essere smaltite presso un centro di raccolta di rifiuti elettrici ed elettronici. Per informazioni riguardanti indirizzi e orari di apertura del centro di raccolta, rivolgersi alla propria amministrazione locale.



## 16. Ricerca anomalie (FAQ)

Alcuni malfunzionamenti possono essere dovuti a piccole anomalie che possono essere risolte in proprio. Seguire le indicazioni elencate nella tabella sottostante. Se il malfunzionamento dell'ergometro o del computer persiste, contattare il Servizio Clienti. Non riparare mai l'ergometro o il computer in proprio.

Errore	Possibile causa	Risoluzione del problema
<b>Computer</b>		
Nessuna visualizzazione o nessuna funzione.	Alimentazione assente.	Controllare il funzionamento della presa di corrente collegandovi un altro apparecchio.
	Cavi non collegati.	Controllare il collegamento dei cavi.
L'indicatore delle pulsazioni non funziona (misurazione delle pulsazioni palmari).	Contatto assente.	Posizionare entrambe le mani sui sensori delle pulsazioni palmari.
	Cavi non collegati.	Controllare il collegamento dei cavi.
L'indicatore delle pulsazioni non funziona (misurazione delle pulsazioni cardiache).	Frequenza errata.	Utilizzare un cardiofrequenzimetro che trasferisca il segnale su banda da 5 kHz.
	Contatto assente.	Consultare le istruzioni per l'uso della fascia toracica.
Arresto anomalo del computer.	Scariche statiche dirette e indirette.	Riavviare il computer scollegando l'ergometro dalla rete elettrica e ricollegandolo dopo un minuto.
<b>Componente meccanica</b>		
Impossibile regolare la resistenza della pedalata.	Cavi non collegati.	Controllare il collegamento dei cavi.

## 17. Dati tecnici

Modello: ANS-19-015  
 Numero articolo: 716289  
 Tensione di alimentazione: 50 Hz, 230 V~  
 Potenza: 50 W  
 Peso: 37 kg  
 Dimensioni: 116×55×136 cm  
 Carico massimo: 150 kg  
 Area di allenamento e area libera: 0,6 m  
 Sistema frenante: indipendente dalla velocità

## 18. Dichiarazione di conformità UE

### Dichiarazione di conformità UE

Noi, l'azienda

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

dichiariamo con la presente che il prodotto descritto di seguito è conforme alle seguenti direttive. La responsabilità esclusiva per il rilascio della dichiarazione di conformità è del produttore.

**Ergometro**  
 Nr. modello: ANS-19-015

2014/53/UE Direttiva sulla messa a disposizione sul mercato di apparecchiature radio

Il testo completo della Dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet:

[www.aspiria-nonfood.de/downloads](http://www.aspiria-nonfood.de/downloads)

Amburgo, 18/08/2020



Michael Kreidler (Direttore generale)  
 Firma / Timbro

**aspiria | nonfood**  
GmbH

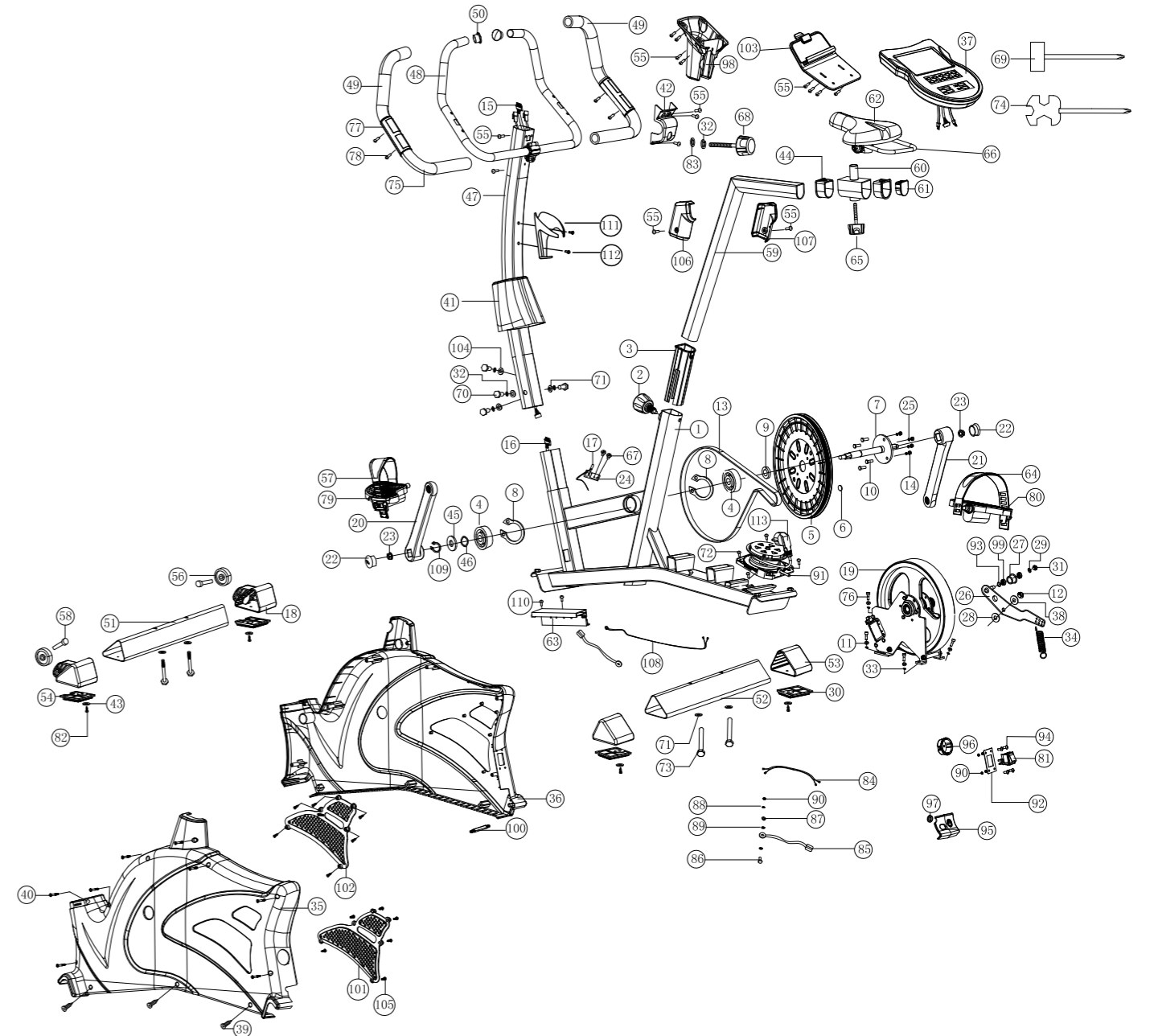
Lademannbogen 21-23  
 22339 Hamburg  
 Telefon: (040) 8 89 41 60  
 Fax: (040) 88 94 16-491

### 19. Lista dei pezzi di ricambio

Pezzi di ricambio		
N.	Pezzo di ricambio	Quantità
1	Telaio principale	1
2	Vite di regolazione del reggisella	1
3	Boccola del reggisella	1
4	Cuscinetto a sfera	2
5	Puleggia trapezoidale	1
6	Magnete	1
7	Asse della manovella	1
8	Anello a C	2
9	Boccola	1
10	Vite M6	4
11	Rondella	4
12	Dado M10	1
13	Cinghia trapezoidale 420 J6	1
14	Dado M6	4
15	Cavo	1
16	Cavo di collegamento	1
17	Sensore	1
18	Tappo terminale base d'appoggio anteriore	2
19	Volano	1
20	Manovella sinistra	1
21	Manovella destra	1
22	Copertura manovella	2
23	Dado M8	2
24	Supporto del sensore	1
25	Rosetta elastica	4
26	Bloccaggio della cinghia trapezoidale	1
27	Rotella bloccaggio della cinghia trapezoidale	1
28	Rondella 1T	1
29	Rondella 2T	1
30	Feltrino della base posteriore	2
31	Dado M8	1
32	Rosetta elastica	5
33	Rosetta elastica	4
34	Molla	1
35	Copertura laterale sinistra	1
36	Copertura laterale destra	1
37	Computer	1
38	Rondella	1
39	Vite	6
40	Vite	8

Pezzi di ricambio		
N.	Pezzo di ricambio	Quantità
41	Copertura della colonna del manubrio	1
42	Copertura del manubrio	1
43	Rondella	4
44	Boccola della regolazione del reggisella	2
45	Rondella	1
46	Rosetta elastica	1
47	Colonna del manubrio	1
48	Manubrio	1
49	Gommapiuma manubrio superiore	2
50	Tappo terminale manubrio	2
51	Base d'appoggio anteriore con rotelle	1
52	Base d'appoggio posteriore	1
53	Tappo terminale base d'appoggio posteriore	2
54	Feltrino della base anteriore	2
55	Vite M5	11
56	Rotelle di trasporto	2
57	Cinturino di sicurezza del pedale sinistro	1
58	Vite per rotelle di trasporto	2
59	Reggisella	1
60	Guida di regolazione del sellino	1
61	Tappo terminale guida di regolazione del sellino	1
62	Sellino	1
63	Piastra di controllo	1
64	Cinturino di sicurezza del pedale destro	1
65	Vite di regolazione del sellino	1
66	Portasciugamani	1
67	Vite M5	2
68	Vite del manubrio	1
69	Chiave per dadi	1
70	Vite a testa esagonale M8	4
71	Rondella	8
72	Vite M4	4
73	Vite M8	4
74	Chiave per dadi universale	1

Pezzi di ricambio		
N.	Pezzo di ricambio	Quantità
75	Gommapiuma manubrio inferiore	2
76	Vite	4
77	Sensore delle pulsazioni palmari	2
78	Vite	4
79	Pedale sinistro	1
80	Pedale destro	1
81	Interruttore principale	1
82	Vite	4
83	Rondella	1
84	Cavo 1	1
85	Cavo 2	1
86	Vite M5	1
87	Rondella M5	1
88	Rosetta elastica M5	1
89	Disco a stella M5	2
90	Dado	5
91	Leva della bobina per cavi	1
92	Supporto interruttore principale	1
93	Rosetta elastica	1
94	Vite M5	4
95	Copertura interruttore principale	1
96	Supporto per spina	1
97	Passacavo	1
98	Supporto del computer	1
99	Cuscinetto a sfera	2
100	Perno di collegamento per copertura laterale	1
101	Rivestimento sinistro	1
102	Rivestimento destro	1
103	Supporto per telefono e tablet	1
104	Rosetta elastica	2
105	Vite autofilettante	12
106	Rivestimento reggisella sinistro	1
107	Rivestimento reggisella destro	1
108	Cavo di collegamento per piastra	1
109	Anello a C	1
110	Vite	2
111	Portaborraccia	1
112	Vite M5	2
113	Spina	1









2021-05



Vertrieben durch | Commercialisé par |  
Commercializzato da :

ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG  
GERMANY

KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE  
ASSISTENZA POST-VENDITA 716289



+41 43 5080511



[aspiria-ch@sertronics.de](mailto:aspiria-ch@sertronics.de)

MODELL/MODÈLE/MODELLO:  
ANS-19-015

10/2021

**3**

JAHRE GARANTIE  
ANS GARANTIE  
ANNI DI GARANZIA