



GEBRAUCHSANLEITUNG

MODE D'EMPLOI

ISTRUZIONI PER L'USO

SPINNING BIKE

VÉLO SPINNING

SPINNING BIKE



Deutsch..... 2

Français..... 22

Italiano..... 42

SERVICECENTER • SERVICE APRÈS-VENTE
ASSISTENZA POST-VENDITA

840178



+41 43 5080511



ASPIRIA-CH@SERTRONICS.DE

MODELL/MODÈLE/MODELLO:
ANS-24-043

01/2025

3

JAHRE GARANTIE

ANS GARANTIE
ANNI GARANZIA

INHALTSVERZEICHNIS

1 Allgemeines	3
2 Sicherheit	3
2.1 Signalworterklärung	3
2.2 Symbolerklärung	3
2.3 Bestimmungsgemäße Verwendung	4
2.4 Allgemeine Sicherheitshinweise	4
2.5 Sicherheitshinweise für Batterien	5
3 Produktübersicht	6
4 Vor dem ersten Gebrauch	7
4.1 Produkt und Lieferumfang prüfen	7
4.2 Spinning Bike montieren	7
4.3 Standfüsse montieren	7
4.4 Pedale montieren	8
4.5 Sattelstütze und Sattel montieren	8
4.6 Lenkersäule montieren	9
4.7 Lenker montieren	9
4.8 Trainingscomputer montieren	10
4.9 Flaschenhalterung montieren	10
4.10 Spinning Bike aufstellen und verschieben	11
4.11 Spinning Bike demontieren	11
5 Gebrauch	11
5.1 Spinning Bike verwenden / Batterien einsetzen und wechseln	12
5.2 Sitz-, Fuss- und Lenkerposition einstellen	12
5.3 Richtig aufsteigen und sitzen	12
5.4 Spinning Bike einschalten	12
5.5 Displayanzeigen	12
5.6 Countdown einstellen	12
5.7 Trainingscomputer zurücksetzen	13
5.8 Tretwiderstand einstellen	13
5.9 Training	13
6 Störungen und Fehlerbehebung	15
7 Reinigung und Pflege	15
7.1 Reinigung	15
7.2 Wartung und Pflege	15
7.3 Aufbewahrung	15
8 Technische Daten	16
EU-Konformitätserklärung	17
Ersatzteilliste	18
9 Entsorgungshinweise	20
9.1 Verpackung entsorgen	20
9.2 Produkt entsorgen	20
9.3 Batterieentsorgung	20

1 ALLGEMEINES

Diese Gebrauchsanleitung (im Folgenden „Anleitung“ genannt) ist Teil des Spinning Bikes und enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme und zur Verwendung. Lesen Sie die Anleitung, insbesondere das Kapitel „Sicherheit“ sorgfältig durch, bevor Sie das Spinning Bike verwenden. Bei Nichtbeachtung dieser Anleitung kann es zu schweren Verletzungen und/oder zu Schäden am Produkt kommen.

Bewahren Sie diese Anleitung für zukünftige Verwendung und Referenz auf. Wenn Sie das Spinning Bike an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Anleitung mit. Wenn Sie eine digitale Kopie der Anleitung benötigen, wenden Sie sich bitte an das Servicecenter.

2 SICHERHEIT

2.1 SIGNALWORTERKLÄRUNG

Die folgenden Signalwörter werden in dieser Anleitung, auf dem Spinning Bike und/oder auf der Verpackung verwendet.

WARNUNG!

»Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

VORSICHT!

»Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mässige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

»Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, zu Sachschäden führen kann.

2.2 SYMBOLERKLÄRUNG

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



Dieses Symbol weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.



Maximale Belastbarkeit: 120 kg



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



Konformitätserklärung: Mit diesem Symbol markierte Artikel erfüllen die Anforderungen der EU-Richtlinien. Die vollständige Konformitätserklärung können Sie unter der auf der Garantiekarte angegebenen Serviceadresse anfordern.



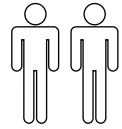
Personen mit Herzschrittmachern ist die Nutzung des Spinning Bikes untersagt.



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 Spinning Bike nur gemeinsam mit einer zweiten erwachsenen Person.



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



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



Herstellungsdatum

2.3 BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG

Das Spinning Bike wurde als Fitnessgerät zum häuslichen Training konzipiert. Das Spinning Bike darf nur von Personen verwendet werden, die ein Maximalgewicht von 120 kg nicht überschreiten. Das Spinning Bike ist kein Spielzeug und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet. Als Gerät der Klasse HC (DIN EN ISO 20957) ist das Spinning Bike nicht für den medizinischen oder therapeutischen Bereich oder für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet. Das Spinning Bike ist ausschliesslich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den gewerblichen Bereich geeignet.

Verwenden Sie das Spinning Bike 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.

2.4 ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

! WARNUNG!

- » **Stromschlaggefahr! Fehlerhafte Elektroinstallation kann zu elektrischem Stromschlag führen.**
- » Betreiben Sie das Spinning Bike nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist. Wenden Sie sich in diesem Fall an unseren Kundenservice.
- » Verwenden Sie das Spinning Bike nur in Innenräumen. Betreiben Sie es nie in Feuchträumen oder im Regen.
- » Halten Sie das Spinning Bike und den Trainingscomputer von Wasser, anderen Flüssigkeiten und Feuchtigkeit fern.
- » Halten Sie das Spinning Bike und den Trainingscomputer von offenem Feuer und heissen Flächen fern.
- » Setzen Sie das Spinning Bike niemals hohen Temperaturen (z.B. durch Heizung, Sonneneinstrahlung) oder Witterungseinflüssen (z.B. Regen etc.) aus.
- » Öffnen Sie das Gehäuse nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften. Wenden Sie sich dazu an eine Fachwerkstatt oder an unseren Kundenservice.

! WARNUNG!

» **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).**

- » Das Spinning Bike 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 Spinning Bikes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- » Kinder dürfen nicht mit dem Spinning Bike spielen.
- » Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- » Halten Sie Kinder jünger als 14 Jahre vom Spinning Bike fern.
- » Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackung und den Kleinteilen spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen, Kleinteile verschlucken und daran ersticken.

! VORSICHT!

» Verletzungsgefahr!

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

HINWEIS!

» Sachschäden vermeiden.

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

2.5 SICHERHEITSHINWEISE FÜR BATTERIEN

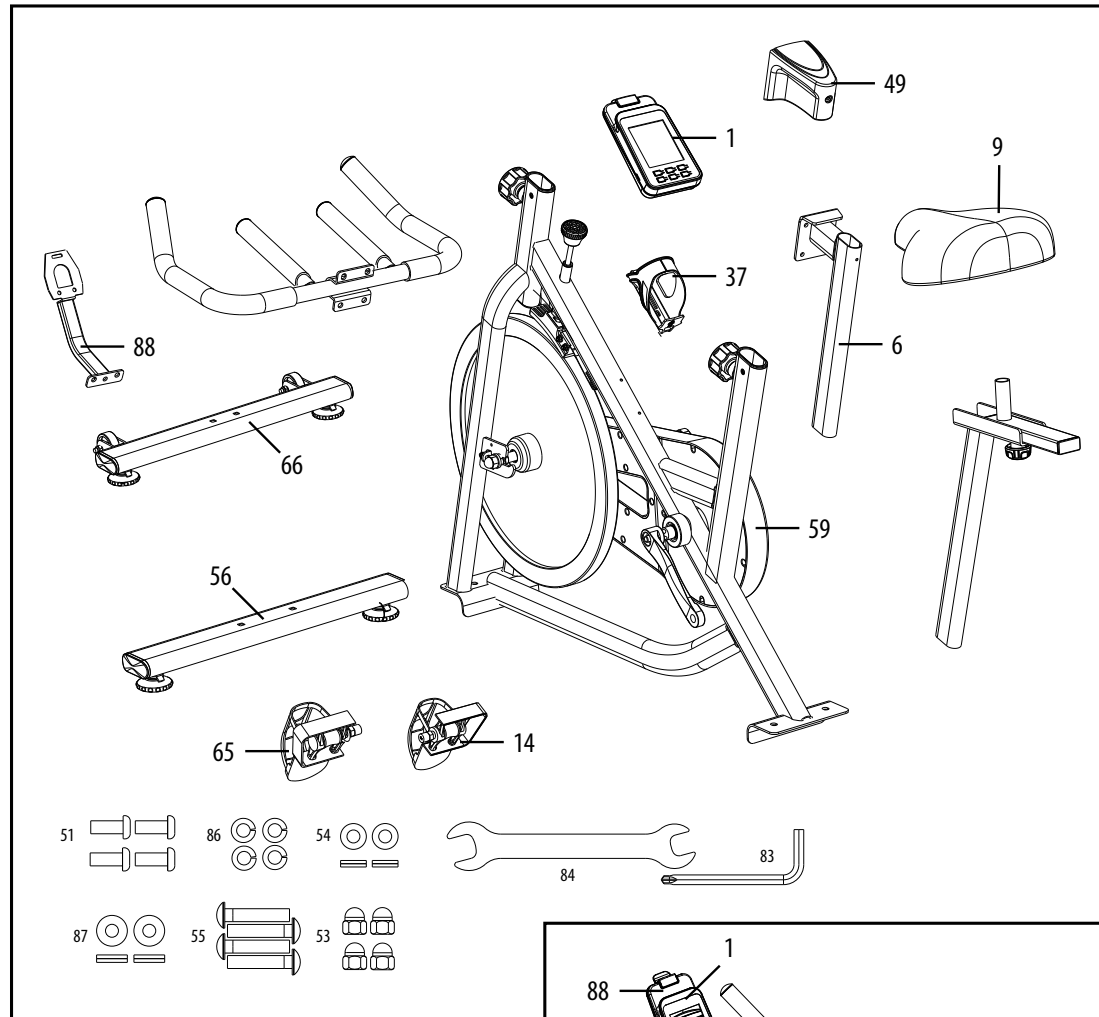
! WARNUNG!

» Verletzungsgefahr durch unsachgemässen Umgang mit Batterien!

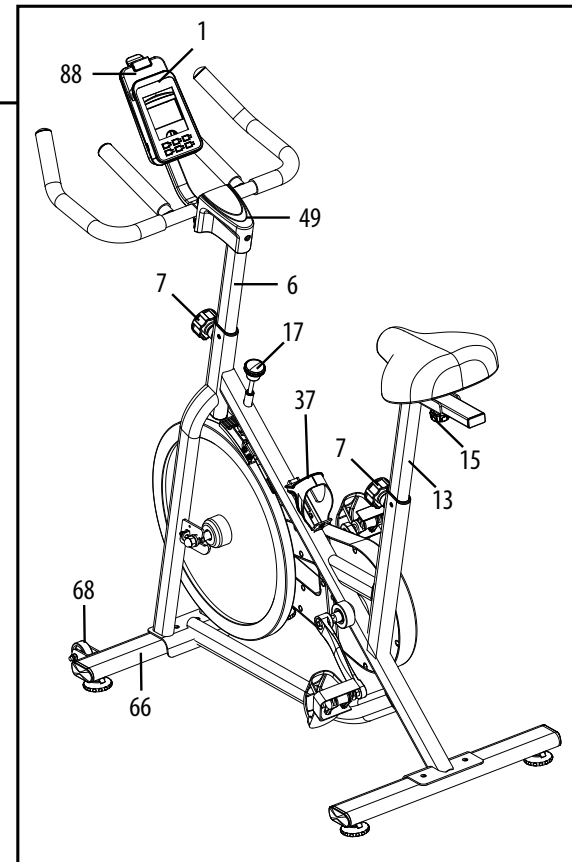
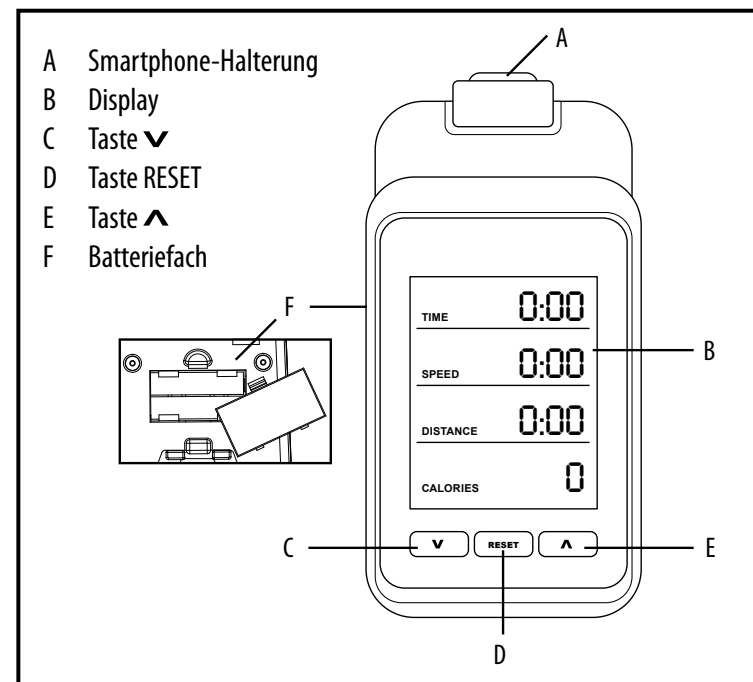
- » Nie die Batterien beschädigen, öffnen oder kurzschliessen.
- » Batterien nie ins Feuer werfen.
- » Einwegbatterien nie wieder aufladen. Es besteht Explosionsgefahr.
- » Setzen Sie die Batterien keinen extremen Bedingungen wie Hitze (z.B. Heizkörper oder Sonne) aus. Es besteht Explosionsgefahr!
-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

3 PRODUKTÜBERSICHT

- 1 Trainingscomputer
- 5 Lenker
- 6 Lenkersäule
- 7 Verstellehreube
- 8 Sensorkabel
- 9 Sattel
- 13 Sattelstütze
- 14 Pedal rechts
- 15 Verstellehreube Sattel
- 17 Bremsknopf
- 37 Flaschenhalterung
- 49 Abdeckung
- 51 Schraube M8*P1.25*20L
- 53 Mutter
- 54 Unterlegscheibe
- 55 Schraube M8*40L*S20L
- 56 Hinterer Standfuss
- 59 Hauptrahmen
- 65 Pedal links
- 66 Vorderer Standfuss
- 68 Rollen
- 83 Schraubenschlüssel
- 84 Maulschlüssel
- 86 Federscheibe
- 87 Unterlegscheibe
- 88 Konsolenhalterung



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



4 VOR DEM ERSTEN GEBRAUCH

4.1 PRODUKT UND LIEFERUMFANG PRÜFEN

HINWEIS!

» Beschädigungsgefahr!

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

Kontrollieren Sie, ob der Lieferumfang vollständig ist und ob das Spinning Bike Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie das Spinning Bike nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

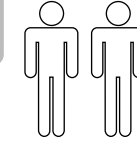
4.2 SPINNING BIKE MONTIEREN

Montieren Sie das Spinning Bike mithilfe der folgenden Anweisungen und grafischen Darstellungen.

Beachten Sie, dass einige Schrauben und Unterlegscheiben bereits vormontiert sind. Entfernen Sie ggf. vor den jeweiligen Schritten die vormontierten Schrauben und Unterlegscheiben. Eine vollständige Auflistung aller Bestandteile des Spinning Bikes finden Sie im Kapitel „Ersatzteilliste“.

⚠ VORSICHT

» Verletzungsgefahr!



» Ein Umkippen des Spinning Bikes kann zu Verletzungen führen. Montieren Sie das Spinning Bike gemeinsam mit einer zweiten erwachsenen Person.

HINWEIS!

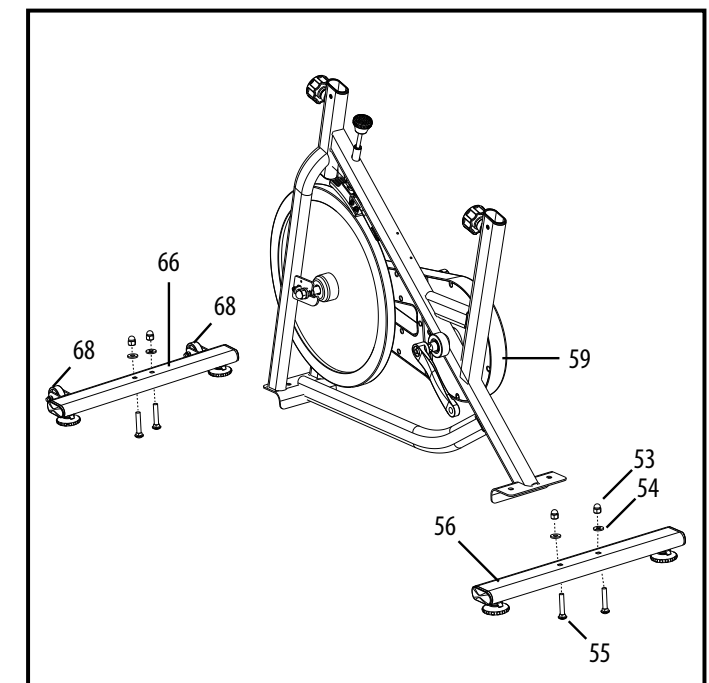
» Sachschäden vermeiden.

» Montieren Sie das Spinning Bike 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).

4.3 STANDFÜSSE MONTIEREN

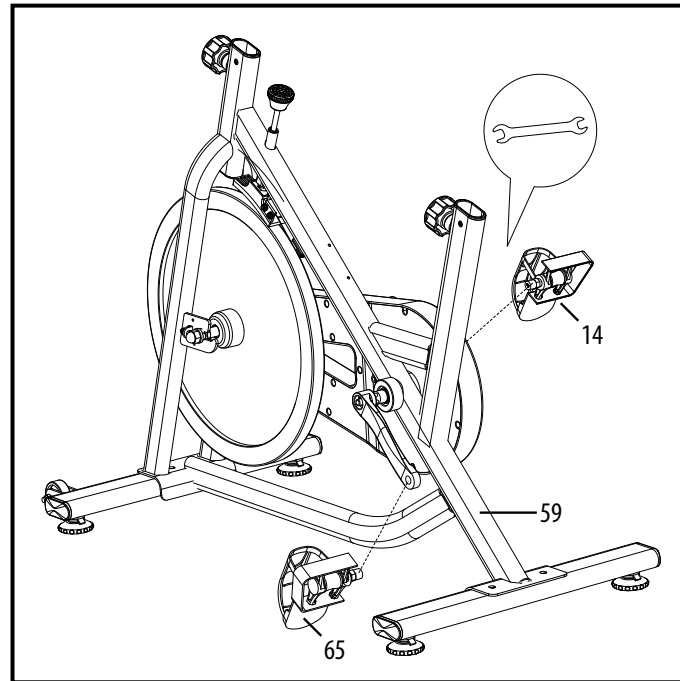
1. Stellen Sie den Hauptrahmen (59) auf einen standsicheren, waagrechten Untergrund.
2. Verschrauben Sie den hinteren Standfuss (56) mit zwei Schrauben (55), zwei Unterlegscheiben (54) und zwei Muttern (53) an der Hinterseite des Hauptrahmens (59).
3. Verschrauben Sie den vorderen Standfuss (66) mit zwei Schrauben (55), zwei Unterlegscheiben (54) und zwei Muttern (53) an der Vorderseite des Hauptrahmens (59).
Achten Sie darauf, dass die Rollen (68) des vorderen Standfusses nach vorn zeigen.



4.4 PEDALE MONTIEREN

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

1. Verschrauben Sie das rechte Pedal (14) mit der Tretkurbel auf der rechten Seite des Hauptrahmens (59). Verwenden Sie dazu den Maulschlüssel (84) und schrauben Sie im Uhrzeigersinn.
2. Verschrauben Sie das linke Pedal (65) mit der Tretkurbel auf der linken Seite des Hauptrahmens (59). Verwenden Sie dazu den Maulschlüssel (84) und schrauben Sie gegen den Uhrzeigersinn.



4.5 SATTELSTÜTZE UND SATTEL MONTIEREN

⚠ VORSICHT!

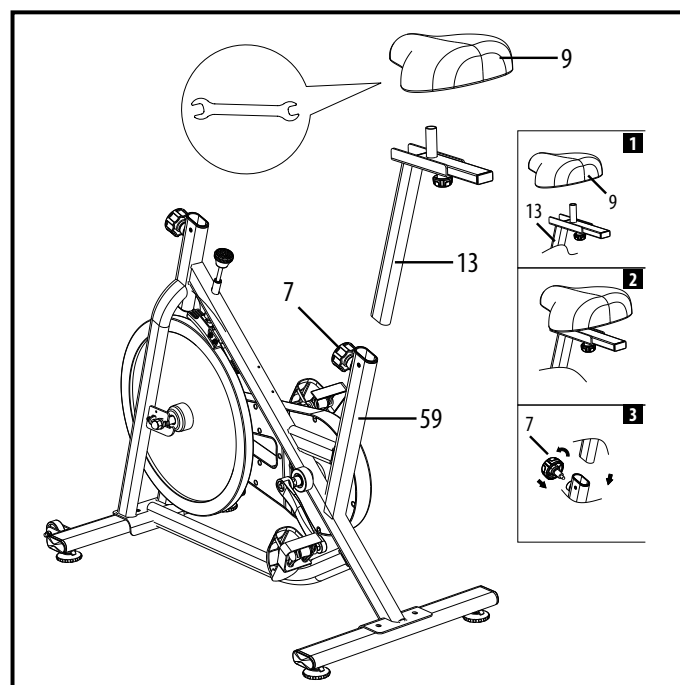
»**Verletzungsgefahr! Wenn die Sattelstütze oder der Sattel nicht ordnungsgemäß befestigt sind, kann dies zu Verletzungen führen.**

»Ziehen Sie die Sattelstütze nicht weiter als bis zur maximalen Markierung heraus.

»Fixieren Sie die Sattelstütze immer mit der Verstellechraube (7).

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

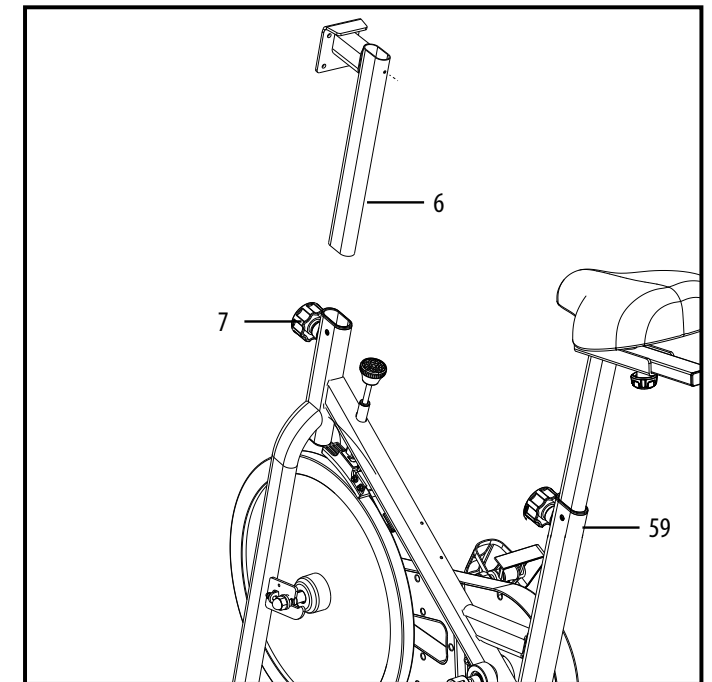
1. Lösen Sie die Verstellechraube (7) vollständig vom Hauptrahmen (59).
2. Schieben Sie die Sattelstütze (13) in die hintere Öffnung des Hauptrahmens.
3. Fixieren Sie die Sattelstütze in der gewünschten Höhe mit der Verstellechraube (7).
4. Setzen Sie den Sattel (9) auf die Sattelstütze (13).
5. Fixieren Sie den Sattel, indem Sie die Muttern der Sattelklemme festziehen.



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

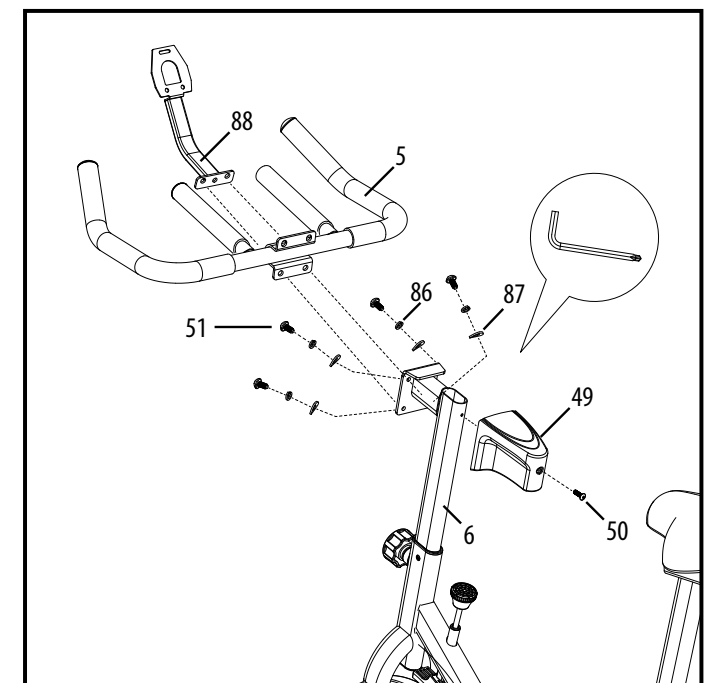
4.6 LENKERSÄULE MONTIEREN

1. Lösen Sie die Verstellechraube (7) vollständig vom Hauptrahmen (59).
2. Schieben Sie die Lenkersäule (6) in die hintere Öffnung des Hauptrahmens.
3. Fixieren Sie die Lenkersäule in der gewünschten Höhe mit der Verstellechraube (7).



4.7 LENKER MONTIEREN

1. Fixieren Sie die Konsolenhalterung (88) und den Lenker (5) mit den vier Schrauben (51), Federscheiben (86) und Unterlegscheiben (87) an der Lenkersäule (6).
2. Lösen Sie die Schraube (50) von der Lenkersäule (6).
3. Schieben Sie die Abdeckung (49) über den oberen Teil der Lenkersäule und fixieren Sie sie mit der Schraube an der Lenkersäule.



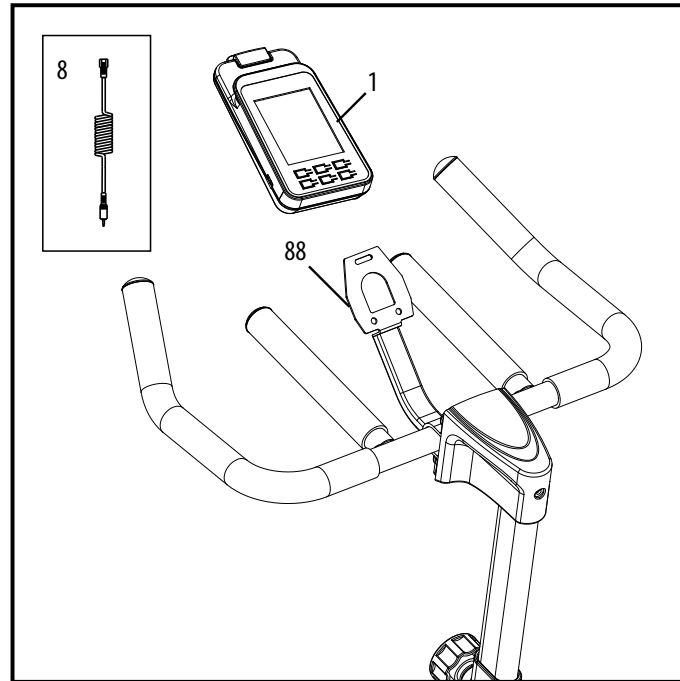
4.8 TRAININGSCOMPUTER MONTIEREN

HINWEIS!

»Sachschäden vermeiden.

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

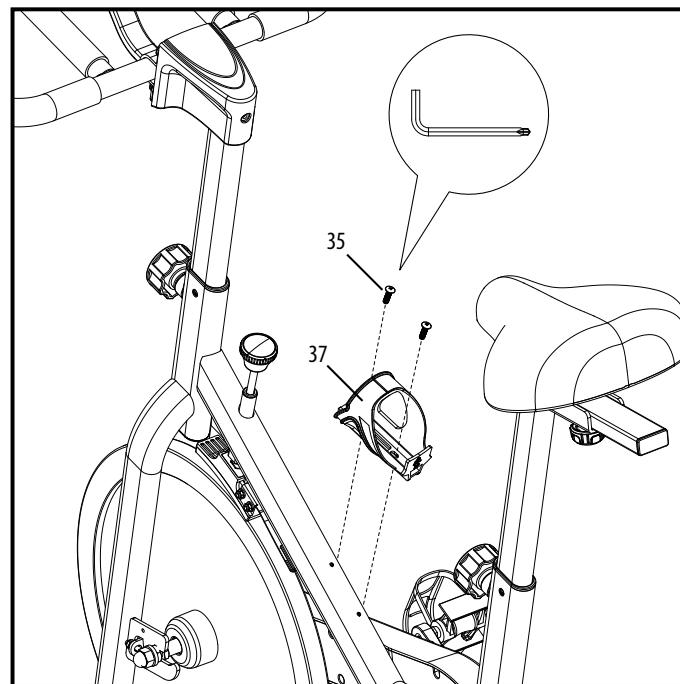
1. Fädeln Sie das Sensorkabel (8) durch die Öffnung an der Konsolenhalterung (88).
2. Schieben Sie den Trainingscomputer (1) auf die Konsolenhalterung (88).
3. Stecken Sie die beiden Teile des Sensorkabels (8) zusammen.



4.9 FLASCHENHALTERUNG MONTIEREN

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

1. Lösen Sie die zwei vormontierten Schrauben (35) aus dem Hauptrahmen (59).
2. Fixieren Sie die Flaschenhalterung (37) mit den in Schritt 1 gelösten Schrauben (35) am Hauptrahmen.

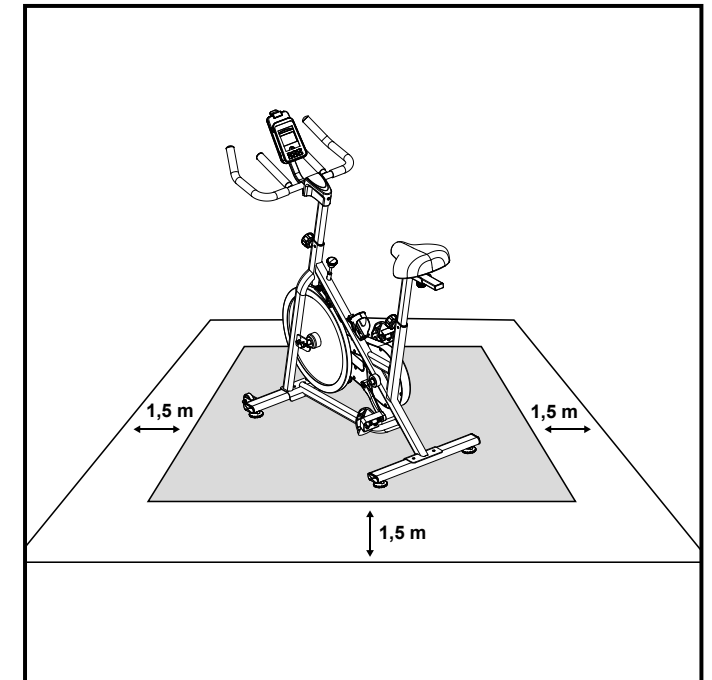


4.10 SPINNING BIKE AUFSTELLEN UND VERSCHIEBEN

Beachten Sie die folgenden Bedingungen für den richtigen Standort des Spinning Bikes.

- Stellen Sie das Spinning Bike auf einen gut zugänglichen, ebenen, trockenen und ausreichend stabilen und waagerechten Untergrund.
- Lassen Sie um den Übungsbereich des Spinning Bikes herum einen Freibereich in allen Richtungen von mindestens 1,5 Meter, um bei einem Notfall-Abstieg ausreichend Platz zu gewährleisten.
- Legen Sie bei empfindlichen Böden (z.B. Teppich, Dielen, Parkett) eine rutschfeste Matte unter das Spinning Bike, um den Untergrund vor Beschädigungen (z.B. Kratzer oder Verschmutzungen) zu schützen.
- Stellen Sie das Spinning Bike nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen auf.

Sie können das aufgestellte Spinning Bike leicht mit den Rollen am vorderen Standfuß verschieben.



4.11 SPINNING BIKE DEMONTIEREN

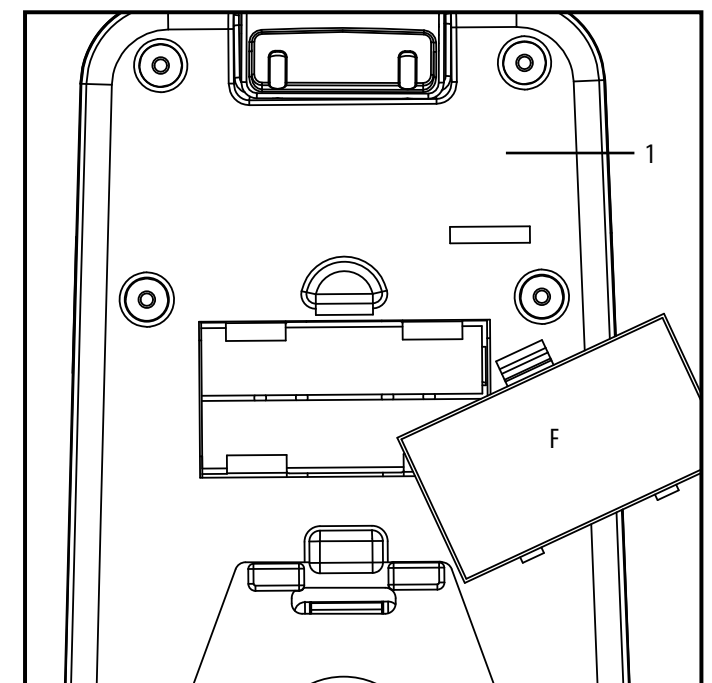
Um das Spinning Bike zu demontieren, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

5 GEBRAUCH

5.1 SPINNING BIKE VERWENDEN / BATTERIEN EINSETZEN UND WECHSELN

Für den Trainingscomputer werden zwei Batterien des Typs AA benötigt.

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



5.2 SITZ-, FUSS- UND LENKERPOSITION EINSTELLEN

1. Stellen Sie den Sattel (9) über die Verstellerschrauben (7/15) an Sattelstütze (13) und Sattel (9) ein.
2. Stellen Sie die Sicherheitsriemen der Pedale (14/65) so ein, dass Ihre Füße festen Halt haben.
3. Stellen Sie die Höhe des Lenkers (5) über die Verstellerschraube (7) an der Lenkersäule (6) ein.

5.3 RICHTIG AUFSTEIGEN UND SITZEN

⚠ VORSICHT!

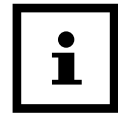
» Verletzungsgefahr!

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

1. Halten Sie sich am Lenker (5) fest, wenn Sie auf das Spinning Bike steigen.
2. Positionieren Sie Ihre Füße in den Pedalen (14)/(65).
3. Halten Sie sich während des gesamten Trainings am Lenker fest. Achten Sie während des Trainings darauf, dass die Füße nicht aus den Pedalen herausrutschen.

5.4 SPINNING BIKE EINSCHALTEN

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



Wenn keine Eingabe oder Tretbewegung erfolgt, schaltet sich der Trainingscomputer nach einiger Zeit automatisch aus.



5.5 DISPLAYANZEIGEN

Die folgenden Anzeigen können Sie am Display des Trainingscomputers (1) ablesen.

Displayanzeige	Bedeutung / Funktion
TIME	Zeigt die Trainingszeit aufsteigend als verstrichene Zeit oder absteigend als Countdown an.
SPEED	Zeigt die Geschwindigkeit in km/h an.
DISTANCE	Zeigt die zurückgelegte Trainingsstrecke in km an.
CALORIES	Zeigt den Energieverbrauch an. Es handelt sich hierbei um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit.
HR	Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an (nur bei Verwendung eines Brustgurtes).
CADENCE	Zeigt die Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute) an.

5.6 COUNTDOWN EINSTELLEN

Sie können für die Funktionen TIME, DISTANCE, CALORIES und HR einen Countdown einstellen. Der Countdown beginnt vom eingestellten Wert herunterzuzählen. Wenn die Displayanzeige bei 0 angekommen, ertönt ein Alarmsignal.

1. Stellen Sie den Sattel (9) über die Verstellerschrauben (7/15) an Sattelstütze (13) und Sattel (9) ein.
1. Um eine Funktion auszuwählen, drücken Sie die Taste RESET (D) des Trainingscomputers (1).
2. Stellen Sie den gewünschten Wert mit der  (C) (Wert verringern) bzw.  (E) (Wert erhöhen) ein.
3. Um den Wert zu bestätigen und zur nächsten Funktion zu wechseln, drücken Sie die Taste RESET.

5.7 TRAININGSCOMPUTER ZURÜCKSETZEN

Sie können den Trainingscomputer zurücksetzen, um alle voreingestellten und erfassten Werte zu löschen.

1. Um den Trainingscomputer zurückzusetzen, drücken Sie die RESET-Taste für etwa 2 Sekunden.

5.8 TRETWIDERSTAND EINSTELLEN

Sie können den Tretwiderstand stufenlos einstellen.

1. Um den Tretwiderstand zu erhöhen, drehen Sie den Bremsknopf (17) im Uhrzeigersinn.
2. Um den Tretwiderstand zu verringern, drehen Sie den Bremsknopf (17) gegen den Uhrzeigersinn.

5.9 TRAINING

⚠ VORSICHT!

» **Verletzungsgefahr! Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, auf dem Spinning Bike zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Unsachgemäße Verwendung des Spinning Bikes kann ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.**

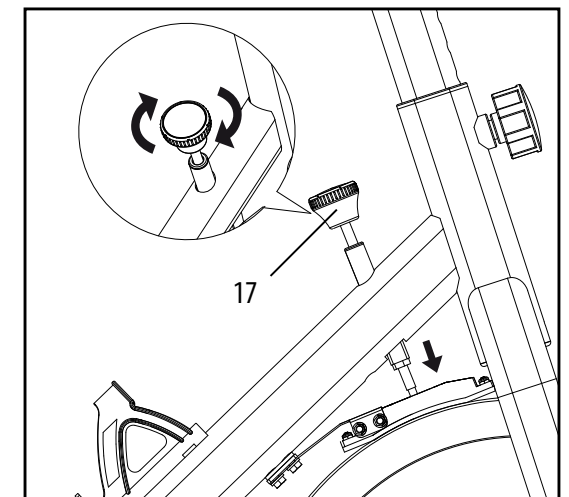
- » Verwenden Sie das Spinning Bike nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen.
- » Lassen Sie vor Beginn des ersten Trainings auf dem Spinning Bike einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen; besonders wenn Sie über 35 Jahre alt sind.
- » Falls bereits Herz-, Kreislauf-, orthopädische 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 Spinning Bike immer angemessene Sportbekleidung und -schuhe.
- » Tragen Sie keine Kleidung, mit der Sie am Spinning Bike hängenbleiben können. Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.
- » Schliessen Sie Ihre Augen nicht, während Sie auf dem Spinning Bike trainieren.
- » Rotierende Pedale können zu Verletzungen führen. Nehmen Sie die Füße erst von den Pedalen, wenn das Schwungrad stillsteht.
- » Lassen Sie den für Sie höchsten zulässigen Pulswert von Ihrem Arzt messen, bevor Sie das Spinning Bike benutzen. Achten Sie darauf, diesen Wert während des Trainings nicht zu überschreiten.
- » **WARNHINWEIS!** Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.
- » Nehmen Sie eine Stunde vor sowie nach dem Training keine Nahrung zu sich. Achten Sie während des Trainings darauf, viel Wasser zu trinken.
- » Bei Einnahme von Medikamenten trainieren Sie ausschliesslich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.
- » Das Gerät sperren, wenn es nicht in Gebrauch ist.

Jeder gesunde Mensch kann jederzeit mit dem Training auf dem Spinning Bike 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.

Starten und Stoppen

Das Spinning Bike ist mit einem direkt angetriebenen Schwungrad ausgestattet. Das bedeutet, dass sich die Pedale immer mit dem Schwungrad bewegen.

1. Um das Training zu beginnen, treten Sie in die Pedale.
2. Um anzuhalten, reduzieren Sie die Trittfrequenz oder betätigen Sie den Bremsknopf (17).
3. Wenn Sie das Training beendet haben, sperren Sie das Spinning Bike, indem Sie den Bremsknopf (17) im Uhrzeigersinn fest drehen, bis sich die Schwungscheibe nicht mehr bewegen lässt.



Puls- und Herzfrequenzmessung

⚠️ WARNUNG!

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

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

Der Trainingscomputer verfügt über einen eingebauten Empfänger für Brustgurt-Pulsmesser. Bitte beachten Sie, dass Sie hierfür einen uncodierten Brustgurt mit einer Frequenz von 5,3 kHz benötigen. Der Brustgurt verbindet sich automatisch mit dem Trainingscomputer. Auf dem Display des Trainingscomputers wird Ihnen der aktuelle Puls angezeigt.

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

Trainingsphasen

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

Aufwärmphase

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

Trainingsphase

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

Entspannungsphase

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

Training planen

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

Es gibt fünf Trainingszonen:

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

6 STÖRUNGEN UND FEHLERBEHEBUNG

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 Spinning Bike oder dem Computer nicht beheben lassen, kontaktieren Sie den Kundendienst. Reparieren Sie das Spinning Bike oder den Computer auf keinen Fall selbst.

Fehler	Mögliche Ursache	Problembhebung
Trainingscomputer		
Keine Anzeige	Keine Stromversorgung.	Legen Sie neue Batterien ein (siehe Kapitel „Batterien einsetzen und wechseln“).
	Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.
	Trainingscomputer ist abgestürzt.	Starten Sie den Trainingscomputer neu, indem Sie die Batterien entfernen und neu einlegen.
Pulsanzeige fehlerhaft (Cardio-Pulsmessung).	Falsche Frequenz.	Benutzen Sie ein Cardio-Pulsmessgerät, das das Signal auf das 5 kHz-Band überträgt.
	Kein Kontakt.	Konsultieren Sie die Bedienungsanleitung Ihres Brustgurtes.
Mechanik		
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen bzw. Kundenservice kontaktieren.
Quietschen bei Verwendung	Teile, die Reibung ausgesetzt sind, sind nicht ausreichend geschmiert.	Schmieren Sie die quietschenden Stellen mit dickflüssigem Öl.

7 REINIGUNG UND PFLEGE

7.1 REINIGUNG

⚠️ VORSICHT!

» Beschädigungsgefahr!

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

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

7.2 WARTUNG UND PFLEGE

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

7.3 AUFBEWAHRUNG

Wenn Sie das Spinning Bike über einen längeren Zeitraum nicht verwenden, entfernen Sie die Batterie (s. Abschnitt „Batterie einsetzen und wechseln“) aus dem Trainingscomputer. Bewahren Sie das Spinning Bike an einem trockenen und gut belüfteten Ort auf. Schützen Sie das Spinning Bike vor Frost und direkter Sonneneinstrahlung. Bewahren Sie das Spinning Bike für Kinder unzugänglich auf.

8 TECHNISCHE DATEN

Aufstellmasse (L x B x H): 126 x 52 x 120 cm

Gewicht: ca. 34,5 kg

Batterien: 2 x AA, 1,5 V 

Trainings- und Freibereich: 1,5 m

Empfänger von 5,3 kHz-Signalen

Dieses Produkt wird geliefert mit Active Energy Batterien (Alkaline AA/LR06).

EU-Verantwortlicher für Batterieverordnung (EU) 2023/1542:

Innovent GmbH & Co. KG

Königstrasse 10C

70173 Stuttgart

Germany

+49 (0) 711 222 54 465

info@innovent-europe.de

EU-Konformitätserklärung

EU – Konformitätserklärung (EU Declaration of Conformity)

Wir, die Firma (We, the company),

aspiria | nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg

erklären hiermit, dass das nachstehend beschriebene Produkt den folgenden Richtlinien entspricht.

Die alleinige Verantwortung für die Ausstellung der Konformitätserklärung trägt der Hersteller.

declare hereby that the following described product complies to the listed directives.

The manufacturer bares sole responsibility for the issuance of the declaration of conformity

Produkt / product:

Spinning Bike

Model-Nr. ANS-24-043

2011/65/EU & 2015/863/EU Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten

2011/65/EU & 2015/863/EU restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipm.

2014/30/EU Rechtsvorschriften über die elektromagnetische Verträglichkeit
2014/30/EU approximation of the laws relating to electromagnetic compatibility

2014/53/EU Richtlinie über die Bereitstellung von Funkanlagen auf dem Markt
2014/53/EU Directive to the making available on the market of radio equipment

Die Übereinstimmung des oben bezeichneten Produkts mit den wesentlichen Schutzanforderungen der

Richtlinie wird durch die vollständige Einhaltung folgender Normen nachgewiesen:

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


EN 55014-1:2017; EN 55014-2:2015

EN IEC 63000:2018

EN 301 489-1 V.2.2.3

EN 301 489-3 V.2.1.2

Hamburg, 10.06.2024



Michael Kreidler (Geschäftsführer / managing director)

Unterschrift / Stempel

Stempel Signature / Company's chop

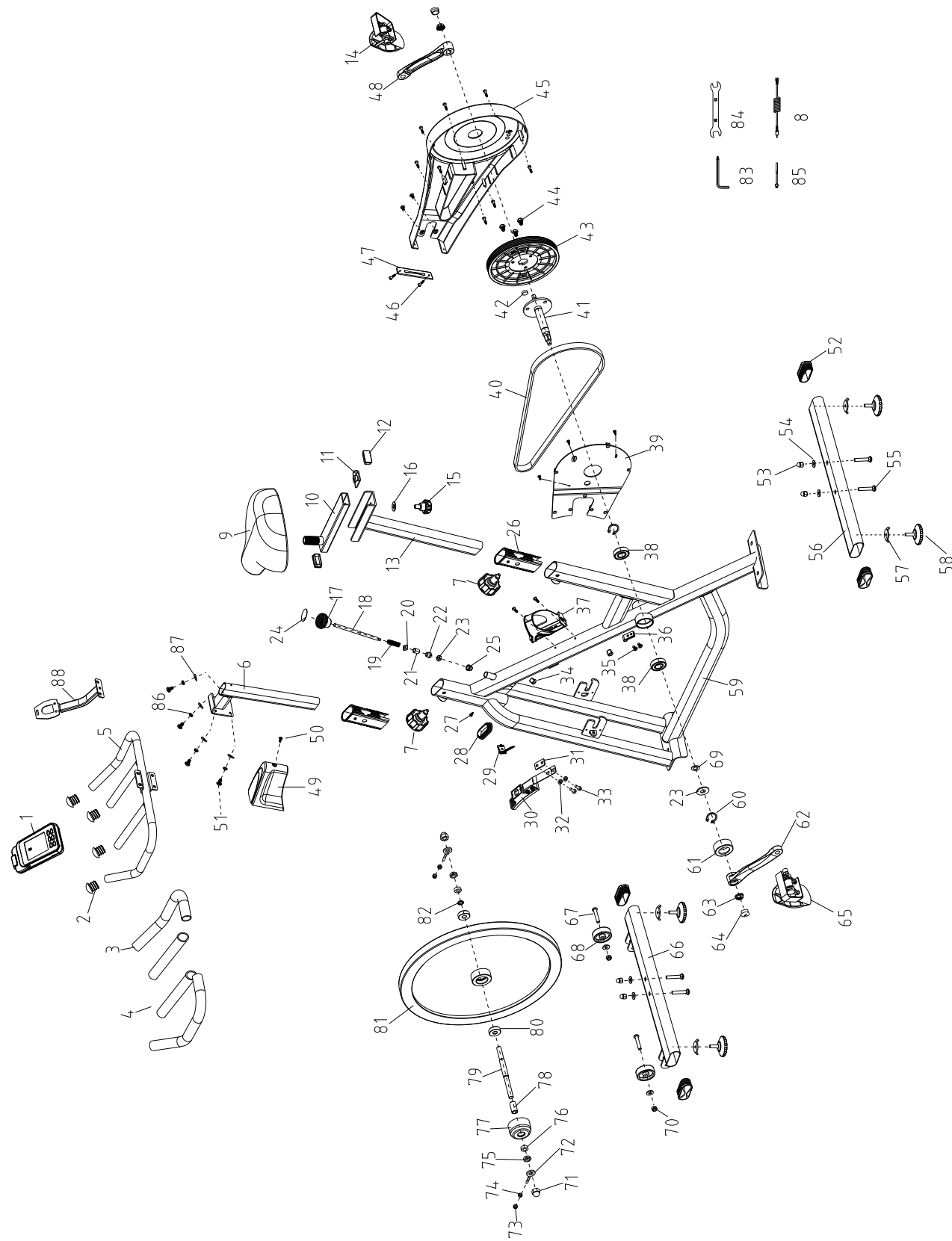
aspiria | nonfood
GmbH

Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg

Telefon: (040) 8 89 41 60

Fax: (040) 88 94 16-491

Ersatzteilliste



Nr.	Ersatzteil	Anzahl
1	Trainingscomputer	1
2	Abdeckkappe Lenker	4

Nr.	Ersatzteil	Anzahl
3	Schaumstoffgriff	2
4	Schaumstoffgriff	2

Nr.	Ersatzteil	Anzahl
5	Lenker	1
6	Lenkersäule	1
7	Verstellschraube	2
8	Sensorkabel	1
9	Sattel	1
10	Vertikalschiene	1
11	Vertikalschienenfixierung	1
12	Abdeckkappe	2
13	Sattelstütze	1
14	Pedal rechts	1
15	Verstellschraube Sattel	1
16	Unterlegscheibe	1
17	Bremsknopf	1
18	Bremsstange	1
19	Feder	1
20	Mutter	1
21	Bremshülse	1
22	Bremsmutter	1
23	Unterlegscheibe	1
24	Aufkleber	1
25	Abdeckkappe	1
26	Kunststoffbuchse Sattelstütze	2
27	Schraube ST4.2*16	4
28	Abdeckkappe	1
29	Kabelfuss	1
30	Bremse	1
31	Gummipuffer	1
32	Unterlegscheibe	2
33	Schraube M6*12	2
34	Kappe	2
35	Schraube M5*10	8
36	Sensorfuss	1
37	Flaschenhalterung	1
38	Kugellager	2
39	Seitenabdeckung	1
40	Riemen	1
41	Kurbelachse	1
42	Magnet	1
43	Riemenscheibe	1
44	Schraube M8*P1.25*12L*5T	3
45	Seitenabdeckung	1
46	Schraube ST3.9*12	10

Nr.	Ersatzteil	Anzahl
47	Kleine Abdeckung	1
48	Kurbel rechts	1
49	Abdeckung	1
50	Schraube M5*16	1
51	Schraube M8*P1.25*20L	4
52	Abdeckkappe Fuss	4
53	Mutter	4
54	Unterlegscheibe	6
55	Schraube M8*40L*S20L	4
56	Hinterer Standfuss	1
57	Sicherungsscheibe (Federscheibe)	2
58	Verstellbares Pad	2
59	Hauptrahmen	1
60	Ring	2
61	Hülse	1
62	Kurbel links	1
63	Mutter	2
64	Kurbelabdeckung	2
65	Pedal links	
66	Vorderer Standfuss	1
67	Schraube M8*P1.25*38L*S15L	1
68	Rolle	2
69	Unterlegscheibe	2
70	Mutter	1
71	Mutter	2
72	Kette	2
73	Mutter	2
74	Mutter	2
75	Mutter	2
76	Hülse	2
77	Hülse	1
78	Hülse	1
79	Schwungradachse	1
80	Kugellager	2
81	Schwungrad	1
82	Hülse	1
83	Schraubenschlüssel	1
84	Maulschlüssel	1
85	Unteres Sensorkabel	1
86	Federscheibe	4
87	Unterlegscheibe	4
88	Konsolenhalterung	1

9 ENTSORGUNGSHINWEISE

9.1 VERPACKUNG ENTSORGEN

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

9.2 PRODUKT ENTSORGEN

Altgeräte



Das Symbol mit der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass Elektro- und Elektronikgeräte nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden dürfen. Verbraucher sind gesetzlich dazu verpflichtet, Elektro- und Elektronikgeräte am Ende ihrer Lebensdauer einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Auf diese Weise wird eine umwelt- und ressourcenschonende Verwertung sichergestellt. Batterien und Akkumulatoren, die nicht fest vom Elektro- oder Elektronikgerät umschlossen sind und zerstörungsfrei entnommen werden können, sind vor der Abgabe des Geräts an einer Erfassungsstelle von diesem zu trennen und einer vorgesehenen Entsorgung zuzuführen. Das Gleiche gilt für Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Gerät entnommen werden können. Elektro- und Elektronikgerätebesitzer aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von den Herstellern bzw. Vertreibern im Sinne des WEEE 2012/19 eingerichteten Sammelstellen abgeben. Die Abgabe von Altgeräten ist unentgeltlich. Rücknahmepflichtig sind Händler mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte. Ebenso rücknahmepflichtig sind Fernabsatzhändler mit einer Lagerfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte. Generell haben Vertreter die Pflicht, die unentgeltliche Rücknahme von Altgeräten durch geeignete Rücknahmemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zu gewährleisten. Verbraucher haben die Möglichkeit zur unentgeltlichen Abgabe eines Altgeräts bei einem rücknahmepflichtigen Vertreter, wenn sie ein gleichwertiges Neugerät mit einer im Wesentlichen gleichen Funktion erwerben. Diese Möglichkeit besteht auch bei Lieferungen an einen privaten Haushalt. Der Vertreter hat den Verbraucher bei Abschluss des Kaufvertrags bezüglich einer entsprechenden Rückgabeabsicht zu befragen. Abgesehen davon können Verbraucher Altgeräte bei einer Sammelstelle eines rücknahmepflichtigen Vertreibers unentgeltlich abgeben, ohne dass dies an den Erwerb eines Neugeräts geknüpft ist. Allerdings dürfen die Kantenlängen der jeweiligen Geräte 25 cm nicht überschreiten.

9.3 BATTERIEENTSORGUNG



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

Kleben Sie bei lithiumhaltigen Batterien und Akkus vor der Entsorgung die Pole ab, um einen äusseren Kurzschluss zu vermeiden. Ein Kurzschluss kann zu einem Brand oder einer Explosion führen.

Batterien mit erhöhtem Schadstoffgehalt sind zudem mit den folgenden Zeichen gekennzeichnet:

Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei

SOMMAIRE

1 Généralités	23
2 Sécurité	23
2.1 Explication des mentions d'avertissement	23
2.2 Explication des symboles	23
2.3 Utilisation conforme	24
2.4 Consignes générales de sécurité	24
2.5 Consignes de sécurité pour les piles	25
3 Vue d'ensemble du produit	26
4 Avant la première utilisation	27
4.1 Vérification du produit et du contenu de la livraison	27
4.2 Montage du vélo spinning	27
4.3 Montage des pieds supports	27
4.4 Montage des pédales	28
4.5 Montage de la tige de selle et de la selle	28
4.6 Montage de la colonne du guidon	29
4.7 Montage du guidon	29
4.8 Montage de l'ordinateur d'entraînement	30
4.9 Montage du porte-gourde	30
4.10 Installation et déplacement du vélo spinning	31
4.11 Démontage du vélo spinning	31
5 Utilisation	31
5.1 Utilisation du vélo spinning/Insertion et remplacement des piles	32
5.2 Réglage de la position de l'assise, des pieds et du guidon	32
5.3 Monter et s'asseoir correctement	32
5.4 Mise en marche du vélo spinning	32
5.5 Indications sur l'écran d'affichage	32
5.6 Paramétrage du compte à rebours	32
5.7 Réinitialisation de l'ordinateur d'entraînement	33
5.8 Paramétrage de la résistance au pédalage	33
5.9 Entraînement	33
6 Pannes et résolutions des défauts	35
7 Nettoyage et entretien	35
7.1 Nettoyage	35
7.2 Maintenance et entretien	35
7.3 Rangement	35
8 Caractéristiques techniques	36
Déclaration de conformité UE	37
Liste des pièces de rechange	38
9 Consignes de mise au rebut	40
9.1 Élimination de l'emballage	40
9.2 Élimination du produit	40
9.3 Élimination des piles	40

1 GÉNÉRALITÉS

Cette notice d'utilisation (appelée ultérieurement « notice ») fait partie intégrante du vélo spinning et contient des informations importantes sur sa mise en service et son utilisation.

Lisez attentivement la notice dans son intégralité, en particulier le chapitre « Sécurité », avant d'utiliser le vélo spinning. Le non-respect de cette notice peut provoquer des blessures graves et/ou des dommages sur le produit.

Veillez conserver cette notice pour toute utilisation future et pour servir de référence. Si vous remettez le vélo spinning à un tiers, veuillez impérativement joindre le présent mode d'emploi. Si vous avez besoin d'une copie numérique de la notice, veuillez contacter le service clientèle.

2 SÉCURITÉ

2.1 EXPLICATION DES MENTIONS D'AVERTISSEMENT

Les mentions d'avertissement suivantes sont utilisées dans la présente notice, sur le vélo spinning et/ou sur l'emballage.

AVERTISSEMENT !

» Ce signal indique une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou provoquer une blessure grave.

ATTENTION !

» Ce signal indique une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut provoquer des blessures bénignes ou modérées.

AVIS !

» Ce signal indique une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut occasionner des dégâts matériels.

2.2 EXPLICATION DES SYMBOLES

Les symboles suivants sont utilisés dans la présente notice, sur le vélo spinning ou sur l'emballage.



Ce symbole indique des astuces et des informations utiles supplémentaires.



Charge maximale : 120 kg



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



Déclaration de conformité : Les articles portant ce symbole sont conformes aux exigences des directives de l'UE. Vous pouvez demander la déclaration de conformité complète à l'adresse du service après-vente indiquée sur la carte de garantie.



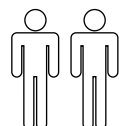
L'utilisation du vélo spinning est interdite aux personnes portant un pacemaker.



Le produit est fragile et peut être endommagé en cas de chute. Manipulez l'emballage et le produit avec une grande précaution.



Protégez l'emballage et le produit de l'humidité et de l'eau. Le produit est endommagé en cas d'infiltration d'humidité.



Transportez et montez le vélo spinning uniquement avec l'aide d'un autre adulte.



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



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



Date de fabrication

2.3 UTILISATION CONFORME

Le vélo spinning a été conçu comme dispositif de fitness pour un entraînement à la maison. Le vélo spinning ne peut être utilisé que par des personnes ne dépassant pas un poids maximal de 120 kg. Le vélo spinning n'est pas un jouet et ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. En tant que dispositif de classe HC (DIN EN ISO 20957), le vélo spinning n'est pas adapté au domaine médical ni thérapeutique ou à des fins de haute précision. Le vélo spinning est exclusivement destiné à un usage privé et non à une utilisation professionnelle.

Utilisez le vélo spinning uniquement comme décrit dans cette notice. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut causer des dommages matériels, voire corporels. Le fabricant ou le revendeur n'assume aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme ou incorrecte.

2.4 CONSIGNES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

⚠ AVERTISSEMENT !

» **Risque d'électrocution ! Une installation électrique défectueuse peut entraîner un risque d'électrocution.**

- » N'utilisez pas le vélo spinning s'il présente des dommages apparents. Dans ce cas, contactez notre service clientèle.
- » Utilisez le vélo spinning uniquement en intérieur. Ne l'utilisez pas dans un environnement humide ou sous la pluie.
- » Maintenez le vélo spinning et l'ordinateur d'entraînement à distance de toute source d'eau, d'autres liquides ou d'humidité.
- » Maintenez le vélo spinning et l'ordinateur d'entraînement à distance de toutes flammes nues et de surfaces chaudes.
- » N'exposez jamais le vélo spinning à des températures élevées (par exemple chauffage, lumière du soleil) ou à des intempéries (par exemple pluie, etc.).
- » N'ouvrez pas le boîtier, mais laissez un personnel qualifié intervenir en cas de réparation. Pour ce faire, contactez un atelier spécialisé ou notre service clientèle.

⚠ AVERTISSEMENT !

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

- » Le vélo spinning peut être utilisé par des enfants de 14 ans et plus, ainsi que par des personnes à capacités physiques, sensorielles et mentales restreintes, ou manquant d'expérience s'ils sont surveillés, ou accompagnés dans son maniement de manière sécurisée, et informés des risques encourus lors de son utilisation.
- » Les enfants ne doivent pas jouer avec le vélo spinning.
- » Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par les enfants sans surveillance.
- » Maintenez les enfants de moins de 14 ans à distance du vélo spinning.
- » Ne laissez pas les enfants jouer avec l'emballage ni les petites pièces. Les enfants peuvent s'y empêtrer, avaler des petites pièces et s'étouffer.

⚠ ATTENTION !

» **Risque de blessure !**

- » Placez le vélo spinning sur un sol facile d'accès, plat, sec et suffisamment stable et plane.
- » Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les pièces du vélo spinning, en particulier les pédales, sont bien fixées. Resserrez régulièrement les vis et les écrous.
- » Assurez-vous régulièrement que le vélo spinning ne présente pas de dommages ni de signes d'usure. Faites remplacer les pièces défectueuses par un expert ou contactez le service clientèle. Ne réutilisez le vélo spinning qu'une fois toutes les pièces défectueuses remplacées.
- » N'utilisez plus le vélo spinning si ses composants en plastique présentent des fissures ou des fêlures, ou sont déformés.
- » N'utilisez pas le vélo spinning à plusieurs personnes à la fois, mais uniquement seul.
- » N'utilisez pas le vélo spinning comme support de montée ou comme substitut à une échelle.

AVIS !

» **Éviter les dommages matériels.**

- » Posez un tapis antidérapant sous le vélo spinning en présence de sols fragiles (par exemple tapis, lattes de plancher, parquet), afin de protéger le sol de tout dommage (comme des rayures ou des salissures).

2.5 CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR LES PILES

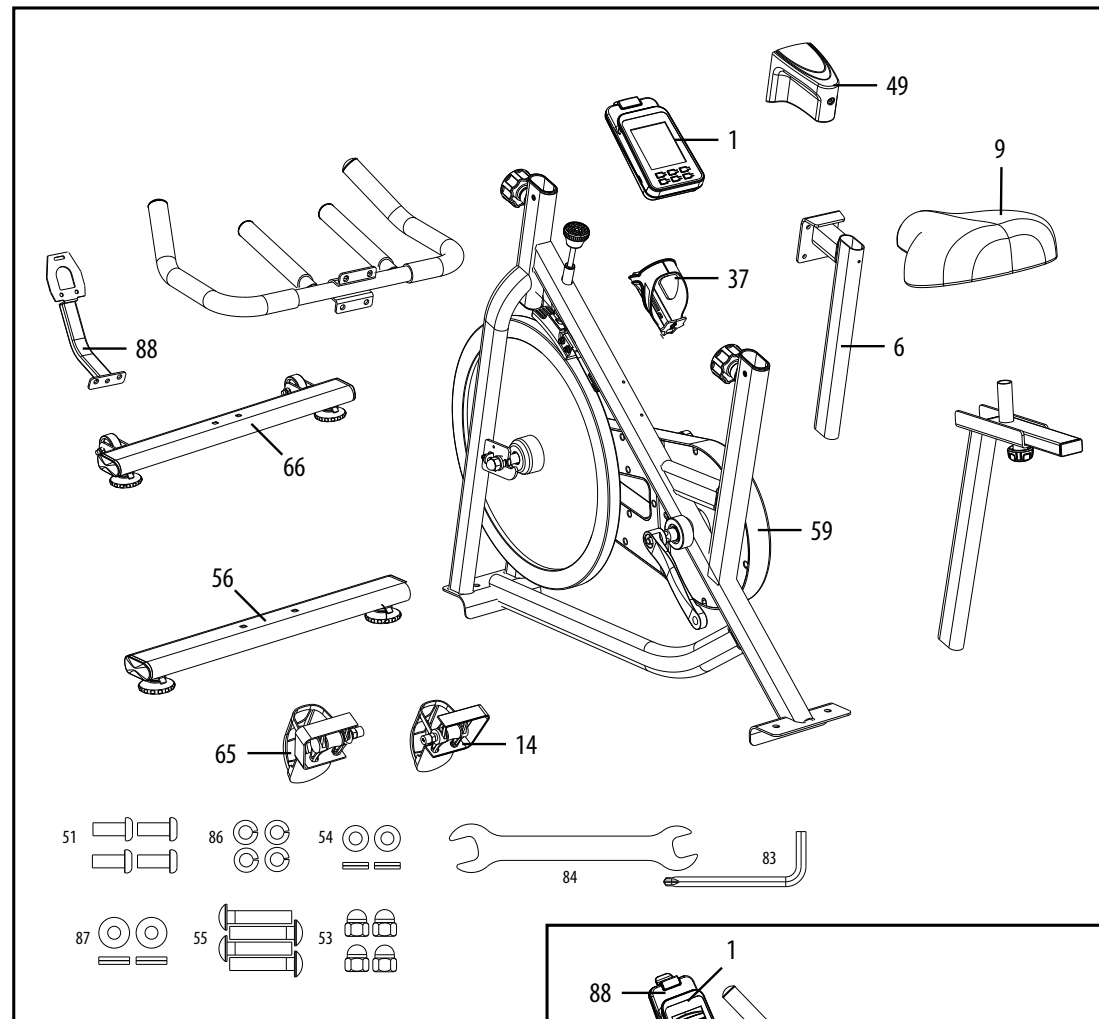
⚠ AVERTISSEMENT !

» **Risque de blessures en cas de mauvaise manipulation des piles !**

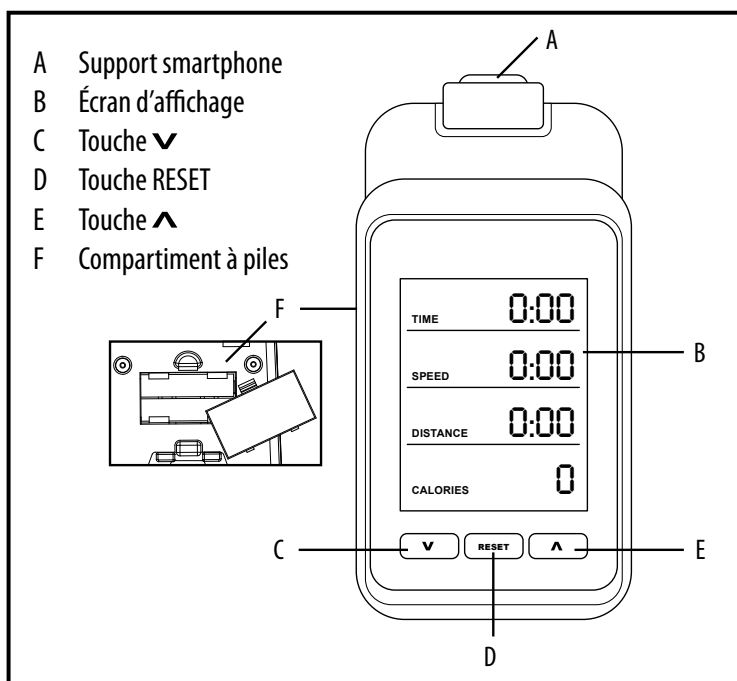
- » Ne jamais endommager, ouvrir, ni court-circuiter les piles.
- » Ne jamais jeter les piles au feu.
- » Ne jamais recharger les piles à usage unique. Risque d'explosion !
- » N'exposez pas les piles à des conditions extrêmes comme la chaleur (p. ex. : radiateur ou soleil). Risque d'explosion !
- » Ne confiez jamais les piles à des enfants ou des personnes non autorisées. Risque d'ingestion. En cas d'ingestion d'une pile, consultez immédiatement un médecin.
- » Retirez toujours les piles rechargeables de l'ordinateur d'entraînement avant de les recharger.
- » Évitez tout contact de l'acide de batterie avec la peau, les yeux et les muqueuses. En cas de contact, rincez immédiatement et abondamment les zones touchées avec de l'eau et du savon. De plus, en cas de contact avec les yeux ou les muqueuses, consultez immédiatement un médecin.
- » Respectez toujours la polarité lors de l'insertion des piles. Insérer uniquement des piles de même type ; ne pas utiliser de piles de différents types et ne pas mélanger des piles anciennes avec des piles neuves. Si cette consigne n'est pas respectée, les piles peuvent se décharger au-delà de leur tension finale et fuir. Retirer alors immédiatement les piles pour éviter tout dommage.
- » Retirez les piles de l'ordinateur d'entraînement si vous n'utilisez pas le vélo spinning pendant une longue période.

3 VUE D'ENSEMBLE DU PRODUIT

- 1 Ordinateur d'entraînement
- 5 Guidon
- 6 Colonne du guidon
- 7 Vis de réglage
- 8 Câble de capteur
- 9 Selle
- 13 Tige de selle
- 14 Pédale droite
- 15 Vis de réglage de la selle
- 17 Bouton de frein
- 37 Porte-gourde
- 49 Cache
- 51 Vis M8*P1.25*20L
- 53 Écrou
- 54 Rondelle inférieure
- 55 Vis M8*40L*S20L
- 56 Pied support arrière
- 59 Cadre principal
- 65 Pédale gauche
- 66 Pied support avant
- 68 Roulettes
- 83 Clé à molette
- 84 Clé plate
- 86 Rondelle à ressort
- 87 Rondelle inférieure
- 88 Support de console



Le contenu de la livraison comprend deux piles 1,5 V de type AA.



4 AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION.

4.1 VÉRIFICATION DU PRODUIT ET DU CONTENU DE LA LIVRAISON

AVIS!

» Risque d'endommagement !

» Si vous ouvrez l'emballage à l'aide d'un couteau aiguisé ou autre objet contondant sans faire attention, vous risquez d'endommager le vélo spinning. Ouvrez l'emballage avec précaution.

Assurez-vous que la livraison est complète et que le vélo spinning ne présente pas de dommages. S'il est endommagé, n'utilisez pas le vélo spinning. Adressez-vous au service clientèle du fabricant dont l'adresse figure sur la carte de garantie.

4.2 MONTAGE DU VÉLO SPINNING

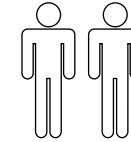
Montez le vélo spinning à l'aide des instructions et des représentations graphiques suivantes.

Veillez noter que certaines vis et rondelles sont déjà prémontées. Le cas échéant, retirez les vis et les rondelles prémontées avant de procéder à chaque étape. Vous trouverez une liste complète de tous les composants du vélo spinning dans le chapitre « Liste des pièces détachées ».

⚠ ATTENTION

» Risque de blessure !

» Un basculement du vélo spinning peut entraîner des blessures. Montez le vélo spinning avec l'aide d'un autre adulte.



AVIS!

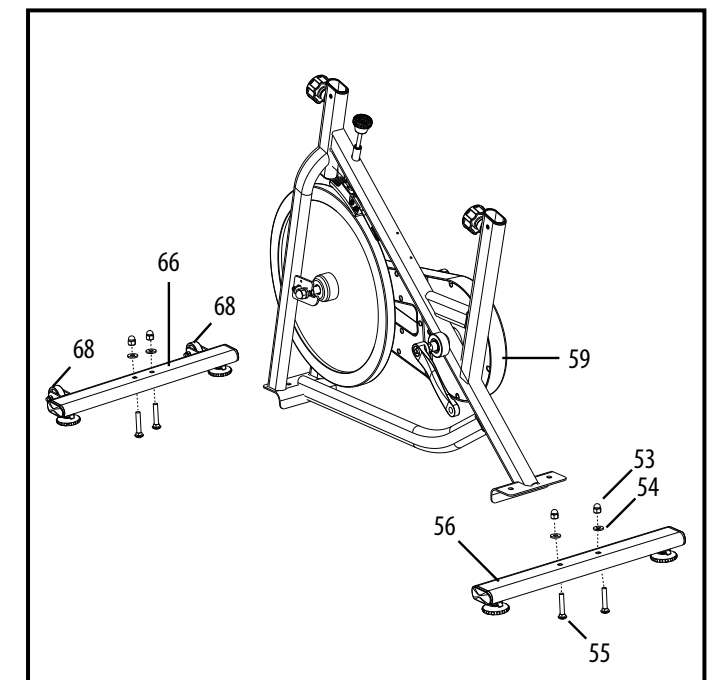
» Éviter les dommages matériels.

» Montez le vélo spinning sur une surface lisse et propre. Le cas échéant, placez une couverture ou une protection similaire en dessous afin d'éviter de rayer ou d'endommager les surfaces.

» Lors du montage, veillez à garder suffisamment d'espace pour laisser un passage de chaque côté (au moins 1,5 mètre).

4.3 MONTAGE DES PIEDS SUPPORTS

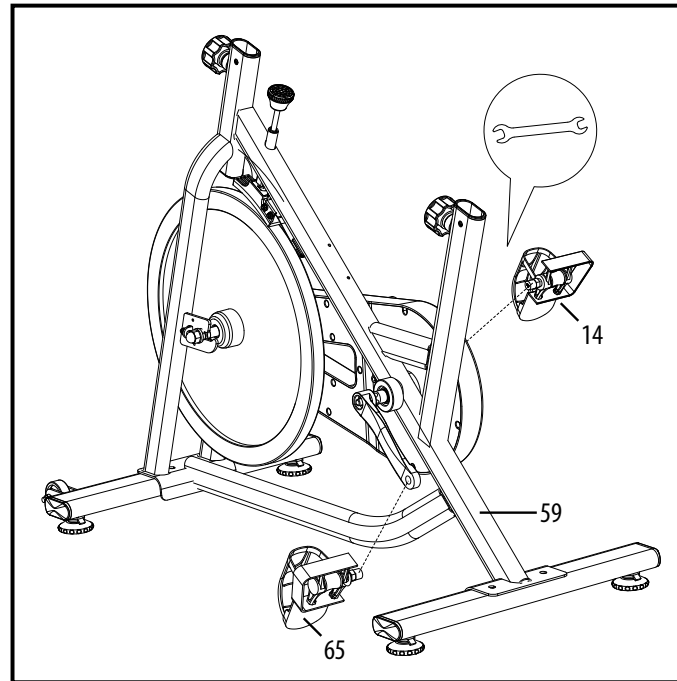
1. Placez le cadre principal (59) sur une surface stable et plane.
2. Vissez le pied arrière (56) avec deux vis (55), deux rondelles (54) et deux écrous (53) à l'arrière du cadre principal (59).
3. Vissez le pied avant (66) à l'aide de deux vis (55), de deux rondelles (54) et de deux écrous (53) à l'avant du cadre principal (59). Assurez-vous que les roulettes (68) du pied d'appui avant pointent vers l'avant.



4.4 MONTAGE DES PÉDALES

Lors du montage des pédales, tenez compte des repères R (droite) et L (gauche).

1. Vissez la pédale droite (14) avec le pédalier sur le côté droit du cadre principal (59). Pour cela, utilisez la clé plate (84) et vissez dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Vissez la pédale gauche (65) avec le pédalier sur le côté gauche du cadre principal (59). Pour cela, utilisez la clé plate (84) et vissez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



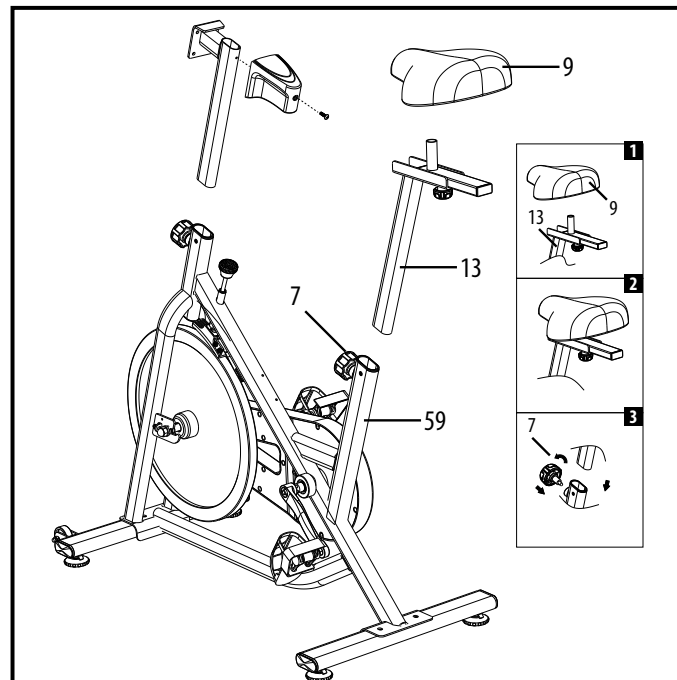
4.5 MONTAGE DE LA TIGE DE SELLE ET DE LA SELLE

⚠ ATTENTION !

» **Risque de blessure ! Si la tige de selle ou la selle ne sont pas correctement fixées, cela peut entraîner des blessures.**

- » Ne tirez pas la tige de la selle au-delà du repère maximal.
- » Fixez la tige de selle à l'aide de la vis de réglage.
- » Assurez-vous que la selle est bien encliquetée avant de serrer les vis. Assurez-vous de bien serrer les vis sur la selle.

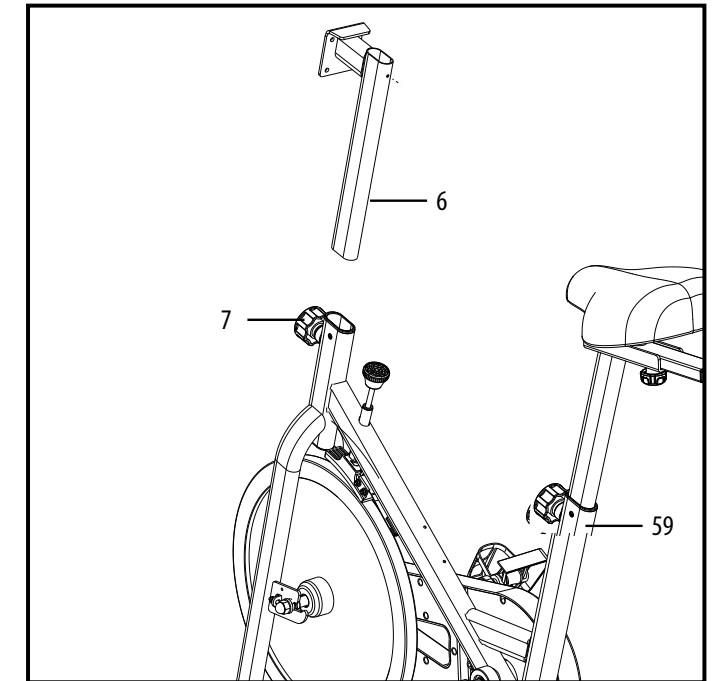
1. Détachez complètement la vis de réglage (7) du cadre principal (59).
2. Introduisez la tige de selle (13) dans l'ouverture arrière du cadre principal.
3. Fixez la tige de selle à la hauteur souhaitée avec la vis de réglage (7).
4. Insérez la selle (9) sur la tige de selle (13).
5. Fixez la selle en serrant les écrous de la pince de selle.



La selle dispose d'une pince de selle universelle et peut être remplacée par n'importe quelle selle de vélo standard.

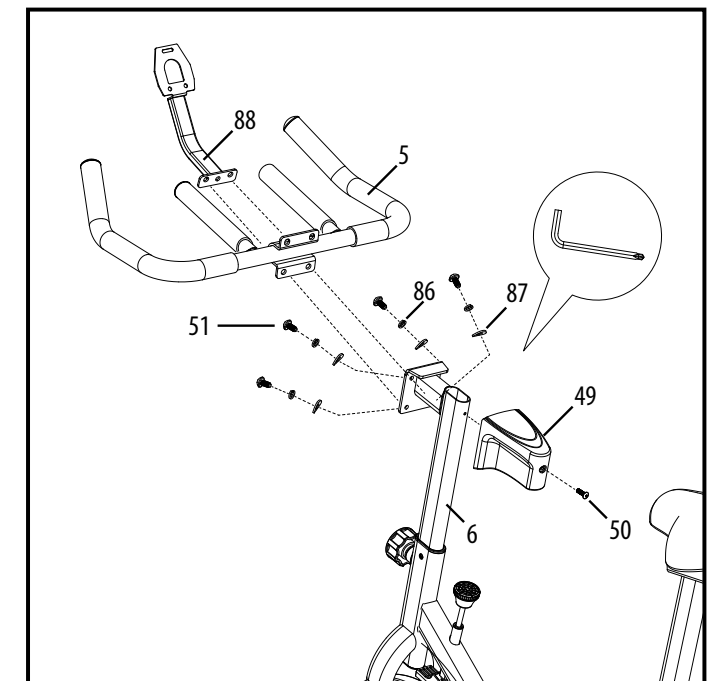
4.6 MONTAGE DE LA COLONNE DU GUIDON

1. Détachez complètement la vis de réglage (7) du cadre principal (59).
2. Introduisez la colonne du guidon (6) dans l'ouverture arrière du cadre principal.
3. Fixez la colonne du guidon à la hauteur souhaitée à l'aide de la vis de réglage (7).



4.7 MONTAGE DU GUIDON

1. Fixez le support de console (88) et le guidon (5) sur la colonne du guidon (6) à l'aide des quatre vis (51), rondelles élastiques (86) et rondelles (87).
2. Dévissez la vis (50) de la colonne du guidon (6).
3. Faites glisser le cache (49) sur la partie supérieure de la colonne du guidon et fixez-le à la colonne du guidon à l'aide de la vis.



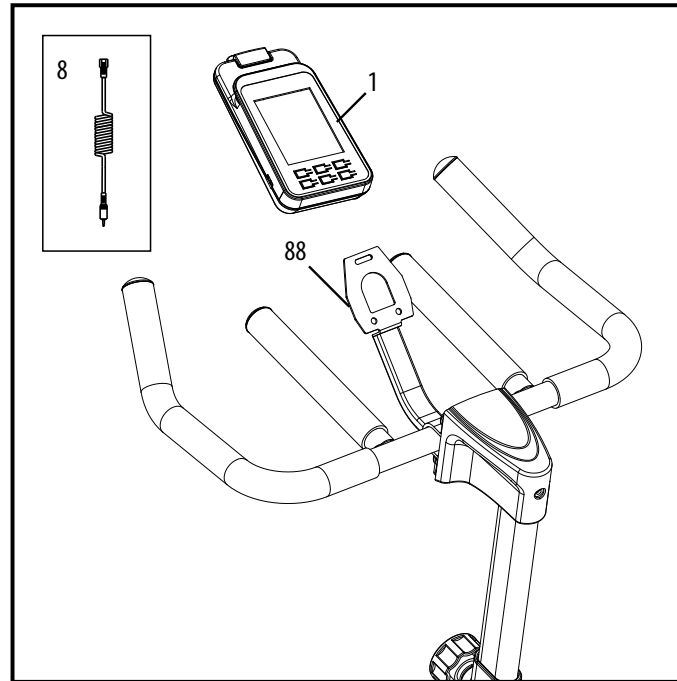
4.8 MONTAGE DE L'ORDINATEUR D'ENTRAÎNEMENT

AVIS!

» Éviter les dommages matériels.

» Veillez à ce que les câbles ne soient pas coincés lors du montage.

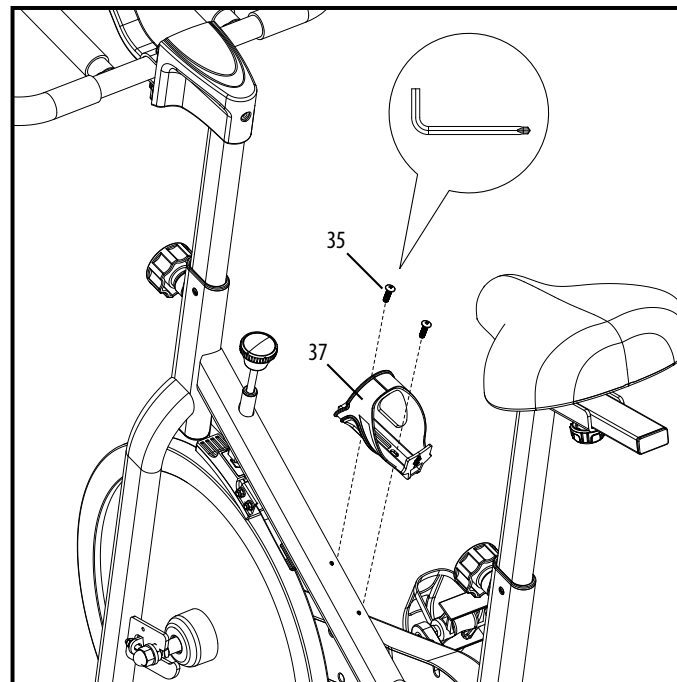
1. Enfilez le câble de capteur (8) à travers l'ouverture du support de console (88).
2. Mettez l'ordinateur d'entraînement (1) sur le support de console (88).
3. Branchez les deux parties du câble du capteur (8) ensemble.



4.9 MONTAGE DU PORTE-GOURDE

Si vous ne souhaitez pas utiliser le porte-gourde, ignorez cette section.

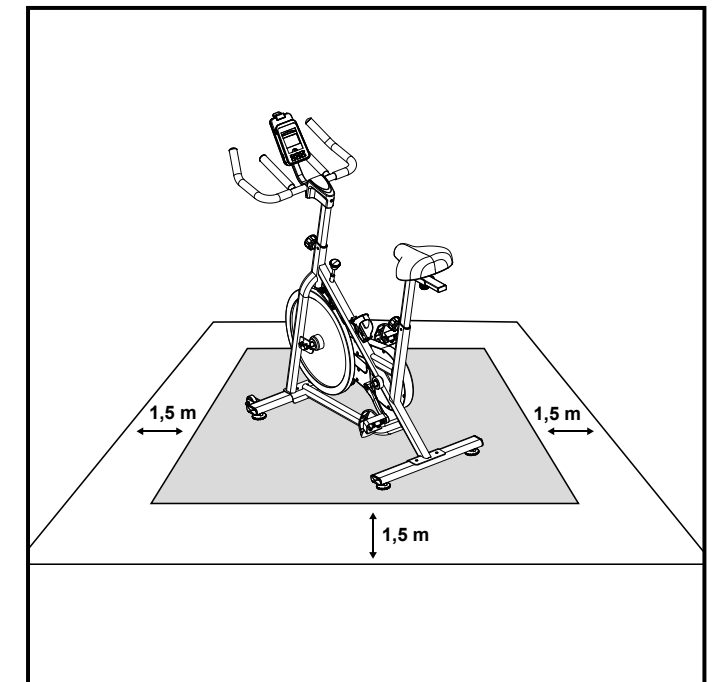
1. Retirez les deux vis (35) préassemblées du cadre principal (59).
2. Fixez le porte-gourde (37) sur le cadre principal à l'aide des vis (35) desserrées à l'étape 1.



4.10 INSTALLATION ET DÉPLACEMENT DU VÉLO SPINNING

Notez les conditions suivantes pour le bon emplacement du vélo spinning.

- Placez le vélo spinning sur un sol facile d'accès, plat, sec et suffisamment stable et plane.
 - Autour de la zone d'exercice du vélo spinning, laissez une zone libre tout autour d'au moins 1,5 mètre, pour assurer un espace suffisant en cas de descente en urgence.
 - Positionnez un tapis antidérapant sous le vélo spinning sur les sols fragiles (par exemple tapis, lattes de plancher, parquet), afin de protéger le sol de tout dommage (par exemple rayures ou salissures).
 - Ne placez pas le vélo spinning dans des zones d'accès non contrôlées.
- Vous pouvez facilement déplacer le vélo spinning à l'aide des roulettes sur le pied avant.



4.11 DÉMONTAGE DU VÉLO SPINNING

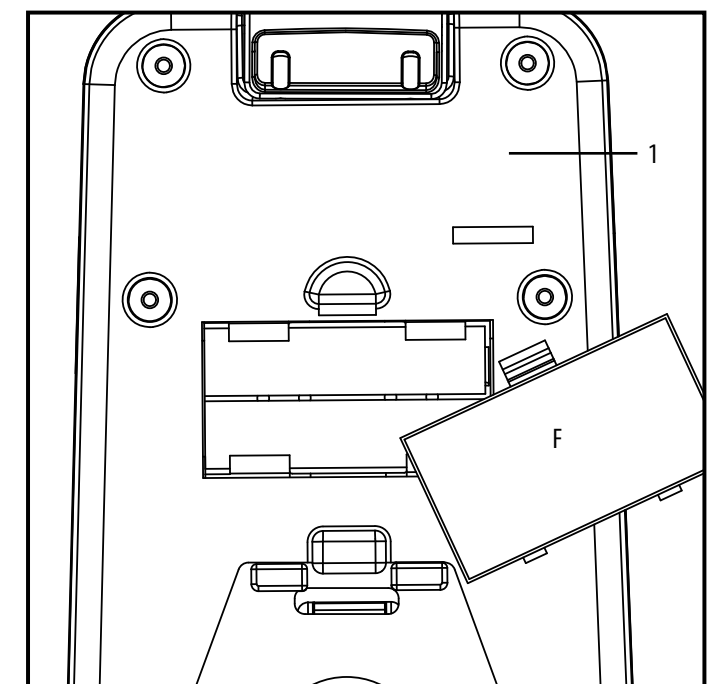
Pour démonter le vélo spinning, suivez les étapes dans l'ordre inverse.

5 UTILISATION

5.1 UTILISATION DU VÉLO SPINNING/INSERTION ET REMPLACEMENT DES PILES

Pour l'ordinateur d'entraînement, deux piles de type AA sont nécessaires.

1. Ouvrez le compartiment à piles (F) situé sous l'ordinateur d'entraînement (1).
2. Retirez les anciennes piles le cas échéant.
3. Insérez deux piles neuves de type AA. Veillez à respecter impérativement la polarité des piles. Le placement correct des piles est indiqué par les signes (+/-) dans leur compartiment.
4. Fermez le compartiment à piles.



5.2 RÉGLAGE DE LA POSITION DE L'ASSISE, DES PIEDS ET DU GUIDON

1. Installez la selle (9) sur la tige de selle (13) et la selle (9) à l'aide des vis de réglage (7/15).
2. Réglez les sangles de sécurité des pédales (14/65) de manière à ce que vos pieds aient une bonne prise.
3. Réglez la hauteur du guidon (5) à l'aide de la vis de réglage (7) sur la colonne du guidon (6).

5.3 MONTER ET S'ASSEOIR CORRECTEMENT

⚠ ATTENTION !

» Risque de blessure !

» Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les vis sont bien serrées et que le vélo spinning est fixe sur une surface plane. Assurez-vous que le guidon, la selle et les pédales sont bien en place.

1. Tenez-vous fermement au guidon (5) lorsque vous montez sur le vélo spinning.
2. Placez vos pieds dans les pédales (14)/(65).
3. Tenez-vous fermement au guidon pendant tout l'entraînement. Pendant l'entraînement, assurez-vous que les pieds ne glissent pas hors des pédales.

5.4 MISE EN MARCHÉ DU VÉLO SPINNING

1. Bougez une pédale ou appuyez sur une touche de l'ordinateur d'entraînement. L'ordinateur d'entraînement du vélo spinning s'allume automatiquement.



Si aucune entrée ou mouvement de pédalage n'est effectué, l'ordinateur d'entraînement s'éteint automatiquement après un certain temps.



5.5 INDICATIONS À L'ÉCRAN

Vous pouvez lire les indications suivantes sur l'écran de l'ordinateur d'entraînement (1).

Indication à l'écran	Signification/Fonction
TIME	Affiche le temps d'entraînement de façon croissante comme temps écoulé ou décroissante comme compte à rebours.
SPEED	Affiche la vitesse en km/h.
DISTANCE	Affiche la distance parcourue en km.
CALORIES	Affiche la consommation énergétique. Il s'agit ici de valeurs indicatives sans précision médicale.
HR	Affiche la fréquence cardiaque actuelle (uniquement en cas d'utilisation d'une ceinture pectorale).
CADENCE	Affiche la cadence de pédalage (tours par minute).

5.6 RÉGLAGE DU COMPTE À REBOURS

Vous pouvez définir un compte à rebours pour les fonctions TIME, DISTANCE, CALORIES et HR. Le compte à rebours démarre à partir de la valeur définie. Lorsque l'écran d'affichage atteint 0, un signal d'alarme retentit.

1. Installez la selle (9) sur la tige de selle (13) et la selle (9) à l'aide des vis de réglage (7/15).
1. Pour sélectionner une fonction, appuyez sur la touche RESET (D) de l'ordinateur d'entraînement (1).
2. Réglez la valeur souhaitée avec le  (C) (Diminuer la valeur) ou  (E) (Augmenter la valeur).
3. Pour confirmer la valeur et passer à la fonction suivante, appuyez sur la touche RESET.

5.7 RÉINITIALISATION DE L'ORDINATEUR D'ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez réinitialiser l'ordinateur d'entraînement pour effacer toutes les valeurs prédéfinies et enregistrées.

1. Pour réinitialiser l'ordinateur d'entraînement, appuyez sur le bouton RESET pendant environ 2 secondes.

5.8 RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE AU PÉDALAGE

Vous pouvez régler la résistance au pédalage en continu.

1. Pour augmenter la résistance au pédalage, tournez le bouton de frein (17) dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Pour diminuer la résistance au pédalage, tournez le bouton de frein (17) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

5.9 ENTRAÎNEMENT

⚠ ATTENTION !

» **Risque de blessure ! Si vous n'êtes pas en état de faire de l'exercice avec le vélo spinning, cet entraînement peut nuire à votre santé. Une utilisation inappropriée du vélo spinning peut aussi entraîner des blessures.**

» N'utilisez pas le vélo spinning si vous portez un pacemaker.

» Avant de vous entraîner pour la première fois sur le vélo spinning, demandez à votre médecin d'effectuer un contrôle général de votre forme physique, en particulier si vous avez plus de 35 ans.

» Si vous avez déjà des problèmes cardiaques, circulatoires, orthopédiques ou d'autres problèmes de santé connus, demandez conseil à votre médecin avant de commencer votre premier entraînement.

» Si des nausées, des étourdissements, des douleurs thoraciques ou d'autres douleurs ou symptômes inhabituels surviennent pendant l'entraînement, arrêtez-vous immédiatement. Consultez immédiatement un médecin.

» Commencez toujours votre entraînement en vous échauffant.

» Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés lorsque vous vous entraînez sur le vélo spinning.

» Ne portez pas de vêtements qui pourraient s'accrocher au vélo spinning. Portez des chaussures avec une semelle en caoutchouc antidérapante.

» Ne fermez pas les yeux quand vous vous entraînez sur le vélo spinning.

» Les pédales en mouvement peuvent entraîner des blessures. Retirez les pieds des pédales uniquement quand la roue d'inertie est immobile.

» Demandez à votre médecin de mesurer votre pouls maximal autorisé avant d'utiliser votre vélo spinning. Veillez à ne pas dépasser cette valeur durant l'entraînement.

» **AVERTISSEMENT !** Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Un entraînement trop intensif peut causer des blessures graves, voire la mort. Si vos performances diminuent de manière inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.

» Ne mangez pas une heure avant ni après l'entraînement. Veillez à boire beaucoup d'eau durant l'entraînement.

» En cas de prise de médicaments, entraînez-vous uniquement après consultation de votre médecin.

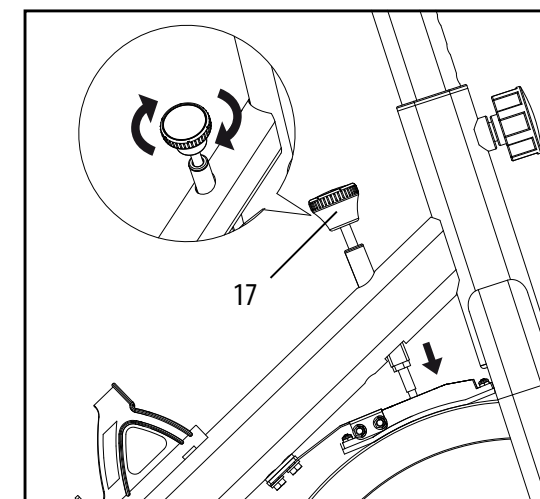
» Verrouiller l'appareil quand il n'est pas utilisé.

Toute personne en bonne santé peut commencer l'entraînement sur le vélo spinning à tout moment. Améliorez votre condition physique, votre endurance et votre bien-être en vous entraînant régulièrement. Un entraînement régulier améliore votre forme physique et a des conséquences positives sur votre système cardio-vasculaire et votre capacité motrice. Il est important d'adapter l'entraînement à votre corps et de ne pas dépasser vos limites.

Commencer et s'arrêter

Le vélo spinning est équipé d'une roue d'inertie à entraînement direct. Ce qui signifie que les pédales restent en mouvement tant que la roue d'inertie l'est aussi.

1. Pour commencer l'entraînement, commencez à pédaler.
2. Pour vous arrêter, réduisez la cadence de pédalage ou actionnez le bouton de frein (17).
3. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, verrouillez le vélo spinning en serrant le bouton de frein (17) dans le sens horaire, jusqu'à ce que le volant d'inertie ne puisse plus bouger.



Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque

⚠ AVERTISSEMENT !

» **Danger de mort ! Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Un entraînement trop intensif peut causer des blessures graves, voire la mort.**

» En cas de vertiges ou de sensation de faiblesse, arrêter immédiatement l'entraînement.

» Si vos performances diminuent de manière inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.

» La mesure du pouls et de la fréquence cardiaque ne doit pas être utilisée à des fins médicales.

» La mesure du pouls et de la fréquence cardiaque peut être influencée par des facteurs externes, comme une ligne à haute tension ou un téléphone portable.

L'ordinateur d'entraînement dispose d'un récepteur intégré pour les mesures de cardiofréquence par ceinture pectorale. Veuillez noter que vous avez besoin pour cela d'une ceinture pectorale non codée avec une fréquence de 5,3 kHz. La ceinture pectorale se connecte automatiquement à l'ordinateur d'entraînement. L'écran d'affichage de l'ordinateur d'entraînement vous indique votre pouls actuel.

1. Mettez la ceinture pectorale. Reportez-vous pour cela à la notice du dispositif. Les valeurs émises par la ceinture pectorale peuvent être lues sur l'écran LCD.

Phase d'entraînement

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

Phase d'échauffement

Dans la phase d'échauffement, préparez les muscles et l'organisme à l'exercice. En échauffant votre corps avant l'entraînement, vous pouvez minimiser les risques de blessures. Vous pouvez faire de l'aérobic, des étirements et de la course à pied. Commencez l'entraînement avec une faible résistance au pédalage.

Phase d'entraînement

Entraînez-vous avec un programme de votre choix. Veuillez vous référer aux indications du chapitre correspondant. Contrôlez l'intensité de l'effort en effectuant une mesure du pouls et de la fréquence cardiaque.

Phase d'étirements

Laissez votre corps se reposer de manière contrôlée après l'entraînement en terminant l'entraînement par une phase d'étirements. Étirez les muscles sollicités après l'entraînement et assurez-vous un temps de récupération suffisant avant le prochain entraînement.

Planifier l'entraînement

1. Définissez un objectif d'entraînement afin de planifier votre entraînement de manière optimale. Les objectifs d'entraînement peuvent être par exemple la réduction du poids corporel ou l'amélioration de la forme physique.
2. Définissez la fréquence à laquelle 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 pour cela 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 d'entraînement.

Il existe cinq zones d'entraînement :

Très facile : Zone de régénération	50–60 % de la FCM	Exercice d'endurance léger et lent. Cette zone constitue la base de l'amélioration de vos performances. Convient pour les débutants, pour les plus sportifs plus confirmés comme échauffement ou comme détente.
Facile : Brûler les graisses	60–70 % de la FCM	Faible intensité : Amélioration de l'endurance de base et activation de la transformation des graisses.
Modéré : Zone aérobie	70–80 % de la FCM	Entraînement d'intensité moyenne, amélioration du rythme et de l'efficacité.
Difficile : Zone anaérobie	80–90 % de la FCM	Entraînement à haute intensité, augmentation maximale de l'endurance, convient uniquement aux sportifs confirmés.
Maximum : Zone d'alerte	90–100 % de la FCM	Entraînement d'une intensité extrêmement élevée, amélioration de la puissance et de la vitesse maximales, convient uniquement aux sportifs de haut niveau pour s'entraîner sur de courts intervalles.

6 PANNES ET DÉPANNAGE

Certaines pannes peuvent être dues à de petites erreurs que vous pouvez corriger vous-même. Pour ce faire, suivez les instructions du tableau ci-dessous. Si les dysfonctionnements du vélo spinning ou de l'ordinateur ne peuvent pas être résolus, contactez le service clientèle. Ne réparez en aucun cas le vélo spinning ou l'ordinateur vous-même.

Panne	Cause possible	Résolution des problèmes
Ordinateur d'entraînement		
Pas d'affichage	Alimentation électrique.	Insérez de nouvelles piles (voir le chapitre « Insertion et remplacement des piles »).
	Aucune alimentation par câble.	Vérifiez la connexion du câble.
	L'ordinateur d'entraînement a planté.	Redémarrez l'ordinateur d'entraînement en retirant les piles et en les réinsérant.
Affichage du pouls erroné (mesure de la pulsation cardiaque).	Mauvaise fréquence.	Utilisez un cardiofréquence-mètre qui transmet le signal sur la bande des 5 kHz.
	Aucun contact.	Consultez la notice avant l'utilisation de votre ceinture pectorale.
Mécanique		
Pièces manquantes		Vérifiez l'emballage ou contactez le service clientèle.
Grincement lors de l'utilisation	Les pièces soumises à des frottements ne sont pas suffisamment lubrifiées.	Lubrifiez les parties qui grincent avec de l'huile épaisse.

7 NETTOYAGE ET ENTRETIEN

7.1 NETTOYAGE

⚠ ATTENTION !

» **Risque d'endommagement !**

» Risque de court-circuit ! Ne laissez pas l'humidité pénétrer dans le boîtier du vélo spinning. Si l'humidité a néanmoins pénétré dans le vélo spinning, ne l'utilisez pas.

» N'utilisez jamais de produit nettoyant agressif ou contenant des solvants, des éponges métalliques ou des brosses rigides

» N'utilisez pas d'appareil à vapeur ou à haute pression pour le nettoyage.

Nettoyez le vélo spinning après chaque utilisation à l'aide d'un chiffon légèrement humide. Nettoyez l'ordinateur d'entraînement et l'écran d'affichage à l'aide d'un chiffon sec et non pelucheux. Laissez le vélo spinning sécher complètement après le nettoyage.

7.2 MAINTENANCE ET ENTRETIEN

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


7.3 RANGEMENT

Si vous n'utilisez pas le vélo spinning pendant une période prolongée, retirez la pile (voir section "Installation et remplacement de la pile") du compteur d'entraînement. Rangez le vélo spinning dans un endroit sec et bien ventilé. Protégez le vélo spinning du gel et de la lumière directe du soleil. Rangez le Spinning Bike hors de portée des enfants.

8 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Dimensions (L x l x h) : 126 x 52 x 120 cm

Poids : env. 34,5 kg

Piles : 2 x AA, 1,5 V 

Zone d'entraînement et espace vide : 1,5 m

Récepteur de signaux 5,3 kHz

Ce produit est livré avec des piles Active Energy (alcalines AA/LR06).

Responsable UE pour le règlement relatif aux batteries (UE) 2023/1542 :

Innovent GmbH & Co. KG

Königstrasse 10C

D-70173 Stuttgart

Allemagne

+49 (0) 711 222 54 465

info@innovent-europe.de

Déclaration de conformité UE

Déclaration de conformité UE (EU Declaration of Conformity)

Nous, la société (*We, the company*),

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

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

Vélo spinning / Spinning Bike
N° de modèle. ANS-24-043

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

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

La compatibilité du produit désigné ci-dessus avec les normes de protection essentielles de la directive est établie par le respect intégral des normes suivantes :

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

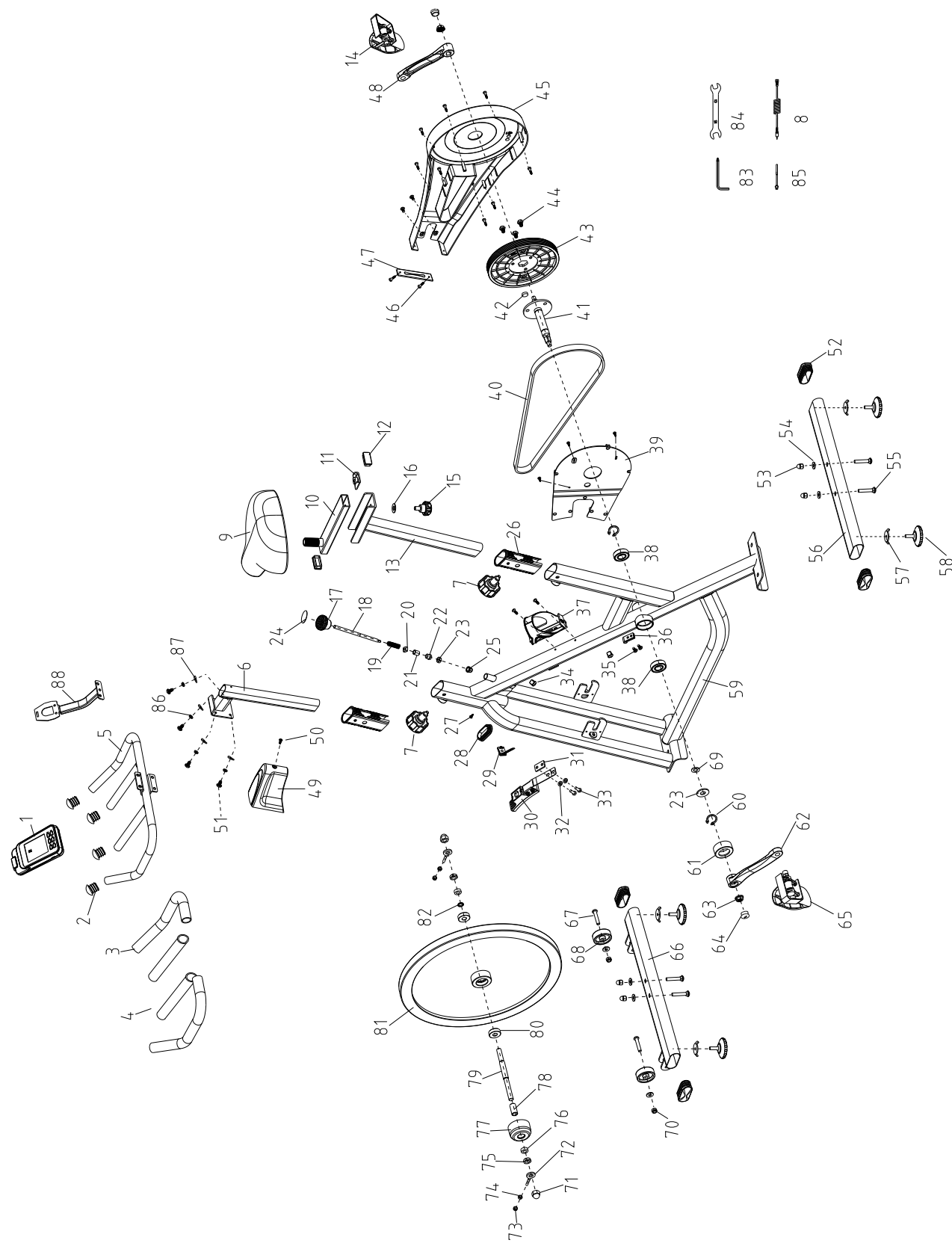
EN 55014-1:2017 ; EN 55014-2:2015 ;
EN IEC 63000:2018
EN 301 489-1 V.2.2.3
EN 301 489-3 V.2.1.2

Hambourg, le 10/06/2024


Michael Kreidler (directeur général / *managing director*)
Signature / cachet
Cachet Signature / Company's chop

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

Liste des pièces de rechange



N°	Pièce de rechange	Quantité
1	Ordinateur d'entraînement	1
2	Cache de protection pour guidon	4

N°	Pièce de rechange	Quantité
3	Poignée en mousse	2
4	Poignée en mousse	2

N°	Pièce de rechange	Quantité
5	Guidon	1
6	Colonne du guidon	1
7	Vis de réglage	2
8	Câble de capteur	1
9	Selle	1
10	Rail vertical	1
11	Fixation du rail vertical	1
12	Cache de protection	2
13	Tige de selle	1
14	Pédale droite	1
15	Vis de réglage de la selle	1
16	Rondelle inférieure	1
17	Bouton de frein	1
18	Tige de frein	1
19	Ressort	1
20	Écrou	1
21	Douille de frein	1
22	Écrou de frein	1
23	Rondelle inférieure	1
24	Autocollants	1
25	Cache de protection	1
26	Douille en plastique Tige de selle	2
27	Vis ST4.2*16	4
28	Cache de protection	1
29	Socle de câble	1
30	Frein	1
31	Butoirs en caoutchouc	1
32	Rondelle inférieure	2
33	Vis M6*12	2
34	Capuchon	2
35	Vis M5*10	8
36	Socle de capteurs	1
37	Porte-gourde	1
38	Roulements à billes	2
39	Cache latéral	1
40	Courroie	1
41	Axe de manivelle	1
42	Aimant	1
43	Poulie de courroie	1
44	Vis M8*P1.25*12L*5T	3
45	Cache latéral	1
46	Vis ST3.9*12	10

N°	Pièce de rechange	Quantité
47	Petit cache	1
48	Manivelle droite	1
49	Cache	1
50	Vis M5*16	1
51	Vis M8*P1.25*20L	4
52	Cache de protection pour pied	4
53	Écrou	4
54	Rondelle inférieure	6
55	Vis M8*40L*S20L	4
56	Pied support arrière	1
57	Rondelle de sécurité (rondelle à ressort)	2
58	Tampon réglable	2
59	Cadre principal	1
60	Anneau	2
61	Manchon	1
62	Manivelle gauche	1
63	Écrou	2
64	Cache-manivelle	2
65	Pédale gauche	
66	Pied support avant	1
67	Vis M8*P1.25*38L*S15L	1
68	Moulinet	2
69	Rondelle inférieure	2
70	Écrou	1
71	Écrou	2
72	Chaîne	2
73	Écrou	2
74	Écrou	2
75	Écrou	2
76	Manchon	2
77	Manchon	1
78	Manchon	1
79	Roue d'inertie	1
80	Roulements à billes	2
81	Roue d'inertie	1
82	Manchon	1
83	Clé à molette	1
84	Clé plate	1
85	Câble de capteur inférieur	1
86	Rondelle à ressort	4
87	Rondelle inférieure	4
88	Support de console	1

9 CONSIGNES DE MISE AU REBUT

9.1 ÉLIMINATION DE L'EMBALLAGE

Tous les éléments d'emballage peuvent être éliminés par une entreprise d'élimination des déchets agréée ou par l'institution communale compétente à cet effet, conformément aux prescriptions en vigueur. Sur demande, les collaborateurs du centre de traitement des déchets dont vous dépendez vous indiqueront comment éliminer correctement le produit et de façon écologique.

9.2 ÉLIMINATION DU PRODUIT

Appareils usagés



Le symbole représentant une poubelle barrée signifie que les équipements électriques et électroniques ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Les consommateurs sont légalement tenus de remettre les équipements électriques et électroniques en fin de vie à une collecte séparée des déchets municipaux non triés. De cette manière, un recyclage respectueux de l'environnement et des ressources est garanti. Les piles et accumulateurs qui ne sont pas solidement fixés à l'appareil électronique ou électrique et qui peuvent être retirés sans être détruits doivent être séparés du dispositif avant que celui-ci ne soit remis à un point de collecte et doivent être éliminés conformément aux dispositions prévues. Il en va de même pour les lampes qui peuvent être retirées de l'appareil sans être détruites. Les ménages privés détenteurs d'appareils électriques et électroniques peuvent les déposer dans les points de collecte des organismes publics chargés de l'élimination des déchets ou dans les points de collecte mis en place par les fabricants ou les distributeurs au sens de la directive DEEE 2012/19. La remise des appareils usagés est gratuite. Les commerçants disposant d'une surface de vente d'au moins 400 m² pour les appareils électriques et électroniques sont tenus de les reprendre. Les vendeurs à distance disposant d'une surface de stockage dédiée aux appareils électriques et électroniques d'au moins 400 m² sont également soumis à l'obligation de reprise. De manière générale, les distributeurs ont l'obligation de garantir la reprise gratuite des appareils usagés par des options de reprise appropriées et situées à une distance raisonnable. Les consommateurs ont la possibilité de se défaire gratuitement d'un appareil usagé auprès d'un distributeur tenu de le reprendre s'ils achètent un appareil neuf équivalent ayant essentiellement la même fonction. Cette option est également disponible pour les livraisons à un ménage privé. Le distributeur doit interroger le consommateur sur son intention de retourner le produit lors de la conclusion du contrat de vente.

En outre, les consommateurs peuvent remettre gratuitement les appareils usagés à un point de collecte d'un distributeur tenu de les reprendre, sans que cela ne dépende de l'achat d'un nouvel appareil. Cependant, la longueur des bords de chaque appareil ne doit pas dépasser 25 cm.

9.3 ÉLIMINATION DES PILES



Les piles et les batteries ne doivent pas être jetées avec les déchets ménagers. Les consommateurs sont légalement tenus d'apporter les piles et les batteries à une collecte sélective. Les piles et les batteries peuvent être déposées gratuitement dans un point de collecte d'une collectivité locale ou d'un magasin afin d'être éliminées de manière écologique et de récupérer des matières premières précieuses. En cas d'élimination inadéquate, des ingrédients toxiques peuvent être libérés dans l'environnement et avoir des effets néfastes sur la santé des humains, des animaux et des plantes.

Les piles et les batteries contenues dans les appareils électriques doivent être éliminées séparément dans la mesure du possible. Ne jetez les piles et les batteries que lorsqu'elles sont déchargées. Si possible, utilisez des piles rechargeables au lieu de piles jetables.

Pour les piles et batteries au lithium, appliquez du ruban adhésif sur les bornes avant de les jeter afin d'éviter tout court-circuit externe. Cela pourrait provoquer un incendie ou une explosion.

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

INDICE

1 Informazioni generali	43
2 Sicurezza	43
2.1 Spiegazione parola di avvertimento	43
2.2 Spiegazione dei simboli	43
2.3 Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	44
2.4 Avvertenze di sicurezza generali	44
2.5 Avvertenze di sicurezza per le batterie	45
3 Panoramica del prodotto	46
4 Prima del primo utilizzo	47
4.1 Controllo del prodotto e del contenuto della fornitura	47
4.2 Montaggio dello Spinning Bike	47
4.3 Montaggio dei piedini	47
4.4 Montaggio dei pedali	48
4.5 Montaggio del reggisella e della sella	48
4.6 Montaggio della colonna del manubrio	49
4.7 Montaggio del manubrio	49
4.8 Montaggio del computer da allenamento	50
4.9 Montaggio del portaborraccia	50
4.10 Installazione e spostamento dello spinning bike	51
4.11 Montaggio dello Spinning Bike	51
5 Utilizzo	51
5.1 Utilizzo dello Spinning Bike / Inserimento e sostituzione delle batterie	52
5.2 Impostazione della posizione del sedile, dei piedi e del manubrio	52
5.3 Salire e sedersi correttamente	52
5.4 Accensione dello Spinning Bike	52
5.5 Indicazioni sul display	52
5.6 Impostazione del conto alla rovescia	52
5.7 Ripristino del computer da allenamento	53
5.8 Impostazione della resistenza di pedalata	53
5.9 Allenamento	53
6 Risoluzione guasti ed errori	55
7 Pulizia e manutenzione	55
7.1 Pulizia	55
7.2 Pulizia e manutenzione	55
7.3 Conservazione	55
8 Dati tecnici	56
Dichiarazione di conformità UE	57
Elenco parti di ricambio	58
9 Indicazioni per lo smaltimento	60
9.1 Smaltimento dell'imballaggio	60
9.2 Smaltimento del prodotto	60
9.3 Smaltimento di batterie	60

1 INFORMAZIONI GENERALI

Le presenti istruzioni per l'uso (di seguito denominate "istruzioni") sono parte integrante dello spinning bike e riportano importanti informazioni sulla messa in funzione e sull'utilizzo.

Leggere attentamente le istruzioni, in particolare il capitolo "Sicurezza", prima di utilizzare lo spinning bike. La mancata osservanza di queste istruzioni può causare gravi lesioni e/o danni al prodotto.

Conservare queste istruzioni per un uso e un riferimento futuri. Se passate lo spinning a terzi, assicuratevi di includere queste istruzioni. Se si desidera una copia digitale delle istruzioni, contattare il Centro di assistenza.

2 SICUREZZA

2.1 SPIEGAZIONE PAROLA DI AVVERTIMENTO

Le seguenti parole di avvertimento sono utilizzate in queste istruzioni per l'uso, sullo spinning bike e/o sul prodotto o sull'imballaggio.

AVVERTENZA!

» Questa parola di avvertimento indica una situazione pericolosa, che, se non evitata, può causare la morte o lesioni gravi.

ATTENZIONE!

» Questa parola di avvertimento indica una situazione pericolosa, che, se non evitata, può causare lesioni di lieve o media entità.

AVVISO!

» Questa parola di avvertimento indica una situazione pericolosa, che, se non evitata, può causare danni materiali.

2.2 SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

I seguenti simboli sono utilizzati in queste istruzioni per l'uso, sul prodotto o sull'imballaggio.



Questo simbolo indica ulteriori informazioni e consigli utili.



Peso massimo dell'utilizzatore: 120 kg



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



Dichiarazione di conformità: i prodotti contrassegnati con questo simbolo soddisfano i requisiti delle direttive UE. La versione integrale della dichiarazione di conformità può essere richiesta al servizio clienti all'indirizzo indicato nella scheda di garanzia.



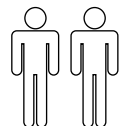
Le persone con pacemaker non possono utilizzare lo spinning bike.



Il prodotto è fragile e può essere danneggiato in caso di caduta. Trattare l'imballaggio e il prodotto con molta attenzione.



Proteggere l'imballaggio e il prodotto dall'umidità e dal bagnato. Il prodotto viene danneggiato dall'infiltrazione di umidità.



Trasportare e montare lo spinning bike solo in compagnia di un secondo adulto.



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



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



Data di produzione

2.3 UTILIZZO CONFORME ALLA DESTINAZIONE D'USO

Lo spinning bike è stato concepito come attrezzo fitness per l'allenamento a casa. Lo spinning bike può essere utilizzato solo da persone che non superano il peso massimo di 120 kg. Lo spinning bike non è un giocattolo per bambini e non è adatto a bambini di età inferiore ai 14 anni. In quanto apparecchio di classe HC (DIN EN ISO 20957), lo spinning bike non è adatto all'uso medico o terapeutico o per scopi di alta precisione. Lo spinning bike è destinato esclusivamente all'uso privato e non è adatta all'impiego in ambito commerciale.

Utilizzare lo spinning bike esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi altro utilizzo è da intendersi come non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni materiali o addirittura lesioni personali. Il produttore o rivenditore declina qualsiasi responsabilità per eventuali danni causati da un utilizzo scorretto o non conforme alla destinazione d'uso.

2.4 AVVERTENZE DI SICUREZZA GENERALI

⚠ AVVERTENZA!

» **Pericolo di scosse elettriche! Una installazione elettrica non corretta può causare scosse elettriche.**

- » Non mettere in funzione lo spinning bike se presenta danni evidenti. In questo caso, si prega di contattare il nostro Servizio Clienti.
- » Utilizzare lo spinning bike solo in ambienti interni. Non utilizzare mai lo spinning bike in ambienti umidi o sotto la pioggia.
- » Tenere lo spinning bike e il computer da allenamento lontano dall'acqua, da altri liquidi e dall'umidità.
- » Tenere lo spinning bike lontano da fiamme libere e superfici calde.
- » Non esporre mai lo spinning bike a temperature elevate (ad es. riscaldamento, raggi solari) o agenti atmosferici (ad es. pioggia, ecc.).
- » Non aprire l'alloggiamento, bensì far eseguire la riparazione a persone qualificate. Rivolgersi a un centro specializzato o alla nostra Assistenza Clienti.

⚠ 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 conoscenze (ad es. bambini grandi).**

- » Lo spinning bike può essere utilizzato da bambini a partire dall'età di 14 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali e mentali, o prive di esperienza e competenza, a condizione che siano sotto sorveglianza o che siano stati istruiti sull'uso sicuro dello spinning bike e abbiano compreso i pericoli che ne derivano.
- » Non permettere ai bambini di giocare con lo spinning bike.
- » La pulizia e la manutenzione a carico dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza la supervisione di un adulto.
- » Tenere i bambini di età inferiore ai 14 anni lontano dallo spinning bike.
- » Non consentire ai bambini di giocare con l'imballaggio e le piccole parti. I bambini possono rimanervi impigliati mentre giocano, ingerire piccole parti e soffocare.

⚠ ATTENZIONE!

» **Pericolo di lesioni!**

- » Sistemare lo spinning bike su una superficie facilmente accessibile, piana, asciutta e abbastanza stabile e orizzontale.
- » Controllare che tutte le parti dello spinning bike, in particolare i pedali, siano fissate prima di ogni utilizzo. Stringere con regolarità i bulloni e i dadi.
- » Verificare regolarmente che lo spinning bike non presenti danni e segni di usura. Far sostituire le parti difettose da un tecnico specializzato o contattare il Servizio Clienti. Utilizzare lo spinning bike solo dopo la sostituzione di tutte le parti difettose.
- » Non utilizzare lo spinning bike se i componenti in plastica dello spinning bike presentano rotture o alterazioni.
- » Non utilizzare lo spinning bike con più persone allo stesso tempo, ma solo da soli.
- » Non utilizzare lo spinning bike come aiuto per salire o come sostituzione di una scala.

AVVISO!

» **Prevenzione di danni materiali.**

- » Nel caso di pavimenti sensibili (ad es. moquette, assi, parquet), mettere un tappetino antiscivolo sotto lo spinning bike per proteggere la superficie da danni (ad es. graffi o sporcizia).

2.5 AVVERTENZE DI SICUREZZA PER LE BATTERIE

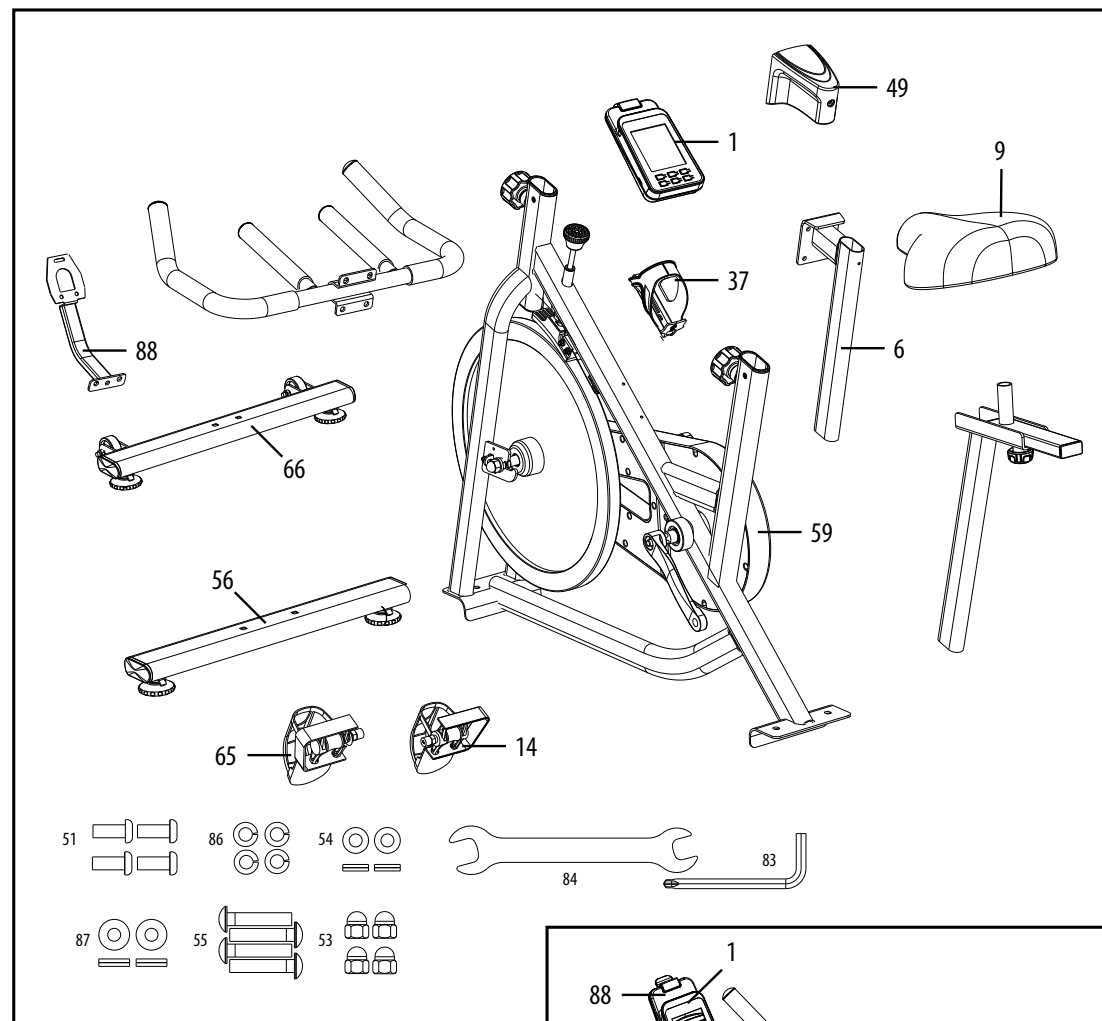
⚠ AVVERTENZA!

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

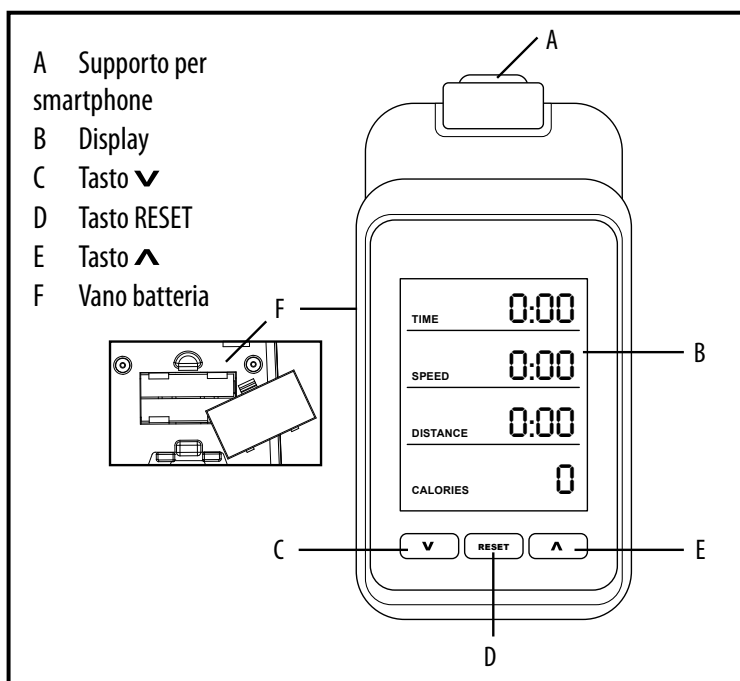
- » Non danneggiare, aprire o cortocircuitare le batterie.
- » Non gettare mai le batterie nel fuoco.
- » Non ricaricare mai le batterie monouso. Sussiste il pericolo di esplosione.
- » Non esporre le batterie a condizioni estreme come il calore (ad es. termosifoni o sole). Sussiste il pericolo di esplosione!
- » Non dare mai la batteria in mano a bambini o persone non autorizzate, pericolo di ingerimento. In caso di ingestione di una batteria rivolgersi immediatamente a un medico.
- » Rimuovere sempre le batterie ricaricabili dal computer da allenamento prima di caricarle.
- » Evitare il contatto degli acidi delle batterie con la pelle, gli occhi e le mucose. In caso di contatto lavare immediatamente le zone interessate con abbondante acqua e sapone. Oltre a ciò, in caso di contatto con gli occhi o con le mucose rivolgersi immediatamente a un medico.
- » Durante l'utilizzo delle batterie prestare sempre attenzione alla polarità. Utilizzare sempre e solo batterie dello stesso tipo, non utilizzare tipi diversi o mischiare batterie vecchie e nuove. In caso contrario le batterie possono scaricarsi oltre la tensione finale con conseguente fuoriuscita di liquido. Rimuovere immediatamente le batterie per evitare danni.
- » Rimuovere le batterie dal computer da allenamento, se lo spinning bike non viene utilizzato per lunghi periodi di tempo.

3 PANORAMICA DEL PRODOTTO

- 1 Computer da allenamento
- 5 Manubrio
- 6 Colonna del manubrio
- 7 Vite di regolazione
- 8 Cavo sensore
- 9 Sella
- 13 Reggisella
- 14 Pedale destro
- 15 Vite di regolazione sella
- 17 Pulsante del freno
- 37 Portaborraccia
- 49 Copertura
- 51 Vite M8*P1.25*20L
- 53 Dado
- 54 Rondella
- 55 Vite M8*40L*S20L
- 56 Piedino posteriore
- 59 Telaio principale
- 65 Pedale sinistro
- 66 Piedino anteriore
- 68 Rotelle
- 83 Chiave per dadi
- 84 Chiave a forcella
- 86 Rondella a molla
- 87 Rondella
- 88 Supporto della console



Il contenuto della fornitura comprende due batterie AA da 1,5V.



4 PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO

4.1 CONTROLLO DEL PRODOTTO E DEL CONTENUTO DELLA FORNITURA

AVVISO!

» Pericolo di danneggiamento!

» Aprendo incautamente la confezione con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti si rischia di danneggiare lo spinning bike. Procedere con cautela durante l'apertura dell'imballaggio.

Controllare se il contenuto della fornitura è completo e se lo spinning bike presenta qualche danno. In questo caso, non utilizzare lo spinning bike. Contattare il produttore tramite il Servizio Clienti all'indirizzo riportato nella scheda di garanzia.

4.2 MONTAGGIO DELLO SPINNING BIKE

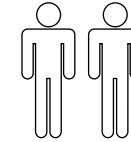
Montare lo spinning bike seguendo le istruzioni e gli schemi seguenti.

Alcune viti e rondelle sono già preassemblate. Se necessario, rimuovere le viti e le rondelle preassemblate prima di procedere con i rispettivi passaggi. L'elencazione completa di tutti i componenti dello spinning bike è riportata nel capitolo "Elenco delle parti di ricambio".

⚠ ATTENZIONE!

» Pericolo di lesioni!

» Il ribaltamento dello spinning bike può causare lesioni. Montare lo spinning bike solo in compagnia di un secondo adulto.



AVVISO!

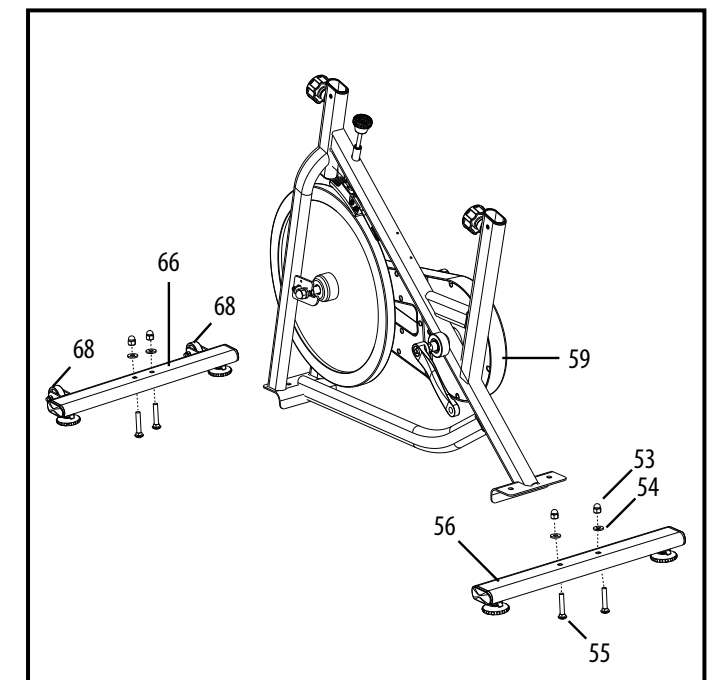
» Evitare danni materiali.

» Montare lo spinning bike su una superficie morbida e pulita. All'occorrenza, mettere sotto una coperta o simili per evitare che le superfici si graffino o si danneggino.

» Durante il montaggio, assicurarsi di avere sufficiente libertà di movimento in ogni direzione (almeno 1,5 metri).

4.3 MONTAGGIO DEI PIEDINI

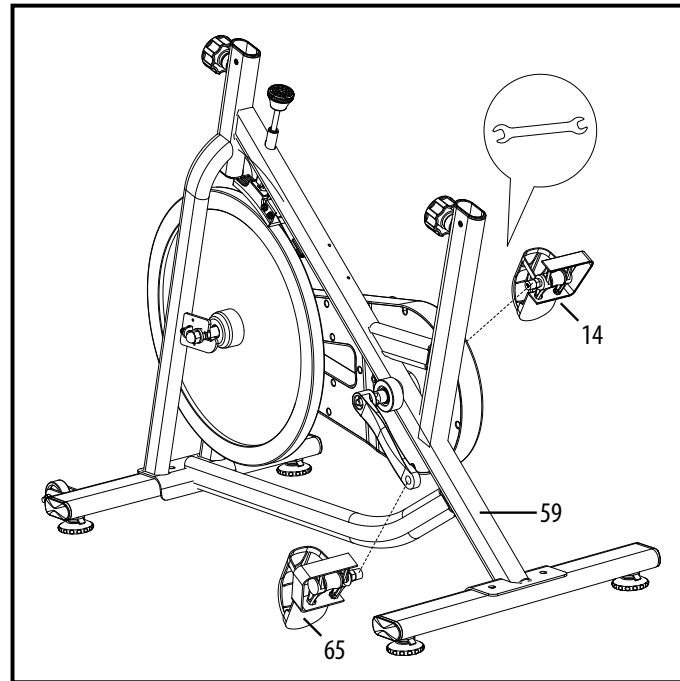
1. Posizionare il telaio principale (59) su una superficie stabile e orizzontale.
2. Avvitare il piedino posteriore (56) alla parte posteriore del telaio principale (59) utilizzando due viti (55), due rondelle (54) e due dadi (53).
3. Avvitare il piedino anteriore (66) alla parte anteriore del telaio principale (59) con due viti (55), due rondelle (54) e due dadi (53), facendo attenzione che i rulli (68) del piedino anteriore siano rivolti in avanti.



4.4 MONTAGGIO DEI PEDALI

Durante il montaggio dei pedali, rispettare le indicazioni R (destra) e L (sinistra).

1. Avvitare il pedale destro (14) alla pedivella sul lato destro del telaio principale (59). A tal fine, utilizzare la chiave a forcella (84) e avvitare in senso orario.
2. Avvitare il pedale sinistro (65) alla pedivella sul lato sinistro del telaio principale (59). A tal fine, utilizzare la chiave a forcella (84) e avvitare in senso antiorario.



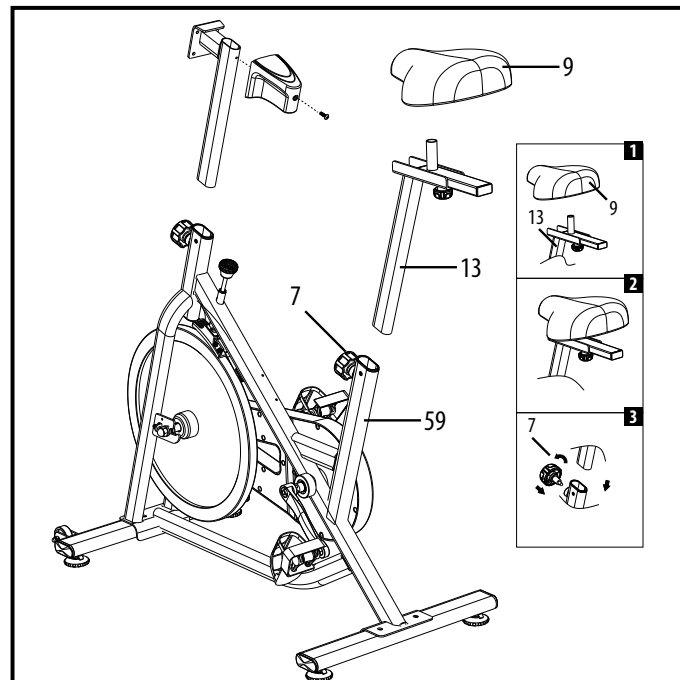
4.5 MONTAGGIO DEL REGGISELLA E DELLA SELLA

⚠ ATTENZIONE!

» **Pericolo di lesioni! Se il reggisella o la sella non sono fissati nel modo giusto, si rischia di subire lesioni.**

- » Non estrarre il reggisella oltre il limite massimo.
- » Fissare sempre il reggisella sempre con la vite di regolazione.
- » Prima di serrare le viti, accertarsi che la sella sia ben fissata. Assicurarsi di serrare saldamente le viti della sella.

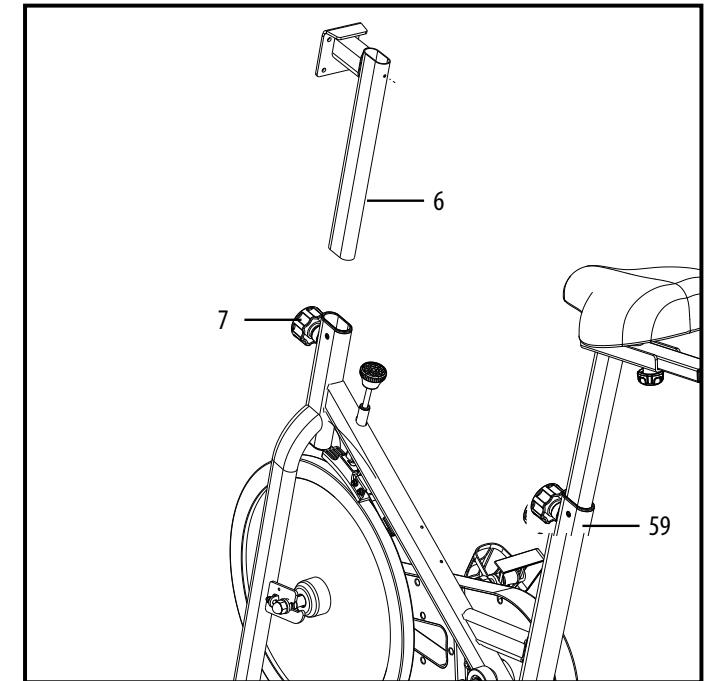
1. Allentare completamente la vite di regolazione (7) dal telaio principale (59).
2. Inserire il reggisella (13) nell'apertura posteriore del telaio principale.
3. Fissare sempre il reggisella all'altezza desiderata con la vite di regolazione (7).
4. Sistemare la sella (9) sul reggisella (13).
5. Fissare la sella stringendo i dadi del morsetto della sella.



La sella è dotata di un morsetto universale e può essere sostituita con qualsiasi sella da bicicletta standard.

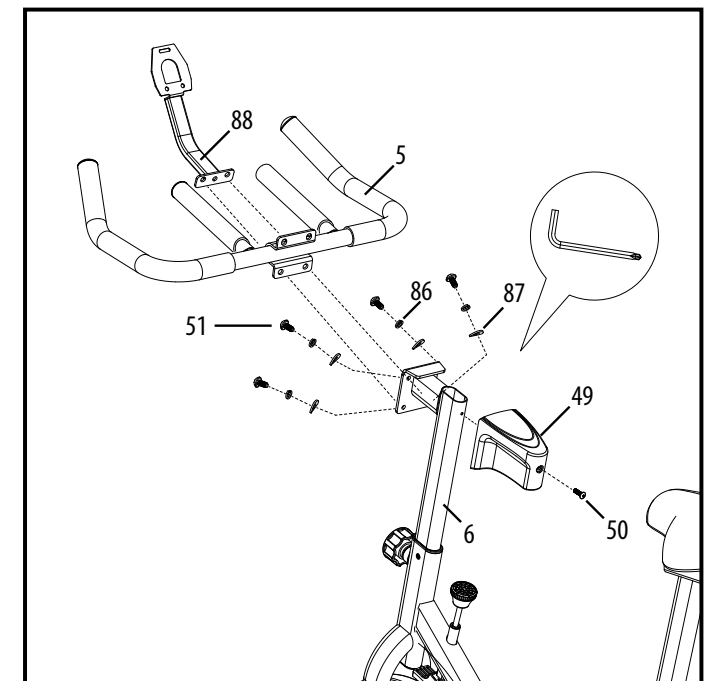
4.6 MONTAGGIO DELLA COLONNA DEL MANUBRIO

1. Allentare completamente la vite di regolazione (7) dal telaio principale (59).
2. Inserire la colonna del manubrio (6) nell'apertura posteriore del telaio principale.
3. Fissare la colonna del manubrio all'altezza desiderata con la vite di regolazione (7).



4.7 MONTAGGIO DEL MANUBRIO

1. Fissare il supporto della console (88) e il manubrio (5) alla colonna del manubrio (6) utilizzando le quattro viti (51), le rondelle a molla (86) e le rondelle (87).
2. Allentare la vite (50) dalla colonna del manubrio (6).
3. Far scorrere il coperchio (49) sulla parte superiore della colonna del manubrio e fissarlo alla colonna del manubrio con la vite.



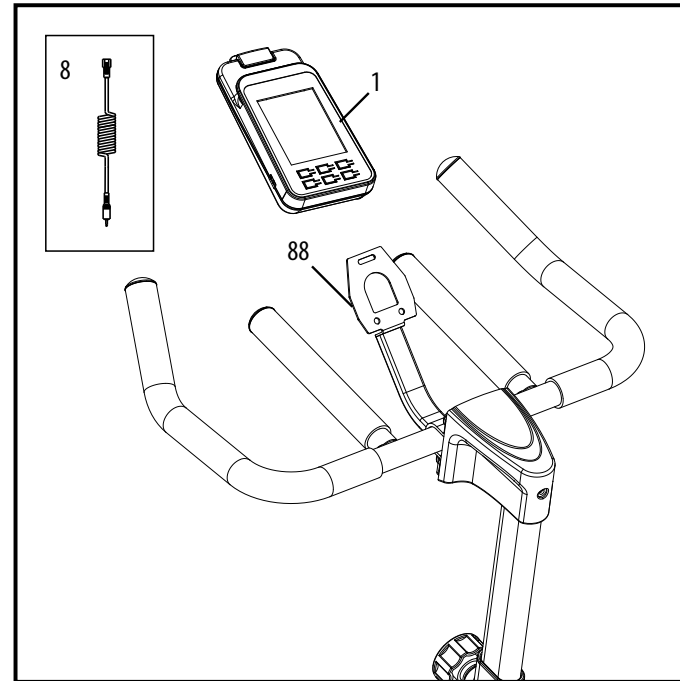
4.8 MONTAGGIO DEL COMPUTER DA ALLENAMENTO

AVVISO!

» Evitare danni materiali.

» Fare attenzione che i cavi non vengano incastrati durante il montaggio.

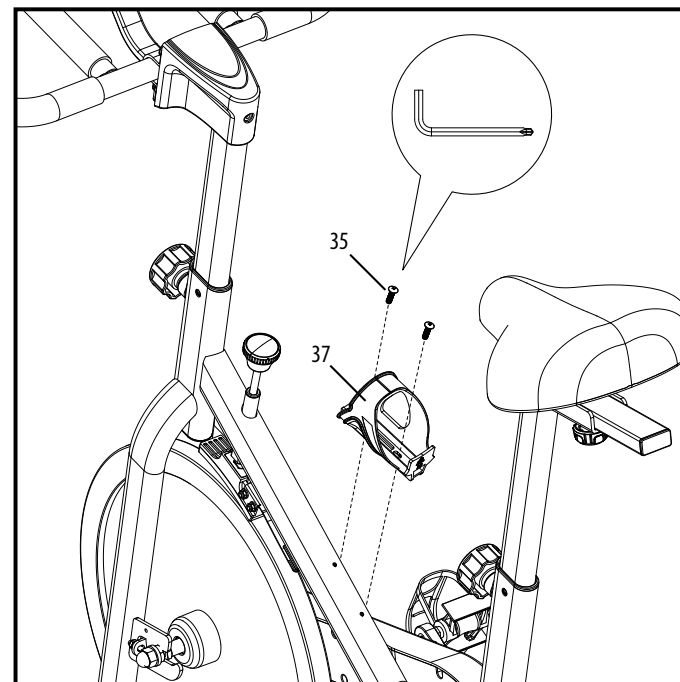
1. Far passare il cavo del sensore (8) attraverso l'apertura del supporto della console (88).
2. Spostare il computer da allenamento (1) sul supporto della console (88).
3. Collegare le due parti del cavo sensore (8).



4.9 MONTAGGIO DEL PORTABORRACCIA

Se non si desidera utilizzare il portaborraccia, saltare questo paragrafo.

1. Allentare le due viti premontate (35) dal telaio principale (59).
2. Fissare il portaborraccia (37) al telaio principale utilizzando le viti (35) allentate al passo 1.

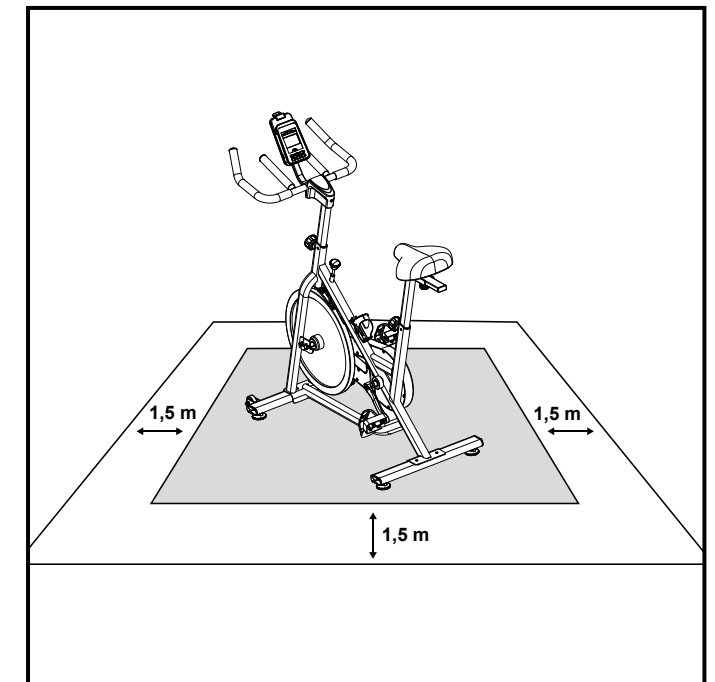


4.10 INSTALLAZIONE E SPOSTAMENTO DELLO SPINNING BIKE

Attenersi alle seguenti condizioni per una corretta collocazione dello spinning bike.

- Sistemare lo spinning bike su una superficie facilmente accessibile, piana, asciutta e abbastanza stabile e orizzontale.
- Lasciare uno spazio libero di almeno 1,5 metri in tutte le direzioni intorno all'area di esercizio dello spinning bike per garantire uno spazio sufficiente in caso di discesa di emergenza.
- Nel caso di pavimenti sensibili (ad es. moquette, assi, parquet), mettere un tappetino antiscivolo sotto lo spinning bike per proteggere la superficie da danni (ad es. graffi o sporizia).
- Non sistemare lo spinning bike in aree non controllate e accessibili.

Per spostare facilmente lo spinning bike si possono utilizzare le rotelle sul supporto anteriore.



4.11 MONTAGGIO DELLO SPINNING BIKE

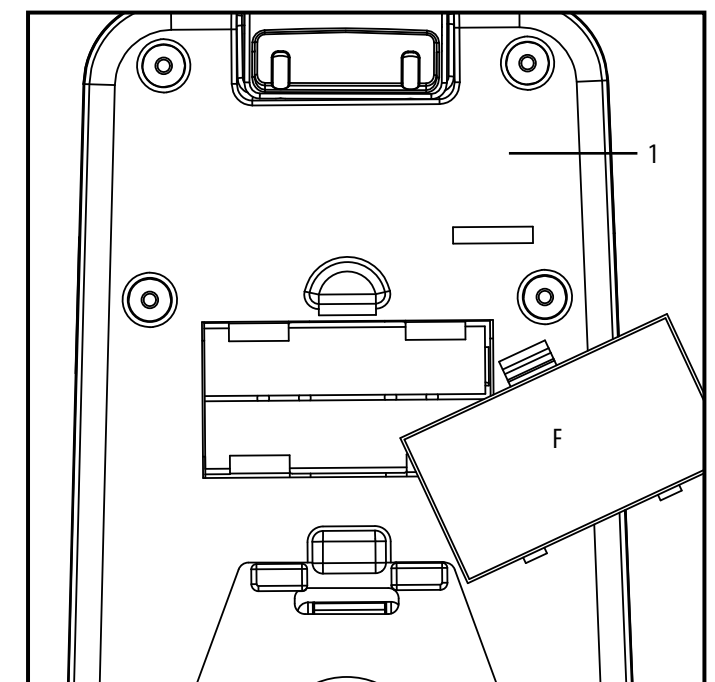
Procedere in ordine inverso per lo smontaggio dello spinning bike.

5 Uso

5.1 UTILIZZO DELLO SPINNING BIKE / INSERIMENTO E SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Per il computer da allenamento servono due batterie AA.

1. Aprire il vano batterie (F) sul lato inferiore del computer da allenamento (1).
2. Rimuovere le batterie vecchie, se presenti.
3. Inserire due nuove batterie del tipo AA. Rispettare tassativamente la corretta polarità delle batterie. Il corretto posizionamento delle batterie è contrassegnato dai segni (+/-) nel vano batterie.
4. Richiudere il vano batterie.



5.2 IMPOSTAZIONE DELLA POSIZIONE DEL SEDILE, DEI PIEDI E DEL MANUBRIO

1. Regolare la sella (9) utilizzando le viti di regolazione (7/15) sul reggisella (13) e sulla sella (9).
2. Regolare le cinghie di sicurezza dei pedali (14/65) in modo che i piedi abbiano un appoggio sicuro.
3. Regolare l'altezza del manubrio (5) utilizzando la vite di regolazione (7) sulla colonna del manubrio (6).

5.3 SALIRE E SEDERSI CORRETTAMENTE

⚠ ATTENZIONE!

» Pericolo di lesioni!

» Controllare prima di ogni utilizzo che tutte le viti siano ben strette e che lo spinning bike poggi saldamente su una superficie piana. Assicuratevi in particolare che il manubrio, la sella e i pedali siano ben saldi.

1. Tenersi al manubrio (5) quando si sale sullo spinning bike.
2. Posizionare i piedi sui pedali (14)/(65).
3. Per tutta la durata dell'allenamento, bisogna tenersi al manubrio. Durante l'allenamento, assicuratevi che i piedi non scivolino dai pedali.

5.4 ACCENSIONE DELLO SPINNING BIKE

1. Muovere un pedale o premere un pulsante sul computer da allenamento. Il computer da allenamento dello spinning bike si accende automaticamente.



Se non c'è alcun input o movimento di pedalata, il computer da allenamento si spegne automaticamente dopo un po' di tempo.



5.5 INDICAZIONI SUL DISPLAY

Sul display del computer da allenamento (1) è possibile leggere le seguenti indicazioni.

Indicazione sul display	Significato / Funzione
TIME	Visualizza il tempo di allenamento in ordine crescente come tempo trascorso o in ordine decrescente come conto alla rovescia.
SPEED	Visualizza la velocità in km/h.
DISTANCE	Visualizza la distanza percorsa dall'allenamento in km.
CALORIES	Visualizza il consumo energetico. Si tratta di valori indicativi senza una precisione medica.
HR	Visualizza la frequenza cardiaca corrente (solo se si utilizza una fascia toracica).
CADENCE	Visualizza la frequenza di pedalata (giri al minuto).

5.6 IMPOSTAZIONE DEL CONTO ALLA ROVESCIA

È possibile impostare un conto alla rovescia per le funzioni TIME, DISTANCE, CALORIES e HR. Il conto alla rovescia inizia a diminuire dal valore impostato. Quando il display raggiunge lo 0, viene emesso un segnale di allarme.

1. Regolare la sella (9) utilizzando le viti di regolazione (7/15) sul reggisella (13) e sulla sella (9).
1. Per selezionare una funzione, premere il pulsante RESET (D) sul computer da allenamento (1).
2. Impostare il valore desiderato con i tasti  (C) (diminuzione del valore) o  (E) (aumento del valore).
3. Per confermare il valore e passare alla funzione successiva, premere il tasto RESET.

5.7 RIPRISTINO DEL COMPUTER DA ALLENAMENTO

È possibile ripristinare il computer da allenamento per cancellare tutti i valori preimpostati e rilevati.

1. Per ripristinare il computer da allenamento, premere il pulsante RESET per circa 2 secondi.

5.8 IMPOSTAZIONE DELLA RESISTENZA DI PEDALATA

Impostazione continua della resistenza di pedalata.

1. Per aumentare la resistenza di pedalata, ruotare il pulsante del freno (17) in senso orario.
2. Per diminuire la resistenza di pedalata, ruotare il pulsante del freno (17) in senso antiorario.

5.9 ALLENAMENTO

⚠ ATTENZIONE!

» **Pericolo di lesioni! Se l'utente non si trova nella condizione fisica adatta per allenarsi con lo spinning bike, un tale allenamento può essere dannoso per la salute. L'uso improprio dello spinning bike può anche causare danni alla salute.**

» Le persone con pacemaker non possono utilizzare lo spinning bike.

» Prima di iniziare il primo allenamento con la spinning bike, rivolgersi al proprio medico per far controllare la propria idoneità fisica, soprattutto se si hanno più di 35 anni.

» Nel caso che siano già noti problemi cardiovascolari, ortopedici o di altro tipo, consultare il proprio medico prima di iniziare il primo allenamento.

» Se durante l'allenamento si avvertono vertigini, nausea, dolore toracico o si presentano altri sintomi anormali, interrompere immediatamente l'allenamento. Si raccomanda di consultare subito un medico.

» Iniziare sempre l'allenamento con una fase di riscaldamento.

» Durante l'allenamento con lo spinning bike, indossare sempre un abbigliamento sportivo adeguato e scarpe adatte.

» Non indossare indumenti che possano impigliarsi nello spinning bike. Si raccomanda di indossare scarpe con suola in gomma antiscivolo.

» Non chiudere gli occhi mentre ci si allena sullo spinning bike.

» I pedali rotanti possono causare lesioni. Togliere i piedi dai pedali solo quando il volano si è fermato.

» Chiedete al vostro medico di misurare la vostra frequenza cardiaca massima consentita prima di usare lo spinning bike. Fare attenzione a non superare questo valore durante l'allenamento.

» **AVVISO!** Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. Un allenamento esagerato può portare a lesioni pericolose o alla morte. Se le prestazioni diminuiscono in modo anomalo, smettere subito di allenarsi.

» Non mangiare un'ora prima e dopo l'allenamento. Bevete molta acqua durante l'allenamento.

» Per chi sta assumendo farmaci, è bene fare attività fisica solo dopo aver consultato il proprio medico.

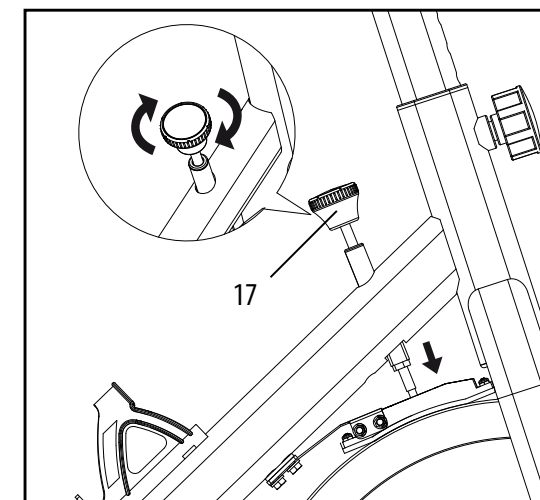
» Bloccare l'apparecchio quando non viene utilizzato.

Qualsiasi persona sana può iniziare ad allenarsi con lo spinning in qualsiasi momento. Migliorate la vostra forma fisica, la vostra resistenza e il vostro benessere facendo regolarmente esercizio fisico. Un allenamento regolare migliora la forma fisica e ha un effetto positivo sul sistema cardiovascolare e sull'apparato muscolo-scheletrico. È importante adattare l'allenamento al proprio corpo e non sforzarsi troppo.

Avviare e arrestare

Lo spinning bike è dotato di un volano a trasmissione diretta. Ciò significa che i pedali si muovono sempre con il volano.

1. Per iniziare l'allenamento, bisogna pedalare.
2. Per smettere, ridurre la frequenza di pedalata o premere il pulsante del freno (17).
3. Al termine dell'allenamento, bloccare la bike da spinning ruotando la manopola del freno (17) in senso orario finché il volano non si muove più.



Misurazione del polso e della frequenza cardiaca

⚠ AVVERTENZA!

» **Pericolo di morte! Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. Un allenamento esagerato può portare a lesioni pericolose o alla morte.**

» In caso di vertigini o debolezza, smettere subito di allenarsi.

» Se le prestazioni diminuiscono in modo anomalo, smettere subito di allenarsi.

» La misurazione del polso e della frequenza cardiaca non è adatta a scopi medici.

» La misurazione del polso e della frequenza cardiaca può essere influenzata da fattori esterni, ad esempio una rete elettrica o un cellulare.

Il computer da allenamento è dotato di un ricevitore incorporato per i cardiofrequenzimetri a fascia toracica. È necessario utilizzare una fascia toracica non codificata con una frequenza di 5,3 kHz. La fascia toracica si collega automaticamente al computer da allenamento. La frequenza cardiaca attuale viene visualizzata sul display del computer da allenamento.

1. Indossare la fascia toracica. Seguire le istruzioni per l'uso del dispositivo. I valori emessi dalla fascia toracica possono essere letti sul display LCD.

Fasi di allenamento

Per un allenamento efficace e per evitare conseguenze negative, come indolenzimento muscolare o strappi muscolari, è importante eseguire sempre le seguenti tre fasi di allenamento:

Fase di riscaldamento

Durante la fase di riscaldamento si preparano i muscoli e il corpo all'esercizio. Riscaldando il corpo prima dell'allenamento, è possibile ridurre al minimo il rischio di lesioni. L'aerobica, gli esercizi di stretching e la corsa sono esercizi adatti. Iniziate sempre l'allenamento con una bassa resistenza alla pedalata.

Fase di allenamento

Allenatevi con un programma di vostra scelta. Attenetevi alle istruzioni riportate nel capitolo corrispondente. Controllare l'intensità dello sforzo misurando le pulsazioni e la frequenza cardiaca.

Fase di rilassamento

Dopo l'allenamento, lasciate che il vostro corpo si riposi in modo controllato finendo la sessione di allenamento con una fase di rilassamento. Allungate i muscoli sollecitati dopo l'allenamento e fate in modo di avere un tempo di recupero sufficiente prima della sessione di allenamento successiva.

Pianificare l'allenamento

1. Definite un obiettivo di allenamento in modo da poterlo pianificare al meglio. Gli obiettivi di allenamento possono essere, ad esempio, la riduzione del peso corporeo o il miglioramento della forma fisica.
2. Definite quanto spesso volete allenarvi per raggiungere il vostro obiettivo di allenamento. La Società tedesca di medicina e prevenzione dello sport raccomanda di allenarsi da tre a quattro volte alla settimana per 30-40 minuti.
3. Calcolare la frequenza cardiaca massima (MHF). A tal fine, utilizzare la seguente formula: $MHF = 220 - \text{età}$
4. Durante l'allenamento, occorre allineare la MHF ai valori della zona di allenamento, che si può selezionare in base all'obiettivo dell'allenamento.

Le zone di allenamento sono cinque:

Molto leggero: Zona di rigenerazione	50-60 % di MHF	Esercizio di resistenza leggero e lento. Questa zona rappresenta la base per aumentare le prestazioni. Adatta per i principianti, per i più allenati come riscaldamento o raffreddamento.
Leggero: Bruciare grassi	60-70 % di MHF	Intensità leggera: Miglioramento della resistenza di base e attivazione del metabolismo dei grassi.
Moderato: Zona aerobica	70-80 % di MHF	Allenamento a media intensità, per migliorare la velocità e l'efficienza.
Pesante: Zona anaerobica	80-90 % di MHF	Allenamento ad alta intensità, massimo incremento della resistenza, adatto solo ad atleti allenati.
Massimo: Zona di avvertimento	90-100 % di MHF	Allenamento ad altissima intensità, miglioramento delle prestazioni massime e della velocità, adatto solo ad atleti ad alte prestazioni per allenamenti a intervalli brevi.

6 RISOLUZIONE GUASTI ED ERRORI

Certi guasti possono essere causati da piccoli errori che si possono risolvere da soli. A tale scopo, seguire le istruzioni riportate nella tabella seguente. Se non è possibile eliminare i guasti dello spinning bike o del computer, contattare il Servizio Clienti. Non riparare mai lo spinning bike o il computer da soli.

Errore	Possibile causa	Risoluzione dei problemi
Computer da allenamento		
Nessuna visualizzazione	Nessuna alimentazione.	Inserire le batterie nuove (vedere il capitolo "Inserimento e sostituzione delle batterie").
	Nessun collegamento del cavo.	Controllare il collegamento del cavo.
	Il computer da allenamento si è bloccato.	Riavviare il computer da allenamento rimuovendo e reinserendo le batterie.
Visualizzazione della frequenza cardiaca difettosa (misurazione della frequenza cardiaca).	Frequenza errata.	Utilizzare un cardiofrequenzimetro che trasmetta il segnale sulla banda dei 5 kHz.
	Nessun contatto.	Consultare le istruzioni per l'uso della fascia toracica.
Meccanica		
Parti mancanti		Controllare l'imballaggio o contattare il Servizio Clienti.
Cigolio durante l'uso	Le parti esposte all'attrito non sono sufficientemente lubrificate.	Lubrificare i punti di cigolio con olio denso.

7 PULIZIA E MANUTENZIONE

7.1 PULIZIA

⚠ ATTENZIONE!

» **Pericolo di danneggiamento!**

» Pericolo di cortocircuito! Non deve penetrare umidità nell'alloggiamento dello spinning bike. Se si verificano infiltrazioni di umidità nello spinning bike, interrompere l'utilizzo.

» Non utilizzare mai detergenti aggressivi o contenenti solventi e spugne metalliche o spazzole rigide.

» Non utilizzare pulitori a vapore o ad alta pressione per la pulizia.

Pulire con un panno leggermente umido la spinning bike dopo ogni utilizzo. Pulire con un panno asciutto e privo di pelucchi il computer da allenamento e il display. Dopo la pulizia, lasciare asciugare bene lo spinning bike.

7.2 PULIZIA E MANUTENZIONE

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

7.3 CONSERVAZIONE

Se non si utilizza la spinning bike per un periodo di tempo prolungato, rimuovere la batteria (vedere la sezione "Inserimento e sostituzione della batteria") dal training computer. Conservare la spinning bike in un luogo asciutto e ben ventilato. Proteggere la spinning bike dal gelo e dalla luce diretta del sole. Tenere la spinning bike fuori dalla portata dei bambini.

8 DATI TECNICI

Dimensioni di installazione (L x L x H): 126 x 52 x 120 cm

Peso: ca. 34,5 kg

Batterie: 2 x AA, 1,5V 

Spazio allenamento e spazio libero: 1,5 m

Ricevitore di segnali a 5,3 kHz

Questo prodotto viene fornito con batterie Active Energy (Alkaline AA/LR06).

Responsabile UE per il regolamento sulle batterie (UE) 2023/1542:

Innovent GmbH & Co. KG

Königstrasse 10C

70173 Stuttgart

Germany

+49 (0) 711 222 54 465

info@innovent-europe.de

Dichiarazione di conformità UE

Dichiarazione di conformità UE (EU Declaration of Conformity)

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

aspiria | nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Amburgo

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

Spinning bike
N° modello: ANS-24-043

2011/65/UE e 2015/863/UE Restrizione dell'uso di determinate sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche

2011/65/EU & 2015/863/EU restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipm.

2014/30/UE Normativa sulla compatibilità elettromagnetica

2014/30/EU approximation of the laws relating to electromagnetic compatibility

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

2014/53/EU Directive to the making available on the market of radio equipment

La conformità del suddetto prodotto ai requisiti di protezione essenziali della direttiva è dimostrata attraverso la completa osservanza delle seguenti norme:

The accordance of the product described above

with the essential protection requirements of the guideline

are proven by the complete compliance of the following norms:

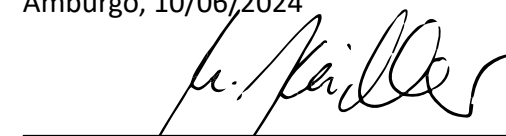
EN 55014-1:2017; EN 55014-2:2015;

EN IEC 63000:2018

EN 301 489-1 V.2.2.3

EN 301 489-3 V.2.1.2

Amburgo, 10/06/2024



Michael Kreidler (direttore generale / *managing director*)

Firma / Timbro

Stempel Signature / Company's chop

aspiria | nonfood
GmbH

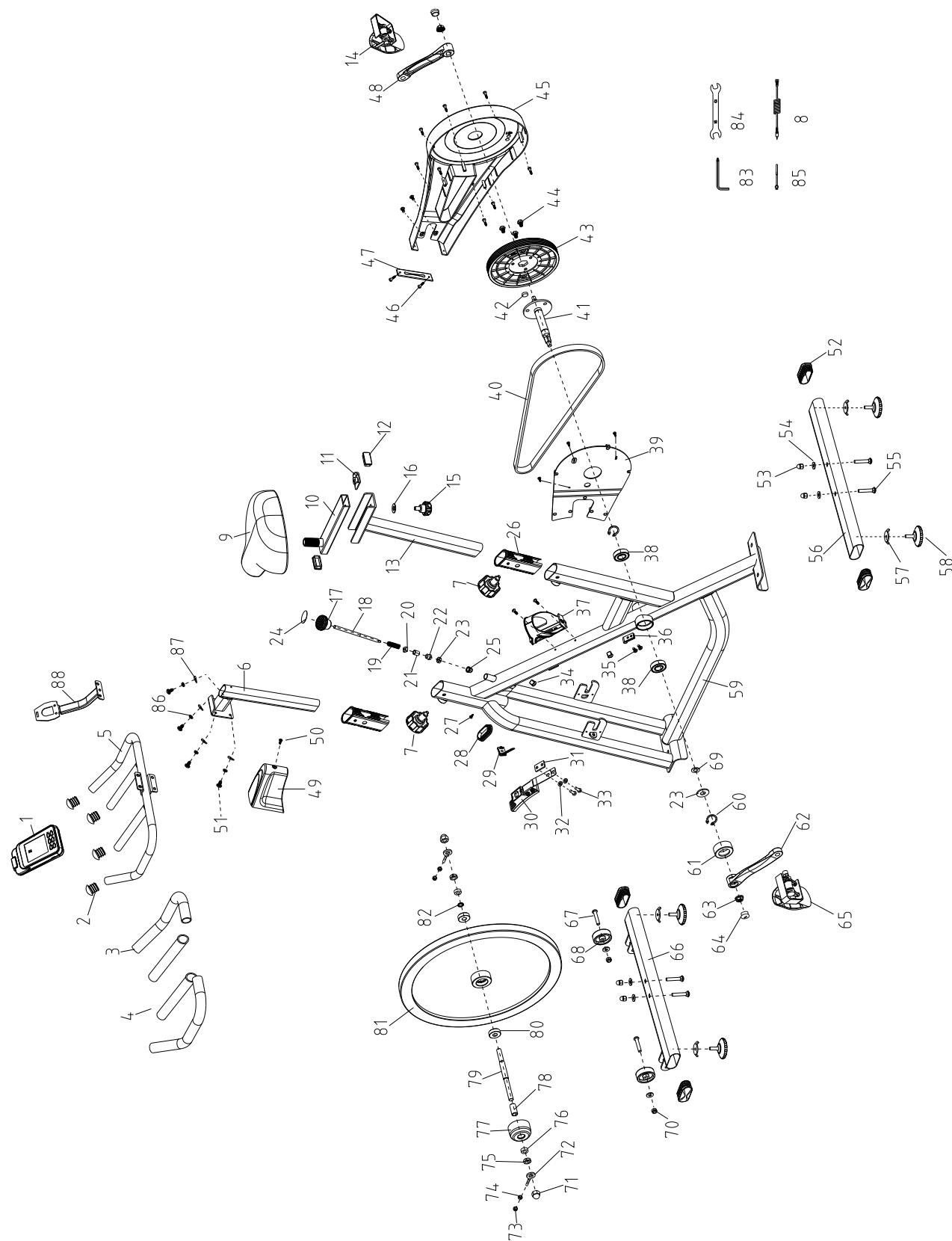
Lademannbogen 21-23

22339 Hamburg

Telefon: (040) 8 89 41 60

Fax: (040) 88 94 16-491

Elenco parti di ricambio



N.	parte di ricambio	Quantità
1	Computer da allenamento	1
2	Copertura Manubrio	4

N.	parte di ricambio	Quantità
3	Impugnatura in schiuma	2
4	Impugnatura in schiuma	2

N.	parte di ricambio	Quantità
5	Manubrio	1
6	Colonna del manubrio	1
7	Vite di regolazione	2
8	Cavo sensore	1
9	Sella	1
10	Guida verticale	1
11	Fissaggio guida verticale	1
12	Copertura	2
13	Reggisella	1
14	Pedale destro	1
15	Vite di regolazione sella	1
16	Rondella	1
17	Pulsante del freno	1
18	Asta del freno	1
19	Molla	1
20	Dado	1
21	Boccola del freno	1
22	Dado del freno	1
23	Rondella	1
24	Adesivo	1
25	Copertura	1
26	Boccola in plastica reggisella	2
27	Vite ST4.2*16	4
28	Copertura	1
29	Piede del cavo	1
30	Freno	1
31	Paracolpi in gomma	1
32	Rondella	2
33	Vite M6*12	2
34	Copertura	2
35	Vite M5*10	8
36	Piede sensore	1
37	Portaborraccia	1
38	Cuscinetto a sfere	2
39	Copertura laterale	1
40	Cinghie	1
41	Asse pedivella	1
42	Magnete	1
43	Puleggia	1
44	Vite M8*P1.25*12L*5T	3
45	Copertura laterale	1
46	Vite ST3.9*12	10

N.	parte di ricambio	Quantità
47	Copertura piccola	1
48	Pedivella destra	1
49	Copertura	1
50	Vite M5*16	1
51	Vite M8*P1.25*20L	4
52	Copertura Piede	4
53	Dado	4
54	Rondella	6
55	Vite M8*40L*S20L	4
56	Piedino posteriore	1
57	Rondella di sicurezza (rondella a molla)	2
58	Pad regolabile	2
59	Telaio principale	1
60	Anello	2
61	Boccola	1
62	Pedivella sinistra	1
63	Dado	2
64	Copertura pedivella	2
65	Pedale sinistro	
66	Piedino anteriore	1
67	Vite M8*P1.25*38L*S15L	1
68	Rotella	2
69	Rondella	2
70	Dado	1
71	Dado	2
72	Catena	2
73	Dado	2
74	Dado	2
75	Dado	2
76	Boccola	2
77	Boccola	1
78	Boccola	1
79	Asse volano	1
80	Cuscinetto a sfere	2
81	Volano	1
82	Boccola	1
83	Chiave per dadi	1
84	Chiave a forcella	1
85	Cavo sensore inferiore	1
86	Rondella a molla	4
87	Rondella	4
88	Supporto della console	1

9 INDICAZIONI PER LO SMALTIMENTO

9.1 SMALTIMENTO DELL'IMBALLAGGIO

Tutti i componenti dell'imballaggio possono essere smaltiti conformemente alle normative vigenti tramite un'azienda di smaltimento rifiuti autorizzata o l'ente municipale a ciò preposto. Su richiesta, il personale dell'ente preposto allo smaltimento dei rifiuti fornirà informazioni sulle modalità di uno smaltimento corretto ed ecosostenibile.

9.2 SMALTIMENTO DEL PRODOTTO

Apparecchiature dismesse



Il simbolo con la pattumiera barrata significa che le apparecchiature elettriche ed elettroniche non devono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici. I consumatori sono obbligati per legge a smaltire le apparecchiature elettriche ed elettroniche a fine vita separatamente dai rifiuti urbani non differenziati. In questo modo, il riciclaggio ecologico e rispettoso delle risorse è assicurato. Le batterie e gli accumulatori che non sono saldamente racchiusi nell'apparecchiatura elettrica o elettronica e che possono essere rimossi senza essere distrutti devono essere separati dall'apparecchiatura prima di consegnarli in un punto di raccolta e portarli in un punto di smaltimento previsto. Lo stesso vale per le lampade che possono essere rimosse dall'apparecchio senza distruggerlo. I proprietari di apparecchiature elettriche ed elettroniche dei nuclei domestici possono consegnarle presso i punti di raccolta delle autorità pubbliche di gestione dei rifiuti o presso i punti di raccolta allestiti dai produttori o dai distributori in conformità con la RAE 2012/19. La consegna dei vecchi apparecchi è gratuita. Vi è un obbligo di riconsegna per i commercianti con una superficie di vendita di almeno 400 m² per le apparecchiature elettriche ed elettroniche. Allo stesso modo hanno un obbligo di riconsegna i commercianti di vendita a distanza con un'area di stoccaggio di almeno 400 m² per attrezzature elettriche ed elettroniche. In generale, i distributori hanno l'obbligo di assicurare il ritiro gratuito dei RAEE fornendo strutture di ritiro adeguate a una distanza ragionevole. I consumatori hanno la possibilità di restituire gratuitamente un vecchio apparecchio a un distributore che è obbligato a riprenderlo se acquistano un nuovo apparecchio equivalente con essenzialmente la stessa funzione. Questa possibilità esiste anche per le consegne a una casa privata. Il distributore deve chiedere al consumatore al momento della conclusione del contratto di vendita l'intenzione di restituire i beni.

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

9.3 SMALTIMENTO DI BATTERIE



Le batterie e le batterie ricaricabili non devono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici. I consumatori sono obbligati per legge a conferire le batterie e le batterie ricaricabili presso un centro di raccolta specifico. Le batterie e le batterie ricaricabili possono essere consegnate gratuitamente presso un centro di raccolta del proprio comune/quartiere o presso un negozio in modo da garantire uno smaltimento ecosostenibile e il riciclaggio delle materie prime preziose. In caso di smaltimento improprio,

le sostanze nocive possono finire nell'ambiente con ripercussioni negative sulla salute di persone, animali e piante. Qualora possibile, le batterie e le batterie ricaricabili contenute negli apparecchi elettrici devono essere smaltite separatamente dall'apparecchio. Consegnare le batterie e le batterie ricaricabili soltanto se completamente scariche. Qualora possibile, utilizzare batterie ricaricabili al posto delle batterie monouso.

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

Le batterie con un maggiore contenuto di sostanze inquinanti sono anche contrassegnate dai seguenti simboli:

Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo



VERTRIEBEN DURCH

COMMERCIALISÉ PAR
COMMERCIALIZZATO DA

ASPIRIA NonFOOD GmbH

LADEMANNBOGEN 21-23,

22339 HAMBURG,

GERMANY

WWW.ASPIRIA-SERVICE.DE

MADE IN CHINA

STAND / VERSION / VERSIONE: 2024-07