






HT 1000

Montage- & Bedienungsanleitung

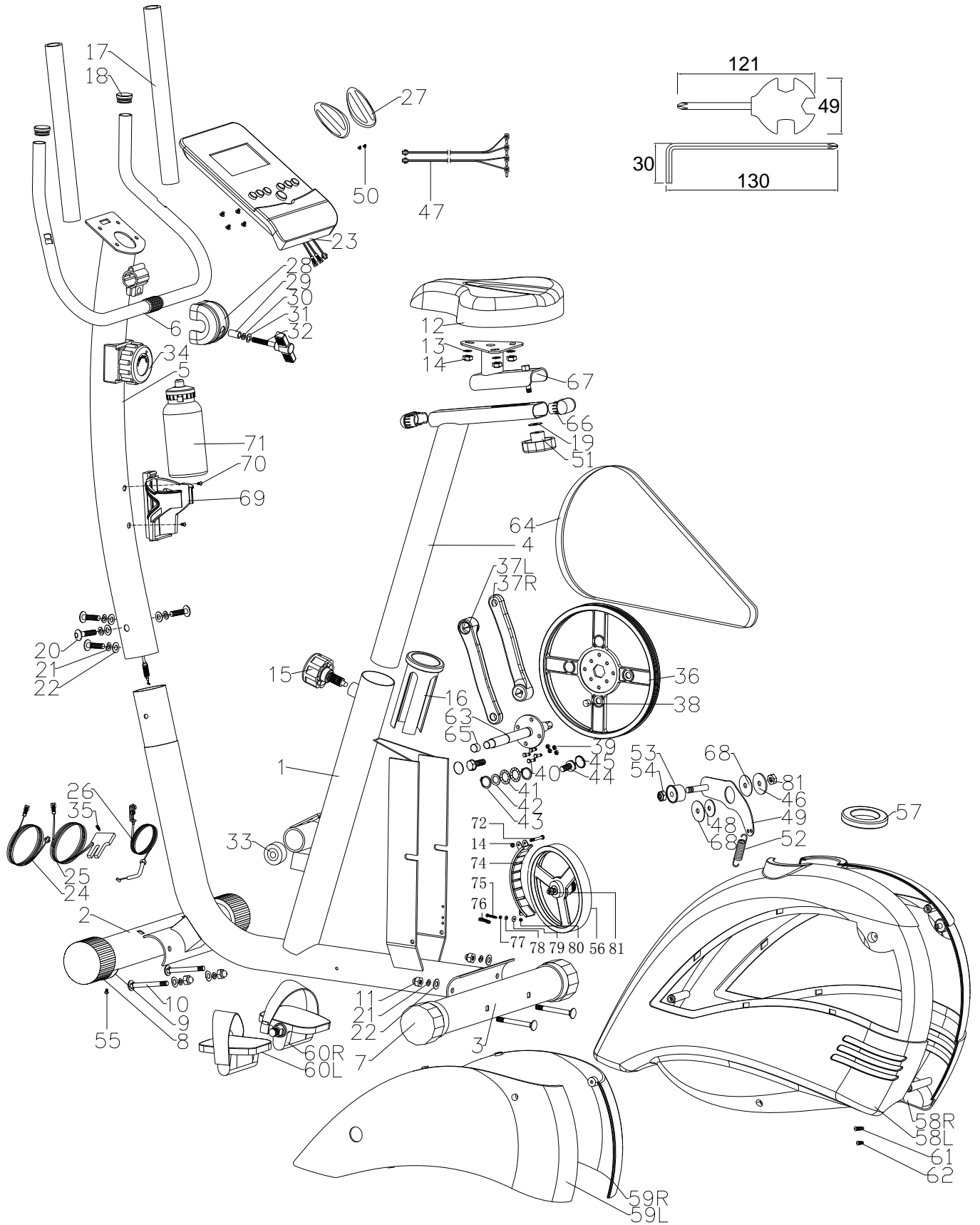


	(DE) Gebrauchsanweisung	4 – 25
	(GB) Manual	26 – 47
	(NL) Gebruiksaanwijzing	48 – 69
	(FR) Mode d'emploi	70 – 91
	(IT) Istruzioni per l'uso	92 – 113



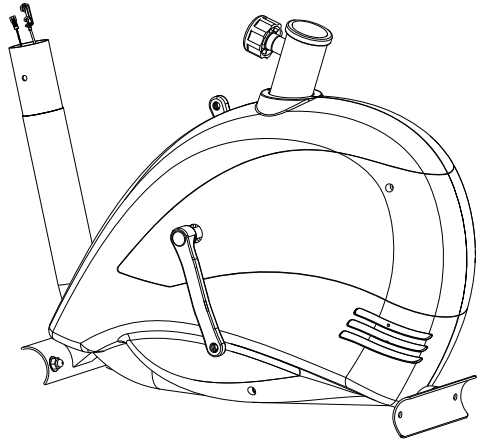

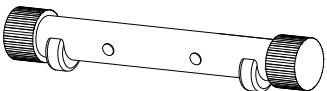

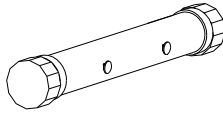

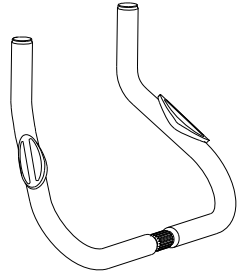

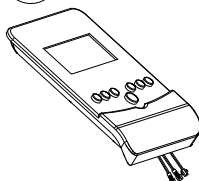





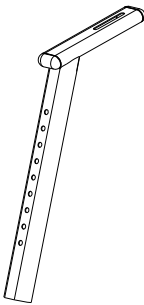
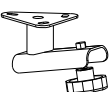


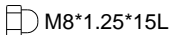



Explosionszeichnung
 Explosion drawing
 Explosietekening

Vue explosée
 Disegni esplosi



Teileidentifizierung
 Parts identification
 Identificatie van de delen

Identification des parties
 Identificazione delle parti

		①				⑤		
x1				x1				
		②				⑫		
x1		x1		x1		x1		
		③				⑳		
x1		x1		x1		x1		
		⑥				⑳		
x1		x1		x1		x1		
		⑳				⑳		
x1		x1		x1		x1		
		⑦				⑳		
x1		x1		x1		x1		
		⑧				⑳		
x1		x1		x1		x1		
		⑩				⑤		
x1		x1		x1		x1		
⑩	 M8x1.25x75L	X4	⑫	 D22*D8.5*1.5T	X8	⑪	 M8*1.25*15L	X4
⑳	 M8*1.25*20L	X4	㉑	 D15.4*D8.2*2T	X8			
								X1



Sicherheitshinweise	5
Gebrauch und Funktion	6
Zusammenbau des Heimtrainers	
Explosionszeichnung	2
Teileliste / Werkzeugliste.....	7
Aufbauanleitung	9
Trainings- und Bedienungsanleitung	
Computer-Bedienung	14
Fehlermeldungen	16
Herzerholungsratenmessung	16
Körperfettmessung.....	17
Batteriewechsel / Batteriehinweise	20
Hinweise zum Umweltschutz.....	21
Trainingshinweise	21
Pulsmesstabelle	24
Pflege / Wartung	25
Garantiebedingungen	25
Technische Daten	25



WICHTIGE HINWEISE ! UNBEDINGT AUFBEWAHREN!

Lesen Sie die Gebrauchsanweisung - insbesondere die Sicherheitshinweise - sorgfältig durch, bevor Sie den Artikel benutzen und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das Gerät an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanweisung mit.

Sicherheitshinweise

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten, mangelnder Erfahrung und/oder mangelndem Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt und erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Sollten Sie gesundheitliche Bedenken haben, sprechen Sie vor dem Gebrauch mit Ihrem Arzt.
- Benutzen Sie das Gerät nur entsprechend seiner Bestimmung laut Gebrauchsanweisung. Bei Zweckentfremdung erlischt der Garantieanspruch.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnessstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

Sicherheitshinweise

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition, z.B. bei der Sattelstütze.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten !

Gebrauch und Funktion

Dieser Heimtrainer mit magnetischem Bremssystem eignet sich hervorragend für ein ambitioniertes Training zu Hause. Ihre konditionelle Fitness wird verbessert, die Durchblutung aller Körperorgane wird angeregt und das Herz-/Kreislaufsystem aktiviert.

Weiterhin dient dieser Heimtrainer in Zusammenhang mit einer entsprechenden Ernährungsweise (für nähere Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder einen Ernährungsberater) zum Fettabbau und damit der Gewichtsreduktion.

Dieses Tretkurbel-Trainingsgerät ist für ein maximales Benutzergewicht von 120 kg ausgelegt und ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet. Es ist ausschließlich für den Heimbereich geeignet.

Stellen Sie das Gerät nicht an öffentlichen oder jedermann unkontrolliert zugänglichen Orten auf. Trainieren Sie nur in der vorgesehenen, für das Fahrradfahren typischen Sitzposition. Für jegliche Art einer anderen Verwendung ist dieses Gerät ungeeignet.

Bei diesem Gerät handelt es sich um ein drehzahlabhängiges Gerät.

Sie können mit Hilfe des Widerstandsverstellknopfes die Belastung/Trainingsintensität erhöhen oder vermindern.

Es ist unbedingt notwendig, dass Sie diese Anleitung komplett durchlesen und alle Hinweise entsprechend befolgen.

Teilleiste / Werkzeugliste

Teil Nr.	Bezeichnung	Material	Spezifikationen	Menge
1	Hauptrahmen			1
2	Vorderer Standfuß	Q195	D60x500Lx1.5T	1
3	Hinterer Standfuß	Q195	D60x480Lx1.5T	1
4	Sattelstütze			1
5	Lenkerstütze			1
6	Lenkergriff	Q195	D22.2x470x350x1.5T	1
7	Hinterer Fußkappe, justierbar	PP	D60xD75x50	2
8	Vordere Fußkappe	PVC	D60xD67x43	2
9	Transportrollen	PP	D60x54.5L	2
10	Schraube	35#	M8x1.25x75L	4
11	Mutter	35#	M8x1.25x15L	4
12	Sattel	PVC	LS-A16	1
13	Flache Unterlegscheibe	Q235A	D16xD8.5x1.2T	3
14	Selbstsichernde Mutter	Q235A	M8x1,25x8T	4
15	Feststeller	Q235A+ABS	D56xM16x24xD8	1
16	Kunststoffführung	P.E.6070	D66xD52x170L	1
17	Schaumstoff	NBR	D20*7T*530L	2
18	Kappe	PP 5070	D7/8"x17L	2
19	Unterlegscheibe	Q235A	D28*D8.5*3T	1
20	Schraube	Q235A	M8x1.25x20L	4
21	Unterlegscheibe	70A	D15.4 XD8.2x2T	8
22	Wellscheibe	Q235A	D22*D8.5*1.5T	8
23	Computer		ST6531	1
24	Oberes Computerkabel		900L	1
25	Unteres Computerkabel		900L	1
26	Unteres Widerstandskabel		1130L	1
27	Handpulssensor	PE18		2
28	Abdeckung	ABS717	80.6*56*52.5	1
29	Führung	Q195	D8xD12.7x23	1
30	Unterlegscheibe	70#	D15.4xD8.2x2T	1
31	Unterlegscheibe	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
32	T-Schraube	ABS+Q235A	M8x1.25x55	1
33	Lager	GCr15	#99502	2
34	Oberes Widerstandskabel & Einstellknopf		500L	1
35	Schraube	Q235A	M5*0.8*10L	5
36	Antriebsrad	NL+Fibran	D240x21	1
37L/R	Linker / Rechter Pedalarm	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	je 1
38	Rundmagnet		M02	1
39	Selbstsichernde Mutter	Q235A	M6x1.0x6T	4
40	Schraube	35#	M6x1.0x15L	4
41	Unterlegscheibe	65Mn	D21xD16x0.3T	2

Teileliste / Werkzeugliste (Fortsetzung)

Teil Nr.	Bezeichnung	Material	Spezifikationen	Menge
42	Unterlegscheibe	Q235A	D24xD16x1.5T	1
43	C-Ring	65Mn	S-16(1T)	1
44	Schraube	35#	M8x1.25x25	2
45	Schraubenabdeckung	P.E6070	D23x6.5	2
46	Unterlegscheibe	Q235A	D50xD10x2.0T	1
47	Handpuls kabel		520L	2
48	Unterlegscheibe	Fe	D30xD10x3.2T	1
49	Montageplatte			1
50	Schraube	10#	ST4x15L	2
51	Feststeller	Q235A+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
52	Feder	72A	D2.2xD14x65L	1
53	Rolle	NL+33%	D23.8xD38x24	1
54	Selbstsichernde Mutter	Q235A	M10x1.5x10T	1
55	Schraube	10#	ST4x1,41x12L	4
56	Magnetsystem			1
57	Gummiring	NBR	84*82.5*9T	1
58L/R	Linke/Rechte Hauptabdeckung	HIPS		je 1
59L/R	Linke/Rechte Zusatzabdeckung	HIPS		je 1
60L/R	Pedalset		JD-11A(9/16")	1
61	Schraube	10#	ST4.2x1.4x20L	8
62	Schraube	10#	ST4*1.41*10L	2
63	Achse			1
64	Keilriemen		390 PJ5	1
65	Abstandsstück	Fe	D22*D16*6.4	1
66	Kappe	PP	25x50x28L	2
67	Sattelverstellung			1
68	Unterlegscheibe	NL	D50*D10*1.0T	2
69	Flaschenhalterung	PVC	120*87*3T	1
70	Schraube	10#	M5x0,8x20L	2
71	Trinkflasche	Alu		1
72	Schraube	35#	M8x52L	1
74	Magnethalter			1
75	Schraube	35#	M6x65L	1
76	Feder	72A	D1.2x55L	1
77	Mutter	Q235A	M6x1x6T	1
78	Unterlegscheibe	Q235A	D13x6,5x1,0T	1
79	Unterlegscheibe	NL66	D6x19x1,5T	1
80	Mutter	Q235A	M6x1x6T	1
81	Selbstsichernde Mutter	Q23A	3/8"-26UNFx6.5T	2
A	Schraubendreher-/Maul-Kombi		121 x 49 mm	1
B	Innensechskant		135 x 30 mm	1

Zusammenbau des Heimtrainers

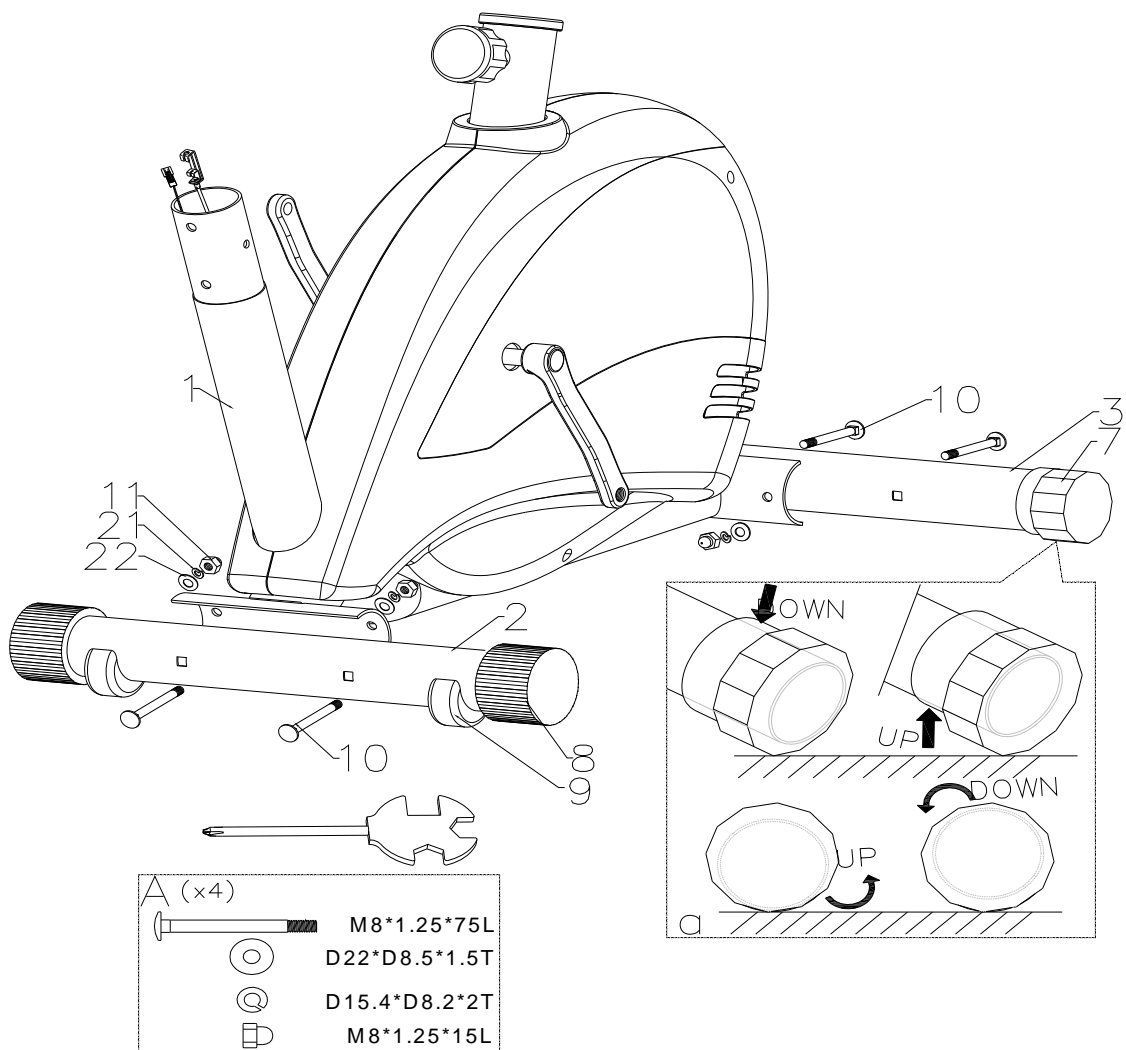
Aufbauanleitung:

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen.

Entnehmen Sie alle Teile dem Karton, und breiten Sie diese übersichtlich nebeneinander auf dem Boden aus. Prüfen Sie anhand der Teileliste, ob alle notwendigen Teile vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern.

Ein Teil der benötigten Schrauben/ Muttern/ U-Scheiben befindet sich an oftmals an den Stellen, an denen Sie die Teile anbringen müssen. Hier sind also die Schrauben/ Muttern/ U-Scheiben vorher zu entfernen, um sie dann wieder anzuschrauben. Zu Ihrer Sicherheit wurden teilweise selbstsichernde Muttern verwendet. Diese lassen sich etwas schwer auf die jeweiligen Schrauben drehen, lösen sich aber nicht wieder von selbst. Durch mehrfaches Anschrauben verlieren diese Muttern die selbstsichernde Eigenschaft. In diesem Fall sollten Sie neue selbstsichernde Muttern verwenden.

Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigelegte Werkzeug zu benutzen.



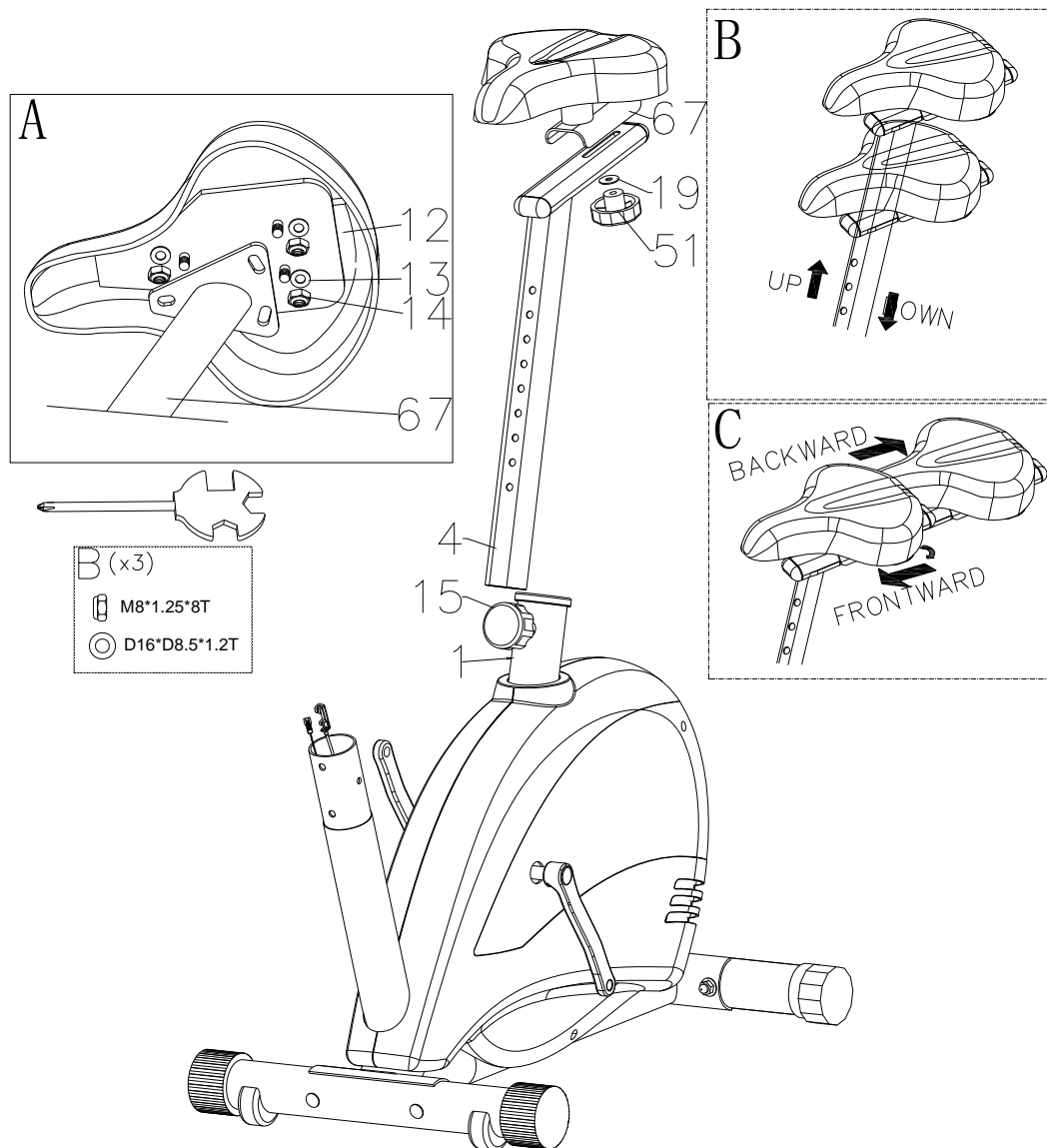
Anbringen des Standfußes/Basismontage

Zuerst bringen Sie den vorderen und hinteren Standfuß (2 vorn und 3 hinten) am Hauptrahmen (1) an. Hierzu werden je 2 Schrauben M8 x 75mm (10), 2 Unterlegscheiben (21), 2 Wellscheiben (22) und 2 Muttern M8 (11) benötigt. Ziehen Sie die Verbindungen gut fest.

Mit Hilfe der justierbaren Endkappen (7) können und müssen evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden. Sie drehen hierzu so lange an den Rädchen dieser Endkappen, bis das Gerät fest auf dem Boden steht.

Der vordere Standfuß ist mit Transportrollen (9) versehen, auf denen Sie das Gerät leicht von Ort zu Ort bewegen können. (Achtung: Zum Schutz des Bodens evtl. eine Unterlage unterlegen!).

Zusammenbau des Heimtrainers



Sattelmontage

Montieren Sie die Sattelverstellung (67) auf dem oberen Ende der Sattelstütze (4) bei einer beliebigen Längeneinstellung durch die Bohrung mit Hilfe der Unterlegscheibe (19) und des Feststellers (51). Montieren Sie den Sattel (12) auf der Sattelverstellung (67) wie abgebildet. Der Sattel ist in der Horizontalen stufenlos verstellbar und kann somit auch der Arm- und Beinlänge angepasst werden. Hierzu Schraubenkopf des Feststellers (51) bis zum Gewindeende herausdrehen und herausziehen, Sattelverstellung (67) in die gewünschte Position schieben und Schraubenkopf wieder fest anziehen. Schieben Sie die Sattelstütze (4) in den Hauptrahmen (1). Wählen Sie eine Höhe (diese ist später je nach Körpergröße veränderbar), und arretieren Sie die Sattelstütze (4) entsprechend mit Hilfe des Feststellers (15). Ziehen Sie die Verbindungen gut an, um spätere Unfälle durch einen losen Sattel zu vermeiden.

Bedienung des Feststellers (Teil-Nr.: 15)

Schraubenkopf einige Gewindengänge herausdrehen und herausziehen. Sattelstütze in die gewünschte Position schieben. Der Einstellknopf muss in eine der gebohrten Löcher einrasten. Schraubenkopf fest anziehen.

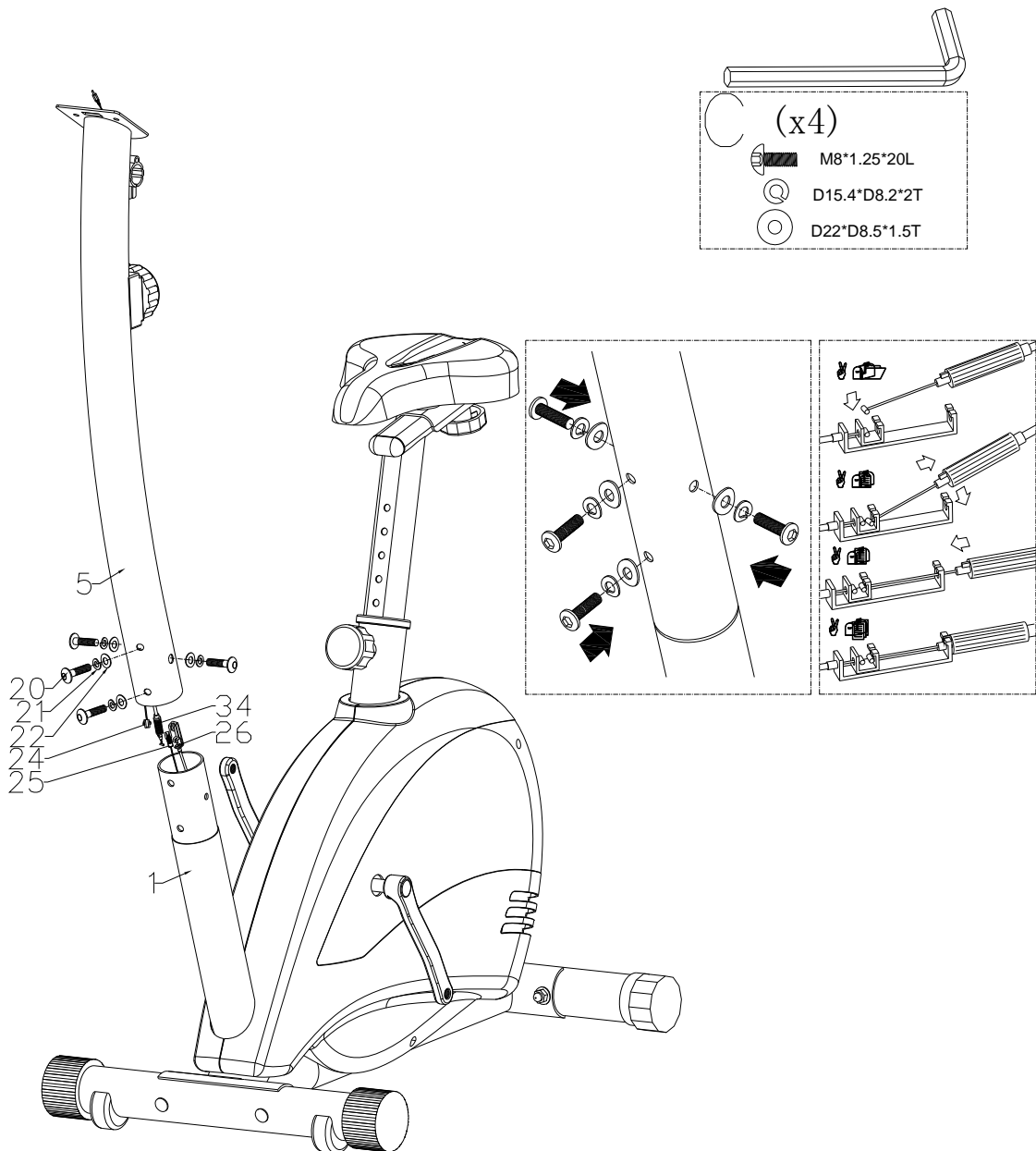
Beachten Sie immer die Markierungen für die maximalen Einstellpositionen, ziehen Sie z.B. nie das Sattelstützrohr weiter heraus als es die angebrachte Markierung maximal erlaubt.

Einstellmöglichkeiten:

Sattelstütze: In verschiedenen Höheneinstellungen arretierbar.

Die **Sitzhöhe** ist korrekt, wenn das Knie, bei senkrecht nach unten stehendem Pedal und parallel zum Boden stehenden Fuß, leicht angewinkelt ist.

Zusammenbau des Heimtrainers

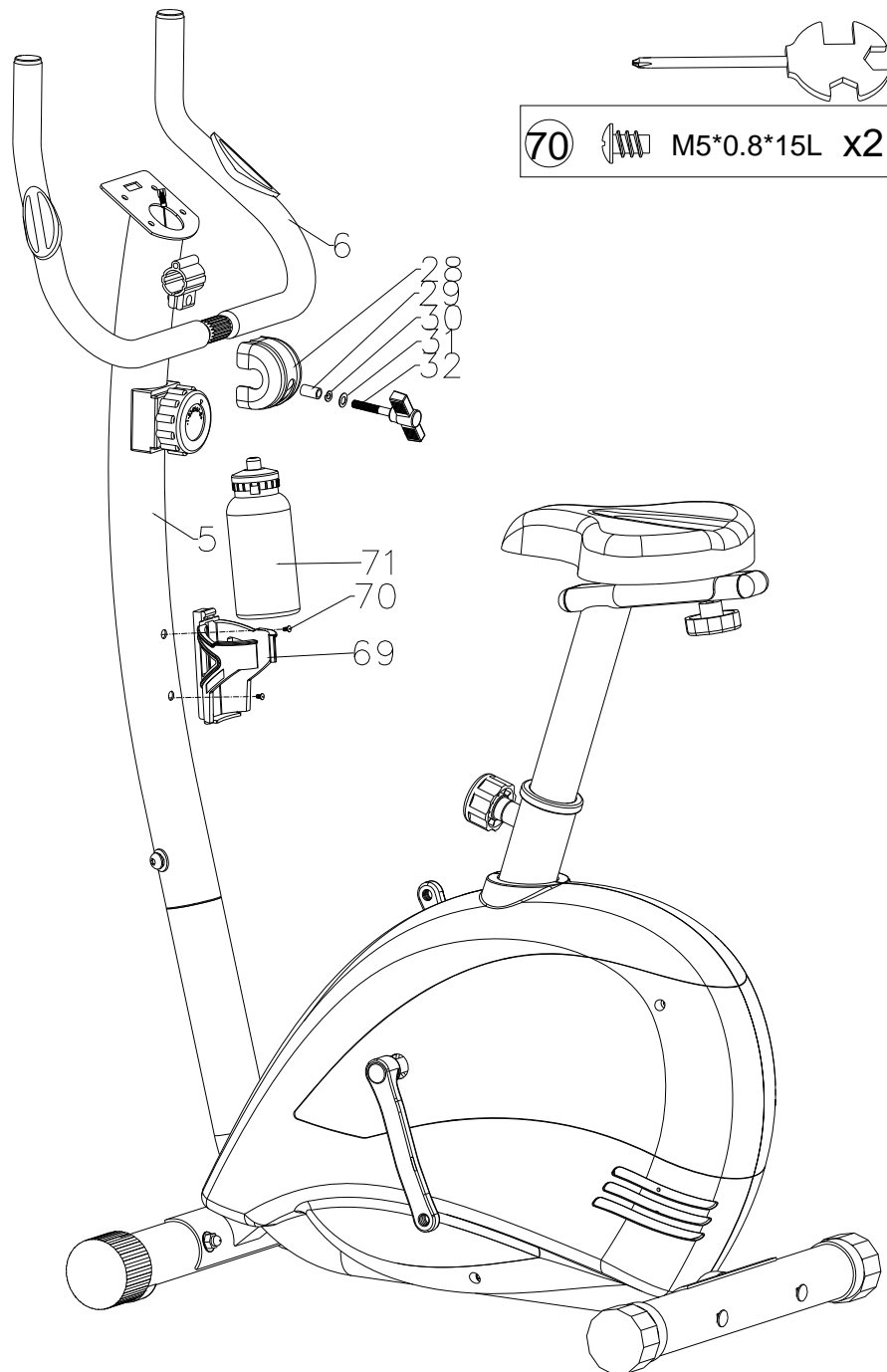


Lenkerstützen- und Kabel-Montage

Drehen Sie den Einstellknopf, der oben an der Lenkerstütze (5) sitzt so, dass das Widerstandskabel so weit wie möglich heraustritt. Hierdurch wird die Verbindung zum unteren Widerstandskabel (26) erleichtert. Verbinden Sie nun das obere und untere Widerstandskabel (34 + 26) wie in der kleinen Abb. dargestellt, miteinander. Entfernen Sie - falls vorhanden - den Sicherheitsclip.

Verbinden Sie ebenfalls die Computerkabelenden (oberes 24 mit unterem 25) für den Computer zwischen Hauptrahmen (1) und Lenkerstütze (5). Danach stecken Sie vorsichtig und ohne ein Kabel einzuklemmen die Lenkerstütze (5) in den Hauptrahmen (1) und sichern diese Verbindung mit 4 Schrauben M8 x 20mm (20), 4 Unterlegscheiben (21) und 4 Wellscheiben (22) wie dargestellt.

Zusammenbau des Heimtrainers



Lenkergriff- und Flaschenhaltermontage

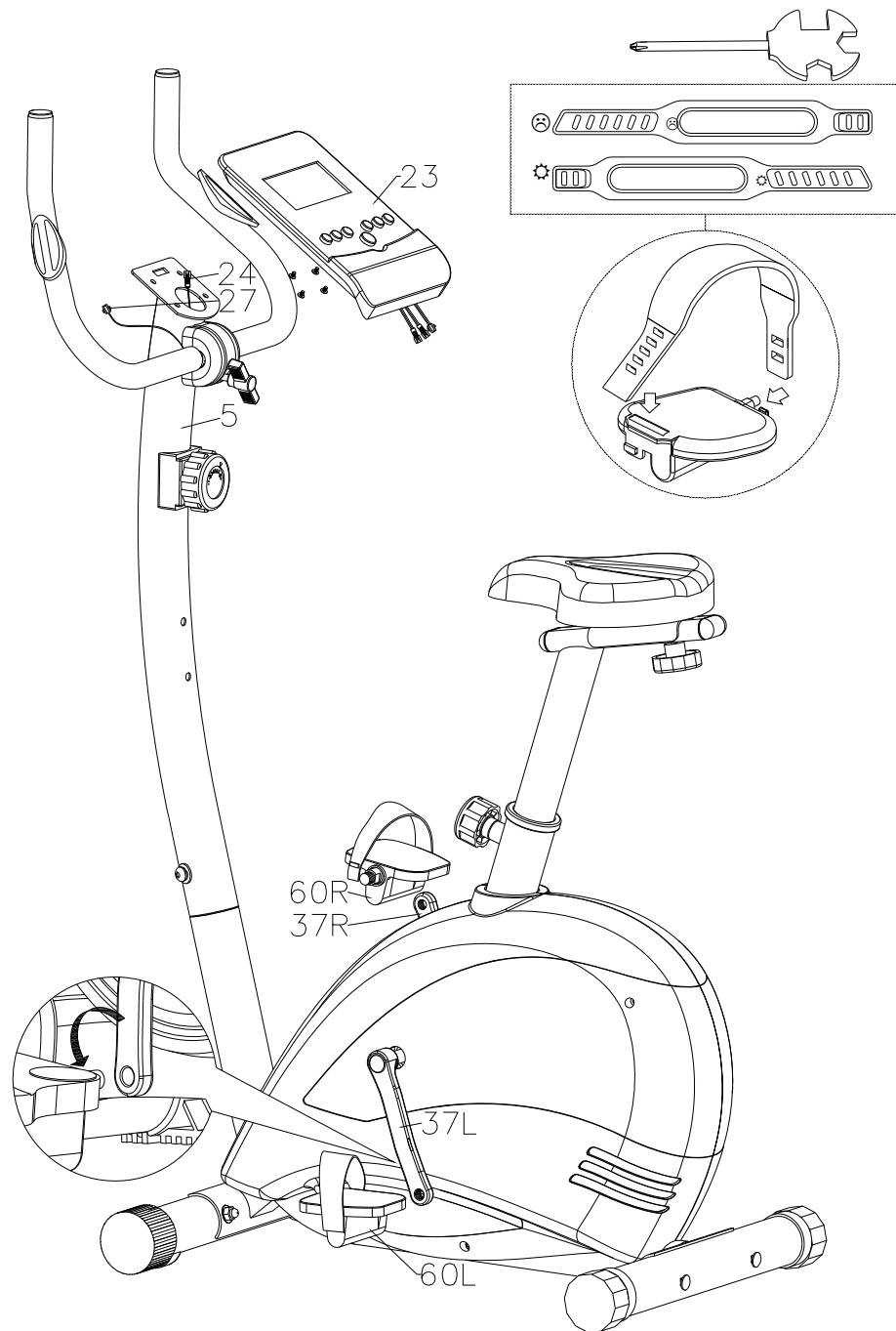
Befestigen Sie den Lenkergriff (6) an der Lenkerstütze (5) wie abgebildet an der angeschweißten Halterung mit Hilfe der Abdeckung (28), der T-Schraube (32), der Führung (29), sowie den Unterlegscheiben (30) und (31).

Ziehen Sie die Schraube noch nicht endgültig fest. Bevor Sie das Zusammengebaute endgültig festschrauben, justieren Sie den zunächst nur lose fixierten Lenker (6) in die gewünschte Position. Achten Sie darauf, dass die Handpuls kabel nicht eingeklemmt werden.

Setzen Sie nun die Plastikkappen auf die oberen Enden der Lenkergriffe auf, falls dies nicht schon im Anlieferzustand der Fall war.

Die Flaschenhalterung (69) wird mit zwei Schrauben (70) an der Lenkerstütze (5) angebracht. Sie können dann die Trinkflasche (71) einsetzen.

Zusammenbau des Heimtrainers



Pedalmontage

Schrauben Sie das rechte Pedal (60R) auf der in Fahrtrichtung rechten Seite der Pedalkurbel auf (Achtung: Schraubrichtung im Uhrzeigersinn!). Das linke Pedal (60L) wird entsprechend auf der linken Seite angeschraubt (Achtung: Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn!). Die Zuordnung der einzelnen Teile wird durch die Kennzeichnung „R“ für rechts und „L“ für links vereinfacht.

Computermontage

Verbinden Sie das obere Computerkabel (24) mit dem Computer (23), und befestigen Sie diesen auf die Halterung oben auf der Lenkerstütze (5) wie abgebildet. Verbinden Sie das Handpuls-kabel (27) mit dem Computer.

Das Gerät ist nun vollständig aufgebaut.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Computer-Bedienung:

Die Tastenbelegungen des Computers:

„MODE“	Für die Bestätigung von Eingaben
„UP“ / „DOWN“	Für die Auswahl des Trainingsmodus bzw. um Werte einzustellen
„RESET“	Führt einen Reset (Rücksetzung eines Wertes) aus. Drücken und halten Sie die Taste für mind. 2 Sekunden, um einen kompletten Reset (Rücksetzung aller Werte auf 0) auszuführen
„TOTAL RESET“	Führt einen Computer-Neustart aus (wie nach einer Stromunterbrechung)
„RECOVERY“	Startet die Herzerholungsratenmessung
„BODY FAT“	Startet die Körperfettmessung

Bevor Sie beginnen

Stellen Sie sicher, dass die Batterien korrekt eingelegt sind (siehe Kapitel „Batteriewechsel“). Der Computer besitzt eine Automatik-Schaltfunktion, welche die Anzeige automatisch bei Pedaltreten oder durch Drücken einer Taste in den Trainingsmodus schaltet. Sollte im Weiteren für min. ca. 4 Minuten kein Training stattfinden (kein Puls- und Temposignal wird empfangen), wird sich der Computer in den Standby-Modus schalten (dauerhafte Anzeige von Temperatur und Datum/Zeit).

Beim allerersten Einschalten sollten Sie Datum und Uhrzeit sowie die persönlichen Daten (Geschlecht, Größe, Gewicht und Alter) korrekt einstellen (der Computer fordert Sie automatisch hierzu auf). Stellen Sie mit Hilfe der „UP“ & „DOWN“-Tasten sowie der „MODE“-Taste die entsprechenden Werte ein.



Anschließend befindet sich der Computer im normalen Trainingsmodus – eine Anzeige wie diese erscheint.

Sie können nun Zielwerte für die Funktionen Zeit, Entfernung, Kalorien und/oder Puls eingeben.

Dies geschieht wie folgt:

Zuerst blinkt die TIME (Zeit)-Anzeige.

Nutzen Sie „UP“ & „DOWN“-Tasten sowie „MODE“, um hier die gewünschte Vorgabe einzustellen (wenn Sie keine Zeit-Vorgabe einstellen möchten, aber einen anderen Wert vorgeben möchten, drücken Sie einfach bei 0:00 die „MODE“-Taste).

Verfahren Sie genauso für die nun folgenden Werte Distance (Entfernung), Calories (Kalorien) und Pulse (Puls).

Wenn Sie mehrere Funktionszielwerte vorgeben, wird der Computer beim zuerst erreichten Wert das entsprechende Signal geben. Das Signal ist ein deutlich hörbares Piepen, wenn der oder (bei mehreren Vorgaben der erste) Zielwert erreicht wurde.

Sie können nun aufhören zu trainieren oder weiter trainieren. Bei Letzterem zählt der Computer wieder aufwärts. Möchten Sie weiter trainieren bis zum ggf. 2. Eingegebenen Zielwert, drücken Sie nach Erreichen des 1. Zielwertes bitte die „MODE“-Taste.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Während des Trainings können Sie die Anzeige des Computers auf „SCAN“-Modus einstellen, um verschiedene Funktionswerte in jeweils 6-sekündigem Intervall in großen Zahlen anzeigen zu lassen. Es ist jedoch auch möglich, mit der „MODE“-Taste einen bestimmten Wert auszuwählen, der dauerhaft einen Wert in großen Zahlen anzeigt (außer „U/Min.“ / „Tempo“ – diese wechseln immer ab).

Unabhängig davon werden die verfügbaren Funktionswerte im unteren Bereich in geteilten Anzeigen dargestellt:



Die Funktionswertanzeigen:

Folgende Werte kann der Computer anzeigen. Identifiziert wird der Wert durch die englische Buchstabenanzeige daneben bzw. darunter.

SPEED der Computer zeigt die aktuelle **Geschwindigkeit** an.

TIME der Computer zeigt die aktuelle **Trainingszeit** an.

Eingabe einer Vorgabezeit:

Vor Beginn eines Trainings können Sie die Trainingszeit auch vorgeben. Die Zeit läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0:00) ertönt ein akustisches Signal. Wie Sie eine Vorgabe einstellen, haben wir bereits weiter vorn in dieser Anleitung beschrieben.

DISTANCE der Computer zeigt die **Entfernung** an.

Eingabe einer Vorgabeentfernung:

Vor Beginn eines Trainings können Sie die Länge der Wegstrecke auch vorgeben. Die Entfernung läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0,00) ertönt ein akustisches Signal. Wie Sie eine Vorgabe einstellen, haben wir bereits weiter vorn in dieser Anleitung beschrieben.

CALORIES (CAL) der Computer zeigt die momentan verbrannten **Kalorien**.

Eingabe einer Vorgabekalorienzahl:

Vor Beginn eines Trainings können Sie den gewünschten Kalorienverbrauch auch vorgeben. Wie Sie eine solche Vorgabe einstellen, haben wir bereits weiter vorn in dieser Anleitung beschrieben.

PULSE der Computer zeigt die theoretische **Pulsfrequenz** an. Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie die beiden Sensoren möglichst vollständig mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird.

RPM der Computer zeigt die momentanen **Umdrehungen je Minute** an.

Weitere Anzeigen der Computer zeigt ebenfalls die Raumtemperatur, sowie Uhrzeit und Datum an (im Standby-Modus).

Trainings- und Bedienungsanleitung

Hinweise:

- a) Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!
- b) Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.
- c) Die mit diesem ungeeichten Computer ermittelten und angezeigten Werte für die Pulszahl dienen lediglich der Orientierung und können erheblich vom tatsächlichen Puls abweichen.
- d) Dieser Computer wurde nach den entsprechenden zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten Reset oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (Batterien entfernen und wieder einsetzen).

Fehlermeldungen

Falls der Computer kein Ergebnis ermitteln kann, zeigt er eine Fehlermeldung an.

Diese gibt einen Hinweis auf das Problem:

Anzeige: „**E1**“ bedeutet, dass der Kontakt zu den Handpulssensoren nicht ausreichend war für eine korrekte Messung. Stellen Sie sicher, dass Sie die Handpulssensoren mit größtmöglicher Handfläche auf beiden Seiten richtig umfassen, damit der notwendige Impuls richtig erkannt wird. Starten Sie eine erneute Messung!

Anzeige: „**E4**“ bedeutet, dass ermittelte oder eingegebene Werte außerhalb des bearbeitbaren Bereichs liegen. Auch hier kann ein Messfehler aufgrund unzureichenden Kontaktes vorliegen, oder aber die Stromzufuhr wurde unterbrochen bzw. Leitungen sind defekt. Versuchen Sie eine erneute Messung, beachten Sie alle Hinweise weiter oben in dieser Anleitung.

Weitere Anzeigen des Computers:

„**P**“ bedeutet, dass die Elektroden nicht richtig umfasst werden oder Ihre Hand keinen ausreichenden Kontakt zum Sensor hat. Beachten Sie alle gegebenen Hinweise zur richtigen Pulsmessung. Eine korrekt funktionierende Pulsmessung wird durch ein aufleuchtendes Herz-Symbol auf der Anzeige symbolisiert.

Falls sich trotz sorgfältiger Beachtung aller gegebenen Hinweise keine korrekten Messungen oder Anzeigen darstellen lassen, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

Spezial-Funktion: Herzerholungsrate (RECOVERY)

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler.

Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulssensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen). Jetzt drücken Sie den Knopf „RECOVERY“.

Der Computer stoppt alle Anzeigen mit Ausnahme der Zeitnahme.

Warten Sie 60 Sekunden, bis die Zeitanzeige auf null steht (Countdown).

Nun wird Ihre Herzerholungsrate auf dem Monitor angezeigt mit einer Skala von F1 bis F6, wobei F1 sehr gut ist und F6 = schlecht. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am Besten auf F1!

Wir empfehlen nach der Herzerholungsrate messung einen vollständigen RESET auszuführen.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Körperfettmessung

Dieser Heimtrainer verfügt über einen Computer mit **Körperfettmessung!**

Wir stellen Ihnen im Folgenden alle Einzelheiten und Vorteile dieser neuartigen Technik vor, geben Ihnen aber auch unbedingt zu beachtende Hinweise. Im Interesse Ihrer Gesundheit sollten Sie **auf jeden Fall Rat bei Ihrem Arzt einholen, ob eine Körperfettmessung durch elektrische Impedanz für Sie geeignet und unbedenklich ist.**

Wie erreicht man denn idealen Körpertyp und steigert damit seine Gesundheit ?

„Fit“ zu sein hat viele Vorteile – von der Gewichtskontrolle bis zu besserem und erholsamerem Schlaf in der Nacht. Menschen, die regelmäßig trainieren – und zwar in der richtigen Art und Weise – werden weniger krank und leben erwiesenermaßen länger als Menschen, die einen ungesunden Lebenswandel haben. Verschiedene Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Herzerkrankungen und auch bestimmte Formen von Krebs können durch Kontrolle des Körperfettgehaltes u.U. sogar vermieden werden.

Um den idealen Körpertyp für die persönliche Gesundheit zu erreichen, gilt es, insbesondere auf den Anteil von Fetten im eigenen Körper zu achten. Grundsätzlich gilt, wer einen geringeren Körperfettanteil hat, ist gesünder, ist belastbarer und hat einfach mehr Lebensfreude. Natürlich kann man auch hier „übertreiben“: Eine Figur mit zu wenig Körperfett ist genauso ungesund (z.B. bei Magersüchtigen) wie allzu viel Fett. Eine Orientierungshilfe für den optimalen Körperfettanteil bei Männern und Frauen finden Sie weiter hinten.

Wenn man seinen Körperfettanteil im Auge hat, kann man, entsprechend den festgestellten Werten, sein Körpergewicht einfach reduzieren oder erhöhen, indem man mehr oder weniger Kalorien zu sich nimmt (fragen Sie hierzu bitte auch einen Ernährungsberater) bzw. die Trainingsintensitäten entsprechend anpasst.

Dazu ist wichtig, dass eine ständige Kontrolle der Pulsfrequenz während der Übungsausführung erfolgt. Um den Körperfettanteil zu reduzieren, muss man in der „aeroben“ Trainingszone trainieren (d.h. etwa 50 % bis 70 % des Maximalpulses). Darüber hinausgehende Trainingseinheiten mit höherer Pulsfrequenz (sog. „anaerobes“ Training, „außer Atem“ sein) trainiert zwar verstärkt die Kondition, trägt jedoch kaum bis gar nicht zur Fettverbrennung im eigenen Körper bei, da die Verbrennung von Körperfett stets nur mit ausreichend Sauerstoff möglich ist. Wenn man also „außer Atem“ ist, steht nicht genügend Sauerstoff zur Verbrennung von Körperfett zur Verfügung und der Körper bezieht seine Energie dann durch die Verbrennung von anderen zur Verfügung stehenden Quellen (Kohlehydraten).

Der individuelle Körperfettanteil wird normalerweise als Prozentsatz des Gesamtkörpergewichts angegeben.

Gewichtsreduzierung sollte durch Reduzierung des Körperfettes vorgenommen werden – nicht durch Abbau von Muskelmasse oder Wasser.

Bio-elektrische Impedanz-Analyse – anerkannt durch Henry C. Lukaski, Ph.D. Grand Forks Human Nutrition Research Center

Die Körperfettmessung wird vollzogen, indem man einen schwachen elektrischen Stromimpuls über die Hände durch den Körper sendet.

Je stärker die Fettgewebe, die der Stromimpuls durchdringen muss, umso höher ist die Impedanz (die „Arbeit“ die der Impuls verrichten muss, um durch den Widerstand der Gewebeschichten zu gelangen), die gemessen wird.

Je höher dieser Wert, umso höher der Körperfettanteil, der sich aus einer Formel im Zusammenhang mit der Größe, Gesamtgewicht, Geschlecht und physischer Struktur errechnen lässt.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Die Beziehung zwischen Herzfrequenz und Fettverbrennung

Wie ein Motor braucht auch Ihr Körper „Treibstoff“, um zu funktionieren.

Das „kardiovaskuläre System“ liefert Sauerstoff zur Muskulatur, die diesen Sauerstoff dann benutzt, um Kohlenhydrate und Fette zu „verbrennen“, um die Muskeln mit Energie zu versorgen.

Dabei können Körperfette aufgrund Ihrer chemischen Zusammensetzung nur in Energie umgewandelt werden, wenn genügend Sauerstoff während des Trainings oder der Bewegung zur Verfügung steht (aerobes Training). Bei Training unter Sauerstoffschuld (anaerobes Training = „außer Atem sein“) hingegen erfolgt kein Fettabbau.

Der Trainingsbereich, indem man die besten Resultate bzgl. Fettverbrennung erzielt, liegt zwischen 50 % und 70 % des Maximalpulses (Maximalpuls = 220 – Lebensalter), da hier der Körper noch ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann.

Je länger und öfter man ein solches Training absolviert, umso mehr Körperfett wird verbrannt. Das absolute Minimum für ein Training beträgt jedoch ca. 12 Minuten, da erst nach dieser Zeit genügend Enzyme produziert werden, um Körperfette mit Hilfe von Sauerstoff zu verbrennen. Davor greift der Körper auf die für ihn „einfacher zugänglichen“ Kohlenhydrat-Reserven für die Energiegewinnung zurück.

Zusätzliche Hinweise für Ihre Gesundheit

Die Körperfettanalyse eignet sich für Erwachsene und Kinder ab dem Alter von 7 Jahren.

Keinesfalls geeignet ist das Gerät für Patienten mit Herzerkrankungen oder bei Behandlungen mit Hilfe von kardiovaskulärer Medizin oder bei Schwangerschaft.

Es können überhöhte bzw. abgefälschte Werte angezeigt werden bei folgenden Personengruppen:

- Erwachsenen über 70 Jahren
- Dialyse-Patienten
- Menschen, die unter Ödemen leiden
- Intensiv-Sportlern, Bodybuildern, Berufssportlern
- Menschen, die eine ruhende Herzfrequenz von 60 oder darunter haben

In diesen Fällen kann die Messung bzw. deren Ergebnis nicht als absolutes Ergebnis angesehen werden, sondern lediglich als relativer Wert zur Ermittlung der Veränderung über einen bestimmten Zeitraum hinweg.

Kontaktieren Sie in jedem Fall Ihren Arzt, bevor Sie die Körperfettmessung(en) vornehmen.

Er kann Sie individuell beraten, ob diese Analyse für Sie geeignet ist oder nicht.

Bei unsachgemäßer Handhabung und Stromschwankungen können aufgezeichnete Werte verloren gehen oder falsche Ergebnisse angezeigt werden.

Ablauf der Körperfettmessung

1. Die korrekte Haltung für die Körperfettmessung:
Setzen Sie sich möglichst aufrecht auf den Heimtrainer und knicken Sie Ellenbogen und Kniegelenke nicht zu stark ein. Vermeiden Sie jegliche Bewegung während der Messung. Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass die Arme etwa in Herzhöhe gerade nach vorn gestreckt auf den Handpulssensoren liegen, um einen möglichst optimalen Stromfluss durch Ihren Körper zu gewährleisten.
2. Den Messvorgang starten:
 - a) Der Computer muss im Stopp-Modus sein (es darf also kein Training laufen).
 - b) Drücken Sie die Taste „BODY FAT“, um die Messung zu starten.
 - c) Umfassen Sie die Sensoren während der Messung vollständig mit beiden Händen. Die Messung dauert einige Sekunden („-“ ; „- -“ ; „- - -“ usw. wird angezeigt).





Trainings- und Bedienungsanleitung

3. Das Ergebnis:
Nach einigen Sekunden erscheinen auf der Anzeige die Resultate der Messung: BMI und Körperfettanteil in % in 3-sekündigem Anzeigenwechsel.
- a) Der BMI (Body-Mass-Index): Dieser berechnet sich aus dem Körpergewicht in kg dividiert durch das Quadrat der Körpergröße in Metern. Beispiel: Eine Person von 60 kg mit einer Größe von 160 cm hat einen BMI von $60/1,6 \times 1,6 = 23,4$. Der „wünschenswerte“ BMI hängt dabei vom Alter ab:

<u>ALTER</u>	<u>BMI-Wert</u>
< 24 Jahre :	19-24
25-34 Jahre :	20-25
35-44 Jahre :	21-26
45-54 Jahre :	22-27
55-64 Jahre :	23-28
> 64 Jahre :	24-29

Eine Unterschreitung deutet auf Untergewichtigkeit hin, eine Überschreitung auf Übergewicht.

- b) Der prozentuale Körperfettanteil:
Der Fettanteil gibt an, wie viel Prozent Ihres Gesamtkörpergewichtes aus Fettgewebe besteht. Mit Hilfe dieser Größe kann man noch genauer als mit dem BMI bestimmen, ob die getestete Person nun übergewichtig ist oder nicht. Denn ein „Mehr“ an Muskelmasse lässt Sie zwar schwerer werden, dies würde jedoch bei der o.a. Berechnung des BMI sogar in Richtung „Übergewichtigkeit“ deuten. Muskelmasse jedoch ist nicht schädlich. Wenn Sie dieses Gewicht allerdings in Fettmasse zunehmen, ist das sehr wohl ein guter Grund, Sport zu treiben, und diese „Fettpölsterchen“ wieder abzubauen. Daher ist die Ermittlung des Körperfettanteils für die richtige Deutung, ob eine Person nun übergewichtig ist oder nicht, sehr entscheidend. Auch hier gibt es Richtwerte, die im Allgemeinen zur Einordnung einer Person dienen:

Körperfett	Symbol				
	Bewertung	Unter- gewicht	sportlich/ schlank	Normal	zu hoher Fettanteil
	Mann	< 13 %	13 - 26 %	26 - 30%	> 30 %
	Frau	< 23 %	23 - 36 %	36 - 40%	> 40 %
BMI	Mann & Frau	< 19	20 - 25	25 - 27	> 27

Wir empfehlen, nach der Körperfettmessung einen vollständigen RESET auszuführen!

Hinweis zu den angezeigten Ergebnissen:

Kaum eine Körperfettmessung wird exakt die gleichen Ergebnisse anzeigen wie eine vorherige. Bitte bedenken Sie, dass (ähnlich wie z.B. bei einer Blutdruckmessung) schon kleinste Änderungen wie z.B. in der Haltung oder bei Bewegungen, aber auch entsprechend der Tageszeit (unser Körper ist nie immer in exakt der gleichen Verfassung) etc. einen nicht unerheblichen Einfluss auf das angezeigte Ergebnis haben. Es ist daher normal, wenn Sie z.B. bei mehreren, hintereinander ausgeführten Messungen mit der gleichen Person abweichende Ergebnisse bekommen. Die angezeigten Werte sind daher immer nur ca. Anhaltspunkte, um Ihre körperliche Verfassung zu bestimmen und Ihnen so zu helfen, die möglichst sinnvollste Trainingsweise zu finden.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Batteriewechsel

Sollte die Anzeige schwach werden, kurze Aussetzer haben oder die Pulsfrequenz nicht mehr korrekt gemessen werden, kann ein Austausch der Batterien erforderlich werden. Hierzu muss die Batteriefachabdeckung auf der Computerrückseite geöffnet und neue Batterien eingelegt werden. Benötigt werden 2 Stück 1.5V AA oder UM3-Batterien (Mignon). Bitte beachten Sie die korrekte Polarität beim Einlegen der Batterien. Wie die Batterien richtig eingelegt werden, ist durch die „+“ und „-“-Markierung auf der Innenseite des Batteriefaches zu ersehen.

Batterie-Entsorgung

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben.

Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

WIR EMPFEHLEN ALKALI-MANGAN BATTERIEN.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:



Pb = Batterie enthält Blei
Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg = Batterie enthält Quecksilber



Pb



Cd



Hg

ACHTUNG! Batterie-Sicherheitshinweise!

- Batterien nicht auseinandernehmen!
- Batterie- und Gerätekontakte vor dem Einlegen bei Bedarf reinigen!
- Erschöpfte Batterien umgehend aus dem Gerät entfernen!
- Erhöhte Auslaufgefahr, Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten vermeiden! Bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und umgehend einen Arzt aufsuchen!
- Sollte eine Batterie verschluckt worden sein, ist sofort ein Arzt aufzusuchen!
- Immer alle Batterien gleichzeitig austauschen!
- Nur Batterien des gleichen Typs einsetzen, keine unterschiedlichen Typen oder gebrauchte und neue Batterien miteinander verwenden!
- Legen Sie Batterien korrekt ein, beachten Sie die Polarität!
- Batterien bei längerer Nichtverwendung aus dem Gerät entfernen!
- Batterien von Kindern fernhalten!
- Batterien nicht wiederaufladen! Es besteht Explosionsgefahr!
- Nicht kurzschließen! Es besteht Explosionsgefahr!
- Nicht ins Feuer werfen! Es besteht Explosionsgefahr!
- Lagern Sie ungebrauchte Batterien in der Verpackung und nicht in der Nähe von metallischen Gegenständen, um einen Kurzschluss zu vermeiden!
- Werfen Sie verbrauchte Batterien nicht in den Hausmüll, sondern in den Sondermüll oder in eine Batterie-Sammelstation im Fachhandel!

Hinweise zum Umweltschutz



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

Trainingshinweise

Die folgenden Seiten erläutern Grundlegendes zum Fitnessstraining.

Um den gewünschten Trainingserfolg zu erreichen, ist es unerlässlich, sich über wichtige Punkte für die Gestaltung eines Fitnessstrainings im Allgemeinen und über die genaue Handhabung Ihres Gerätes mit Hilfe dieser Anleitung zu informieren.

Wir bitten Sie deshalb, sich alle aufgeführten Punkte genau durchzulesen, entsprechend zu beachten und stets im Hinterkopf zu behalten. Grundsätzlich ist es wichtig regelmäßig zu trinken, auch während des Trainings! (Wir empfehlen Mineralwasser oder ein isotonisches Sportgetränk). Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen.

Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden. (Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

Wollen Sie Ihre Pulsfrequenz manuell kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

- a) Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- b) Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts-Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ sollen die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam ge-

Trainings- und Bedienungsanleitung

steigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt, und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

Dehnübungen für die Beinmuskulatur

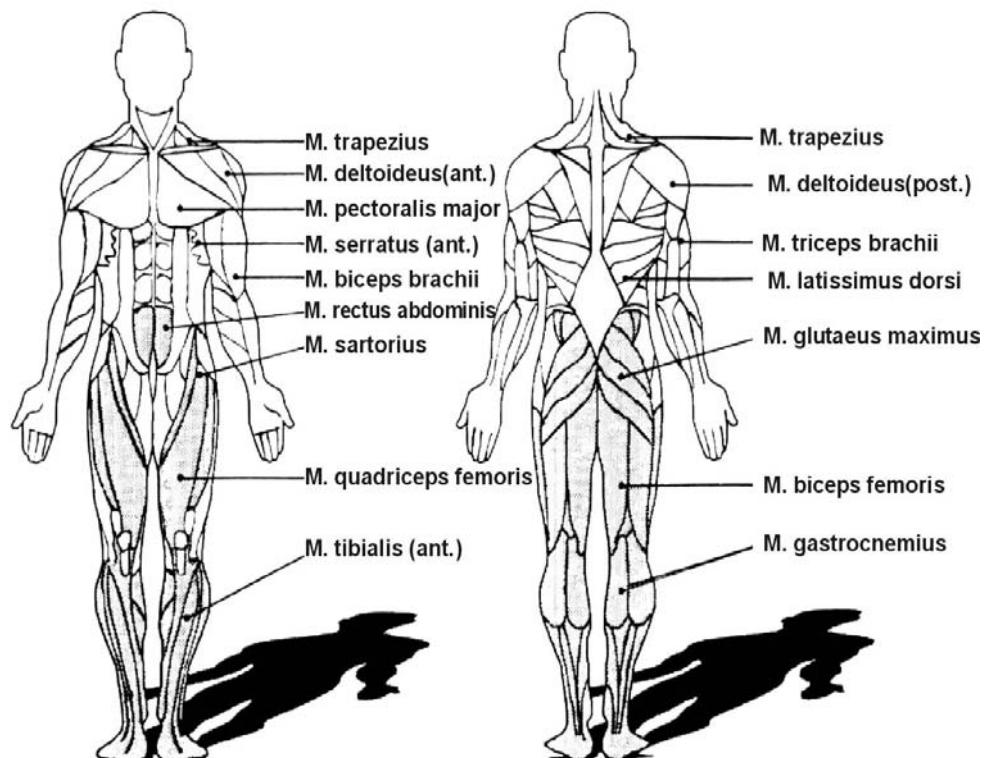
Die auf der folgenden Seite dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training.

Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten.

In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mind. 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen.

Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen.

Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung und führen Sie diese in Zukunft weniger extensiv aus. Die Lage einiger wichtiger Hauptmuskeln sehen Sie hier:

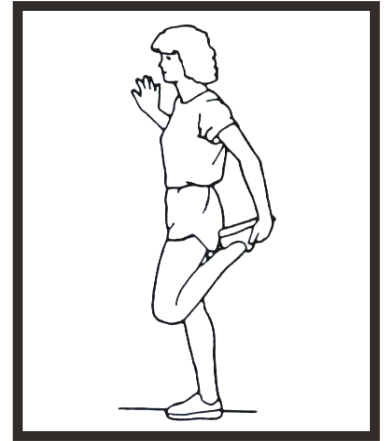


Trainings- und Bedienungsanleitung

Übung 1: Dehnung des Quadriceps (Oberschenkelvorderseite)

Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkelvorderseite führen.

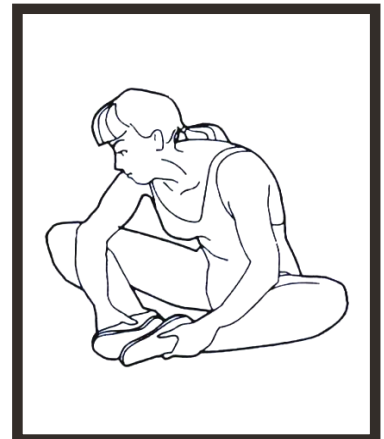
Bringen Sie dabei die Ferse des ergriffenen Fußes soweit wie möglich (ohne Schmerzen zu verspüren) in Richtung Po. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 bis 40 Sekunden (Abkühlen) halten und danach mit dem anderen Fuß wiederholen. Für jede Seite mindestens 2-mal wiederholen.



Übung 2: Dehnung der Schenkelinnenseiten

Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglich zu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten!

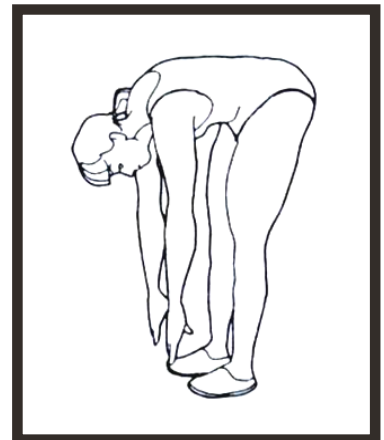
Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal wiederholen.



Übung 3: Dehnung der Wadenmuskulatur und der Beinbeuger (Gastrocnemius und Biceps femoris)

Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren).

Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen) und wiederholen Sie diese Übung 2-mal.



Übung 4: Dehnung der Oberschenkelrückseite

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an. Wie abgebildet und das andere strecken Sie geradeaus.

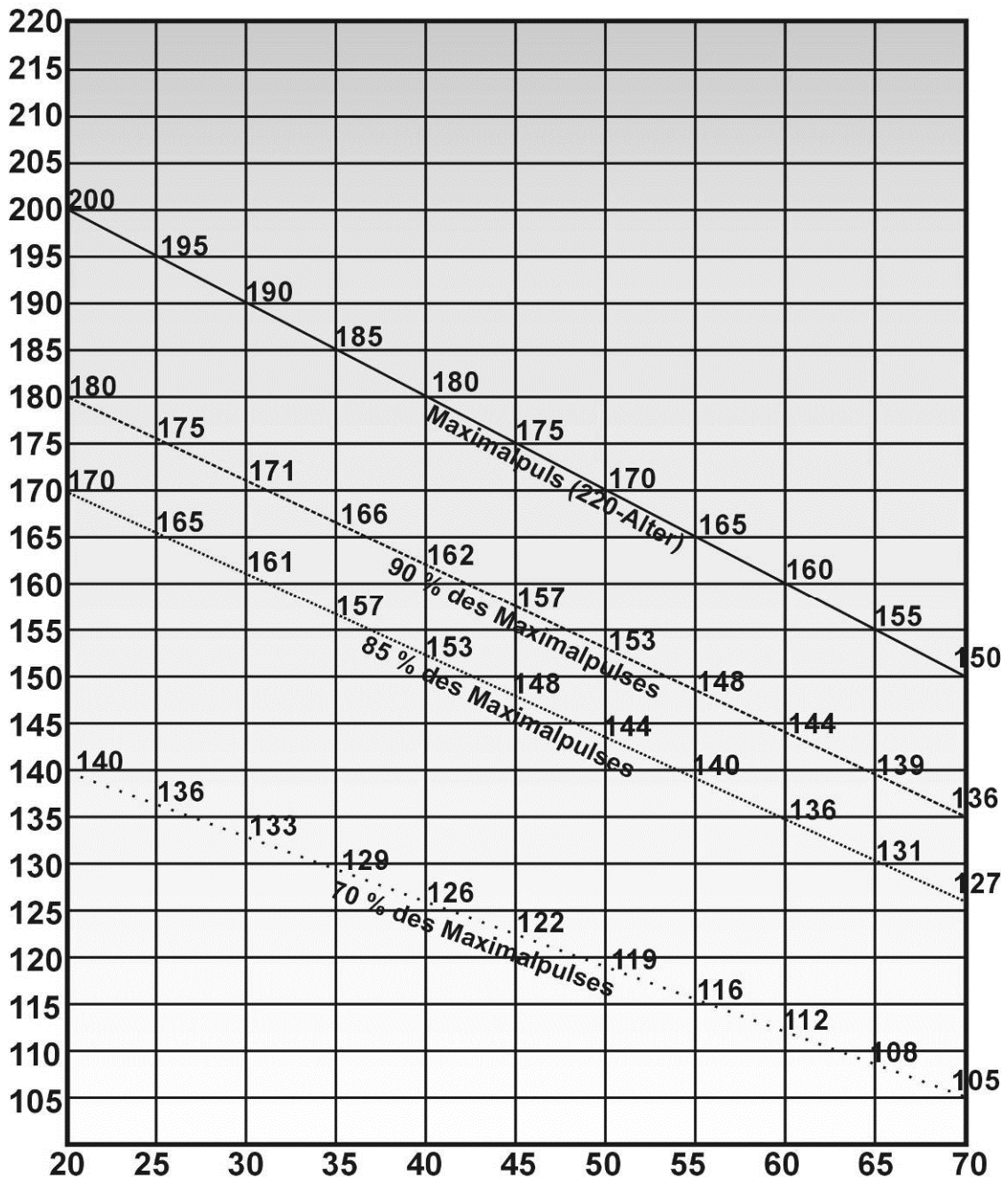
Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen.

Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal für jede Seite wiederholen.



Pulsmesstabelle:

x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 ;
y-Achse = Pulsschläge je Minute von 100 bis 220



Berechnungsformeln:

Maximalpuls = 220 - Alter

90% des Maximalpulses = (220 - Alter) x 0,9

85% des Maximalpulses = (220 - Alter) x 0,85

70% des Maximalpulses = (220 - Alter) x 0,7

Alle Empfehlungen in dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet! Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise.

Pflege/Wartung

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 2 bis 4 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zu vermeiden.

Wenn Sie Ihr Gerät pflegen möchten, verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

Um ein Auslaufen der Batterien zu verhindern, sollten diese bei längerer Nichtbenutzung aus dem Batteriefach entnommen werden.

Garantiebedingungen

Für dieses Produkt wird eine Garantie von 24 Monaten, beginnend mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum gewährt. Die Garantie wird dabei nach dem Ermessen des Herstellers durch Ersatzteilversand oder durch Reparatur erfüllt. Die Garantie erstreckt sich ausschließlich auf Material- oder Fabrikationsfehler. Durch eine Garantieleistung tritt keine Verlängerung der Garantiezeit (weder für das Gerät noch für ersetzte Teile) ein.

Bei Transportschäden, Schäden an Verschleißteilen, Anwendung von Gewalt, Beschädigungen durch missbräuchliche oder nicht sachgerechte Behandlung sowie nicht durch unsere Serviceabteilung autorisierte Veränderungen/ Eingriffe kann keine Garantie gewährt werden.

Für die Inanspruchnahme der Garantie kontaktieren Sie bitte den Kundenservice und halten Sie diese Anleitung sowie den Originalkaufbeleg bereit. Bitte bewahren Sie die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Retournierung den Artikel ausreichend zu schützen. Bitte senden Sie keine Artikel unaufgefordert oder unfrei an unsere Serviceabteilung (Annahmeverweigerung). Eine Haftung für mittelbare oder unmittelbare Folgeschäden ist auch dann ausgeschlossen, wenn der Schaden am Artikel als ein Garantiefall anerkannt wird.

Technische Daten

Abmessungen, fertig aufgebaut ca.: L=90 cm über alles, B=50 cm, H=140 cm

Gewicht ca.: 27.7 kg

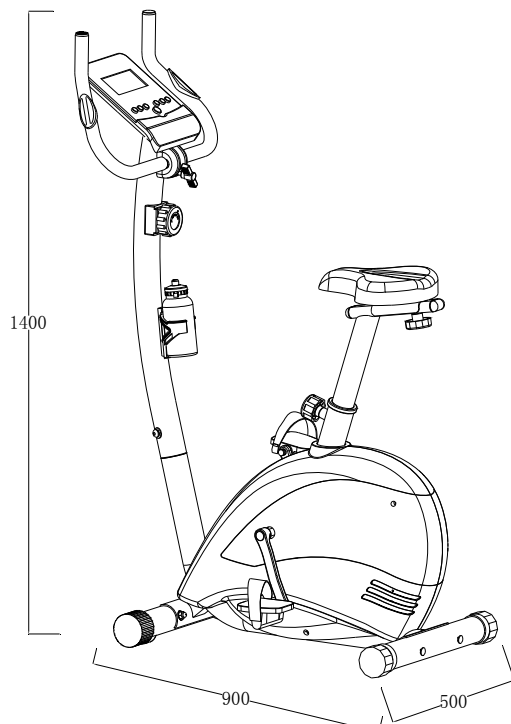
Klasseneinteilung:

HC, max. Gewichtsbelastung = 120 kg

Nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

TÜV/GS-geprüft.

Dieses Produkt wurde durch den TÜV SÜD gemäß dem Gerätesicherheitsgesetz (GS-Zeichen) nach den einschlägigen Standards (EN 957-1:2005 / EN 957-5:2009) unter der Bezeichnung „Fitness Equipment Exercise Bike HT1000“ geprüft.



Bitte befragen Sie Ihren Arzt zur korrekten biomechanischen Positionierung auf dem Trainingsgerät!

Die Service-Adresse finden Sie auf dem separaten Beilageblatt.

Safety hints	27
Use and functions	28
Assembly	
Explosion drawing	2
Parts and tools list.....	29
Assembly	31
User manual	
Computer operating instructions.....	36
Error messages	38
Recovery rate measurement	38
Bodyfat measurement.....	39
Battery replacement.....	42
Environmental protection.....	43
Exercise hints	43
Pulse-chart	46
Care and maintenance	47
Terms of warranty	47
Technical details	47



IMPORTANT INFORMATION ! RETAIN FOR FUTURE USE !

Read the instruction manual carefully before using this device - especially the safety instructions- and keep the instruction manual for future use. Should you give this device to another person, it is vital that you also pass on these instructions for use.

Safety hints

- To ensure the best safety of the exerciser, regularly check it on damages and worn parts.
- If you pass on this exerciser to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
- Only one person should use the exerciser at a time.
- Before the first use and regularly make sure that all screws, bolts and other joints are properly tightened and firmly seated.
- Before you start your work-out, remove all sharp-edged objects around the exerciser.
- Only use the exercise for your work-out if it works flawlessly.
- Any broken, worn or defective part must immediately be replaced and/or the exerciser must no longer be used until it has been properly maintained and repaired.
- This device is not designed to be used by persons (including children) with limited physical, sensory or mental abilities, or by persons with insufficient experience and/or knowledge, unless under observation by a person responsible for their safety, or unless they have been instructed in the use of the device.
- Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.
- Make sure there is sufficient free space around the exerciser when you set it up.
- This unit is intended for private use only.
- If you should have concerns about your health, consult a doctor before using.
- The device must only be used for its intended purpose as described in the instruction manual. Using the unit for any other purpose invalidates the warranty.
- Please note that an improper and excessive work-out may be harmful to your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms are not projecting into the area of movement during the work-out.
- When setting up the exerciser, please make sure that the exerciser is standing in a stable way and that any possible unevenness of the floor is evened out.
- Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your work-out on the exerciser. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the exerciser during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.
- Be sure to consult a physician before you start any exercise program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you as well as to your work-out and sensible eating habits.

Safety hints

- Assemble the exerciser as per assembly instructions and be sure to only use the structural parts provided with the exerciser and designed for it. Prior to the assembly, make sure the content of the delivery is complete by referring to the parts list of the assembly and operating instructions.
- Be sure to set up the exerciser in a dry and even place and always protect it from humidity. If you wish to protect the place particularly against pressure points, contamination, etc., it is recommended to put a suitable, non-slip mat under the exerciser.
- The general rule is that exercisers and training devices are no toys. Therefore, properly informed or instructed persons must only use them.
- Stop your work-out immediately in case of dizziness, nausea, chest pain or any other physical symptoms. In case of doubt, consult your physician immediately.
- Children, disabled and handicapped persons should use the exercise only under supervision and in presence of another person who may give support and useful instructions.
- Be sure that your body parts and those of other persons are never close to any moving parts of the exerciser during its use.
- When adjusting the adjustable parts, make sure they are adjusted properly and note the marked, maximum adjusting position, for example of the saddle support, respectively.
- Do not work out immediately after meals!

Use and functions

This home bike with magnetic brake system is designed for a home- training to improve your endurance and your heart-/blood-circular system.

Also, this bike may be used in combination with a dietary program for weight loss and body fat reduction. Please consult your physician and a professional nutrition advisor.

This tread crank-training-item is suitable for home-use with a maximum user weight of 120 kg and is not suitable for therapeutically use.
Don't set up this item in public places.

This item may only be used in the way described in this manual.
This item is RPM-dependent – you can adjust the load / intensity with the help of the adjusting knob.

To ensure a correct and most effective way of exercise, it is absolutely necessary to read and observe all the points in this manual.

Parts and tools list

PART NO.	DESCRIPTION	MATERIAL	SPECIFICATION	Q'TY
1	Main frame			1
2	Front stabilizer	Q195	D60x500Lx1.5T	1
3	Rear stabilizer	Q195	D60x480Lx1.5T	1
4	Seat support			1
5	Handlebar post			1
6	Handlebar	Q195	D22.2x470x350x1.5T	1
7	Rear foot cap	PP	D60xD75x50	2
8	Front foot cap	PVC	D60xD67x43	2
9	Foot roller	PP	D60x54.5L	2
10	Square neck bolt	35#	M8x1.25x75L	4
11	Domed nut	35#	M8x1.25x15L	4
12	Seat	PVC	LS-A16	1
13	Flat washer	Q235A	D16x8.5x1,2T	3
14	Nylon nut	Q235A	M8x1,25x8T	4
15	Adjustable knob	Q235A+ABS	D56xM16x24xD8	1
16	Inner tube	P.E.6070	D66xD52x170L	1
17	Foam	NBR	D20*7T*530L	2
18	Round cap	PP 5070	D7/8"x17L	2
19	Flat washer	Q235A	D28*D8.5*3T	1
20	Allen Bolt	Q235A	M8x1.25x20L	4
21	Spring washer	70A	D15.4 XD8.2x2T	8
22	Curved washer	Q235A	D22*D8.5*1.5T	8
23	Computer		ST6531	1
24	Upper computer cable		900L	1
25	Lower computer cable		900L	1
26	Lower tension cable		1130L	1
27	Handle pulse	PE18		2
28	Protective cover	ABS717	80.6*56*52.5	1
29	Bushing	Q195	D8xD12.7x23	1
30	Spring washer	70#	D15.4xD8.2x2T	1
31	Flat washer	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
32	T-shaped knob	ABS+Q235A	M8x1.25x55	1
33	Bearing	GCr15	#99502	2
34	Upper tension cable		500L	1
35	Bolt	Q235A	M5*0.8*10L	5
36	Belt wheel	NL+Fibran	D240x21	1
37L/R	Left / right crank	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	each 1
38	Round magnet		M02	1
39	Anti-loosen Nut	Q235A	M6x1.0x6T	4
40	Bolt	35#	M6x1.0x15L	4
41	Waved washer	65Mn	D21xD16x0.3T	2

Parts and tools list (followed)

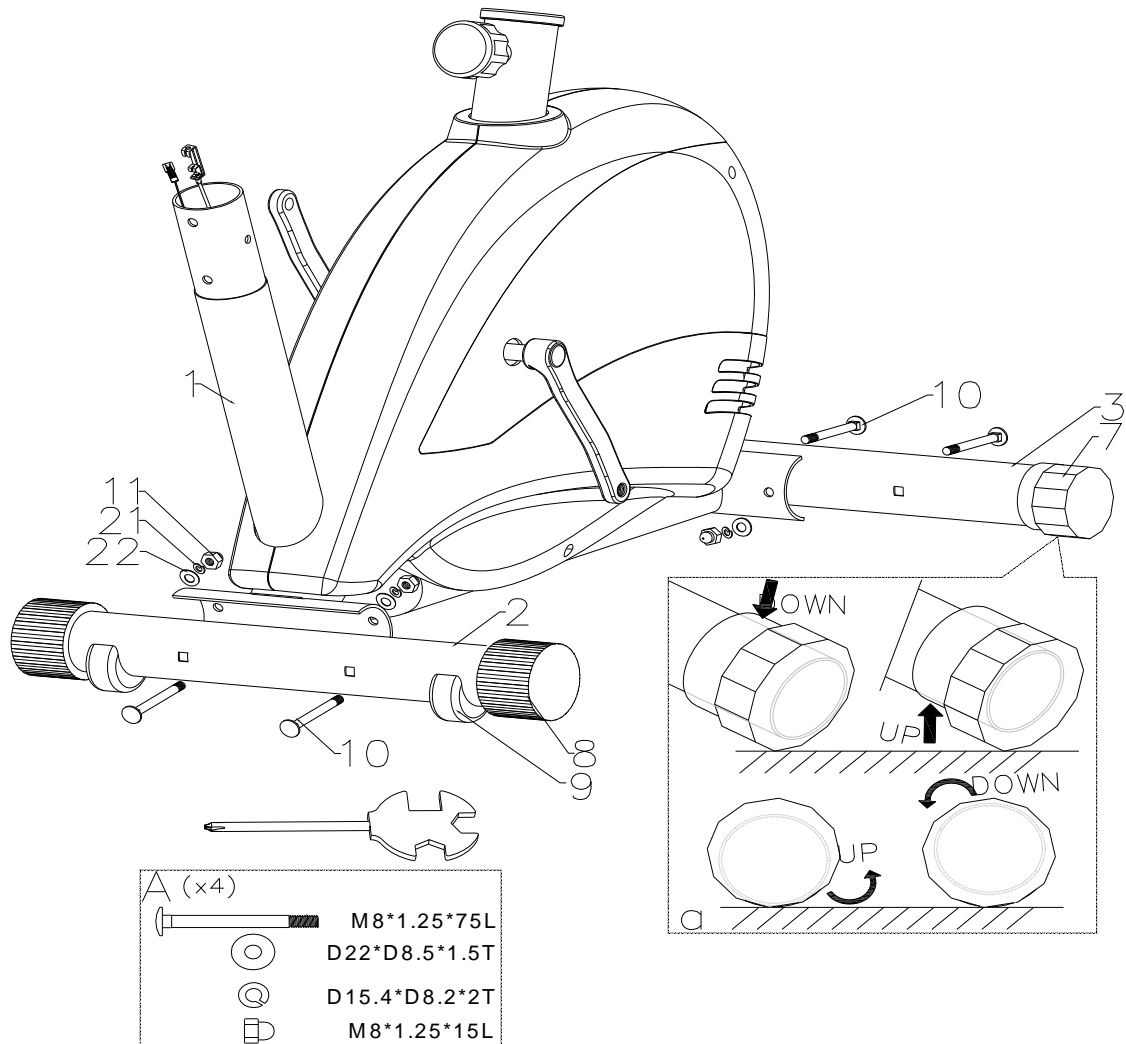
PART NO.	DESCRIPTION	MATERIAL	SPECIFICATION	Q'TY
42	Flat washer	Q235A	D24xD16x1.5T	1
43	C ring	65Mn	S-16(1T)	1
44	Bolt	35#	M8x1.25x25	2
45	Bolt cover	P.E6070	D23x6.5	2
46	Flat washer	Q235A	D50xD10x2.0T	1
47	Handpulse cable		520L	2
48	Fe flat washer	Fe	D30xD10x3.2T	1
49	Idle wheel fixing plate			1
50	Round cross screw	10#	ST4x15L	2
51	Knob	Q235A+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
52	Spring	72A	D2.2xD14x65L	1
53	Idle wheel	NL+33%	D23.8xD38x24	1
54	Anti-loosen Nut	Q235A	M10x1.5x10T	1
55	Cross screw	10#	ST4x1.41x12L	4
56	Magnetic system			1
57	Rubber ring	NBR	84*82.5*9T	1
58L/R	Left / Right chain cover	HIPS		each 1
59L/R	Left / Right decorative cover	HIPS		each 1
60L/R	Pedal set		JD-11A(9/16")	1
61	Screw	10#	ST4.2x1.4x20L	8
62	Screw	10#	ST4*1.41*10L	2
63	Axle crank welding set			1
64	Belt		390 PJ5	1
65	Spacer	Fe	D22*D16*6.4	1
66	Oval cap	PP	25x50x28L	2
67	Seat adjustable tube			1
68	Flat washer	NL	D50*D10*1.0T	2
69	Bottle holder	PVC	120*87*3T	1
70	Screw	10#	M5x0.8x20L	2
71	Drinking bottle	Aluminium		1
72	Bolt	35#	M8x52L	1
74	Magnet fixing support			1
75	Bolt	35#	M6x65L	1
76	Spring	72A	D1.2x55L	1
77	Nut	Q235A	M6x1x6T	1
78	Flat washer	Q235A	D13x6.5x1.0T	1
79	Nylon washer	NL66	D6x19x1.5T	1
80	Nylon nut	Q235A	M6x1x6T	1
81	Anti-loosen nut	Q23A	3/8"-26UNFx6.5T	2
A	Combi-tool		121 x 49 mm	1
B	Allen key		135 x 30 mm	1

Assembly

Assembly:

For the assembly of this item we recommend to use the provided tools. Before starting to assemble please check according to the part-list in this manual, if all parts are complete. Perhaps some parts are already pre-assembled for your convenience.

For your safety in some cases lock nuts were used. Maybe it is a little difficult to screw them tightly onto the respective screws, but they will not get loose easily (to ensure a safe connection). If you should loose and fix those lock nuts several times, they will lose this lock mechanism. In this case you should use new lock nuts of same size.



Stabilizers

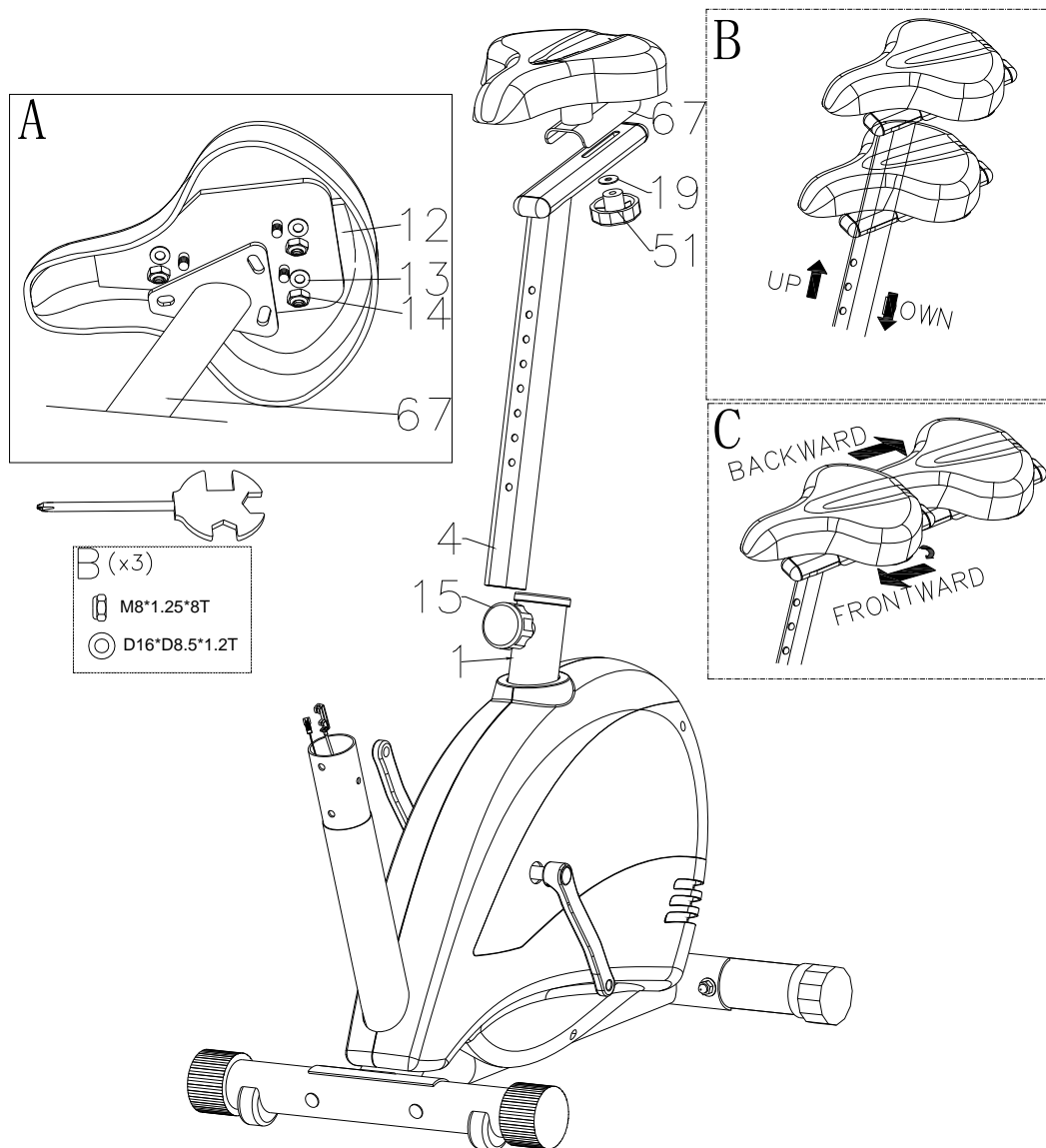
Attach the front stabilizer (2) & rear stabilizer (3) to the main frame (1) with 2 bolts M8x75 (10), 2 curved washers (22), 2 spring washers (21) and 2 domed nuts (11)

The rear stabilizer (3) is equipped with caps with adjustable wheels (7) for compensation of uneven floor if necessary. Adjust these end caps until the exercise bike is standing firmly on the floor.

The front stabilizer (9) is equipped with transportation rolls, which allow you to move the item easily from one place to another after assembling (please pay attention to protect your floor against scratches and/or abrasion before any transport action).

Properly fix the stabilizers in order to avoid losing them during exercise.

Assembly



Seat

Fix the seat (12) onto the seat support stem (67) as per the drawing above and fix the seat support stem (67) onto the seat post (4) with flat washer (19) and knob (51).

The seat (12) can be adjusted according to your personal need by loosening the knob (51) – see the above small drawing “backward” / “forward”.

Then, loose the adjustable knob (15) on the main frame and slide the seat post (4) onto the rear stem of the main frame and secure with the knob (15) in a proper height.

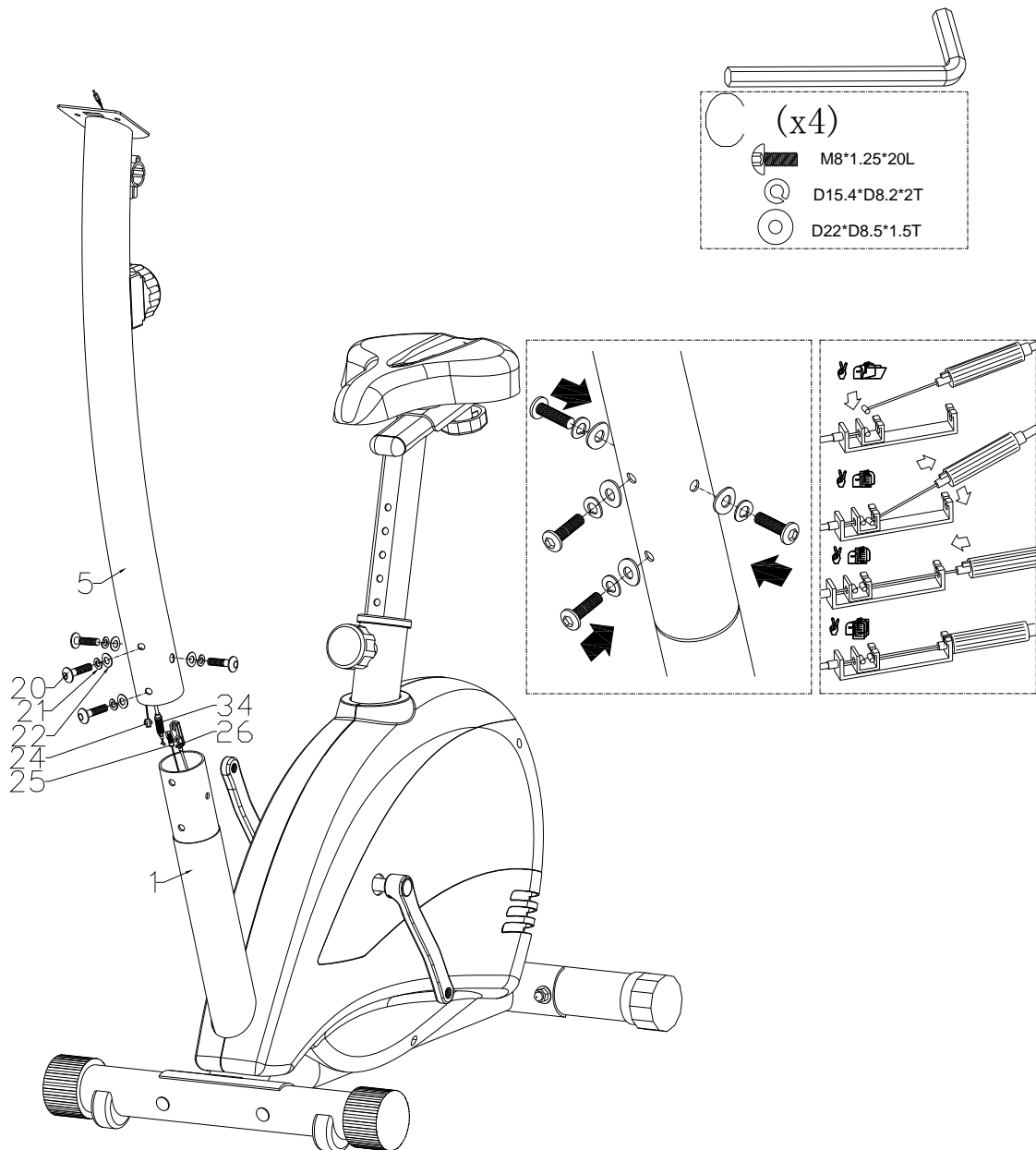
The seat should be adjusted up and down, backward and forward to fit users.

How to use the knob (15):

The seat support tube can be fixed at various heights by loosening and pulling out the knob (15), adjusting the support tube to the desired height and then fix the knob (15) again properly.

The **seating height** is correct when the knee is slightly bent with the pedal vertically downwards and the foot parallel to the floor.

Assembly

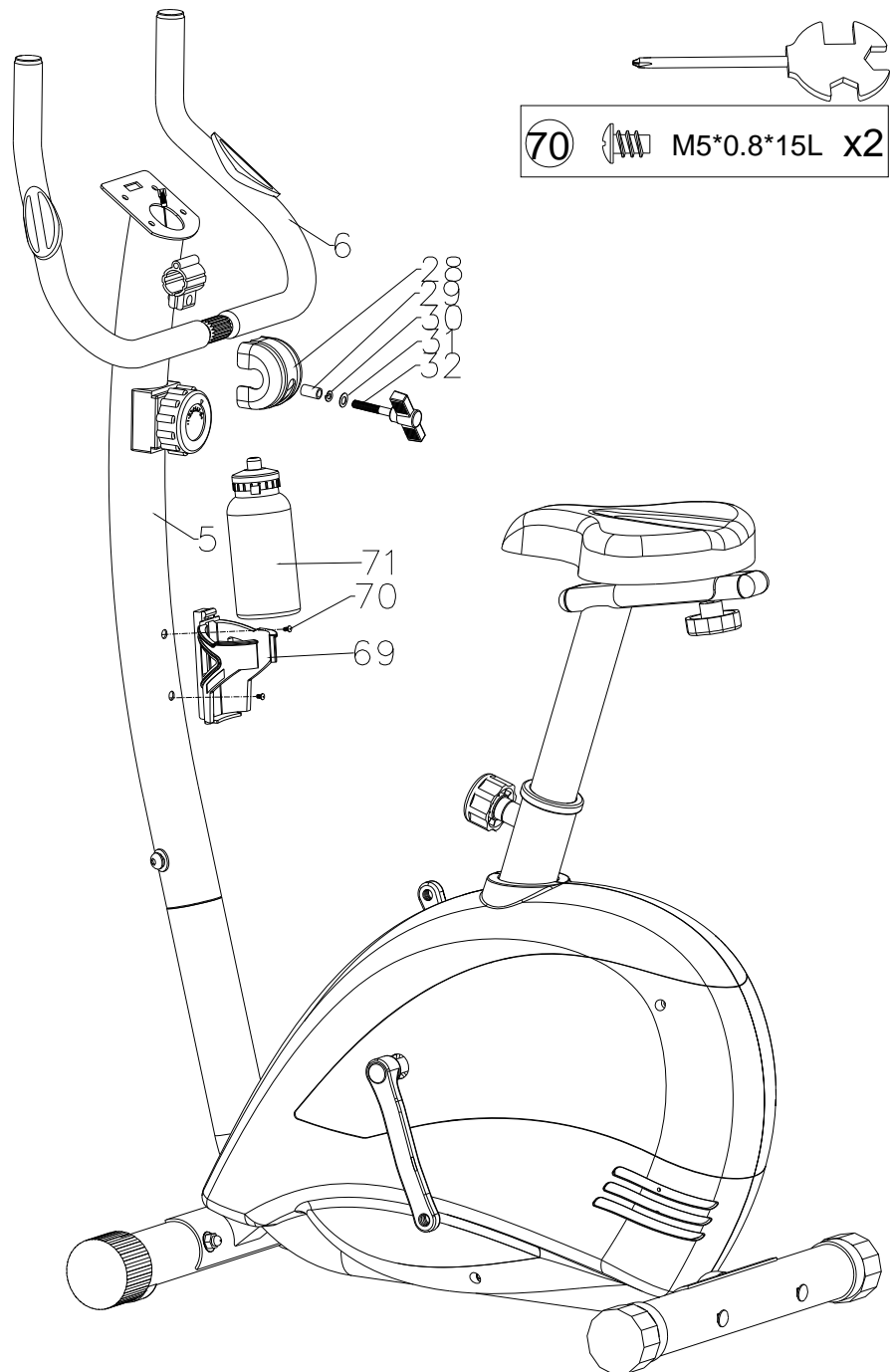


Handlebars and cables

Adjust the tension knob located on the handlebar post (5) in that way, that the upper tension cable (34) comes out of the lower end of the post as far as possible. This makes it easier to connect the cable to the respective bottom part (26). Connect the computer cable (lower) (25) with the corresponding upper part (24) and also connect both parts of the tension cable (34 + 26) as shown in the drawing. If present, remove the safety clip before.

Put the handlebar post (5) into the main frame (1) [**be careful not to squeeze any cables!**] and fix it with 4 screws M8x20 (20), 4 spring washers (21) and 4 curved washers (22) as shown.

Assembly



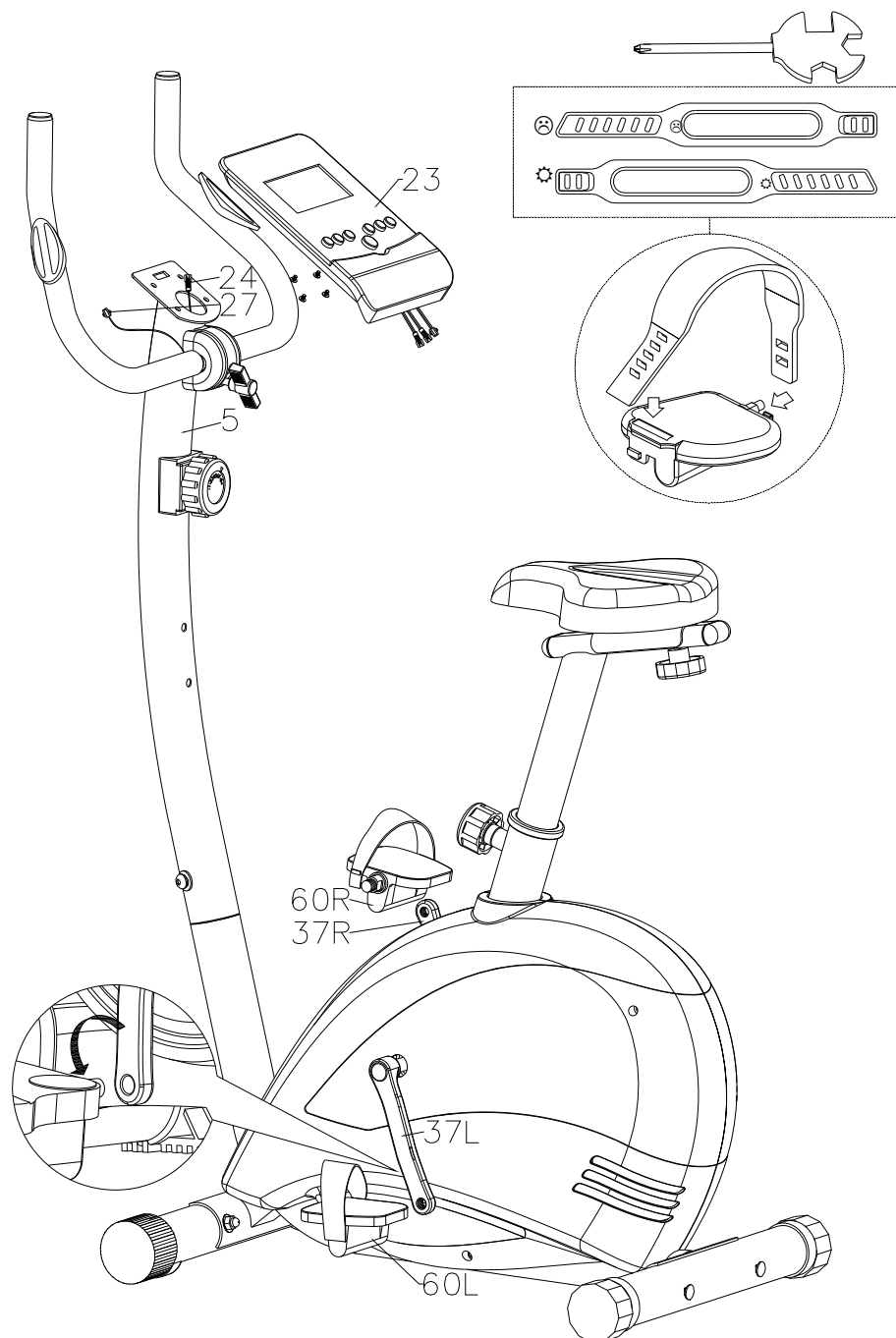
Handlebars and bottle holder

Assemble the handlebars (6) to the handlebar post (5) by the protector cover (28), the bushing (29), the spring washer (30), the flat washer (31) and T-shaped knob (32).

You may adjust the angular to your individual convenience before fixing the handlebars (6) tightly.

Fix the bottle holder (69) by using screw (70), then put the drinking bottle (71) into the bottle holder.

Assembly



Pedals

Screw in both pedals (60R/60L). The right pedal (60R), which is marked with „R“ needs to be screwed in clockwise direction.

The left pedal (60L) needs to be fixed on the left side by screwing it in anti-clockwise direction. It is important to assemble the correct pedal on the correct side to avoid cross threading and damaging the pedal windings.

Computer

Connect the upper computer cable (24) as shown to the computer (23) and fix the computer onto the holder on top of the handlebars support tube (5) as shown.

Connect the handpulse cable (27) to the computer.

The exercise bike is completely assembled now!

User manual

Computer operating instructions:

Function buttons:

„MODE“	To confirm all settings
„UP“ / „DOWN“	To select training mode and adjust values up/down
„RESET“	To clear set-up values. Press and hold the button for approx.. 2 seconds to execute a full reset (all values will be set to 0)
„TOTAL RESET“	Restarts the computer
„RECOVERY“	Starts the heart recovery rate measurement
„BODY FAT“	Starts the body fat measurement

Before you start

Make sure the batteries are correctly inserted (please refer chapter “change of batteries”). The computer starts working by using the pedals or pressing the button. After appr. 4 minutes of getting no signal the computer shuts off to standby-mode automatically. In standby-mode room temperature and date/time will be displayed.

When switching on the computer for the first time, the date and actual time as well as the personal data (gender, height, weight and age) need to be adjusted. Adjust the values with “UP“, ”DOWN” and „MODE“-buttons.



After that the computer is in normal training mode and shows a display similar to this one.

Get access to the set-up mode of TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE. When you are in each set-up mode, for example in the time set-up mode, time value is flashing, you can press “UP and DOWN” button to adjust the value and press “MODE” for confirmation. The set-up of DISTANCE, CALORIES & PULSE is the same as TIME.

If you input several target values the computer will make a certain sound when you reach the first one of these target values. This signal is a beeping. In this moment you may stop exercise or continue to exercise. If you continue, the computer will start to count up the value again. Press “MODE” button for confirmation and skip to next set-up value.

User manual

In SCAN mode, RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE will skip to display in every 6 seconds. You can also press “Mode” button to select single function display except RPM & SPEED function. The RPM & SPEED function will always switch display.

Independently from that, the function values will be displayed in the different areas on the bottom display:



The function values:

The following values can be shown by the computer:

SPEED

The computer shows the current **speed** in the display.

TIME

Computer shows actual exercise time.

Preset a target time

You may preset a target time before starting a workout. The time will then count down and multiple sound beeps will be emitted when reaching 0:00. How to preset a target value, we have explained before.

DISTANCE

The workout distance is displayed here.

Preset a target distance

You may preset a target distance before starting a workout. The Distance will then count down and multiple sound beeps will be emitted when reaching 0,00. How to preset a target value, we have explained before.

CALORIES (CAL)

The currently burned calories are displayed here.

Preset a target calorie consumption

You may preset a target calorie consumption (kcal) before starting a workout. The calories will then count down and multiple sound beeps will be emitted when reaching 0000 kcal. How to preset a target value, we have explained before.

PULSE

The computer is showing the user's heart rate in beats per minute. For a correct display please ensure that you fully grasp the hand sensors. It may last up to 2 minutes before the pulse frequency will be measured correctly.

RPM

The computer shows the current **rounds/min**.

Further displays

the computer shows room temperature, clock and date in Standby-mode.

Hints:

- a) If the computer display does not show any values, please check all plug-in connections carefully to ensure that they have proper contact, and look to see whether the batteries have been inserted correctly!
- b) The calorie consumption values registered and displayed with this computer merely serve as indicative values for a person of medium stature with medium resistance setting, and can deviate considerably from the actual medically precise calorie consumption.
- c) The pulse values registered and displayed with this computer are merely indicative in nature and can deviate considerably from the actual pulse.
- d) This computer has been tested according to the corresponding EMC standards. Even so, it is still possible for interference, in particular electrostatic discharge, to affect the display, possibly resulting in an unwanted reset or defect display. In this case, simply restart the computer (wait for it to switch off and on again) or take the batteries out briefly).

Error messages

If you see an „E“ during the body fat measurement (along with a number), this indicates that an error has occurred.

Display: „E1“ means, that the contact to the handpulse sensors was not sufficiently for a measurement. The reason for this can be, that you have not grasped the two sensors correctly. Start a new measurement with correctly placed hands!

Display: „E4“ means, the measured values are not logical and therefore cannot be displayed. This may also be the result of an incorrect measuring. Please repeat the whole measurement procedure as described in this manual.

Further displays of the computer:

„P“ means, that the electrodes have not been grasped correctly. Please pay attention to all the hints given in order to gain correct pulse values. A correctly working pulse measurement is indicated by a flashing heart symbol in the display.

If no correct measurements are possible or the display does not show correct values, please contact the customer service.

Special function: „RECOVERY“

With this special function, you can check your hearts recovery rate after a training session.

This is a very important indication for the physical condition of your body.

Try to improve your recovery rate with regular training sessions. The aim is, to calm down to a normal pulse frequency (frequency, when you are not in motion) as quickly as possible.

To check your recovery rate, you need to keep your hands onto the hand pulse -sensors after your exercise. Now press the button “Recovery”. The computer will start to countdown 60 seconds.

During this period the computer will constantly measure your heart rate through the hand sensors.

After this minute, your recovery rate will be displayed on the display. The range is F1 to F6.

F1 is a very good and F6 is a bad recovery rate.

Improve your value by intense and regular training!

User manual

The bodyfat analysis

This item is equipped with a computer with body-fat measurement. In the following we will present you this advanced technology and for what it is good for. However, we strongly recommend, **to consult your physician before starting this body fat measurement in order to clarify if such a measurement by electrical current is suitable for you.**

How to reach your ideal body type and improve your health

Being fit has many advantages, from helping you to control your weight to giving you a better night sleep. Most important of all, there is impressive and mounting evidence that people who exercise regularly, and in the right way, are less prone to killer diseases such as heart attacks and strokes and live longer than people who do not exercise.

To reach the ideal body type for your personal health pay attention to the part of fat in your body. Fundamentally you can say someone with a lower body fat is healthier and has got more endurance. Naturally it is possible to exaggerate here. A figure with not enough body fat is in the same way unhealthy as it is a person who has got too much.

If you watch your body fat you can reduce or increase your weight according to measured values by taking in more or less calories (ask a specialist for more information). Therefore it is important to watch continuously the pulse frequency during your exercise. To reduce the body fat you must do your training in an aerobe zone. (this means within 50%-70% of the maximum pulse.

Usually the individual part of body fat will be given as a percentage of the total body weight. Weight reduction should happen by reduction of body fat and not by reduction of muscle mass or water.

Bio-electrical Impedance Analysis – Approved by Henry C. Lukaski, Ph. D. Grand Forks Human Nutrition Research Center.

The fat monitoring determines body fat using Bio-Electric Impedance Analysis (BIA), a process by which a small electrical current is sent through the body to measure the impedance. The current will flow through the hands. The more fat containing adipose tissue (fat) in the body, the harder the current must work to travel around. In this case, the resistance to the current generates a higher impedance value, which in turn reflects a higher value for body fat. The impedance value is then inserted into an equation (along with height, weight, sex, and physical stature) which calculates body density and percent body fat.

The relation between heart-rate & fat burn

Like any combustion engine, your body uses oxygen and fuel to generate energy. The cardiovascular system delivers oxygen to the skeletal muscles, which then uses this oxygen to “burn” various fuels (carbohydrate and fat) to yield mechanical energy. While performing aerobic exercise, your heart rate should stay in a range (*Training Zones*) *between 50% and 70% of your maximum heart rate. (Max. Heart Rate = 220 – age in years)* For best results, aerobic and fat burning, keep your heart rate in the Training Zone for at least 12 minutes. The longer and more frequently you do this the more improvement you will see. Why 12 minutes? This is the amount of time needed for body to start producing fat burning enzymes.

User manual

Additional hints for your health

The body fat analysis is suitable for adults and children of 7 years age and older. This measurement is in no way suitable for people with heart diseases or when taking cardiovascular medicine. Please also do not use this item if you are pregnant.

Wrong values can be measured if you belong to these groups:

- People over 70 years of age
- Dialyse-Patients
- People, who suffer from Oedema
- Intensive sport people, Bodybuilders, Professional athletes
- If when relaxing your heart rate is below 60

In these cases the result of the measurement cannot be regarded as correct value, but only as a guide for the improvement between different measurements.

Always consult your physician before starting a body fat measurement!

In case of improper handling or current fluctuations measured values can be lost and/or be displayed wrongly.

How to do the measurement:

1. The correct posture for the body fat measurement
Sit on the bike in an upright position and do not bend your elbows and knees too strongly. Do not move during the measurement and adjust your seating height in the way, that the arms are pointing straight forward in the height of your heart while your hands are grasping the handpulse-sensors. This is to ensure, that the current can flow in an optimal way through your body.
 2. Start the measurement:
 - a) Computer needs to be in stop-mode (means no exercise is currently done).
 - b) Press the button „BODY FAT“ to start the measurement.
 - c) During measuring, hold both hands firmly on the handgrip. The measurement will take several seconds, while “-“, “- -“, “- - -“ etc. is displayed.
 3. The result:

After the measurement has ended the computer will display the results:
BMI and body fat percentage will be shown in turn every 3 seconds.
- a) The Body-Mass-Index (BMI): This index can be calculated by dividing your weight in kg by your double height in meters, i.e. a person with 60 kg weight and a height of 160 cm does have a BMI of $60 / 1,6 \times 1,6 = 23,4$.
The „ideal“ BMI depends on your age:





<u>AGE</u>	<u>BMI</u>
< 24 years :	19-24
25-34 years :	20-25
35-44 years :	21-26
45-54 years :	22-27
55-64 years :	23-28
> 64 years :	24-29

If you have a lower BMI, you may weigh too less and if you have a higher BMI, your weight is too high.

b) The bodyfat percentage:

This value indicates in percent, how much of your total body weight is consisting of fat. With the help of this percentage you see in a more accurate way than with the BMI, if your weight is too high. A more higher musculmass can lead to a higher BMI, but a higher musculmass is not bad at all. But it would be, if this extra weight is because you have a high body fat percentage. Then you need to do more exercises and start a dietary program to reduce your body fat. Therefore this value shows you very accurately, if you are really too heavy because of too high body fat.

There are also ideal values for the body fat percentage:

Bodyfat	Symbol				
	Grade	too low	sportive/ thin	Normal	too high
	Male	< 13 %	13 - 26 %	26 - 30%	> 30 %
	Female	< 23 %	23 - 36 %	36 - 40%	> 40 %
BMI	Male & Female	< 19	20 - 25	25 - 27	> 27

We recommend, to reset the computer after a bodyfat measurement.

Hints for the shown results:

Almost not one measurement of body fat will show the same results like before. Please keep in mind that (similar to blood pressure measurement) the smallest movements or surrounding influences or also your daily constitution will have a strong influence upon the results. So, it is normal if you have different results for one person within several measurements. Therefore the shown results are always only indications to give you hints for your body constitution and will help you to find the most effective way of training your body. The displayed values should only be regarded as evidence of your physical condition in order to support you finding your individual best way of exercise.

Battery replacement

If the display quality gets poor, you should replace the batteries. For this computer you need 2 pcs. 1.5V AA or UM3-batteries (Mignon). Pay attention to the correct polarity as marked inside the battery compartment.

Battery-Disposal

Batteries should not be considered as regular garbage. As consumer you are obliged to return finished batteries. The finished batteries can be returned to a collection base at your residential area or at places, where batteries can be bought.



WE RECOMMEND THE USE OF ALCALI-MANGAN BATTERIES.

You will find these symbols on batteries which contain harmful substances:

Pb = Battery contains lead

Cd = Battery contains cadmium

Hg = Battery contains mercury



Pb



Cd



Hg

WARNING! Battery Safety Information!

- **Do not disassemble batteries!**
- **Clean the battery / item contact points before inserting the batteries if necessary!**
- **Remove discharged batteries from the device immediately!**
- **Increased risk of leakage, avoid contact with skin, eyes and mucous membranes!**
If battery acid comes in contact with any of this parts, rinse the affected area with copious amounts of fresh water and seek medical attention immediately!
- **If a battery has been swallowed seek medical attention immediately!**
- **Replace all of the batteries simultaneously!**
- **Only replace with batteries of the same type, never use different types of batteries together or used batteries with new ones!**
- **Insert the batteries correctly, observing the polarity!**
- **Remove the batteries from the device if it is not going to be used for an extended period!**
- **Keep batteries out of children's reach!**
- **Do not attempt to recharge these batteries! There is a danger of explosion!**
- **Do not short circuit! There is a danger of explosion!**
- **Do not throw into a fire! There is a danger of explosion!**
- **Only store unused batteries in the original packing and not in reach of metallic items in order to avoid short circuit!**
- **Do not throw used batteries into the household refuse; put them in a hazardous waste container or take them to a battery collection point, at the shop where they were purchased!**

In the interests of Environmental Protection



At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling. When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment.

Ask at your council about the respective local disposal sites.

Exercise hints

The following pages will explain how to use your item and will inform you about some general basics about fitness training. In order to reach your personal training aims, it is absolutely necessary to read and keep in mind all the points mentioned here in this user manual.

Generally, it is necessary to drink sufficiently during your exercise (we recommend mineral water or an isotonic sports drink). Thank you and we hope you will have lots of success in reaching your aims!

In order to reach perceptible improvements for your body and health, you need to pay attention to the following factors enabling you to determine the necessary training required:

1. Intensity

The intensity of your exercise has to exceed the intensity of your normal daily exertion, without reaching the point of being breathless or exhausted.

A suitable coefficient for an effective workout can be your pulse-frequency. It should remain between 70% and 85% of your maximum pulse (how to calculate and find out, please check the pulse-chart in this manual).

During the first weeks the pulse should be kept in the lower range around 70% of your maximum pulse. In the following weeks and months you should continuously increase the intensity to the maximum of 85% of your maximum pulse.

The better your endurance gets, the more you have to increase the training intensity. This can be reached through a longer exercise time and/or a higher load/ difficulty.

If you would like to measure your pulse-frequency manually, you can choose out of the following:

- a) Pulse-measuring through feeling your pulse e.g. on the hand-joint or on the neck and counting all beats in a minute.
- b) Pulse-measuring through suitable and approved medical pulse-meters (available at specialized dealers).

2. Frequency

Most experts recommend the combination of a healthy nutrition according to your personal exercises and 3 up to 5 workouts per week. An adult needs a minimum of 2 workouts per week to keep his/ her current constitution. 3 or more workouts will increase your personal fitness grade.

3. Organization of your workout session

Each workout session should consist of 3 phases: warm-up, exercise and cool-down.

Always start with a warm-up, in which your body's temperature and the oxygen-flow will be increased. For this phase gymnastic exercises with duration of 5 to 10 minutes are recommended. *Some possible stretching exercises are shown here below.*

After this the exercise phase should begin. The training intensity should be low for the first few minutes and should then be increased to the final intensity for a period of 15 to 30 minutes.

In order to support your blood circulation system and to prevent strains and stiffness, you should

User manual

do a “cool-down phase” after the exercise phase.

In this phase light stretches and gymnastic exercises should be done for about 5 to 10 minutes, with holding the stretching amplitude for at least 30 seconds.

4. Motivation

The key to a successful workout is regularity. We recommend, that you organize your training plan in the way, that you arrange a fix place and time for each workout day.

You should also prepare mentally for your exercises.

Begin your workouts only if you are in a good mood.

If you keep exercising continuously you will improve step by step.

Stretching exercises for the leg-muscles

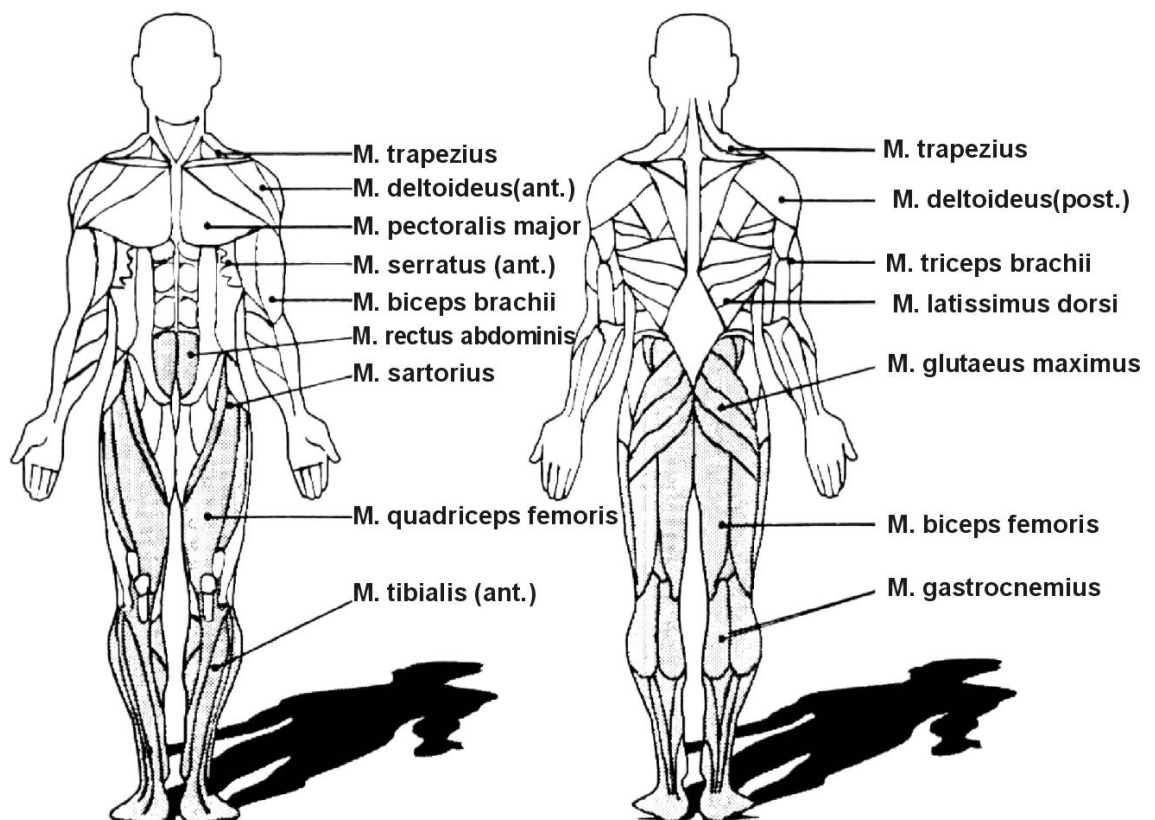
The stretching exercises on the following page are suitable for warm-up AND cool-down phase. The difference is the way of doing the stretches in these both phases.

In the warm-up phase the stretches should only be held in the extended position for app. 5 to 10 seconds (short stretching) and then the stretch needs to be released again.

This will increase the muscular tension and prepare the muscle for the coming exercise.

In the cool-down phase the stretches should be hold for at least 30 seconds in order to lower the muscular tension after your exercise and beware from stiffness.

In general you should never stretch too hard. If you should feel pain, immediately stop the stretching movement and pay attention that you will stretch only that far, that you will not feel any pain for future exercise.



User manual

Exercise 1: Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, grasp your foot as shown and stretch the front upper muscles of the leg. Raise your heel as close as possible to the buttocks (but only so far, that you do not feel any pain). In the “warm-up” phase please hold the stretched position for 5 up to max. 10 seconds. In the “cool-down” phase you need to hold this stretch for at least 30 to 40 seconds. Please repeat min. 2 times for each leg.



Exercise 2: Inner Thigh Stretch

Seat on the floor and put together both feet-soles. Your knees are pointing outward. Pull your feet as close as possible (without feeling any pain) toward yourself and press down your knees at the same time. Never use your hands to press down the knees! Hold the stretch for app. 5 to 10 seconds (Warm-up) and min. 30 seconds (Cool-down). Repeat twice.



Exercise 3: Toe Touches (Stretch of gastrocnemius and biceps femoris)

Stand straight and slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 5 to 10 seconds in warm-up phase and 30 to 40 seconds in cool-down phase. Repeat 2 or 3 times.



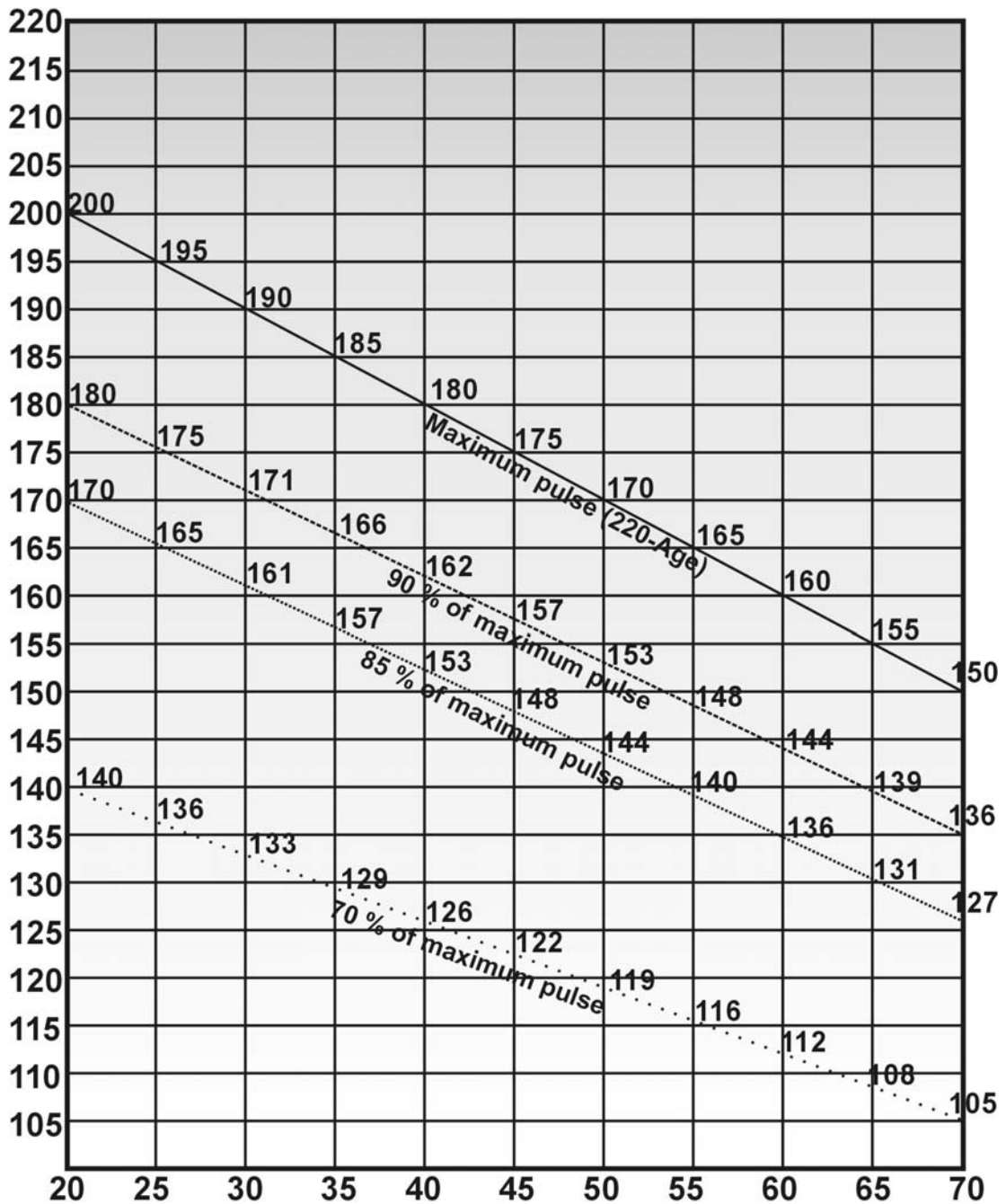
Exercise 4: Stretching the back side parts of the legs

Seat on the floor and bend one leg to the inside as you keep the other leg extended. Bend forward and try to touch the foot of the extended leg. More experienced athletes should try to grasp the foot fully and point their toes to the back. This will also stretch the gastrocnemius. Again hold the stretch for 5 to 10 seconds in warm-up phase and 30 to 40 seconds in cool-down phase. Repeat twice for each side.



Pulse-chart:

x-Axle = Age in years from 20 up to 70 ;
 y-Axle = Heartbeats per minute from 100 up to 220



Formulars:

- Maximum pulse = 220 - Age
- 90% of maximum pulse = (220-Age) x 0,9
- 85% of maximum pulse = (220-Age) x 0,85
- 70% of maximum pulse = (220-Age) x 0,7

All recommendations in this manual are valid only for persons without health problems and are not suitable for persons with heart/blood-circulation diseases! All hints are a rough guide only. For your individual needs please consult your physician.

Care and maintenance

We recommend checking all parts which may get loose (screws, nuts etc.) on a regular base (e.g. all 2 or 4 weeks, this depends also on how often you use the item) for tight seating. This avoids possible injuries because of loose parts.

If you want to clean this item, do not use any detergents.

We recommend cleaning all parts with a smooth, light wet towel only.

Please pay attention that no liquids will come in contact with the inner parts of the item or the computer, as this may lead to defects. In order to prevent battery from leaking, it should be removed if you do not use this item for a longer period.

Terms of warranty

For this product a warranty of 24 months (beginning with the date of delivery or purchase invoice) is granted. The warranty therefore will be fulfilled by repair or spare part supply, depending on the decision of the manufacturer. The warranty is only covering defects in material or workmanship. Repairs under warranty do not extend the warranty period either for the unit or for the replacement parts. The following is excluded under the warranty:

- Damage which has arisen during transport
- Damage on parts which are subject to normal wear and tear
- Damage which has arisen due to improper treatment
- Damage due to repairs or tampering by customer or unauthorized third parties

Please contact your dealer or the service centre in case of a claim under warranty and hold these instructions and the original receipt of purchase ready nearby.

Please keep the original packing for the duration of the warranty period in case you need to return the item. Please do not return items without prior instruction from our service centre as otherwise we will reject the acceptance. Liability for direct or indirect consequential losses caused by the unit is excluded even if the damage to the unit is accepted as a warranty claim.

Technical details

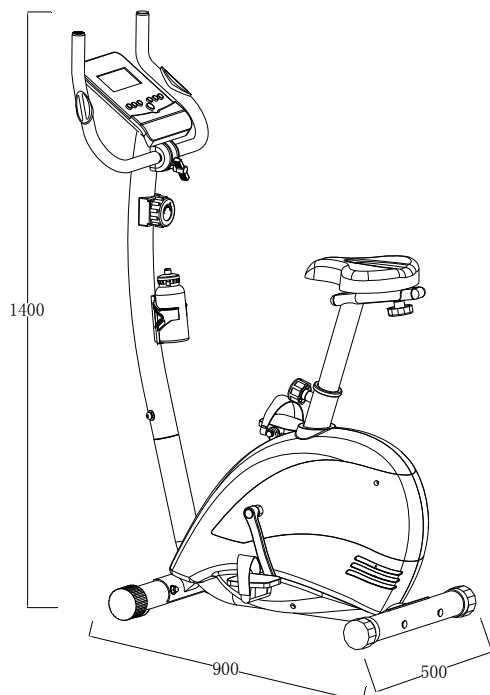
Size, completely assembled approx.: L=90 cm, W=50 cm, H=140 cm

Weight approx.: 27.7 kg

Classification: HC, max. user weight = 120 kg

Not suitable for therapeutically use. TÜV/GS-approved.

This product is tested by TÜV SÜD according to the product safety law (GS-sign) and according to the valid standards of (EN 957-1:2005 / EN 957-5:2009) under the description "Fitness Equipment Exercise Bike HT1000".



Please ask your physician about the correct biomechanical positioning on this item!

The service centre address is shown on the attached leaflet.

Veiligheidsinstructies	49
Gebruik en functie	50
Montage van de hometrainer	
Explosietekening	2
Onderdelen- en gereedschapslijst.....	51
Montagehandleiding	53
Trainingsinstructies en gebruiksaanwijzing	
Computerbediening	58
Foutmeldingen.....	60
Herstelsnelheid van het hart.....	60
De lichaamsvetmeting.....	61
Batterijwisseling.....	64
Instructies voor milieubescherming.....	65
Trainingsinstructies.....	65
Polsslagmeettabel	68
Verzorging / Onderhoud	69
Garantievoorwaarden	69
Technische gegevens	69



BELANGRIJKE AANWIJZINGEN ! ABSOLUUT BEWAREN !

Lees de gebruiksaanwijzing - in het bijzonder de veiligheidsinstructies - zorgvuldig door vooraleer u het apparaat gebruikt en bewaar de gebruiksaanwijzing voor verder gebruik. Als u het toestel aan derden doorgeeft, geef dan deze gebruiksaanwijzing absoluut mee.

Veiligheidsinstructies

- Het veiligheidsniveau van het toestel kan alleen worden gehouden, wanneer het regelmatig op schade en slijtage wordt gecontroleerd.
- Wanneer u dit toestel doorgeeft of door een andere persoon laat gebruiken, zorg er dan voor, dat deze persoon de inhoud van de gebruiksaanwijzing kent.
- Dit toestel mag steeds slechts door één persoon worden gebruikt om te trainen.
- Controleer vóór het eerste gebruik en later op regelmatige tijdstippen alle schroeven, bouten en andere verbindingen op vaste zitting.
- Verwijder alle scherpe voorwerpen uit de omgeving van het toestel, voor u met de training begint.
- Train alleen op het toestel, wanneer het onberispelijk functioneert.
- Defecte delen dienen onmiddellijk te worden vervangen en/of het toestel mag voor de reparatie niet meer worden gebruikt.
- Dit toestel is niet bestemd om door personen (inclusief kinderen) met beperkte fysieke, sensorische of geestelijke capaciteiten of een gebrek aan ervaring en/of kennis gebruikt te worden, tenzij ze door een voor hun veiligheid bevoegde persoon gecontroleerd worden of tenzij ze van deze persoon instructies kregen hoe het toestel gebruikt moet worden.
- Kinderen moeten in het oog gehouden worden om er zeker van te zijn dat ze niet met het toestel spelen.
- Gelieve er bij de opstelling van het toestel op te letten, dat in elke richting voldoende vrije ruimte aanwezig is.
- Het toestel is alleen bedoeld voor particulier gebruik.
- Hebt u bedenkingen wat uw gezondheid betreft, neemt u dan contact op met uw arts alvorens gebruik.
- Gebruik het apparaat alleen als bedoeld in deze handleiding. Als u het toestel aan zijn eigenlijke bedoeling onttrekt vervalt uw recht op garantie.
- Gelieve in acht te nemen, dat oncorrecte training uw gezondheid in gevaar kan brengen.
- Gelieve er voor te zorgen dat geen hendels en andere instelmechanismen tijdens de oefening in het bewegingsbereik uitsteken en het verloop storen.
- Bij het opstellen van het toestel dient u er op te letten, dat het toestel stabiel staat en evt. oneffenheden in de vloer worden geëgaliseerd.
- Draag steeds trainingskleding en schoenen, die geschikt zijn voor een fitnesstraining, wanneer u op het toestel traint. De kleding dient zodanig te zijn, dat deze niet op grond van haar vorm (bijv. lengte) tijdens de training ergens kan blijven hangen. De schoenen dienen passend bij het trainings-toestel te worden gekozen, dienen principieel de voet een goede steun te geven en moeten een slipbestendige zool bezitten.
- Principieel dient u voor het opnemen van de training uw arts te consulteren. Hij kan u concreet mededelen, welke belastingsintensiteit voor u geschikt is en u tips geven over training en voeding.

Veiligheidsinstructies

- Bouw het apparaat volgens de handleiding op en gebruik alleen de voor de opbouw bijgevoegde specifieke onderdelen.
Kontroleer voor de montage de levering op volledigheid aan de hand van de onderdelenlijst van de gebruiksaanwijzing voor montage en bediening.
- Stel het apparaat in een droge, gelijkvloerse plaats op en beschut het voor vocht. Indien u de opstelplek tegen builen, verontreiniging etc. wilt beschutten, raden wij u aan, een anti-slip-onderlegger onder het apparaat te leggen.
- Over het algemeen geldt, dat sportapparatuur geen speelgoed is. Daarom mag de apparatuur alleen volgens de voorschriften door geïnstrueerde en onderwezen personen gebruikt worden.
- Als u duizeligheid, misselijkheid, pijn in de borst of andere symptomen bemerkt, stopt u direct met trainen en consulteert u uw arts.
- Personen zoals kinderen, invaliden en gehandicapte mensen mogen het apparaat alleen in bijzijn van een ander persoon, die hulp en aanwijzingen kan geven, gebruiken.
- Let u erop, dat u en andere personen nooit met ledematen in de buurt van de bewegende onderdelen komt.
- Let u bij de instelling van de verstelbare onderdelen op de juiste positie cq. de gemarkeerde, maximale instelpositie.
- Train nooit direct na een maaltijd!

Gebruik en functie

Deze hometrainer met magnetisch remsysteem is uitstekend geschikt voor een geambitioneerde training thuis.

Uw conditionele fitness wordt verbeterd, de doorbloeding van alle lichaamsorganen wordt gestimuleerd en het hart-/bloedvatensysteem wordt geactiveerd.

Bovendien dient deze hometrainer in combinatie met een overeenkomstige voedingswijze (gelieve voor vragen hieromtrent uw arts of een voedings-adviseur te consulteren) voor de effectieve vetafbraak en daardoor ook voor de gewichtsreducering.

Dit pedaalkruk-trainingstoestel is geconcipieerd voor een maximum gebruikersgewicht van 120 kg en is niet geschikt voor therapeutische doeleinden!

Zet het toestel niet op openbare of voor iedereen ongecontroleerd toegankelijke plaatsen. Train alleen in de voorziene, voor het fietsen typische zittende positie. Voor eender welke andere wijze van gebruik is dit toestel ongeschikt.

Bij dit toestel gaat het om een toerentalafhankelijk toestel. Principieel kunt u met behulp van de instelknop de belasting/trainingsintensiteit instellen.

Het is absoluut noodzakelijk, dat u deze handleiding volledig leest en alle instructies overeenkomstig opvolgt.

Onderdelenlijst / Gereedschapslijst

Deel nr.	Beschrijving	Materiaal	Specificaties	Aantal
1	Hoofdframe			1
2	Voorste steun	Q195	D60x500Lx1.5T	1
3	Achterste steun	Q195	D60x480Lx1.5T	1
4	Zadelpen			1
5	Stuurpen			1
6	Handvatten	Q195	D22.2x470x350x1.5T	1
7	Achterste voetdop, verstelbaar	PP	D60xD75x50	2
8	Voorste voetdop	PVC	D60xD67x43	2
9	Transportrollen	PP	D60x54.5L	2
10	Schroef	35#	M8x1.25x75L	4
11	Moer	35#	M8x1.25x15L	4
12	Zadel	PVC	LS-A16	1
13	Vlakke sluitring	Q235A	D16x8,5x1,2T	3
14	Zelfzekerende moer	Q235A	M8x1,25x8T	4
15	Vastzetter	Q235A+ABS	D56xM16x24xD8	1
16	Plastic omhulling	P.E.6070	D66xD52x170L	1
17	Schuimstof	NBR	D20*7T*530L	2
18	Dop	PP 5070	D7/8"x17L	2
19	Onderlegschiif	Q235A	D28*D8.5*3T	1
20	Schroef	Q235A	M8x1.25x20L	4
21	Onderlegschiif	70A	D15.4 XD8.2x2T	8
22	Gegolfde ring	Q235A	D22*D8.5*1.5T	8
23	Computer		ST6531	1
24	Bovenste computerkabel		900L	1
25	Onderste computerkabel		900L	1
26	Onderste weerstandskabel		1130L	1
27	Polssensor	PE18		2
28	Afdekking	ABS717	80.6*56*52.5	1
29	Geleiding	Q195	D8xD12.7x23	1
30	Onderlegschiif	70#	D15.4xD8.2x2T	1
31	Onderlegschiif	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
32	T-Schroef	ABS+Q235A	M8x1.25x55	1
33	Lager	GCr15	#99502	2
34	Bovenste weerstandskabel & instelknop		500L	1
35	Schroef	Q235A	M5*0.8*10L	5
36	Aandrijvingswiel	NL+Fibran	D240x21	1
37L/R	Pedaalarm, links/rechts	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	elk 1
38	Rondmagnet		M02	1
39	Zelfzekerende moer	Q235A	M6x1.0x6T	4
40	Schroef	35#	M6x1.0x15L	4
41	Onderlegschiif	65Mn	D21xD16x0.3T	2

Onderdelenlijst / Gereedschapslijst (vervolg)

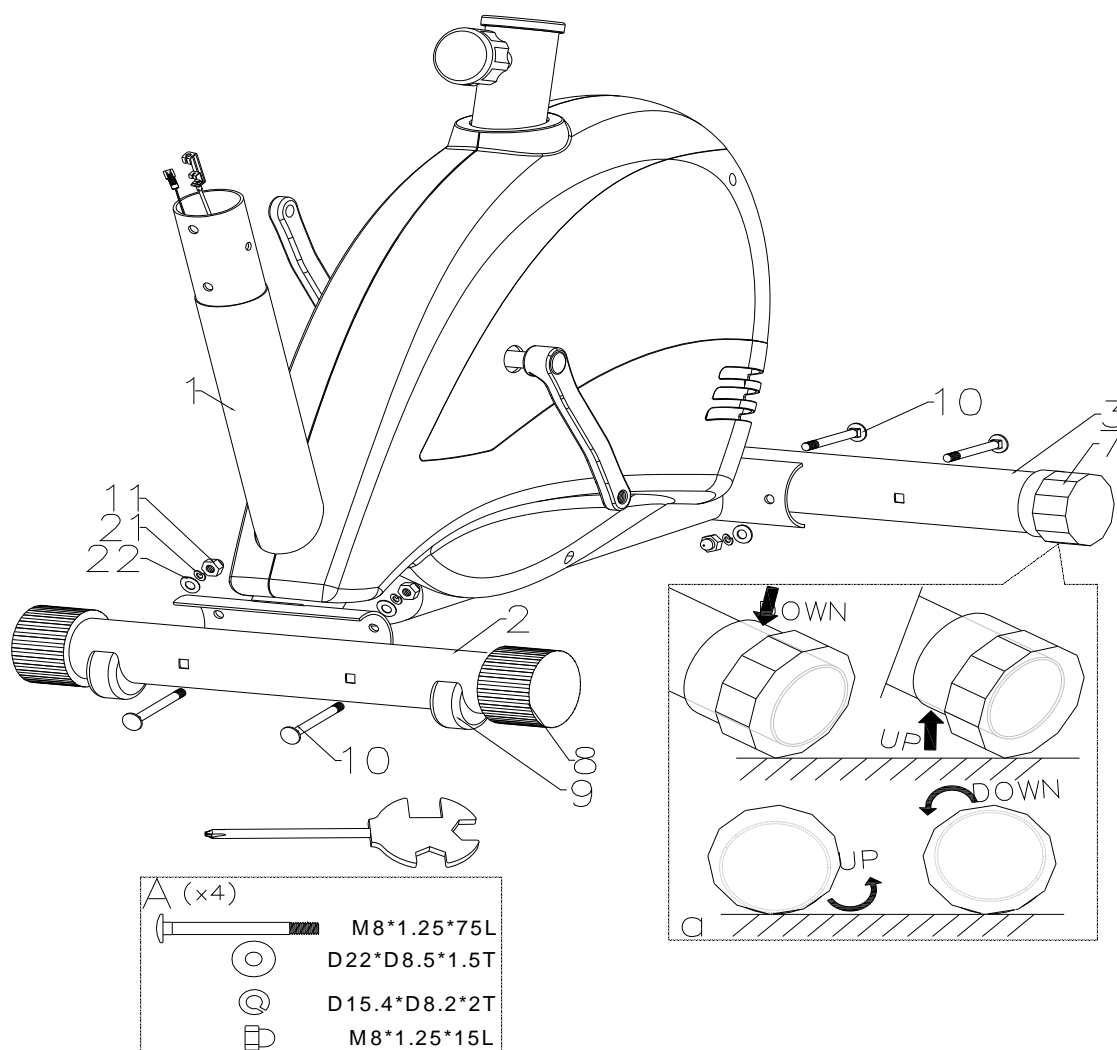
Deel nr.	Beschrijving	Materiaal	Specificaties	Aantal
42	Onderlegschiif	Q235A	D24xD16x1.5T	1
43	C-Ring	65Mn	S-16(1T)	1
44	Schroef	35#	M8x1.25x25	2
45	Schroefafdekking	P.E6070	D23x6.5	2
46	Onderlegschiif	Q235A	D50xD10x2.0T	1
47	Polskabel		520L	2
48	Onderlegschiif	Fe	D30xD10x3.2T	1
49	Montageplaat			1
50	Schroef	10#	ST4x15L	2
51	Vastzetter	Q235A+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
52	Veer	72A	D2.2xD14x65L	1
53	Rol	NL+33%	D23.8xD38x24	1
54	Zelfzekerende moer	Q235A	M10x1.5x10T	1
55	Schroef	10#	ST4x1,41x12L	4
56	Magneetsysteem			1
57	Rubber ring	NBR	84*82.5*9T	1
58L/R	Linkse/rechtse hoofdafdekking	HIPS		elk 1
59L/R	Linkse/rechtse extra afdekking	HIPS		elk 1
60L/R	Pedaalset		JD-11A(9/16")	1
61	Schroef	10#	ST4.2x1.4x20L	8
62	Schroef	10#	ST4*1.41*10L	2
63	As			1
64	V-riem		390 PJ5	1
65	Afstandsstuk	Fe	D22*D16*6.4	1
66	Dop	PP	25x50x28L	2
67	Zadelinstelling			1
68	Onderlegschiif	NL	D50*D10*1.0T	2
69	Flessenhouder	PVC	120*87*3T	1
70	Schroef	10#	M5x0,8x20L	2
71	Fles	Alu		1
72	Schroef	35#	M8x52L	1
74	Magnethouder			1
75	Schroef	35#	M6x65L	1
76	Veer	72A	D1.2x55L	1
77	Moer	Q235A	M6x1x6T	1
78	Onderlegschiif	Q235A	D13x6,5x1,0T	1
79	Onderlegschiif	NL66	D6x19x1,5T	1
80	Moer	Q235A	M6x1x6T	1
81	Zelfzekerende moer	Q23A	3/8"-26UNFx6.5T	2
A	Schroevendraaier-werktuig - combi		121 x 49 mm	1
B	Binnenzeskant		135 x 30 mm	1

Montage van de hometrainer

Montagehandleiding:

Voor u met de montage begint, raden wij u aan, een plaats met voldoende vrije ruimte en een vlakke vloer voor de montage te zoeken. Haal alle delen uit het karton en leg deze delen overzichtelijk naast elkaar op de vloer. Controleer aan de hand van de onderdelenlijst, of alle noodzakelijke delen aanwezig zijn. Evt. zijn reeds enkele delen vooraf gemonteerd, om de montage voor u te vereenvoudigen. Een groot deel van de schroeven/ moeren/ onderlegschijven bevindt zich op de plaatsen waar u de delen dient aan te brengen. Hier dienen dus de schroeven/ moeren/ onderlegschijven eerst te worden verwijderd en nadien weer te worden opgeschroefd. Voor uw veiligheid werden gedeeltelijk zelfremmende moeren gebruikt. Deze laten zich een beetje stroef op de betreffende schroeven draaien, komen echter niet vanzelf weer los. Door meervoudig opschroeven verliezen deze moeren hun borgende eigenschap. In dit geval dient u nieuwe zelfremmende moeren te gebruiken.

Wij bevelen aan, voor de montage van het toestel het bijgevoegde gereedschap te gebruiken.



Aanbrengen van de steunen / Basismontage

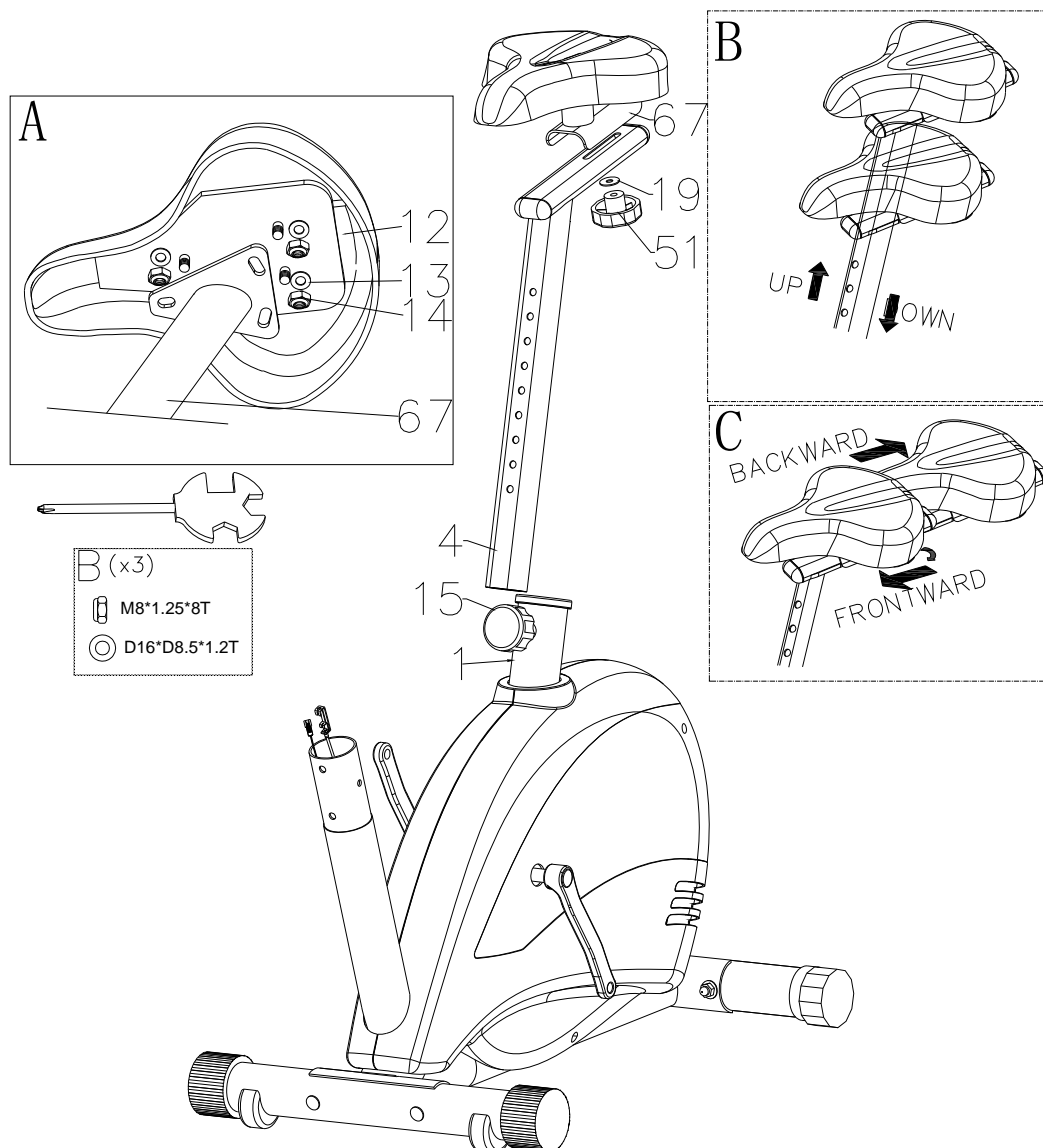
Eerst monteert u de steunen (2 + 3) aan de hoofdframe (1).

Hiervoor zijn 4 schroeven M8x75 mm (10), 4 moeren M8 (11), 4 onderlegschijven (22) en 4 onderlegschijven (21) noodzakelijk.

De voorste steun (2) bezit zog. Transportrollen (9), met behulp waarvan u later het gemonteerde toestel makkelijker kunt verplaatsen (Let op: om de vloer te beschermen evt. een onderlegger onder het toestel leggen!).

De achterste steun (3) is uitgerust met justerbare einddoppen (7) voor een compensatie in hoogte, waarmee evt. kleine oneffenheden in de vloer kunnen worden gecompenseerd, zodat het toestel rechtop staat. Schroef de verbindingen goed vast.

Montage van de hometrainer



Montage van de zadel

Monteer de zadelinstelling (67) op het bovenste einde van de steunbuis van de zadelpen (4) op een willekeurige lengte-instelling door de boring d.m.v. de onderlegschiif (19) en de vastzetter (51). Monteer de zadel (12) op de zadelinstelling (67).

De zadel is horizontaal traploos instelbaar en kan dus aan de lengte van armen en benen worden aangepast. Daarvoor moet u de schroefkop van de vastzetter (51) tot het einde van de schroefdraad los draaien en uithalen, de zadelinstelling (67) in de gewenste positie schuiven en de schroefkop weer vastschroeven.

Schuif de steunbuis van de zadelpen (4) in het hoofdframe (1). Kies een hoogte (die later overeenkomstig de lichaamsgrootte aangepast kan worden) en bevestig de steunbuis van de zadelpen (4) d.m.v. de vastzetter (15).

Schroef de verbindingen goed vast om later ongevallen door een losse zadel te voorkomen.

Bediening van de vastzetter (onderdeel nr.: 15)

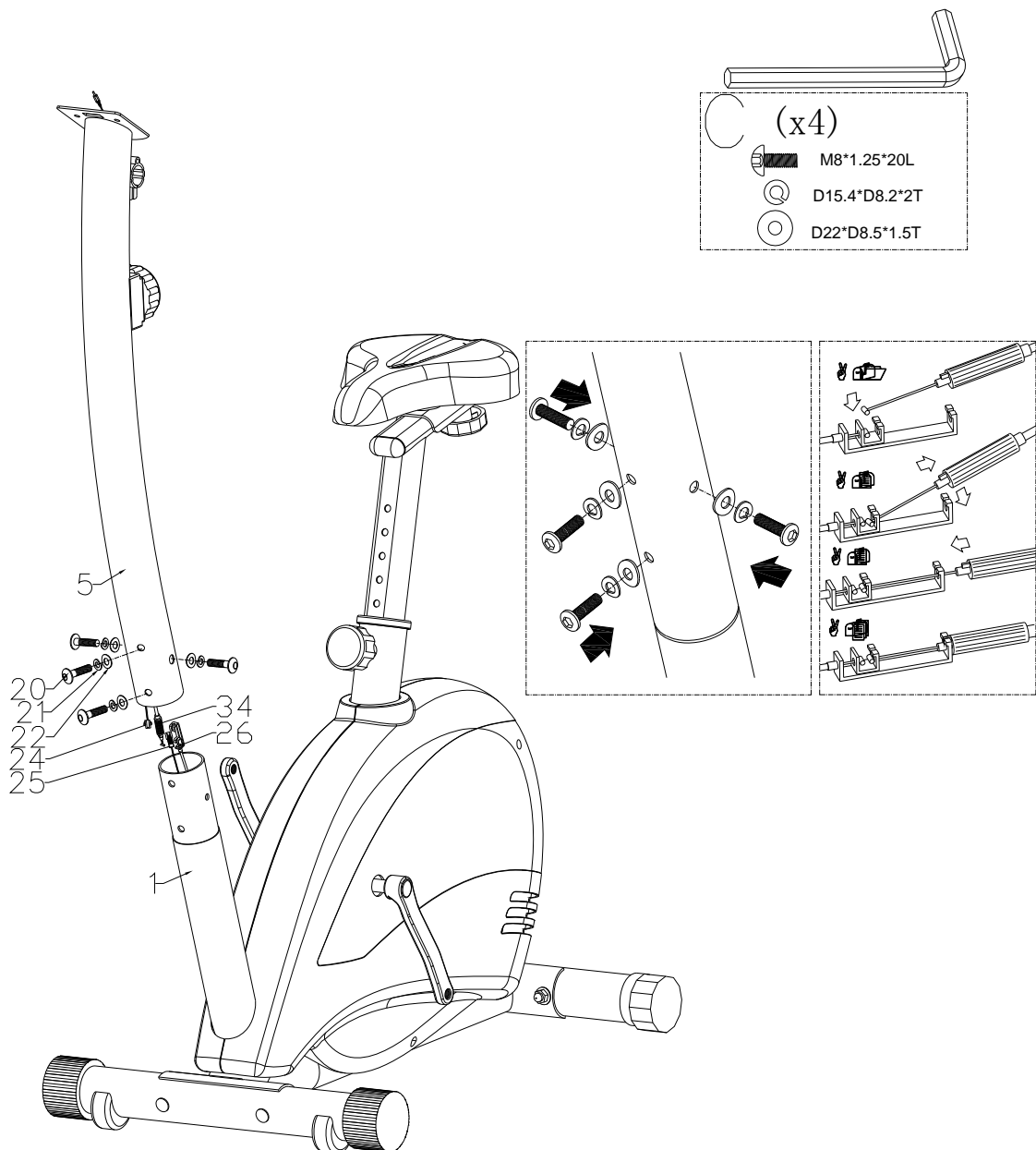
Schroefkop losschroeven en uithalen. Zadelpen in de gewenste positie schuiven. De instelknop moet in een van de geboorde gaten terechtkomen. Schroefkop vastdraaien.

Let altijd op de markeringen voor de maximale instelposities, bijv. mag u de steunbuis van de zadel nooit verder uittrekken dan door de aangebrachte markering toegestaan is.

Instelmogelijkheden: Zadelpen: Kan op verschillende hoogtes worden vastgezet.

De **zithoogte** is correct als de knie, bij verticaal naar beneden wijzende pedaal en parallel met de vloer staande voet, licht in een hoek staat.

Montage van de hometrainer

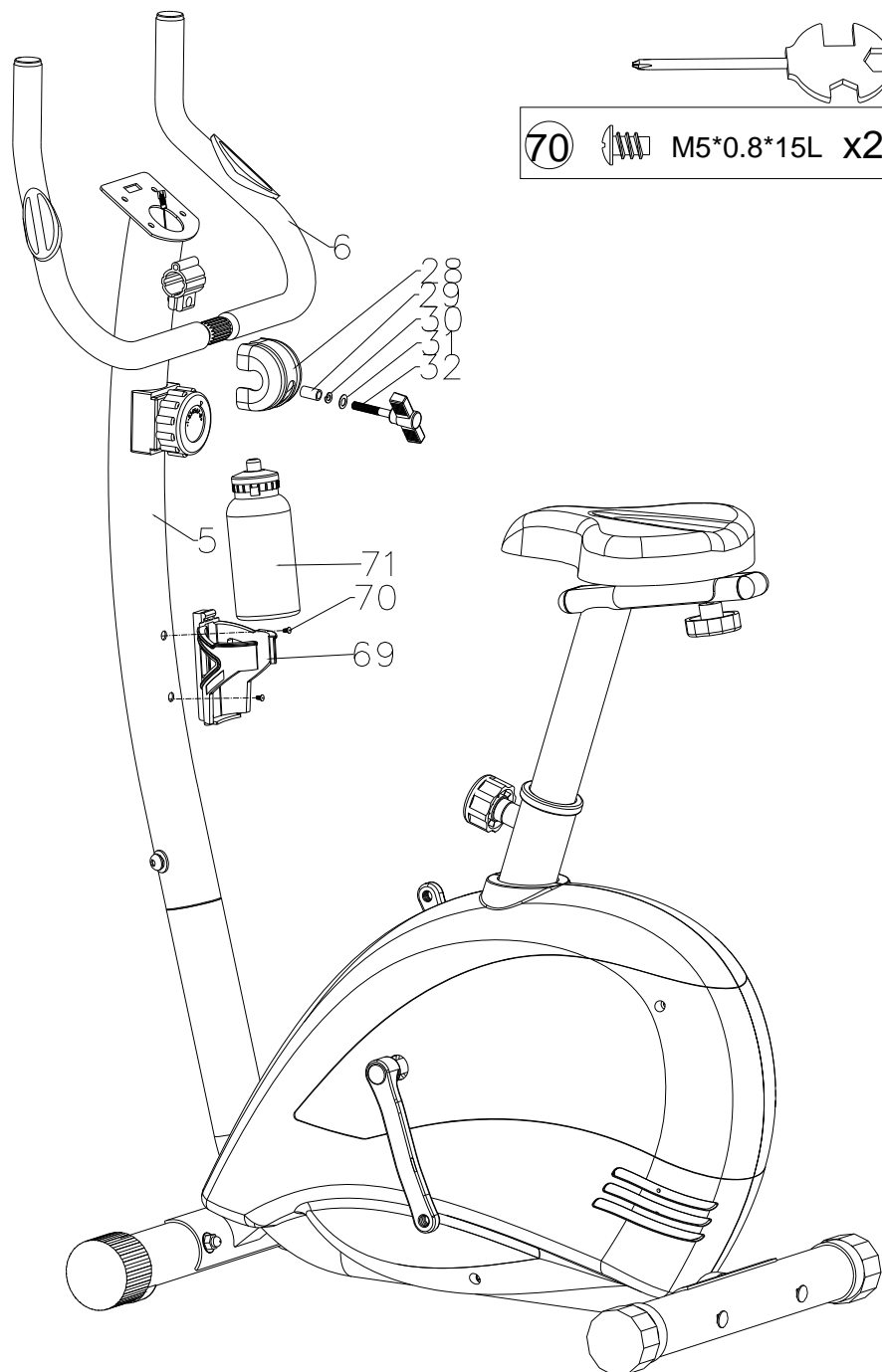


Montage van de stuurpen en kabels

Draai de instelknop van de weerstand, die boven op de stuurpen (5) zit, zo dat de weerstandskabel zo ver mogelijk naar buiten komt. Daardoor wordt de verbinding naar de onderste weerstandskabel (26) makkelijker. Verbind vervolgens de bovenste en onderste weerstandskabel (34 en 26) met elkaar, zoals in de kleine afbeelding getoond. Verwijder – indien voorhanden – de veiligheidsclip.

Verbind tevens de kabeluiteinden van de computer met elkaar (bovenste 24 met onderste 25) voor de computer tussen hoofdframe (1) en stuurpen (5). Daarna moet u de stuurpen (5) voorzichtig en zonder een kabel in te klemmen in de hoofdframe (1) schuiven en deze verbinding met vier schroeven M8 x 20 mm (20), vier ringen (21) en vier ringen (22) vastschroeven, zoals in afbeelding getoond.

Montage van de hometrainer



Montage van de handvatten en flessenhouder

Bevestig de handvatten (6) op de stuurpen (5) op de gelaste houder d.m.v. de afdekking (28), de schroef (32) en de geleiding (29) en de ringen (30 +31), zoals afgebeeld.

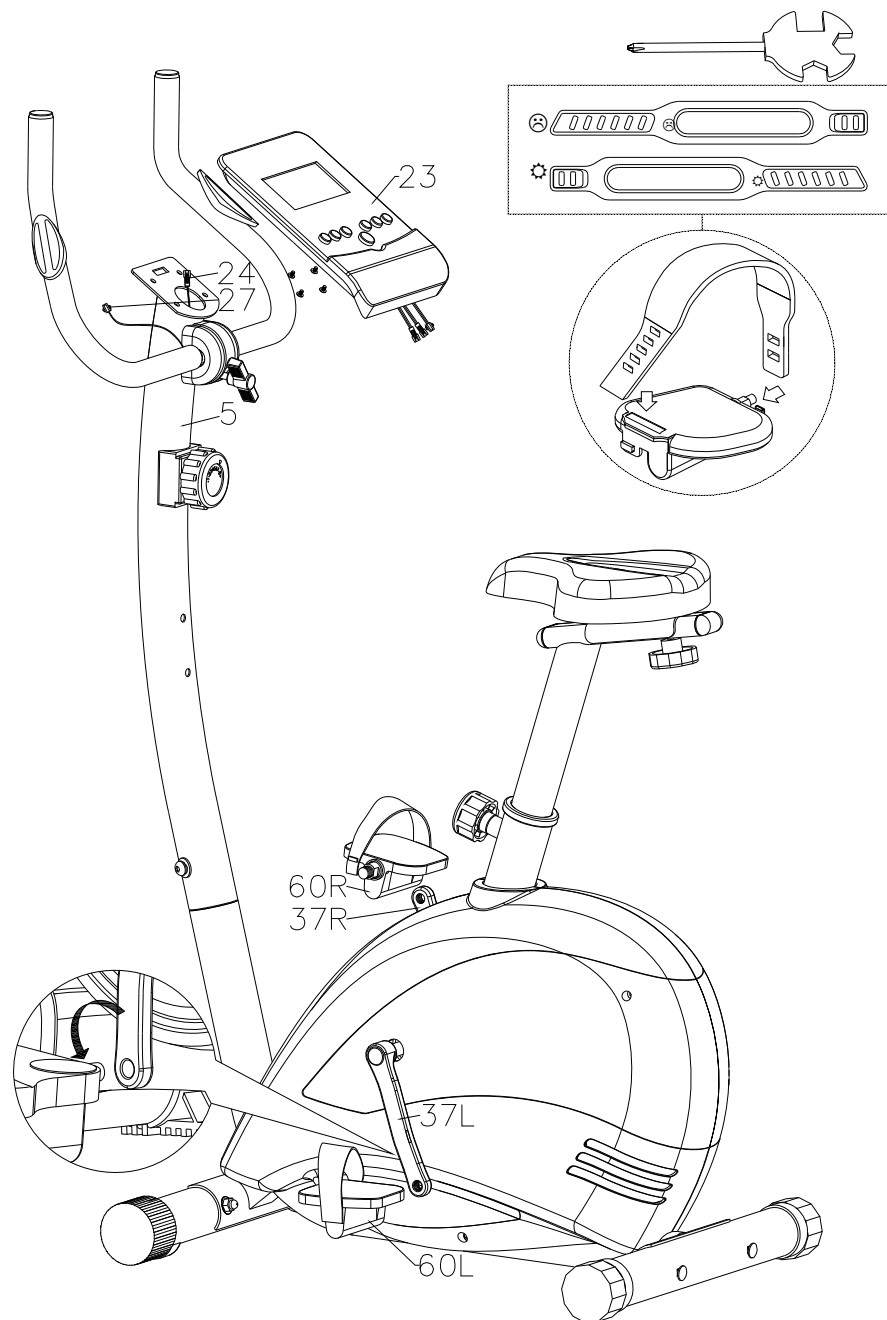
Draai de schroef nog niet helemaal vast. Voordat u de verbinding vastschroeft, moet u het maar los opgezette stuur (6) in de gewenste positie schuiven.

Let erop dat de polskabels voor de handen niet ingeklemd raken.

Schuif nu de plastic kapjes op de bovenste einden van de handvatten, indien de kapjes niet al voor de levering geplaatst werden.

De flessenhouder (69) wordt d.m.v. twee schroeven (70) op de stuurpen (5) bevestigd. Daarna kunt u de fles (71) inzetten.

Montage van de hometrainer



Pedaalmontage

Schroef het rechter pedaal (60R) op de in rijdrichting rechter zijde van de pedaalarm.

(Attentie: schroefrichting met de wijzers van de klok mee!)

Het linker pedaal (60L) wordt overeenkomstig op de linker zijde op de pedaalarm geschroefd

(Attentie: schroefrichting tegen de wijzers van de klok in!).

De plaatsing van de afzonderlijke delen wordt vereenvoudigd door de markeringen „R“ voor rechts en „L“ voor links.

Montage van de computer

Verbind de bovenste computerkabel (24) met de computer (23) en bevestig de computer vervolgens op de houder aan de bovenkant van de stuurpen (5).

Verbind de polskabel (27) met de computer.

De hometrainer is nu volledig gemonteerd.

Trainingsinstructies en gebruiksaanwijzing

Bediening van de computer:

De toetsen van de computer:

„MODE“	Bevestigen van een ingevoerde waarde
„UP“ / „DOWN“	Voor de selectie van de trainingsmodus of om waarden in te stellen
„RESET“	Voert een reset (reset van een waarde) uit. Houd de knop ten minste 2 seconden ingedrukt om een volledige reset uit te voeren (alle waarden op 0 terugzetten)
„TOTAL RESET“	Voert een computer een nieuwe start uit (zoals na een stroomonderbreking)
„RECOVERY“	De meting van het herstel van het hart wordt gestart
„BODY FAT“	De meting van het lichaamsvet wordt gestart

Voordat u begint

Waarborg dat de batterijen juist ingelegd zijn (zie hoofdstuk "Vervangen van de batterijen"). De computer beschikt over een automatische functie waardoor het display bij het trappen van de pedalen of door drukken van een toets automatisch overgeschakeld wordt in de trainingsmodus. Indien vervolgens gedurende 4 minuten niet getraind wordt (er wordt geen pols- of snelheidssignaal ontvangen) schakelt de computer automatisch in de standby modus (de computer toont de datum en tijd en de kamertemperatuur).

Bij het eerste inschakelen moet u datum, tijd en de persoonlijke informatie (geslacht, lengte, gewicht en leeftijd) correct instellen (de computer vraagt dit automatisch). Stel met behulp van de "UP" en "DOWN" en "MODE"-toetsen de juiste waarden in.



De computer bevindt zich nu in de normale trainingmodus - dit verschijnt als volgt.

Nu kunt u streefwaarden voor de functies tijd, afstand, calorieën en/of polsslag. Dit gaat als volgt:

Eerste knippert het TIME (tijd) display.

Gebruik de "UP" en "DOWN" toetsen en de "MODE" toets om hier de gewenste instelling te bepalen (wenst u geen tijd in te stellen, maar een andere waarde, drukt u bij 0:00 op de "MODE" toets).

Doe hetzelfde voor de waarden afstand (Distance), calorieën (kcal) en polsslag (puls). Als u meerdere doelfunctiewaarden ingeeft, geeft de computer bij het bereiken van de eerste waarde het respectieve piepsignaal. Het signaal is een duidelijk hoorbaar geluidssignaal wanneer de streefwaarde wordt bereikt (met meerdere ingegeven waarden, de eerste).

U kunt nu het trainen stoppen of verder gaan met trainen. Bij het laatste telt de computer weer opwaarts. Wenst u de training voort te zetten tot de tweede, ingegeven streefwaarde, drukt u na het bereiken van de eerste streefwaarde, de "MODE" knop in.

Trainingsinstructies en gebruiksaanwijzing

Tijdens de training kunt u de weergave van de computer instellen op "SCAN"-modus om verschillende functionele waarden weer te geven, telkens in een 6-seconden interval in grote getallen. Het is ook mogelijk met de "MODE"-knop een bepaalde waarde te selecteren, met een permanente weergave in grote getallen (behalve "Tempo" en "U/min." - Deze wisselen steeds af). Onafhankelijk daarvan worden de beschikbare functiewaarden getoond in het onderste gedeelte, in opgedeelde weergaven:



De functiewaarden in het detail:

De computer kan de volgende waarden tonen. De waarden worden door de Engelse letters bij de waarde geïdentificeerd, die de volgende betekenissen hebben:

SPEED

De computer toont de actuele **snelheid**.

TIME

De computer toont de actuele **trainingstijd**.

Instellen van een voorgegeven tijd:

Vóór het begin van de training kunt u een trainingstijd instellen.

De tijd wordt als countdown afgeteld en na afloop (0:00) hoort u een akoestisch signaal. Hoe u deze waarde in moet stellen, is reeds in deze gebruiksaanwijzing beschreven.

DISTANCE

De computer toont de **afstand**.

Instellen van een voorgegeven afstand:

Vóór het begin van de training kunt u een afstand instellen.

De afstand wordt als countdown afgeteld en na afloop (0,00) hoort u een akoestisch signaal. Hoe u deze waarde in moet stellen, is reeds in deze gebruiksaanwijzing beschreven.

CALORIES (CAL)

De computer toont de momenteel verbrande **calorieën**.

Instellen van een voorgegeven calorieënwaarde:

Voor het begin van de training kunt het gewenste verbruik van calorieën instellen. Hoe u deze waarde in moet stellen, is reeds in deze gebruiksaanwijzing beschreven.

PULSE

De computer toont de theoretische **polsfrequentie**.

Voor een correcte waarde moet u waarborgen dat u de twee sensoren volledig met uw handpalmen omgrijpt. Het kan soms tot wel twee minuten duren, voordat de polsfrequentie gemeten wordt.

RPM

De computer toont de momentele **omwentelingen per minuut**.

Verdere weergaven

De computer toont ook de kamertemperatuur, de datum en tijd (in de standby-modus).

Trainingsinstructies en gebruiksaanwijzing

Let op:

- Indien het computerdisplay geen waarden toont, moet u de contacten van alle verbindingen controleren!
- De met deze computer berekende en getoonde waarden voor het verbruik van de calorieën dienen alleen als aanwijzing voor een persoon met een gemiddeld postuur bij een gemiddelde instelling van de weerstand en kunnen dus aanzienlijk afwijken van de daadwerkelijk verbruikte calorieën.
- De met deze niet gekalibreerde computer berekende en getoonde waarden voor de polsfrequentie dienen alleen ter oriëntering en kunnen dus aanzienlijk van de daadwerkelijke pols afwijken.
- Deze computer werd gekeurd volgens de bijhorende, van toepassing zijnde EMC standaards. Toch is het mogelijk dat het display gestoord kan worden, vooral door elektrostatische ontladingen. Dat kan leiden tot een niet gewenste reset of foutieve waarden op het display. In dit geval hoeft u alleen de computer opnieuw te starten (batterijen verwijderen en opnieuw inzetten).

Foutmeldingen

Indien problemen met de computer optreden, beschikt de computer over een aantal foutmeldingen die de oorzaak van het probleem kunnen verklaren:

Weergave: „**E-1**“ betekent, dat er geen resultaat verkregen kon worden omdat het contact voor een correcte meting niet voldoende was. Vergewis u ervan, dat u de handpolssensors met een zo groot mogelijk handoppervlak aan beide kanten juist omvat, zodat de elektrische impuls juist kan stromen. Start opnieuw de meting!

Weergave: „**E-4**“ betekent, dat het verkregen resultaat niet getoond kan worden. Dit omdat de verkregen waardes buiten het aangegeven bereik liggen. Ook hier kan een meetfout opgrond van een ontoereikend contact bestaan, of de stroomtoevoer wordt onderbroken cq. leidingen zijn defect. Probeer een nieuwe meting. Let op alle aanwijzingen eerder gegeven in deze handleiding.

Verdere displays op de computer:

“P” betekent dat u de elektroden niet goed omgrijpt of uw handen geen voldoende contact hebben met de sensor. Neem alle instructies m.b.t. de juiste polsmeting in acht. Een correct functionerende polsmeting wordt gesymboliseerd door een blinkend hartsymbool op de rechterrand van het display.

Indien ondanks zorgvuldige inachtneming van alle vermelde instructies geen correcte metingen of waarden getoond worden, moet u contact opnemen met de klantendienst.

Speciale functie: Meting van het herstel van het hart (“RECOVERY”)

Met deze speciale functie is het mogelijk om de herstelfrequentie van het hart na de training te bepalen, wat een indicatie is voor de sportieve en lichamelijke conditie van degene die traint. Hoe beter deze waarde is (hoe sneller de hartfrequentie weer op de normale pols is), hoe beter de conditie van de sporter.

Nadat u de training voltooid heeft, moet u de handen op de polssensoren houden (omgrijp de sensoren om een goede contact te hebben).

Nu drukt u de toets “RECOVERY”.

De computer stopt alle waarden met uitzondering van de tijdmeting.

Wacht 60 seconden tot de tijd op nul staat (countdown).

Nu wordt de herstelfrequentie van uw hart op het display getoond met een gradatie van F1 tot F6, waarbij F1 zeer goed is en F6 slecht. Verbeter deze waarde door regelmatig te trainen het best naar F1!

Wij raden aan om na de meting van het herstel van uw hart een reset uit te voeren.

Trainingsinstructies en gebruiksaanwijzing

Lichaamsvetmeting

Deze hometrainer beschikt over een computer met een functie voor de **lichaamsvetmeting!** Vervolgens beschrijven wij alle details en voordelen van deze nieuwe techniek en geven instructies die u in ieder geval in acht moet nemen. In het belang van uw gezondheid moet u **in ieder geval uw arts raadplegen of de lichaamsvetmeting d.m.v. elektrische impedantie geschikt en onbedenkkelijk is voor u.**

Hoe bereik je het ideale lichaamstype en verhoog je zo je gezondheid?

Een goede conditie te hebben heeft vele voordelen – van de controle van het gewicht tot een betere en ontspannendere slaap 's nachts. Mensen die regelmatig trainen – op de juiste manier – worden niet zo vaak ziek en leven zoals gebleken is langer dan mensen, die een ongezonde levensstijl op na houden. Verschillende ziekten, zoals bijv. suikerziekte, hartkwalen en ook bepaalde vormen van kanker kunnen door de controle van het lichaamsvet in bepaalde gevallen zelfs worden voorkomen. Om het ideale lichaamstype voor de persoonlijke gezondheid te bereiken, is het belangrijk om op het aandeel vet in het eigen lichaam te letten. In principe geldt dat iemand met een lager aandeel lichaamsvet gezonder is, hoger belast kan worden en over het algemeen veel meer levensvreugde heeft. Natuurlijk kun je ook hier “overdrijven”! Een figuur met te weinig lichaamsvet is net zo ongezond (bijv. bij anorexie) als te veel vet. Ter oriëntering vindt u in deze gebruiksaanwijzing een lijst met het aandeel optimaal lichaamsvet voor mannen en vrouwen.

Als u op uw lichaamsvet let, kunt u het gewicht volgens de vastgestelde waarden eenvoudig reduceren of verhogen door meer of minder calorieën te eten (vraag ook uw voedingsadviseur) of de intensiteit van het training te wijzigen.

Daarvoor is het belangrijk dat de polsfrequentie tijdens het trainen continu gecontroleerd wordt. Om het aandeel lichaamsvet te reduceren, moet in de “aërobe” trainingszone getraind worden (d.w.z. 50% t/m 70% van de maximale pols). Verdere trainingseenheden met een hogere polsfrequentie (de zogenaamde “anaërobe” training, “buiten adem” zijn) traint wel sterker de conditie, maar draagt nauwelijks tot helemaal niet bij aan de verbranding van lichaamsvet, omdat de verbranding van lichaamsvet alleen met voldoende zuurstof mogelijk is. Wanneer je dus “buiten adem” bent, staat niet meer voldoende zuurstof voor de verbranding van lichaamsvet ter beschikking.

Het lichaam betreft zijn energie dan door de verbranding van andere beschikbare energiebronnen (koolhydraten).

Het individuele aandeel lichaamsvet wordt normaal als percentage van het totale lichaamsgewicht vermeld.

Een reductie van het gewicht moet worden bereikt door een reductie van het lichaamsvet – niet door een reductie van de spiermassa of water.

Bio-elektrische impedantiemethode – erkend door Henry C. Lukasi, Ph.D. Grand Forks Human Nutrition Research Center

Het lichaamsvet wordt gemeten door een zwakke elektrische stroomimpuls over de handen door het lichaam te sturen.

Hoe sterker het vetweefsel door dat de stroomimpuls heen moet, hoe hoger de impedantie (het “werk” dat de impuls moet verrichten om door de weerstand van de lagen weefsel heen te komen) die gemeten wordt.

Hoe hoger deze waarde, hoe hoger het aandeel lichaamsvet, dat berekend kan worden met een formule in afhankelijkheid van grootte, totaalgewicht, geslacht en fysieke structuur.

Trainingsinstructies en gebruiksaanwijzing

Het samenhang tussen hartfrequentie en vetverbranding

Net als een motor heeft ook uw lichaam "brandstof" nodig om te kunnen functioneren.

Het "cardio-vasculaire systeem" levert zuurstof voor het spierstelsel dat deze zuurstof gebruikt om koolhydraten en vet te "verbranden" om de spieren van energie te voorzien.

Daarbij kan lichaamsvet op grond van de chemische samenstelling alleen in energie omgezet worden, wanneer voldoende zuurstof tijdens de training of de beweging ter beschikking staat (aërobe training). Bij het trainen met onvoldoende zuurstof (anaërobe training = "buiten adem" zijn) wordt juist geen vet verbrand.

Het trainingsbereik waar de beste resultaten m.b.t. de vetverbranding bereikt worden, ligt tussen 50% en 70% van de maximale pols (maximale pols = 220 ./ leeftijd), omdat het lichaam zo nog voldoende van zuurstof kan worden voorzien.

Hoe langer en vaker op deze manier getraind wordt, hoe meer lichaamsvet verbrand wordt.

Het absolute minimum voor een training bedraagt echter 12 minuten, omdat eerst na deze tijd voldoende enzymen geproduceerd worden om lichaamsvet door middel van zuurstof te verbranden.

Daarvoor gebruikt het lichaam de "makkelijker toegankelijke" reserves van koolhydraten om energie te verkrijgen.

Additionele informatie betreffende uw gezondheid

De analyse van het lichaamsvet is geschikt voor volwassenen en kinderen vanaf 7 jaar.

Het toestel mag in geen geval gebruikt worden door patiënten met hartziekten of bij de behandeling d.m.v. de cardio-vasculaire geneeskunde of tijdens zwangerschap.

Bij de volgende groepen van personen kunnen te hoge of incorrecte waarden getoond worden:

- Volwassenen ouder dan 70 jaar
- Dialysepatiënten
- Mensen die last hebben van oedemen
- Intensieve sporters, bodybuilders, professionele sporters
- Mensen met een hartfrequentie in rust van 60 of lager

In deze gevallen kan de meting of het resultaat van de meting niet als absoluut resultaat gezien worden, maar alleen als relatieve waarde voor het vaststellen van veranderingen over een bepaald tijdsbestek.

Neem in ieder geval contact op met uw arts, voordat u metingen van het lichaamsvet uitvoert. Hij kan u individuele adviezen geven of deze analyse geschikt is voor u of niet.

Bij ondeskundig gebruik en stroomschommelingen kunnen geregistreerde waarden kwijtgeraakt worden of verkeerde resultaten getoond worden.

Hoe de lichaamsvetmeting uitgevoerd wordt

1. De correcte houding voor de lichaamsvetmeting:

Ga zo oprecht mogelijk op de hometrainer zitten en knik de ellebogen en kniegewrichten niet te sterk in. Vermijd alle bewegingen tijdens de meting.

Stel de zithoogte zo in dat de armen op de hoogte van het hart recht naar voren gestrekt op de polssensoren liggen om een zo goed mogelijke doorstroming door uw lichaam te waarborgen.

2. De meting starten:

- a) De computer moet inde stop--modus zijn (er mag dus geen training lopen).
- b) Druk op de toets „BODY FAT“, om de meting te starten.
- c) Neem tijdens de meting de sensoren stevig vast met beide handen.
De meting duurt enkele seconden („“ ;;;- -“; „- - -“ enz. worden getoond).

Trainingsinstructies en gebruiksaanwijzing

3. Het resultaat:

Na enkele seconden worden de waarden van de meting op het display getoond: BMI en het procentuele lichaamsvetaandeel.

- a) De BMI (Body Mass Index): Deze index wordt berekend uit het lichaamsgewicht in kg gedeeld door het kwadraat van de lichaamsgrootte in meters. Voorbeeld: Een persoon van 60 kg met een grootte van 160 cm heeft een BMI van $60/1,6 \times 1,6 = 23,4$. De gewenste BMI is afhankelijk van de leeftijd:

<u>LEEFTIJD</u>	<u>BMI waarde</u>
< 24 jaar	19-24
25-34 jaar	20-25
35-44 jaar	21-26
45-54 jaar	22-27
55-64 jaar	23-28
> 64 jaar	24-29

Een te geringe waarde is een aanwijzing voor een te laag gewicht, een te hoge waarde is een aanwijzing voor een te hoog gewicht.

- b) Het procentuele lichaamsvetaandeel:

Dit duidt aan, hoeveel procent van uw totaal lichaamsgewicht uit vetweefsel bestaat.

Met behulp van deze waarde kan men nog nauwkeuriger dan met de BMI bepalen, of de geteste persoon nu te veel weegt of niet. Want „meer“ spiermassa doet u zwaarder worden, dit zou echter onder andere bij de berekening van de BMI zelfs in de richting „te veel gewicht“ wijzen. Spiermassa is echter niet schadelijk. Wanneer u dit gewicht echter in vetmassa toeneemt, is dit met name een zeer goede reden, sport te beoefenen, en deze „vetkussentjes“ weer af te breken. Daarom is de bepaling van het lichaamsvetaandeel voor de correcte interpretatie, of een persoon nu te veel weegt of niet, zeer beslissend. Ook hier bestaan er richtwaarden, die algemeen voor de classificering van een persoon dienen:

Vetgehalte	Symbol				
		Ondergewicht	Sportief/ Slank	Middel	Te hoog vetgehalte
	mannelijk	< 13 %	13 - 26 %	26 - 30%	> 30 %
	vrouwelijk	< 23 %	23 - 36 %	36 - 40%	> 40 %
BMI	mann & vrouw	< 19	20 - 25	25 - 27	> 27

Wij bevelen aan, na de lichaamsvetmeting een RESET uit te voeren!

Tip voor de aangetoonde resultaten:

Vrijwel geen lichaamsvetmeting zal exact dezelfde resultaten aantonen als een vorige. Gelieve te bedenken, dat (net zoals bijv. bij een bloeddrukmeting) reeds kleinste veranderingen zoals bijv. in de houding of bij bewegingen, maar ook het betreffende uur van de dag (ons lichaam is nooit exact in dezelfde conditie) enz. een niet onaanzienlijke invloed op het aangetoonde resultaat hebben. Het is daarom normaal, indien u bijv. bij meerdere na elkaar uitgevoerde metingen met dezelfde persoon afwijkende resultaten ontvangt. De aangetoonde waarden vormen daardoor steeds slechts een houvast, om uw lichamelijke conditie te bepalen en u zo te helpen, de meest zinvolle trainingswijze te vinden.

Trainingsinstructies en gebruiksaanwijzing

Batterijwisseling

Wanneer de indicatie zwak wordt of korttijdig uitvalt of de polsslagfrequentie niet meer correct wordt gemeten, kan een uitwisseling van de batterijen noodzakelijk worden. Hiervoor dient de batterijvakafdekking op de achterkant van de computer te worden geopend en dienen nieuwe batterijen te worden geplaatst. U heeft 2 batterijen 1.5V AA Mignon of UM3-batterijen nodig. Om een uitlopen van de batterijen te verhinderen, dienen deze bij een niet gebruiken gedurende een langere periode uit het batterijvak te worden genomen.

Verwijdering van batterijen

Batterijen horen niet in het huisvuil. Als consument bent u wettelijk verplicht gebruikte batterijen terug te geven.

U kunt uw oude batterijen bij de openbare verzamelpunten in uw gemeente afgeven of overal waar batterijen van de betreffende soort worden verkocht.



WIJ BEVELEN ALKALI-MANGAAN BATTERIJEN AAN.

Deze tekens vindt u op batterijen, die schadelijke stoffen bevatten:

Pb = Batterij bevat lood

Cd = Batterij bevat cadmium

Hg = Batterij bevat kwikzilver



Pb



Cd



Hg

WAARSCHUWING! VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN T.A.V. DE BATTERIJ

- Batterien niet uit elkaar halen!
- Batterij en het apparaatcontacten eerst schoonmaken wanneer dat nodig is!
- Lege batterijen onmiddellijk uit het toestel verwijderen!
- Verhoogd uitloopgevaar, contact met huid, ogen en slijmvlies vermijden! Bij contact met accu's de betreffende plaatsen onmiddellijk met overvloedig helder water spoelen en onmiddellijk een arts opzoeken!
- Mocht er een batterij ingeslikt zijn, dan moet onmiddellijk een arts opgezocht worden!
- Altijd alle batterijen tegelijk vervangen!
- Alleen batterijen van hetzelfde type gebruiken, geen verschillende types of gebruikte en nieuwe batterijen door elkaar gebruiken!
- Plaats de batterijen correct, neem de polariteit in acht!
- Houd het batterijvak goed gesloten!
- Batterijen bij langer niet-gebruik uit het toestel verwijderen!
- Batterijen uit de buurt van kinderen houden!
- Batterijen niet heropladen! Er bestaat explosiegevaar!
- Niet kortsluiten! Er bestaat explosiegevaar!
- Niet in het vuur werpen! Er bestaat explosiegevaar!
- Bewaar onverbruikte batterijen in de verpakking en niet in de buurt van metalen voorwerpen om een kortsluiting te vermijden!
- Geef verbruikte batterijen en accu's niet met het gewone huisvuil mee, maar met het speciale afval of in een batterijverzamelstation in de vakhandel!

Trainingsinstructies en gebruiksaanwijzing

Instructies voor milieubescherming



Dit product mag op het einde van zijn levensduur niet met het normale huisvuil worden verwijderd, maar dient op een verzamelpunt voor de recyclage van elektrische en elektronische toestellen te worden afgegeven. Het symbool op het product, de gebruiksaanwijzing of de verpakking wijst daarop.

De materialen zijn overeenkomstig hun markering opnieuw bruikbaar. Met het opnieuw gebruiken, de recyclage van het materiaal of andere vormen van opnieuw gebruiken van oude toestellen levert u een belangrijke bijdrage voor de bescherming van ons leefmilieu.

Gelieve bij de gemeenteadministratie de bevoegde verwijderingsdienst na te vragen.

Trainingsinstructies

De volgende pagina's verduidelijken fundamentele principes van de fitnessstraining.

Om het gewenste trainingssucces te bereiken, is het absoluut noodzakelijk, zich over de belangrijke punten voor de vormgeving van een fitnessstraining algemeen en de correcte hantering met uw apparaat te informeren, met behulp van deze handleiding.

Wij vragen u daarom, alle aangehaalde punten nauwkeurig te lezen en steeds in het achterhoofd te houden. In principe is het belangrijk om regelmatig te drinken, zelfs tijdens de training! (Wij raden mineraalwater of een isotone sportdrank aan).

Hartelijk dank en veel succes!

Om voelbare lichamelijke verbeteringen en een betere gezondheid te bereiken, dient u voor de bepaling van de noodzakelijke trainingsinspanningen de volgende factoren in acht te nemen:

1. Intensiteit

De trap van de lichamelijke belasting bij de training moet hoger zijn dan het punt van de normale belasting, zonder daarbij het punt van de ademloosheid c.q. uitputting te bereiken.

Een geschikte richtwaarde voor een effectieve training kan daarbij de polsslag zijn. Deze dient tijdens de training in het bereik tussen 70% en 85% van de maximum polsslag te liggen (Bepaling en berekening zie polsslagmeettabel).

Tijdens de eerste weken dient de polsslag zich tijdens de training in het onderste bereik van 70 % van de maximum polsslag te bevinden. In de loop van de daarop volgende weken en maanden dient de polsfrequentie langzaam te worden opgedreven tot de bovenste grens van 85 % van de maximum polsslag. Hoe beter de conditie van de trainende persoon wordt hoe meer de trainingsinspanningen verhoogd moeten worden. Dit is bereikbaar door een verlenging van de trainingsduur en/of een verhoging van de moeilijkheidsgraden.

Wanneer u uw polsfrequentie handmatig wilt controleren, kunt u naar de volgende hulpmiddelen grijpen:

- a) Polsslag-controle-meting op de gebruikelijke wijze (tasten van de polsslag bijv. aan het handgewricht en tellen van de slagen in een minuut).
- b) Polsslag-controle-meting met overeenkomstig geschikte en geijkte meetapparaten voor de polsslag (verkrijgbaar in de zaken voor verplegingsartikelen).

2. Frequentie

De meeste experts bevelen de combinatie aan van een gezondheidsbewuste voeding, die overeenkomstig op het trainingsdoel moet worden afgestemd en lichamelijke opvoeding drie tot vijf keer per week. Een normale volwassene moet twee keer per week trainen om zijn actuele conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen heeft hij minimum drie trainingseenheden per week nodig.

3. Organisatie van de trainingseenheden

Elke trainingseenheid dient uit drie trainingsfasen te bestaan: „opwarmfase“, „trainingsfase“ en „afkoelfase“. In de „opwarmfase“ dient de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam te worden verhoogd. Dit is mogelijk door turnoefeningen met een duur van 5 tot 10 minuten.

Trainingsinstructies en gebruiksaanwijzing

Onderstaand vindt u een oefeningshandleiding voor zinvolle rekoefeningen van de beenspieren. Daarna dient de eigenlijke trainingsfase te beginnen. De trainingsbelasting dient tijdens de eerste minuten gering te zijn en dan voor een periode van 15 tot 30 minuten op de overeenkomstige trainingsintensiteit te worden verhoogd. Als beginner (geen ervaring in fitnessstraining) is het raadzaam, tijdens de eerste 3 tot 4 weken de duur van een trainingseenheid tot max. ca. 5 minuten te beperken.

4. Motivatie

De sleutel voor een succesvol trainingsprogramma is regelmatigheid.

U dient een vast tijdstip en een vaste plaats per trainingsdag in te richten en zich ook geestelijk op de training voor te bereiden. Train alleen met een goed humeur en houd steeds uw doel voor ogen. Bij continueerlijke training zult u dag voor dag vaststellen, hoe u zich verder ontwikkelt en uw persoonlijk trainingsdoel beetje bij beetje nadert.

Rekoefeningen voor de beenspieren

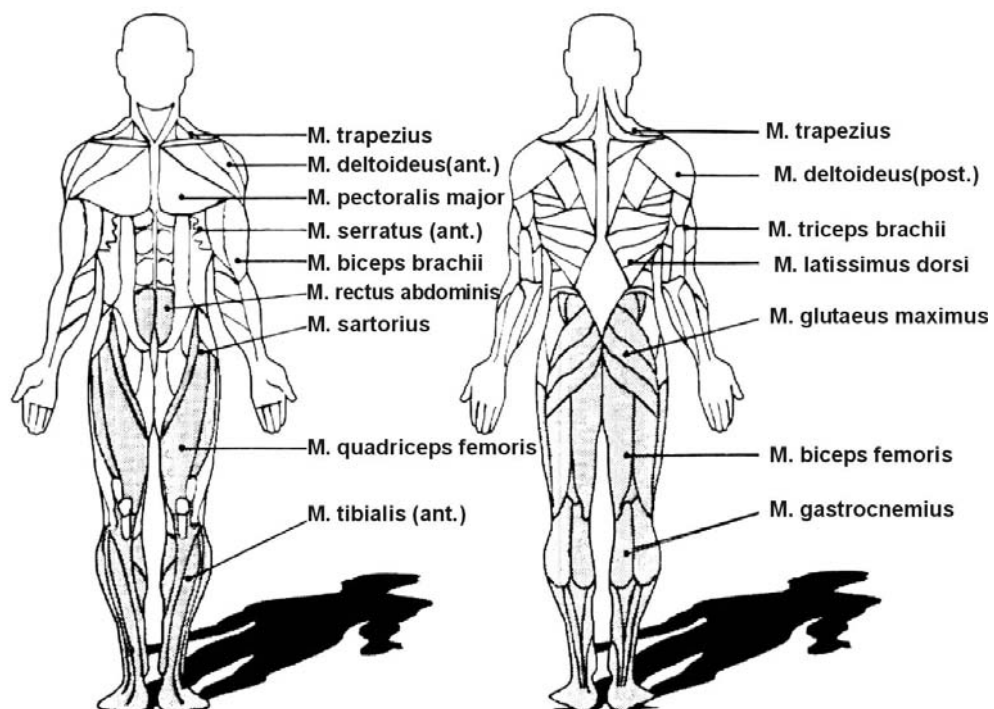
De op de volgende pagina afgebeelde rekoefeningen zijn principieel zowel geschikt voor het opwarmen als ook voor de afkoelfase na de training.

Daarbij dient echter in acht te worden genomen, dat de uitrekking tijdens de opwarmfase slechts kort (ca. 5 tot 10 seconden) wordt gehouden en daarna weer wordt ontspannen. Dit dient de spierspanning te verhogen en de spieren op de daaropvolgende training voor te bereiden.

In de afkoelfase dienen de uitrekkingen langer (minimum 30 seconden) te worden gehouden, om de spierspanning na een trainingsbelasting weer te verlagen.

De op de volgende pagina weergegeven oefeningen zijn slechts voorbeelden. U kunt deze graag aanvullen met verdere oefeningen of andere oefeningen gebruiken. Wij bevelen u behalve een gesprek met uw arts overeenkomstig verder leidende literatuur aan over het thema „rekken“, „opwarmen en afkoelen“ enz.

Algemeen geldt, dat u rekoefeningen nooit te extreem mag uitvoeren. Indien u daarbij pijn voelt, dient u onmiddellijk te ontspannen en voert u de rekoefening in de toekomst niet meer zo intensief uit. De ligging van enkele belangrijke hoofdspieren vindt u hier ter informatie:

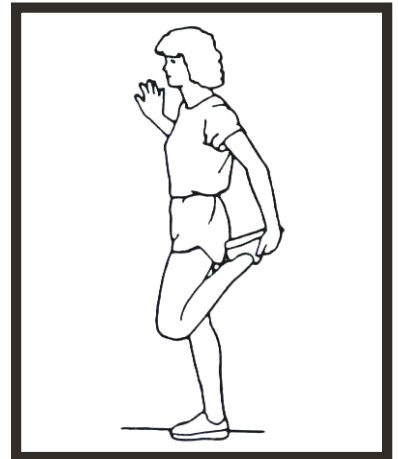


Trainingsinstructies en gebruiksaanwijzing

Oefening 1: rekken van de quadriceps (voorzijde van de dijen)

Steun met een hand tegen de muur en grijp met de andere zoals afgebeeld een voet en begin dan de voorzijde van het dijbeen te rekken.

Breng daarbij de hiel van de gegrepen voet zover mogelijk (zonder pijn te voelen) in de richting van uw achterwerk. Naargelang de fase houdt u deze rekking ca. 5 tot 10 seconden (opwarmen) of ca. 30 tot 40 seconden (afkoelen) vol en daarna herhaalt u de oefening met de andere voet. Herhaal de oefening per zijde minimum 2 keer.



Oefening 2: Rekken van de binnenkant van de dijen

Ga op de vloer zitten en breng beide voetzolen bij elkaar. Trek daarbij uw hielen zo ver mogelijk naar u toe en druk dan voorzichtig uw knieën naar beneden in de richting van de vloer. Oefen geen geweld uit en druk de knieën nooit met behulp van de handen naar beneden!

Rek slechts zover, dat u nog geen pijn voelt. Naargelang de fase voert u deze rekoefening ca. 5 tot 10 seconden (opwarmen) of ca. 30 seconden (afkoelen) uit. Herhaal deze oefening twee keer.



Oefening 3: Rekken van de kuitspieren en de beenbuigers (gastrocnemius en biceps femoris)

Ga rechtop staan met de voeten ongeveer schouderbreed uit elkaar. Buig nu met uw heupen naar voren en probeer met uw handen zo dicht mogelijk bij uw voeten te komen (gevorderden kunnen de voeten zonder pijn aanraken).

Blijf naargelang de fase ca. 5 tot 10 seconden (opwarmen) of ca. 30 – 40 seconden (afkoelen) in deze positie en herhaal de oefening 2 keer.



Oefening 4: Rekken van de achterzijde van de dijen

Zet u neer op de vloer en trek een been aan zoals afgebeeld, het andere been strekt u recht voor u uit. Buig naar voren en probeer zo ver mogelijk, zonder pijn, de hand van de zijde van het gestrekte been in de richting van de voet te bewegen.

Gevorderden kunnen hier de voet grijpen en evt. nog de tenen naar achter trekken, om de kuiten ook bij de rekoefening te betrekken.

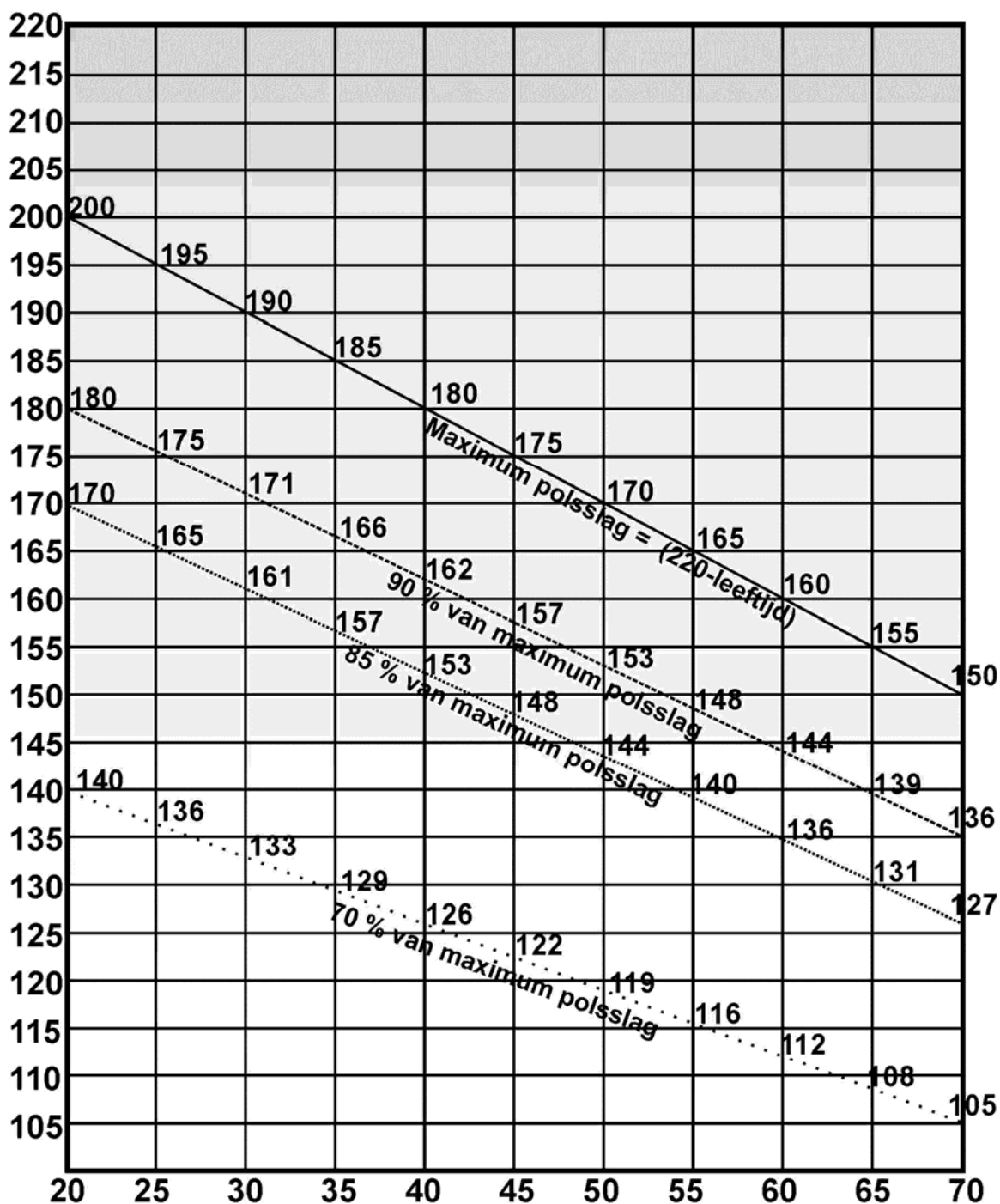
Naargelang de fase houdt u de oefening ca. 5 tot 10 seconden (opwarmen) of ca. 30 seconden (afkoelen) vol. Herhaal de oefening 2 keer voor elke zijde.



Polsslagtabel:

X = Leeftijd

Y = Polsslag



Berekeningsformules:

Maximum polsslag = 220 - leeftijd

90% van maximum-polsslag = (220-leeftijd) x 0,9

85% van maximum-polsslag = (220-leeftijd) x 0,85

70% van maximum-polsslag = (220-leeftijd) x 0,7

Alle boven genoemde aanbevelingen gelden slechts voor gezonde personen en zijn niet geschikt voor patiënten met ziekten van het hart en de bloedsomloop! Alle instructies zijn alleen een grof steunpunt voor de vormgeving van de training. Voor uw speciale, persoonlijke vereisten geeft uw arts evt. overeenkomstige instructies.

Verzorging / Onderhoud

Het is echter aanbevolen, alle delen van het toestel, die kunnen loskomen (schroeven, moeren enz.) regelmatig (ongeveer alle 2 tot 4 weken c.q. naargelang de gebruiksperiodiciteit) te controleren, om ongevallen door losrakende delen te vermijden.

Gelieve indien u uw toestel wilt verzorgen geen agressieve reinigingsmiddelen te gebruiken, maar verwijder verontreinigingen en stof met een zachte, eventueel licht bevochtigde doek.

Vermijd echter contact van vloeistoffen van eender welke aard met de computer of het inwendige van het toestel. Dit kan leiden tot aanzienlijke belemmeringen van de functies.

Om een uitlopen van de batterij te verhinderen, dient deze bij een langere tijd niet gebruiken uit het batterijvak te worden genomen.

Garantievoorwaarden

Deze garantie is uitsluitend geldig voor fabricage- en materiaalfouten, binnen de 2 jaar na verkoopdatum. Deze kan door middel van de verkoopbon of factuur worden aangetoond. Alle klachten worden binnen de garantietermijn gratis verholpen. Een geval van garantie leidt niet tot automatische verlenging van de garantietermijn (noch voor het apparaat zelf noch voor de vervangen onderdelen). Uitgesloten van garantie zijn:

- Transportschade en schade aan delen die het gevolg is van het normale slijtageproces
- Alle schade die ontstaan is door ondoelmatig gebruik / door ondeskundige behandeling (b.v. het niet op de juiste wijze volgen van de gebruiksaanwijzing)

- Schade voortvloeiend uit niet-geoorloofde reparaties of andere wijzigingen aan de constructie
Wendt u zich voor garantiegevallen altijd tot uw leverancier of tot onze klantendienst. Bewaar de originele verpakking voor de duur van de garantie periode, om het in het geval van een retournering adequaat te beschermen. Verzend geen artikelen naar onze klantendienst. Aansprakelijkheid voor onmiddellijke of latere vervolgschade is ook dan uitgesloten wanneer de schade aan het artikel als een garantieaanspraak geldt.

Technische gegevens

Afmetingen, klaar gemonteerd ong.: L=90 cm, B=50 cm, H=140 cm

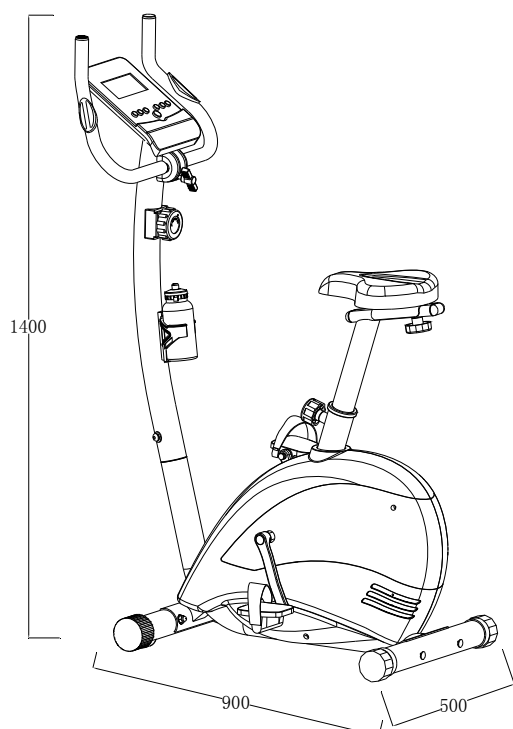
Gewicht ca.: 27.7 kg

Klasse: HC, max. gewichtsbelasting = 120 kg

Niet geschikt voor therapeutische doeleinden.

TÜV/GS-gecertificeerd

Dit product is door het "TÜV Süd" conform de (Duitse) wetgeving op de veiligheid van apparaten (GS) en conform de normen (EN957-1:2005 en EN 957-5:2009) onder de benaming "Fitness Equipment Exercise Bike HT1000" getest.



Gelieve uw arts naar de correcte biomechanische positionering op het trainingstoestel te vragen!

Het serviceadres vindt u op het afzonderlijk bijgevoegde blad.

Consignes de sécurité	71
Utilisation et fonctionnement	72
Assemblage du vélo d'appartement	
Vue explosée.....	2
Liste de pièces / Liste d'outils.....	73
Instructions de montage	75
Instructions d'entraînement et d'utilisation	
Commande de l'ordinateur.....	80
Messages d'erreur	82
Mesure du taux de récupération de la fréquence cardiaque	82
Mesure du taux de la graisse corporelle.....	83
Remplacement des piles / informations sur les piles	86
Instructions pour la protection de l'environnement	87
Consignes d'entraînement	87
Tableau de mesure du pouls	90
Entretien / Soins	91
Conditions de garantie	91
Caractéristiques techniques	91



REMARQUE IMPORTANTE ! TOUJOURS CONSERVER !

Lisez attentivement le mode d'emploi - et en particulier les consignes de sécurité - avant d'utiliser l'appareil. Conservez bien ce mode d'emploi. Vous pourriez en avoir besoin par la suite. Lorsque vous remettez l'appareil à un tiers, mettez-lui impérativement ce mode d'emploi à disposition.

Consignes de sécurité

- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si l'on vérifie régulièrement le bon état et l'usure.
- Si vous prêtez ou laissez utiliser l'appareil par une autre personne que vous-même, assurez-vous que celle-ci connaît le contenu de ce mode d'emploi.
- Cet appareil ne doit toujours être utilisé que par une seule personne pour l'entraînement.
- Avant la première utilisation et plus tard à intervalles réguliers, vérifiez que les vis, boulons et autres raccords sont solidement fixés.
- Aucun objet coupant ne doit se trouver à proximité de l'appareil avant de commencer l'entraînement.
- Ne vous entraînez sur l'appareil que s'il fonctionne parfaitement.
- Les pièces défectueuses doivent être aussitôt échangées et/ou l'appareil ne doit plus être utilisé jusqu'à la réparation.
- Cet appareil n'est pas destiné aux personnes (y compris les enfants) à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dépourvues d'expérience et/ou de connaissances, sauf si elles sont surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou ont été instruites de l'utilisation de l'appareil.
- Les enfants doivent être surveillés en s'assurant qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- En installant l'appareil, veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace de tous les côtés.
- L'appareil est uniquement destiné à un usage privé.
- Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin avant de l'utiliser.
- Utilisez l'appareil uniquement comme indiqué dans la notice. Toute autre utilisation annule les droits à la garantie.
- N'oubliez pas qu'un entraînement incorrect et excessif peut compromettre votre santé.
- Veillez à ce que les leviers et autres mécanismes de réglage ne se trouvent pas dans la zone de mouvement pendant l'exercice et n'en gênent le déroulement.
- En installant l'appareil, vous devriez veiller à ce que l'appareil ait un appui stable et que des irrégularités éventuelles du sol soient aplanies.
- Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lorsque vous vous entraînez sur l'appareil. Il ne faut pas qu'en raison de sa forme (p. ex. longueur), le vêtement reste accroché quelque part pendant l'entraînement. Les chaussures devraient être adaptées à l'appareil, bien soutenir le pied et posséder une semelle antidérapante.
- Avant de commencer un entraînement, vous devriez toujours consulter votre médecin. Il peut vous conseiller concrètement quelle intensité d'effort vous convient et vous donner des conseils d'entraînement et d'alimentation.

Consignes de sécurité

- Assemblez l'appareil selon le mode d'assemblage et n'utilisez pour le montage de l'appareil que les pièces spécifiques ci-jointes. Avant le montage, vérifiez que rien ne manque à la livraison à l'aide de la liste des pièces et du mode de montage et d'emploi.
- Installez l'appareil dans un endroit sec et plat et protégez-le de l'humidité. Si vous voulez protéger l'emplacement contre les marques, les salissures et autres, nous vous recommandons de poser un tapis approprié, antidérapant sous l'appareil.
- De manière générale, les appareils de sport ne sont pas des jouets. Ils ne doivent donc être utilisés qu'en conformité avec les prescriptions et par des personnes informées ou instruites en conséquence.
- Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
- Les enfants, les personnes invalides et handicapées ne devraient utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut donner assistance et conseil.
- Veillez à ce que vous-même ou d'autres personnes n'entrent jamais en contact avec la zone des pièces mobiles.
- Lors du réglage des pièces mobiles, veillez à avoir la bonne position ou la position de réglage marquée, maximale.
- Ne vous entraînez jamais directement après les repas !

Utilisation et fonctionnement

Ce vélo d'appartement avec système de freinage magnétique convient parfaitement pour un entraînement ambitionné à la maison. Votre forme et votre condition sont améliorées, l'irrigation de tous les organes du corps est animée et le système cardio-vasculaire est activé.

En plus, en combinaison avec une alimentation correspondante (si vous avez des questions à ce sujet, veuillez vous adresser à votre médecin ou diététicien) à une réduction de la graisse et ainsi du poids.

Cet appareil d'entraînement fixe avec pédalier est conçu pour un poids d'utilisateur maximal de 120 kg et ne convient pas pour l'utilisation thérapeutique. Convient exclusivement à l'usage à domicile.

N'installez pas l'appareil à un endroit public ou librement accessible à tout le monde. Ne vous entraînez que dans la position assise prévue et typique pour faire du vélo. Cet appareil n'est pas approprié pour un usage autre que prévu au présent document. Cet appareil est un appareil dépendant de la vitesse de rotation. L'appareil vous permet d'augmenter ou de réduire la charge/l'intensité d'entraînement à l'aide du bouton de réglage de résistance.

Il est indispensable de lire attentivement ce mode d'emploi et de suivre toutes les instructions.

Liste des pièces / liste des outils

Numéro	Description	Matériel	Caractéristiques	Quantité
1	Cadre principal			1
2	Pied avant	Q195	D60x500Lx1.5T	1
3	Pied arrière	Q195	D60x480Lx1.5T	1
4	Tige de selle			1
5	Tige de guidon			1
6	Poignée de guidon	Q195	D22.2x470x350x1.5T	1
7	Capuchon de pied arrière, ajustable	PP	D60xD75x50	2
8	Capuchon de pied avant	PVC	D60xD67x43	2
9	Roulettes de transport	PP	D60x54.5L	2
10	Vis	35#	M8x1.25x75L	4
11	Ecrou	35#	M8x1.25x15L	4
12	Selle	PVC	LS-A16	1
13	Rondelle plate	Q235A	D16xD8.5x1.2T	3
14	Ecrou frein	Q235A	M8x1,25x8T	4
15	Arrêt	Q235A+ABS	D56xM16x24xD8	1
16	Guide en plastique	P.E.6070	D66xD52x170L	1
17	Mousse	NBR	D20*7T*530L	2
18	Capuchon	PP 5070	D7/8"x17L	2
19	Rondelle	Q235A	D28*D8.5*3T	1
20	Vis	Q235A	M8x1.25x20L	4
21	Rondelle	70A	D15.4 XD8.2x2T	8
22	Rondelle ondulée	Q235A	D22*D8.5*1.5T	8
23	Ordinateur		ST6531	1
24	Câble ordinateur supérieur		900L	1
25	Câble ordinateur inférieur		900L	1
26	Câble de résistance inférieur		1130L	1
27	Capteur de pouls main	PE18		2
28	Protection	ABS717	80.6*56*52.5	1
29	Guidage	Q195	D8xD12.7x23	1
30	Rondelle	70#	D15.4xD8.2x2T	1
31	Rondelle	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
32	Vis en T	ABS+Q235A	M8x1.25x55	1
33	Palier	GCr15	#99502	2
34	Câble de résistance supérieur et tête de réglage		500L	1
35	Vis	Q235A	M5*0.8*10L	5
36	Roue d'entraînement	NL+Fibran	D240x21	1
37L/R	Levier de pédale gauche/droit	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	chaque 1
38	Aimant rond		M02	1
39	Ecrou frein	Q235A	M6x1.0x6T	4
40	Vis	35#	M6x1.0x15L	4

Liste des pièces / liste des outils

Numéro	Description	Matériel	Caractéristiques	Quantité
41	Rondelle	65Mn	D21xD16x0.3T	2
42	Rondelle	Q235A	D24xD16x1.5T	1
43	C-Ring	65Mn	S-16(1T)	1
44	Vis	35#	M8x1.25x25	2
45	Capuchon de vis	P.E6070	D23x6.5	2
46	Rondelle	Q235A	D50xD10x2.0T	1
47	Câble de poulx main		520L	2
48	Rondelle	Fe	D30xD10x3.2T	1
49	Plaque de montage			1
50	Vis	10#	ST4x15L	2
51	Arrêt	Q235A+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
52	Ressort	72A	D2.2xD14x65L	1
53	Roulette	NL+33%	D23.8xD38x24	1
54	Ecrou frein	Q235A	M10x1.5x10T	1
55	Vis	10#	ST4x1,41x12L	4
56	Système magnétique			1
57	Rondelle en caoutchouc	NBR	84*82.5*9T	1
58L/R	Protection principale gauche/droite	HIPS		chaque 1
59L/R	Protection supplémentaire gauche/droite	HIPS		chaque 1
60L/R	Set de pédales		JD-11A(9/16")	1
61	Vis	10#	ST4.2x1.4x20L	8
62	Vis	10#	ST4*1.41*10L	2
63	Axe			1
64	Courroie		390 PJ5	1
65	Entretoise	Fe	D22*D16*6.4	1
66	Capuchon	PP	25x50x28L	2
67	Réglage de la selle			1
68	Rondelle	NL	D50*D10*1.0T	2
69	Porte-bouteille	PVC	120*87*3T	1
70	Vis	10#	M5x0,8x20L	2
71	Bouteille	Alu		1
72	Vis	35#	M8x52L	1
74	Support aimant			1
75	Vis	35#	M6x65L	1
76	Ressort	72A	D1.2x55L	1
77	Ecrou	Q235A	M6x1x6T	1
78	Rondelle	Q235A	D13x6,5x1,0T	1
79	Rondelle	NL66	D6x19x1,5T	1
80	Ecrou	Q235A	M6x1x6T	1
81	Ecrou frein	Q23A	3/8"-26UNFx6.5T	2

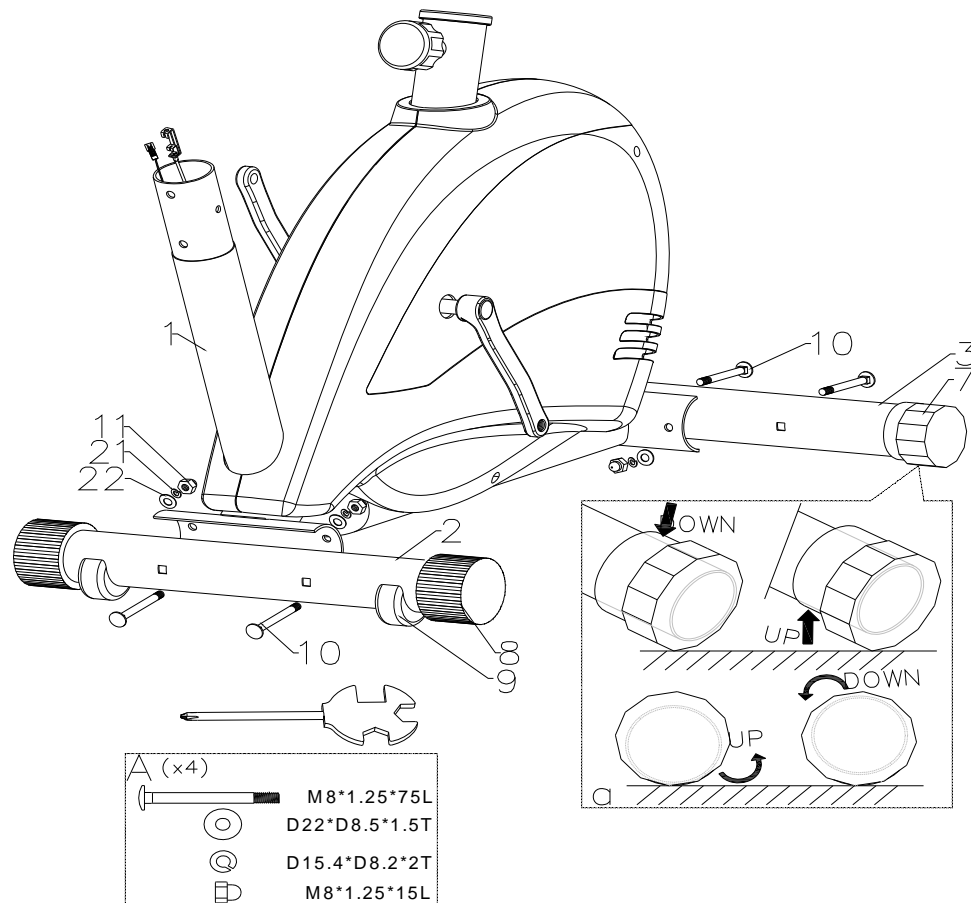
Liste des pièces / liste des outils

Numéro	Description	Matériel	Caractéristiques	Quantité
A	Tournevis/clé plate		121 x 49 mm	1
B	à six pans		135 x 30 mm	1

Assemblage du vélo d'appartement

Instructions d'assemblage:

Avant de commencer l'assemblage de l'appareil, nous vous recommandons de trouver un endroit avec espace libre suffisant et un support plat pour le montage. Sortez toutes les pièces du carton et disposez-les sur le sol pour avoir un aperçu clair sur toutes les pièces disponibles. Contrôlez à l'aide de la liste des pièces si toutes les pièces nécessaires sont disponibles. Le cas échéant, certaines pièces déjà ont été montées pour vous faciliter l'assemblage. Une partie des vis/écrous/rondelles nécessaires souvent se trouvent déjà à l'endroit où ils sont prévus à être fixés. Dans ce cas, il faut donc enlever les vis/écrous/rondelles pour les fixer de nouveau après l'assemblage. Pour garantir votre sécurité, nous avons utilisé en partie des écrous indessérables. Ces écrous sont un peu difficiles à visser sur les vis correspondantes, mais ils ne se desserrent pas eux-mêmes. Suite à un serrage répété, ces écrous perdent leur caractéristique indessérable. Dans ce cas, vous devriez utiliser des écrous indessérables neufs. Nous vous recommandons d'utiliser les outils joints pour assembler l'appareil.

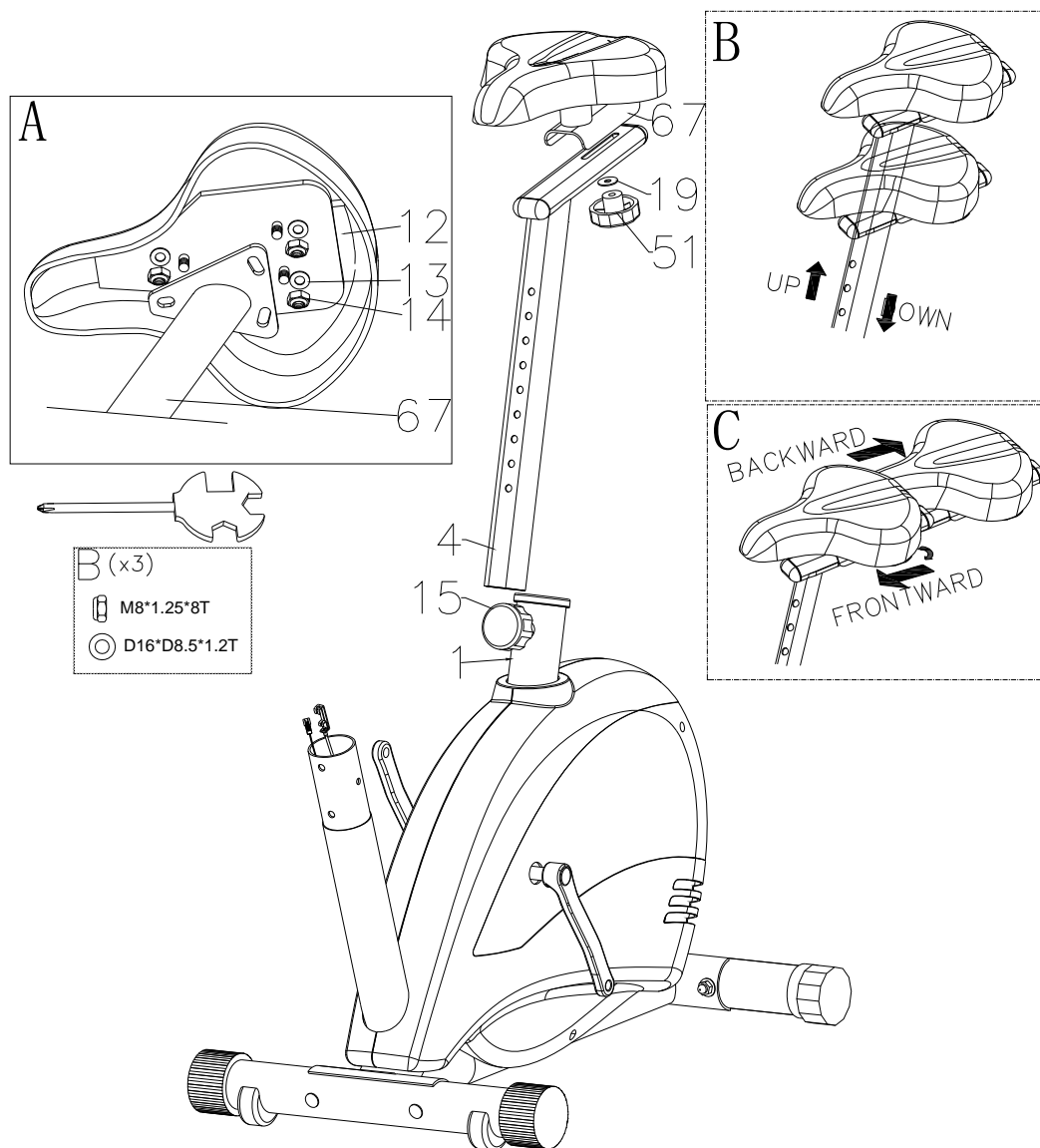


Montage du pied / Montage de la base

Montez d'abord le pied avant et arrière (2 en avant et 3 en arrière) sur le cadre principal (1). Pour ce faire, vous nécessitez 2 vis M8 x 75mm (10), 2 rondelles (21), 2 rondelles (22) et 2 écrous M8 (11) pour chaque côté. Serrez bien les connexions.

Les embouts ajustables (7) vous permettent de compenser les éventuelles inégalités du sol. Pour ce faire, vous tournez les roues de ces embouts jusqu'à ce que l'appareil ait une position stable sur le sol. Le pied avant est muni des roulettes de transport (9) vous permettant de déplacer sans difficultés l'appareil d'un endroit à un autre. (Attention: Placez éventuellement un tapis pour protéger le sol pendant le transport!).

Assemblage du vélo d'appartement



Montage de la selle

Montez l'unité de réglage de la selle (67) sur l'extrémité supérieure de la tige de selle (4) à un réglage de longueur quelconque à travers le trou à l'aide de la rondelle (19) et de la vis de blocage (51). Montez la selle (12) sur l'unité de réglage de la selle (67).

La selle peut être réglée en continu en position horizontale et ainsi peut être adaptée à la longueur des bras et des jambes. Pour ce faire, dévissez la tête de vis de la vis de blocage (51) jusqu'à la fin du filet et retirez-la. Mettez l'unité de réglage de la selle (67) dans la position désirée et resserrez la tête de vis.

Insérez la tige de selle (4) dans le cadre principal (1). Choisissez la hauteur (celle-ci est réglable en fonction de la taille) et bloquez la tige de selle (4) en conséquence à l'aide de la vis de blocage (15). Serrez bien les vissages pour éviter des accidents ultérieurs causés par un desserrage de la selle.

Utilisation de la vis de blocage (pièce N°: 15)

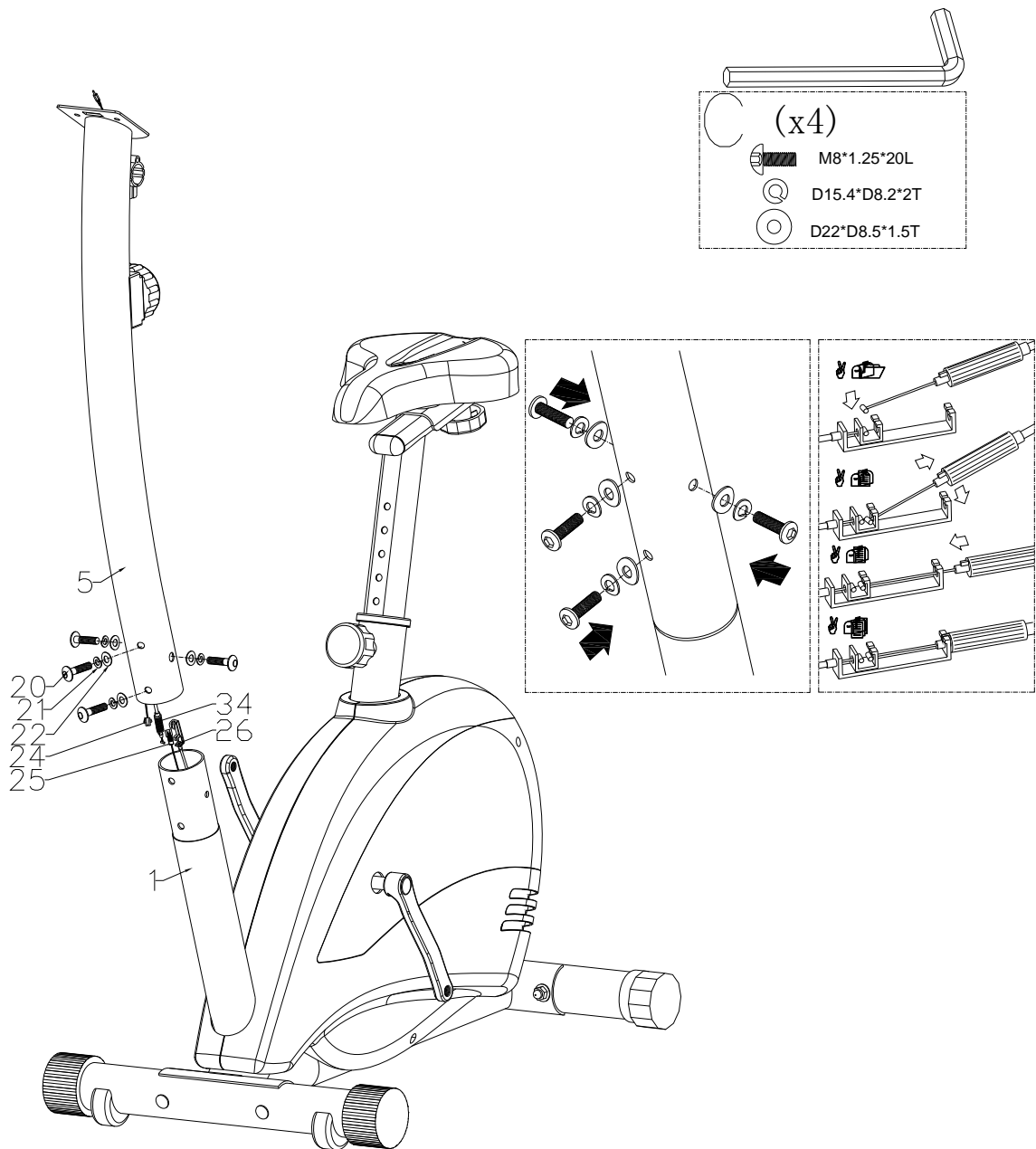
Dévissez la tête de vis en la tournant plusieurs fois et retirez-la. Mettez la tige de selle dans la position désirée. La vis de blocage doit s'encliqueter dans un des trous percés. Serrez bien la tête de vis. Respectez toujours les repères pour les positions de réglage maximales, ne retirez jamais la tige de selle au-delà du repère maximal indiqué.

Possibilités de réglage :

Tige de selle: Peut facilement être bloquée dans des différents réglages de la hauteur.

La **hauteur du siège** est correcte lorsque le genou est légèrement plié, la pédale étant dirigée verticalement vers le bas et le pied étant en position parallèle par rapport au sol.

Assemblage du vélo d'appartement

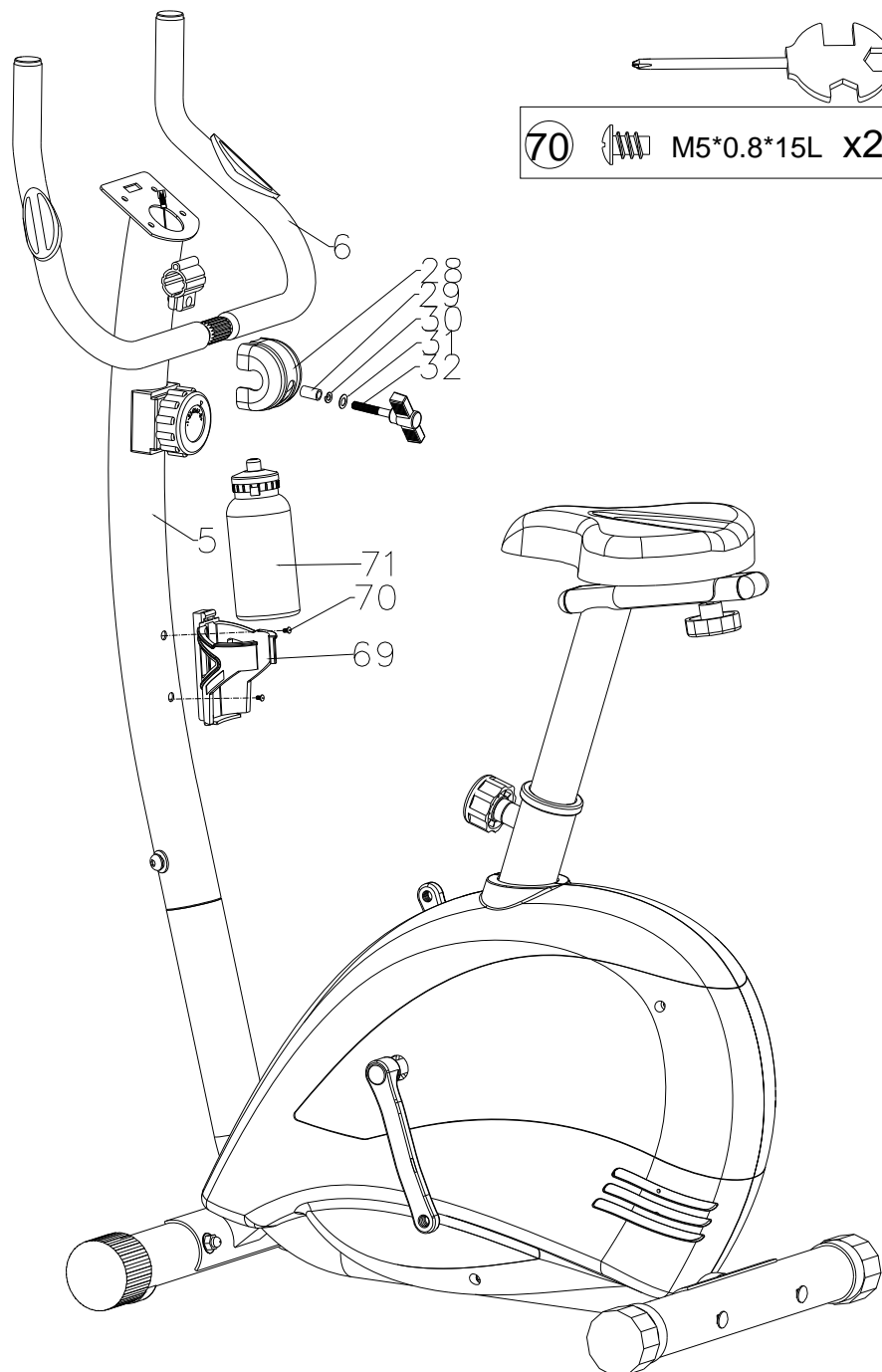


Montage de la tige de guidon et des câbles

Tournez le bouton de réglage de résistance situé sur le tige de guidon (5) de sorte que le câble de résistance du bouton (9) sorte autant que possible. Cela permet de faciliter le raccordement au câble de résistance inférieur (26). Raccordez le câble de résistance supérieur avec le câble de résistance inférieur (34 + 26) comme illustré dans la petite figure. Retirez le clip de sécurité - si disponible.

Raccordez également les extrémités de câble de l'ordinateur (le câble supérieur 24 avec le câble inférieur 25) pour l'ordinateur entre le cadre principal (1) et le tige de guidon (5). Puis insérez la tige de guidon (5) avec précaution et sans coincer un câble dans le cadre principal (1) et fixez ce raccordement à l'aide de 4 vis M8 x 20mm (20), 4 rondelles (21) et 4 rondelles (22) comme illustrée.

Assemblage du vélo d'appartement



Montage des poignées de guidon et du porte-bouteille

Fixez la poignée de guidon (6) sur la tige de guidon (5) comme illustré au support soudé à l'aide de la couverture (28), de la vis de fixation (32) et du guidage (29) et les rondelles (30+31).

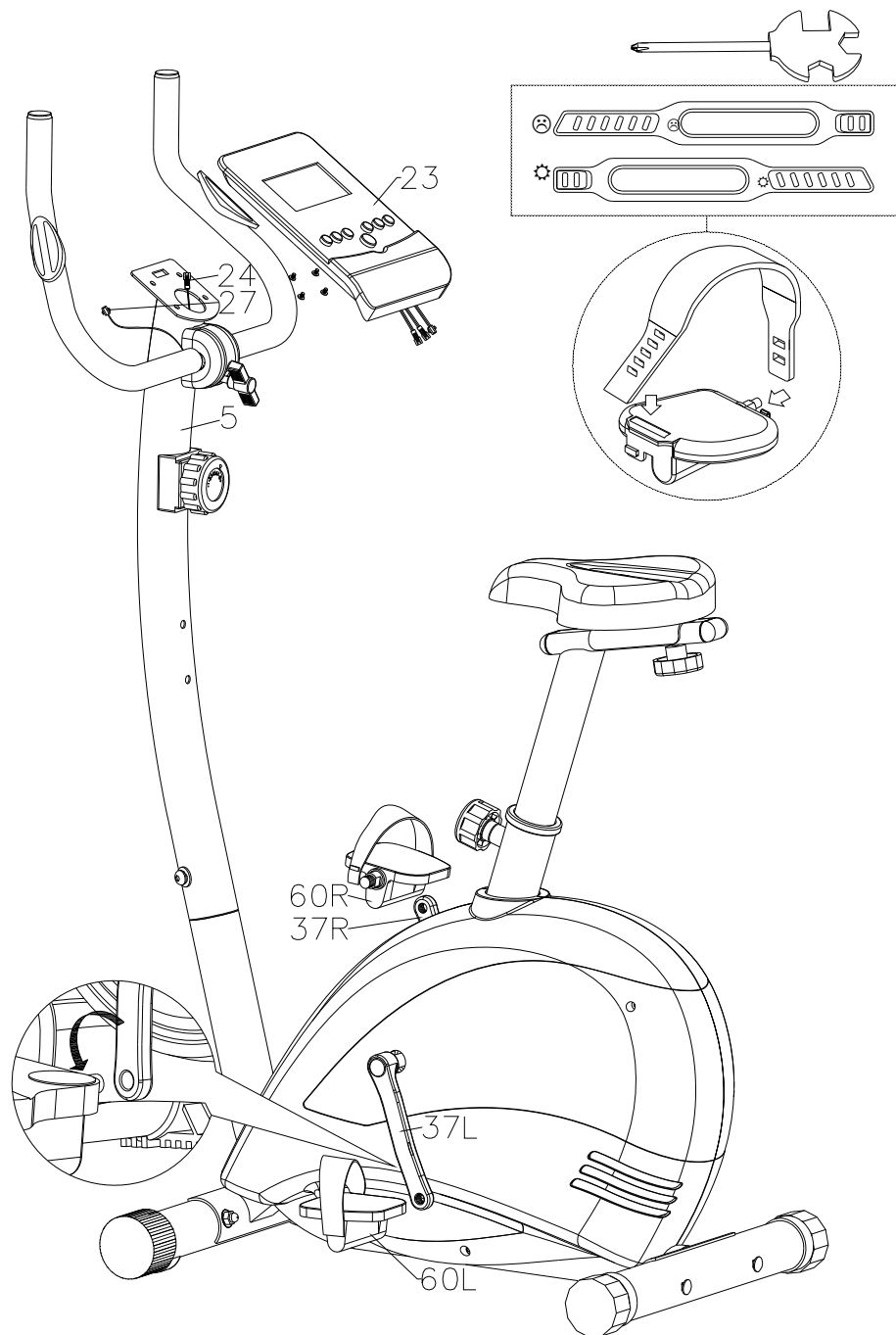
Ne serrez pas encore la vis à fond. Avant de serrer à fond la partie assemblée, n'ajustez d'abord que le guidon n'étant pas encore définitivement fixé (6) à la position désirée.

Veillez à ce que le câble de capteur de pouls ne soit pas coincé.

Maintenant posez les capuchons en plastique sur les extrémités supérieures des poignées de guidon, si cela n'était pas le cas en état de livraison.

Le porte-bouteille (69) est fixé avec deux vis M5x10 (70) sur la tige de guidon (5) par chaque côté. Puis vous pouvez y mettre la bouteille (71).

Assemblage du vélo d'appartement



Montage des pédales

Vissez la pédale droite (60R) sur le côté droit dans le sens de marche du bras de pédale (Attention: sens de rotation dans le sens horaire!). La pédale gauche (60L) est vissée de la même manière sur le côté gauche (Attention: sens de rotation dans le sens anti-horaire!). L'attribution des pièces détachées est facilitée par un marquage « R » pour rechs (droite) et « L » pour links (gauche).

Montage de l'ordinateur

Raccordez le câble supérieur de l'ordinateur (24) avec l'ordinateur (23) et fixez l'ordinateur sur le support situé sur la tige de guidon (5).

Raccordez le câble de capteur de pouls (27) avec l'ordinateur.

Maintenant le vélo est complètement assemblé.

Instruction d'entraînement et d'utilisation

Commande de l'ordinateur :

L'affectation des touches de l'ordinateur :

„MODE“	Pour confirmation d'une valeur saisie
„UP“ / „DOWN“	Pour la sélection du mode d'entraînement et/ou régler les valeurs
„RESET“	Effectue une réinitialisation. Pour effectuer une réinitialisation complet, appuyez le bouton et maintenez enfoncé pendant 2 secondes
„TOTAL RESET“	Redémarrer l'ordinateur (comme après une coupure d'électricité)
„RECOVERY“	Démarre la mesure du taux de récupération de la fréquence cardiaque
„BODY FAT“	Démarre la mesure du taux

Avant de commencer

Veillez assurer que les piles sont insérées correctement (voir chapitre « Changement de piles »). L'ordinateur est équipé d'une fonction de commutation automatique allumant l'écran automatiquement. Si, à la suite, l'entraînement est arrêté pendant environ 4 minutes (pas de réception d'un signal de pouls et de vitesse), l'ordinateur passera automatiquement en mode « Stand-by » (affichage de l'heure, la date et la température ambiante).

Lors du tout premier démarrage, il est recommandé de régler correctement la date et l'heure ainsi que vos données personnelles (sexe, taille, poids et âge). L'ordinateur vous invite automatiquement à le faire. Paramétrez les valeurs correspondantes à l'aide des touches "UP" et "DOWN" ainsi qu'à l'aide de la touche MODE.



L'ordinateur se trouve ensuite en mode d'entraînement normal et le message ci-contre s'affiche.

Vous pouvez maintenant entrer les valeurs cible pour les fonctions temps, distance, calories et/ou pouls. Procédez comme suit :

L'écran TIME (temps) clignote tout d'abord.

Utilisez les touches "UP" et "DOWN" ainsi que la touche "MODE" pour régler la valeur souhaitée (si vous ne souhaitez pas entrer de consigne temps mais une autre valeur, appuyez simplement sur la touche "MODE" lorsque l'écran affiche 0:00).

Procédez de la même façon pour la distance, les calories et le pouls (pulse).

Si vous indiquez plusieurs valeurs de consigne, l'ordinateur émettra un signal lorsque la première valeur est atteinte. L'ordinateur émet un bip nettement audible lorsque la (ou la première si plusieurs) valeur de consigne est atteinte.

Vous pouvez ensuite arrêter de vous entraîner ou continuer. Si vous continuez, l'ordinateur recommence à compter. Si vous souhaitez continuer à vous entraîner jusqu'à la 2ème valeur de consigne entrée, appuyez sur la touche "MODE" une fois la 1ère valeur atteinte.

Instruction d'entraînement et d'utilisation

Pendant l'entraînement, vous pouvez régler l'affichage de l'ordinateur en mode "SCAN" afin de voir différentes fonctions s'afficher toutes les 6 secondes sous forme de grands chiffres. Il est toutefois possible également de sélectionner une valeur définie à l'aide de la touche "MODE" afin qu'elle s'affiche en permanence à l'écran sous forme de grands chiffres (sauf pour "t/min." / "vitesse" qui changent en permanence).

Indépendamment, les valeurs des fonctions disponibles s'affichent en bas de l'écran :



Les affichages de valeur de fonction en détail:

L'ordinateur peut afficher les valeurs suivantes. La valeur est identifiée par une indication des lettres anglaise au voisinage de la valeur, ces lettres ont la signification suivante :

SPEED

l'ordinateur indique la **vitesse** actuelle.

TIME

l'ordinateur affiche le **temps d'entraînement** actuel.

Saisie d'un temps:

Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez également régler le temps d'entraînement. Le temps est compté à rebours (compte à rebours) et après son expiration (0:00), un signal acoustique est émis. Le réglage du temps a déjà été expliqué plus haut dans ce mode d'emploi.

DISTANCE

l'ordinateur affiche **la distance**.

Saisie d'une distance:

Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez également régler la distance parcourue. La distance est comptée à rebours (compte à rebours) et après son expiration (0,00), un signal acoustique est émis. Le réglage d'une donnée a déjà été expliqué plus haut dans ce mode d'emploi.

CALORIES (CAL)

l'ordinateur affiche les **calories** actuellement consommées.

Saisie d'un nombre de calories:

Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez également régler la consommation de calories désirée. Le réglage de cette donnée a déjà été expliqué plus haut dans ce mode d'emploi.

PULSE

l'ordinateur affiche la **fréquence cardiaque** théorique.

Pour garantir un affichage correct, assurez que vos paumes sont en contact avec les capteurs. Il se peut que la mesure de la fréquence cardiaque ne soit correcte qu'après deux minutes.

RPM

l'ordinateur indique les **tours actuels par minute**.

Autres indications

l'ordinateur affiche également la température ambiante ainsi que la date et l'heure (en mode veille).

Instruction d'entraînement et d'utilisation

Remarques:

- a) Si l'écran de l'ordinateur n'affiche pas de valeurs, veuillez contrôler soigneusement le contact correct de toutes les connexions enfichables.
- b) Les valeurs calculées et affichées par l'ordinateur pour la consommation de calories ne sont données qu'à titre indicatif pour une personne de taille moyenne avec un réglage de résistance moyen et peuvent différer considérablement de la consommation de calories réelle.
- c) Les valeurs calculées et affichées par cet ordinateur non calibré concernant la fréquence cardiaque ne sont données que pour l'orientation de l'utilisateur et peuvent différer considérablement de la fréquence cardiaque réelle.
- d) Cet ordinateur a été testé conformément aux normes CEM correspondantes. Il est toutefois possible que l'affichage puisse être perturbé, notamment par des décharges électrostatiques. Cela peut s'exprimer par une réinitialisation involontaire ou par un affichage incorrect. Dans ce cas, vous ne devez que redémarrer l'ordinateur (retirer les piles et les réinsérer).

Messages d'erreur

Si l'ordinateur a des problèmes de fonctionnement, il dispose de quelques messages d'erreur pouvant fournir des informations sur la cause possible de l'erreur.

- „E-1“ signifie, que vous n'avez pas bien empoigné les électrodes ou que vos mains n'avaient pas assez de contact avec les capteurs. Veillez à ce que vos doigts soient bien en contact avec les capteurs.
- „E-4“ signifie, que l'ordinateur a mesuré des valeurs irréelles. Recommencez la procédure de mesurage et suivez les instructions concernant a bonne position.

Affichages supplémentaires de l'ordinateur :

« P » signifie que le contact avec les électrodes n'est pas correctement établi ou que vos paumes ne sont pas suffisamment en contact avec le capteur. Veuillez suivre toutes les instructions fournies pour la mesure correcte du pouls. Une mesure correcte du pouls est symbolisée par un symbole de cœur allumé sur le bord droit de l'affichage.

Lorsque l'écran n'est pas en mesure d'afficher des messages ou affichages corrects bien que toutes les instructions aient été respectées soigneusement, veuillez contacter notre service après-vente.

Mesure du taux de récupération de la fréquence cardiaque (« Recovery »)

Si vous appuyez sur la touche « Recovery » après la fin d'un entraînement, vous lancez la mesure du pouls de récupération. Cette fonction spéciale permet de déterminer le pouls de récupération après l'effort ; cette valeur indique la condition physique du sportif. Plus le pouls de récupération est bon (c.-à-d. de plus rapidement la fréquence cardiaque se remet au pouls normal), et plus le sportif est "en forme".

Après avoir terminé l'entraînement, veuillez laisser vos mains sur les capteurs et actionnez la touche "Recovery" (pouls de récupération).

L'ordinateur stoppe toutes les indications sauf la saisie du temps. Patientez pendant 60 secondes jusqu'à ce que l'indication du temps soit sur zéro. Dès lors, votre état de récupération est affiché sur le moniteur, sur une échelle de F1 à F6, F1 étant très bon et F6 signifiant une mauvaise condition physique. Vous pouvez améliorer la valeur par un entraînement régulier !

Instructions d'entraînement et d'utilisation

Mesure du taux de la graisse corporelle

Ce vélo d'exercice dispose d'un ordinateur qui peut mesurer le taux de graisse. Ci-dessous vous trouverez les particularités et avantages de cette nouvelle technique. En plus vous recevrez des conseils supplémentaires. N'oubliez pas de demander conseil à votre médecin si un mesurage pareil de la graisse par résonance électronique vous convient ou pas.

Comment atteindre le type de corps idéal et améliorer sa santé ?

Le fait d'être 'en forme' a beaucoup d'avantages – contrôle de poids, meilleur sommeil réparateur. Ceux qui s'entraînent fréquemment, comme il faut, sont moins souvent malade et vivent plus longtemps que ceux qui vivent d'une façon malsaine. Certaines maladies, comme le diabète, les maladies vasculaires et certaines formes de cancer peuvent-être évités par un contrôle du taux de graisse.

Maintenant vous pouvez facilement diminuer/augmenter votre poids, indépendamment des valeurs enregistrés, en s'alimentant de plus ou moins de calories. Principalement il s'agit de diminuer la graisse et de vivre de façon plus saine pour avoir plus de joie de vivre.

Sachant sa part individuelle de graisse vous pouvez facilement diminuer/augmenter votre poids, selon les valeurs enregistrées, en s'alimentant de plus ou moins de calories. Pour plus ample information, consultez un(e) diététicien(ne). Il est important de contrôler en permanence la fréquence du pouls durant l'exercice.

Afin de réduire le taux de graisse il faut s'entraîner dans la zone „aérobie“ (c'est à dire 50 % à 70 % du pouls maximum).

La part individuelle de graisse est considérée normalement comme pourcentage du poids total. Une réduction du poids doit être obtenue par une nourriture équilibrée et une baisse de graisse, non par une baisse des muscles ou de teneur en humidité.

Analyse de résonance bio-électronique reconnu par Henry C. Lukaski, Ph.D. Grand Forks Human Nutrition Research Center

Le mesurage de la graisse s'effectue par une impulsion électrique par les mains dans tout le corps.

Au plus le tissu grasseux est fort, au plus haut la résonance mesurée (le travail que font les impulsions pour traverser la résistance des tissus).

Au plus haut ces mesures, au plus haut le taux de graisse, à calculer en fonction de la longueur, le poids total, le sexe et la structure physique.

Relation entre fréquence du pouls et combustion de graisse

Comme un moteur, votre corps a besoin de 'carburant' pour pouvoir fonctionner. Ce système cardio-vasculaire fournit de l'oxygène aux muscles, qui l'utilisent pour brûler les hydrates de carbone et les graisses pour donner de l'énergie aux muscles.

Les graisses ne peuvent être transformées en énergie, dues à leur composition chimique, s'il y a assez d'oxygène durant l'entraînement (entraînement aérobie).

Lors d'un entraînement en dessous de cette limite d'oxygène (entraînement anaérobie = être à bout de souffle) il n'y a pas de combustion de graisse.

Le champ d'entraînement, où vous obtenez les meilleurs résultats en ce qui concerne la combustion de la graisse, se trouve entre 50 % et 70 % du pouls maximal (pouls maximal = 220 – âge),

Au plus et au plus longtemps que l'on s'entraîne, au plus de graisse est brûlé.

La durée minimale d'un entraînement doit se situer aux environs de 12 minutes, ce n'est qu'après cette durée que vous produisez assez d'enzymes pour brûler votre graisse à l'aide d'oxygène.

Instructions d'entraînement et d'utilisation

Conseil supplémentaire pour votre santé

L'analyse du taux de graisse convient pour adultes et enfants à partir de 7 ans.

Cet appareil n'est en aucun cas approprié pour des cardiaques ou durant des traitements à l'aide de médicaments cardio-vasculaires ou durant la grossesse.

Chez les personnes suivantes vous pourriez remarquer des valeurs plus élevées ou fautives:

- personnes âgées du plus de 70 ans
- patients de dialyse
- personnes ayant des œdèmes
- athlètes, bodybuilders
- personnes ayant un pouls de 60 ou moins en état de repos

Dans ces cas le résultat des mesures ne peut être vu comme résultat absolu, mais seulement comme une valeur relative résultant d'un changement durant une certaine période.

Consultez en tous cas votre médecin avant de commencer le mesurage du taux de graisse. Il vous donnera des conseils et vous dira si cette analyse vous convient oui ou non.

Lors d'une procédure incorrecte ou d'une panne de courant les valeurs enregistrées peuvent disparaître ou être fautives.

Procédure de la mesure du taux de la graisse corporelle

1. La tenue correcte pour la mesure du taux de la graisse corporelle.
Asseyez vous sur le vélo d'appartement dans une position la plus droite possible et ne pliez pas trop fortement les coudes et les genouillères. Evitez tout mouvement pendant la mesure. Réglez la hauteur du siège de sorte que les bras soient étendus vers l'avant et reposent sur les capteurs de pouls à main pour assurer un courant optimal à travers votre corps.
2. Démarrez la procédure de mesure:
 - a) L'ordinateur doit être en mode arrêt (aucun entraînement ne doit avoir lieu).
 - b) Appuyez sur la touche "BODY FAT" pour commencer la mesure.
 - c) Recouvrir entièrement les capteurs avec les mains pendant la mesure. Celle-ci dure quelques secondes ("-" ; "- -" ; "- - -" etc. s'affiche).
3. Le résultat :
Après quelques secondes, l'affichage des résultats de la mesure apparaît :
Le IMC et le taux de graisse corporelle en pourcent.
 - a) Le IMC (Indice de Masse Corporelle ([BMI]) : Celui-ci se calcule à partir du poids en kg divisé par la taille exprimée en mètres au carré. Exemple : Une personne pesant 60 kg et mesurant 160 cm a un IMC de $60/1,6 \times 1,6 = 23,4$. L'IMC « désirable » dépend de l'âge de la personne:

AGE	Valeur IMC
< 24 ans :	19-24
25-34 ans :	20-25
35-44 ans :	21-26
45-54 ans :	22-27
55-64 ans :	23-28
> 64 ans :	24-29

Une valeur inférieure à la valeur IMC signale une maigreur, une valeur supérieure un surpoids.





Instructions d'entraînement et d'utilisation

b) Le taux de graisse corporelle en pourcent:

Celui-ci indique le pourcentage du tissu adipeux de votre poids total.

A l'aide de cette référence, il est possible de déterminer d'une façon plus exacte que celle de l'IMC si la personne testée est en surpoids ou pas. Car un « plus » de masse musculaire fait que vous pesez plus, mais il serait une indication d'un surpoids lors du calcul de l'IMC susmentionné. La masse musculaire toutefois n'est pas nuisible à la santé. Lorsque vous prenez ce poids en masse grasse, c'est une bonne raison pour faire du sport et faire disparaître ces « bourlets de graisse ». Pour cette raison, il est très important de calculer le taux de graisse corporelle pour déterminer si la personne est en surpoids ou non.

Dans ce cas, il y a également des données de référence servant en général à classer une personne:

La teneur en graisses du corps	Sexe				
		poids insuffisant	Idéal/normal	corpulent	trop de graisses
	masculin	< 13 %	13 - 26 %	26 - 30%	> 30 %
	féminin	< 23 %	23 - 36 %	36 - 40%	> 40 %
BMI	masculin & féminin	< 19	20 - 25	25 - 27	> 27

Nous vous recommandons d'effectuer une réinitialisation après la mesure du taux de la graisse corporelle!

Informations sur les résultats indiqués :

Il n'y a presque aucune mesure du taux de la graisse corporelle qui indiquera exactement les mêmes résultats que la mesure précédente.

N'oubliez pas que déjà les moindres modifications (comme par exemple lors de la mesure de la tension artérielle) telles que modification de la tenue ou des mouvements, mais également en fonction de l'heure du jour (notre corps n'est pas toujours dans un état identique) etc, peuvent avoir une influence considérable sur le résultat indiqué. Pour cette raison il est normal que vous obteniez des résultats différents pour plusieurs mesures effectués successivement avec la même personne.

Pour cette raison, les valeurs indiquées toujours sont des points de référence pour déterminer votre état physique et pour vous aider à trouver une façon d'entraînement raisonnable.

Instructions d'entraînement et d'utilisation

Remplacement des piles

Un remplacement des piles peut être nécessaire si l'affichage baisse en intensité, s'il fonctionne par intermittences ou si la fréquence cardiaque n'est plus mesurée correctement.

Pour ce faire, ouvrez le couvercle du compartiment à piles de la face avant de l'ordinateur et insérez de nouvelles piles. Il vous faut 2 piles à 1.5 V AA (Mignon).

Veuillez respecter nos informations quant à l'élimination des piles usées.



NOUS RECOMMANDONS DES PILES ALCALINES AU MANGANESE.

Elimination des piles usées

Les piles ne sont pas des ordures ménagères. Comme consommateur, vous êtes légalement obligé de restituer les piles usées.

Pour ce faire, vous pouvez remettre les piles usées aux stations de collecte publique des collectivités ou à tout point de vente de ce type de piles.

Les piles contenant des substances polluantes portent les marquages suivants :

Pb = pile contenant du plomb / Cd = pile contenant du cadmium / Hg = pile contenant du mercure



Pb



Cd



Hg

AVERTISSEMENT !

INSTRUCTIONS DE SECURITE RELATIVES AUX PILES

- **Ne désassemblez pas les piles!**
- **Au besoin, retirer les piles et le dispositif de contact avant de nettoyer l'appareil !**
- **Retirez immédiatement les piles usagées de l'appareil!**
- **Danger accru de fuite! Evitez tout contact avec la peau, les yeux et les muqueuses!**
En cas de contact avec l'électrolyte, rincez tout de suite les endroits concernés à l'eau claire en abondance et consultez immédiatement un médecin!
- **En cas d'ingestion d'une pile, consultez immédiatement un médecin!**
- **Remplacez toujours toutes les piles à la fois!**
- **N'utilisez que des piles de type identique! N'utilisez pas simultanément des piles différentes ou des piles ayant déjà été utilisées et des piles neuves!**
- **Introduisez correctement les piles en faisant attention à la polarité!**
- **Retirez-les de l'appareil lors d'une non-utilisation prolongée!**
- **Conservez les piles hors de portée des enfants!**
- **Ne rechargez pas les piles! Risque d'explosion!**
- **Ne pas les court-circuiter! Risque d'explosion!**
- **Ne pas les jeter au feu! Risque d'explosion!**
- **Stockez les piles inutilisées dans l'emballage et à distance de tout objet métallique, afin d'empêcher tout court-circuit !**
- **Ne jetez pas les piles et batteries usées dans les ordures ménagères! Jetez-les dans un conteneur prévu à cet effet ou dans un point de collecte des batteries, dans un commerce spécialisé !**

Instructions d'entraînement et d'utilisation

Instructions pour la protection de l'environnement



A la fin de sa durée de vie, ce produit ne peut pas être mélangé aux déchets ménagers, mais doit être remis dans un point de rassemblement pour recyclage de produits électriques et électroniques. Le symbole figurant sur le produit, l'emballage ou la notice d'utilisation en fait part.

Les matières sont réutilisables dépendant de leur marquage. Avec la réutilisation, le recyclage ou autres formes de valorisation de produits usagés, vous contribuez de manière importante à la protection de l'environnement.

Veuillez vous informer auprès de votre municipalité quant aux centres de reprise.

Instructions d'entraînement

Les pages suivantes expliquent quelques notions fondamentales à propos de l'entraînement physique et de l'entraînement avec votre appareil d'entraînement. Afin d'obtenir les résultats escomptés, il est indispensable que vous vous informiez à propos des principaux points afférents à l'aménagement d'un entraînement de manière générale ainsi qu'au maniement exact de votre appareil à l'aide de la présente notice d'utilisation.

Pour cette raison, nous vous prions de lire très attentivement les points mentionnés, de les respecter et de toujours les avoir à l'esprit. En principe, il est important de boire régulièrement, même pendant l'entraînement ! (Nous recommandons de l'eau minérale ou une boisson isotonique pour le sport).

Merci pour votre attention et beaucoup de succès !

Afin de constater de nettes améliorations physiques, les facteurs suivants doivent être pris en compte lors de la détermination de l'effort d'entraînement nécessaire :

1. Intensité

Lors de l'entraînement, le palier de la contrainte physique doit dépasser le point d'effort normal sans pour autant atteindre le point d'essoufflement, respectivement le point d'épuisement.

Le rythme cardiaque peut s'avérer être une valeur approximative appropriée. Durant l'entraînement, il doit être compris dans la plage entre 70 et 85 % du rythme cardiaque maximal (détermination et calcul, cf. tableau de mesure du rythme cardiaque en page 10).

Au cours des premières semaines, le rythme cardiaque doit se situer dans la plage inférieure, aux alentours de 70 % du rythme cardiaque maximal. Au cours des semaines et mois suivants, le rythme cardiaque doit progressivement être augmenté jusqu'à la limite supérieure, égale à 85 % du rythme cardiaque maximal. Plus la condition physique de la personne s'entraînant est meilleure, plus les exigences en matière d'entraînement devront être augmentées. Cela est possible en prolongeant la durée d'entraînement et/ou en augmentant le niveau de difficulté.

Si vous souhaitez contrôler votre rythme cardiaque manuellement, vous pouvez employer les méthodes suivantes :

- a) Mesure de contrôle du rythme cardiaque de manière usuelle (recherche du battement cardiaque au niveau du poignet, par ex., et comptage des battements en l'espace d'une minute).
- b) Mesure de contrôle du rythme cardiaque par le biais d'appareils de mesure du rythme cardiaque appropriés et étalonnés en conséquence (disponibles dans les magasins spécialisés).

2. Fréquence

La plupart des experts recommandent la combinaison d'une alimentation saine, devant être déterminée conformément à l'objectif d'entraînement, et d'une culture physique saine trois à cinq fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine afin de conserver sa forme actuelle. Afin d'améliorer sa condition physique et son poids, il doit effectuer au moins trois unités d'entraînement par semaine.

Instructions d'entraînement et d'utilisation

3. Aménagement de l'entraînement

Chaque unité d'entraînement doit comprendre 3 phases :

La « phase d'échauffement », la « phase d'entraînement » et la « phase de refroidissement ». Au cours de la « phase d'échauffement », la température du corps et la consommation d'oxygène doivent être progressivement augmentées. Cela est possible en effectuant des exercices de gymnastique durant 5 à 10 minutes.

Une notice d'entraînement contenant des extensions utiles pour les muscles des jambes est disponible plus bas.

L'entraînement en soi (« phase d'entraînement ») doit ensuite commencer. L'effort d'entraînement doit d'abord être minimal puis être progressivement augmenté durant 15 à 30 minutes jusqu'à l'intensité d'entraînement correspondante. Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Durant celle-ci, des exercices d'étirement et/ou de simples exercices de gymnastique doivent être réalisés durant 5 à 10 minutes. Après un temps de repos, une séance de sauna peut faire des miracles et éviter l'apparition de courbatures étant donné que la circulation sanguine de la musculature sollicitée auparavant est améliorée. Donc, si vous êtes de toute façon un « adepte du sauna », il est recommandé de réaliser vos séances de sauna après votre entraînement et un temps de repos.

4. Motivation

La clé de la réussite d'un programme d'entraînement est la régularité.

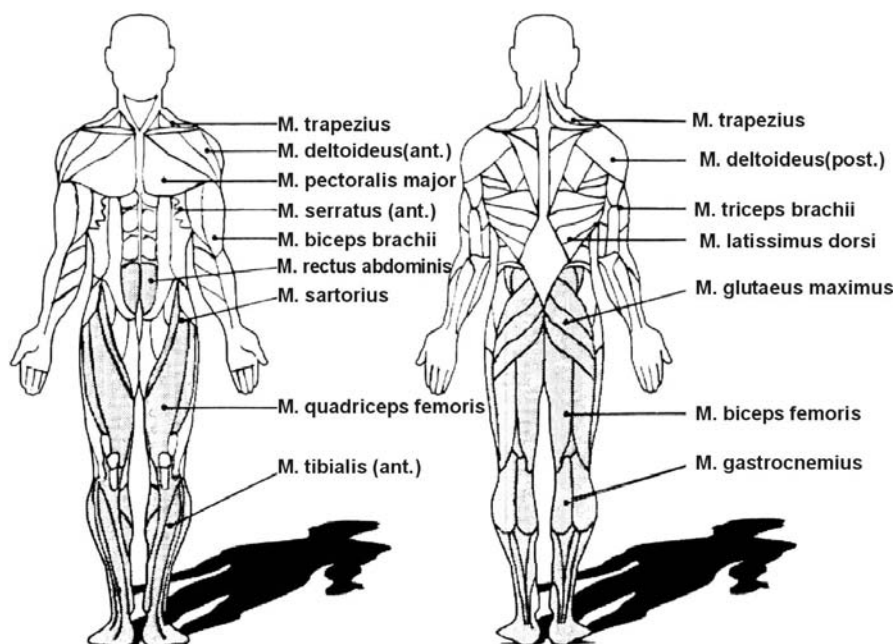
Prévoyez un horaire et un lieu fixes pour chaque jour d'entraînement et préparez-vous également mentalement à l'entraînement. Ne vous entraînez que lorsque vous êtes de bonne humeur et ne perdez pas votre objectif de vue. En cas d'entraînement permanent, vous constaterez, jour après jour, vos progrès et vous rapprocherez progressivement de votre objectif d'entraînement personnel.

Exercices d'extension pour la musculature des jambes

Les exercices d'extension décrits sur les pages suivantes conviennent aussi bien pour l'échauffement que pour la phase de repos après l'entraînement.

Il ne faut cependant pas oublier que,

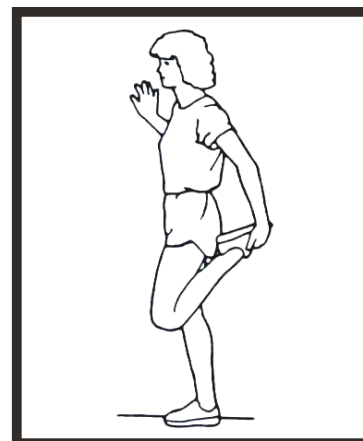
pendant la phase d'échauffement, les extensions doivent être brèves (env. 5 à 10 secondes) puis relâchées. Cela doit permettre d'augmenter la tension des muscles et de préparer le muscle à l'entraînement qui va suivre. Durant la phase de repos, les extensions doivent être plus longues (30 secondes minimum) afin de réduire la tension des muscles après les efforts de l'entraînement. De manière générale, vous ne devez jamais réaliser des extensions extrêmes. Deviez-vous ressentir des douleurs, interrompez immédiatement l'extension et exécutez celle-ci, à l'avenir, de manière plus modérée. La position de certains muscles importants est indiquée ci-dessous :



Instructions d'entraînement et d'utilisation

Exercice 1 : extension du quadriceps (face avant de la cuisse)

S'appuyer contre le mur avec une main et saisir un pied avec la main libre comme indiqué puis effectuer l'extension de la face avant de la cuisse. Pour ce faire, tirer le talon du pied le plus haut possible (sans ressentir de douleurs) en direction du fessier. Selon la phase en cours, rester dans cette position pendant env. 5 à 10 secondes (échauffement) ou env. 30 à 40 secondes (repos) puis répéter avec l'autre pied. Répéter cet exercice au moins 2 fois de chaque côté.



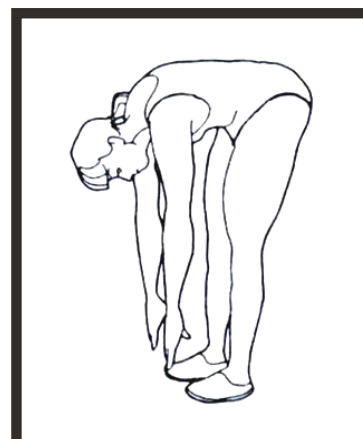
Exercice 2 : extension des faces intérieures des cuisses

Asseyez-vous par terre et rejoignez la plante de vos deux pieds. Rapprochez alors les talons au maximum du corps puis abaissez prudemment sur les genoux vers le bas en direction du sol. Ne forcez pas et n'appuyez jamais sur les genoux avec les mains ! Ne jamais vous étendre au point de ressentir des douleurs. Selon la phase en cours, restez dans cette position pendant env. 5 à 10 secondes (échauffement) ou env. 30 secondes (repos). Répéter 2 fois.



Exercice 3 : extension de la musculature des mollets et des genoux (muscles jumeaux et biceps fémoraux)

Tenez-vous bien droit en écartant les pieds à largeur d'épaule. Penchez-vous ensuite au niveau des hanches vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec les mains (les sportifs peuvent toucher leurs pieds sans ressentir de douleurs). Restez dans cette position pendant env. 5 à 10 secondes (échauffement) ou env. 30 à 40 secondes (repos) puis répétez cet exercice 2 fois.



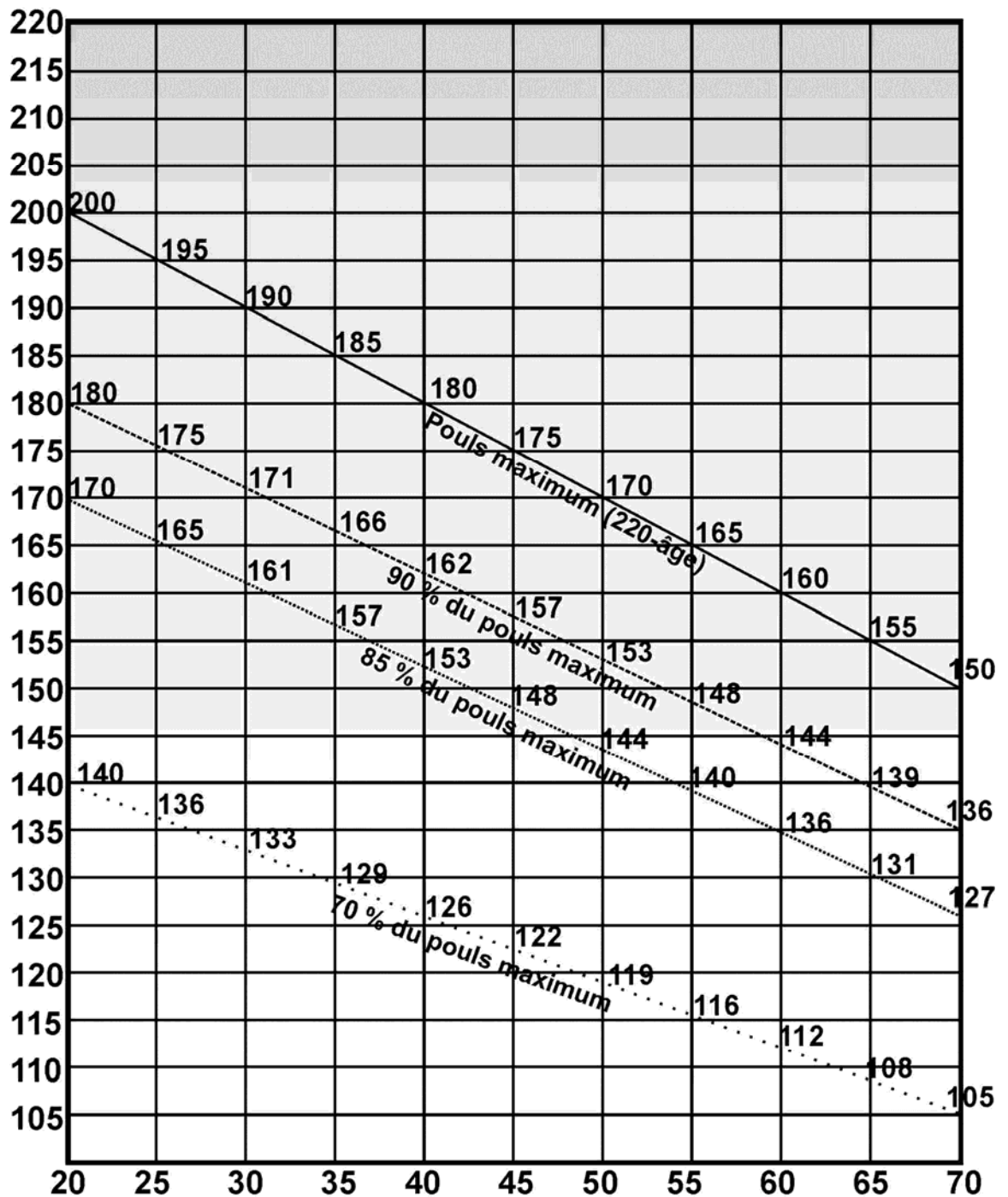
Exercice 4 : extension de la face arrière de la cuisse

Asseyez-vous par terre puis pliez une jambe comme indiqué et tendez l'autre. Penchez-vous vers l'avant et essayez de toucher le pied de la jambe tendue avec la main du même côté sans ressentir de douleurs. Les sportifs peuvent prendre leur pied en main et, le cas échéant, tirer les orteils vers l'arrière afin d'inclure les mollets dans l'exercice. Selon la phase en cours, rester dans cette position pendant env. 5 à 10 secondes (échauffement) ou env. 30 à 40 secondes (repos) puis répéter avec l'autre pied. Répéter cet exercice 2 fois de chaque côté.



Tableau sphymométrique:

Axe X = âge en années de 20 à 70 ans ;
 Axe Y = pulsations par minute de 100 à 220



Formules de calcul:

Pouls maximum = 220 - âge

90% du pouls maximum = (220-âge) x 0,9

85% du pouls maximum = (220-âge) x 0,85

70% du pouls maximum = (220-âge) x 0,7

Toutes les recommandations mentionnées plus haut ne s'adressent qu'aux personnes en bonne santé et ne conviennent pas aux personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires ! Toutes les indications ne sont que des points de repère approximatifs permettant d'aménager l'entraînement. En ce qui concerne vos exigences personnelles, votre médecin pourra, le cas échéant, vous renseigner de manière adéquate.

Entretien / Soins

Pourtant, il est recommandé de contrôler régulièrement (environ toutes les 2 à 4 semaines ou en fonction de la fréquence d'utilisation) toutes les composantes de l'appareil qui pourraient se détacher pour éviter des accidents causés par des pièces qui se détachent.

Pour entretenir votre appareil, n'utilisez pas de détergent agressif pour le nettoyage, mais enlevez des salissures ou de la poussière en vous servant d'un chiffon doux que vous mouillez éventuellement un peu. Evitez toutefois le contact de liquides de n'importe quel type avec l'ordinateur ou l'intérieur de l'appareil. La pénétration d'humidité peut causer des perturbations considérables du fonctionnement. Pour éviter une fuite des piles, il est recommandé de sortir les piles de leur compartiment si l'appareil n'est pas utilisé pendant un certain temps.

Conditions de garantie

Une garantie de 2 ans à compter de la date d'achat est accordée. En cas d'intervention de la garantie, la date d'achat doit être prouvée en présentant le justificatif d'achat ou la facture.

Durant la période de garantie, les défauts liés à des erreurs de matériel ou de fabrication sont éliminés gratuitement par réparation ou par approvisionnement de pièce de rechange.

Les services effectués sous garantie n'entraînent pas de prolongation de la période de garantie, ni pour l'appareil, ni pour les composants remplacés.

Sont exclus de la garantie: Les dommages survenus durant le transport, les accessoires soumis à une usure normale, tous les dommages dus à un usage incorrect, par exemple au non-respect de la notice d'utilisation et les dommages dus à une remise en état ou des interventions effectuées par l'acheteur ou par des tierces personnes non autorisées. Pour faire jouer la garantie, veuillez contacter le service client et préparez ce mode d'emploi ainsi que la preuve d'achat originale. Conservez l'emballage d'origine pendant toute la durée de la période de garantie pour protéger le produit de manière adéquate dans cas d'un retour. N'envoyez aucun article sans qu'on vous l'ait demandé ou en port dû à notre département service client (refus d'acceptation). Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages consécutifs causés directement ou indirectement par l'appareil, y compris lorsque le dommage survenu sur l'appareil est couvert par la garantie.

Caractéristiques techniques

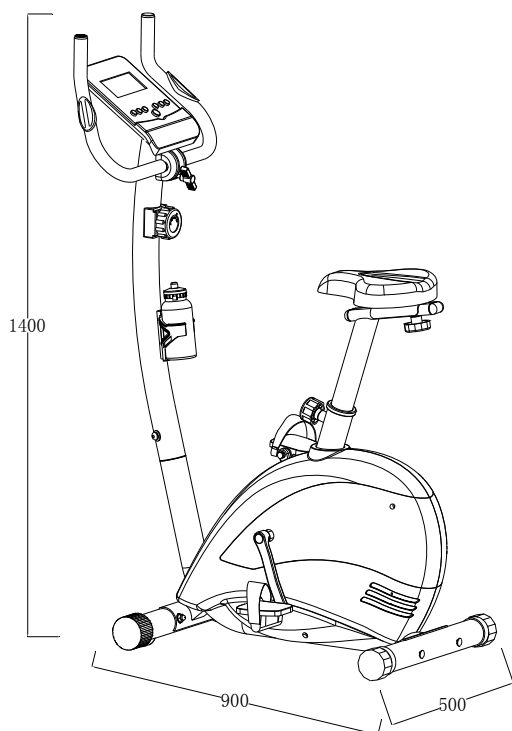
Dimensions approx. après le montage complet: L=90 cm au total, l=50 cm, H=140 cm

Poids approx.: 27.7 kg

Répartition par classe: HC, charge max. = 120 kg

Ne convient pas à une utilisation à des fins thérapeutiques. Contrôlé TÜV/GS.

Ce produit a été contrôlé par le « TÜV SÜD » conformément à la loi sur la sécurité des appareils (GS) d'après les normes applicables (EN957-1 :2005 / EN 9587-5 :2009) sous la désignation « Fitness Equipment Exercise Bike HT1000 ».



En ce qui concerne le positionnement biomécanique correct sur l'appareil d'entraînement, veuillez consulter votre médecin !

Vous trouverez l'adresse du SAV sur la fiche jointe séparément.

Consigli sulla sicurezza	93
Uso e funzioni	94
Istruzioni di montaggio	
Disegni esplosi.....	2
Elenco parti componenti.....	95
Assemblaggio.....	97
Manuale d'uso	
Istruzioni operative del computer.....	102
Messaggi di errore.....	104
Funzione "Recovery".....	104
Analisi grasso corpero.....	105
Sostituzione batterie.....	108
Smaltimento.....	109
Istruzioni di allenamento.....	109
Tabella pulsazioni.....	112
Cura e manutenzione	113
Condizioni di garanzia	113
Dettagli tecnici	113



NOTE IMPORTANTI ! CONSERVARE IN MANIERA SCRUPOLOSA !

Prima di utilizzare l'apparecchio, leggere attentamente le istruzioni per l'uso - soprattutto le indicazioni di sicurezza – e conservare le istruzioni per l'uso per gli impieghi successivi. Se l'apparecchio viene ceduto a terzi, allegare sempre anche queste istruzioni per l'uso.

Consigli di sicurezza

- Il livello elevato di sicurezza dell'attrezzo può essere mantenuto solo se verificato regolarmente per Danni ed abrasioni.
- Quando viene usato da un'altra persona, accertatevi che questa persona abbia letto e compreso il contenuto del manuale.
- Questo attrezzo deve essere usato da una sola persona per volta.
- Prima di usarlo per la prima volta, verificare che tutte le viti, i dadi ecc. siano ben stretti. Si raccomanda anche di verificarli periodicamente.
- Accertarsi che l'attrezzo sia posto in una zona libera per prevenire possibili ferite da angoli acuminati dei mobili.
- Usare solo questo attrezzo quando è perfettamente funzionante.
- Parti danneggiate devono essere sostituite immediatamente e gli esercizi potranno riprendere solo dopo la riparazione.
- Questo apparecchio non deve essere mai maneggiato da bambini, né utilizzato da persone con disabilità fisiche, sensoriali o intellettive o con esperienza insufficiente e/o carenza di competenze sempre che, per la loro incolumità, non vengano assistiti da una persona competente o non vengano adeguatamente istruiti su come impiegare l'apparecchio.
- Assicurarsi e controllare che i bambini non giochino con l'apparecchio.
- Accertatevi che sia disponibile sufficiente spazio attorno all'attrezzo per il montaggio e l'utilizzo.
- L'apparecchio è destinato esclusivamente all'uso privato.
- In caso di dubbi in merito a eventuali ripercussioni sulla salute, consultare un medico prima dell'utilizzo.
- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente per l'impiego previsto come da istruzioni. In caso di uso diverso, si estingue qualsiasi diritto di garanzia.
- Un uso scorretto od eccessivo possono danneggiare la vostra salute.
- Fate attenzione che leve o altre parti di regolazione non interferiscano nell'area di movimento durante gli esercizi.
- Assemblate l'attrezzo su una superficie piana, in modo che sia stabile.
- Indossare abiti da esercitazione aderenti, per evitare di agganciarsi all'attrezzo. Indossare anche calzature che non scivolino.
- In generale consultate il vostro fisiatra prima di iniziare le esercitazioni. Egli saprà consigliarvi l'intensità di esercizi più idonea, così come suggerimenti nutrizionali.

Consigli di sicurezza

- Assemblare questo attrezzo secondo le istruzioni di questo manuale ed utilizzare solo i componenti elencati nel manuale.
- Posizionare l'attrezzo su una superficie liscia e pulita e proteggerlo da liquidi e umidità. In caso si desideri proteggere la superficie da polvere o graffi, raccomandiamo l'uso di un telo antiscivolo da posizionare sotto l'attrezzo.
- Un attrezzo per Fitness non è un giocattolo. Deve essere usato secondo le istruzioni fornite
- Se sentite capogiri, malesseri, male al petto e qualunque altro sintomo anormale, fermate immediatamente gli esercizi e consultate il fisiatra.
- Bambini o disabili devono sempre essere assistiti da persona che possa aiutarli ed istruirli durante gli esercizi.
- Fate attenzione che voi o altre persone non vengano in contatto con parti in movimento quando vi esercitate.
- Non regolare mai alcuna parte oltre alla posizione massima segnata.
- Mai iniziare una serie di esercizi dopo un pasto!

Uso e funzioni

Grazie per avere acquistato questa bici da camera.

Per garantire un allenamento efficiente e corretto, è necessario leggere ed osservare tutti i punti di questo manuale.

Questa bici da camera è disegnata per un uso domestico per migliorare la vostra resistenza ed il vostro sistema cardio-circolatorio. Inoltre questo attrezzo può essere usato in combinazione con un programma dietetico per ridurre il peso corporeo ed i grassi. Consultate il vostro fisiatra ed un consulente nutrizionista.

Questo attrezzo è verificato per uso domestico con un utilizzatore del peso massimo di **120 kg** e NON è adatto ad un uso terapeutico o per uso in locali pubblici o palestre. Questo attrezzo può essere usato solo nel modo descritto in questo manuale.

Questo attrezzo è dipendente dal numero di giri. Potete regolare il carico/intensità con l'aiuto delle manopole di regolazione.

Non posizionare l'apparecchio in luoghi pubblici o in punti di accesso incontrollato di qualunque persona. Allenarsi esclusivamente nella posizione a sedere prevista e propria per la cyclette/bicicletta.

Il presente apparecchio non è opportuno per qualunque uso di altro tipo.

Per garantire un allenamento efficiente e corretto, è necessario leggere ed osservare tutti i punti di questo manuale.

Elenco parti

Parte Nr.	Descrizione	Materiale	Specificazioni	Pz.
1	Struttura di base			1
2	Piede d'appoggio anteriore	Q195	D60x500Lx1.5T	1
3	Piede d'appoggio posteriore	Q195	D60x480Lx1.5T	1
4	Cannetto reggisella			1
5	Sostegno del manubrio			1
6	Manopola del manubrio	Q195	D22.2x470x350x1.5T	1
7	Piedino posteriore, regolabile	PP	D60xD75x50	2
8	Piedino anteriore	PVC	D60xD67x43	2
9	Ruote di trasporto	PP	D60x54.5L	2
10	Vite	35#	M8x1.25x75L	4
11	Dado	35#	M8x1.25x15L	4
12	Sella	PVC	LS-A16	1
13	Rondella piatta	Q235A	D16xD8.5x1.2T	3
14	Dado autobloccante	Q235A	M8x1,25x8T	4
15	Fermo	Q235A+ABS	D56xM16x24xD8	1
16	Guida in plastica	P.E.6070	D66xD52x170L	1
17	Espanso	NBR	D20*7T*530L	2
18	Tappo	PP 5070	D7/8"x17L	2
19	Rondella piatta	Q235A	D28*D8.5*3T	1
20	Vite	Q235A	M8x1.25x20L	4
21	Rondella piatta	70A	D15.4 XD8.2x2T	8
22	Rondella ondulata	Q235A	D22*D8.5*1.5T	8
23	Computer		ST6531	1
24	Cavo del computer superiore		900L	1
25	Cavo del computer inferiore		900L	1
26	Cavo di resistenza inferiore		1130L	1
27	Sensore palmare	PE18		2
28	Rivestimento	ABS717	80.6*56*52.5	1
29	Guida	Q195	D8xD12.7x23	1
30	Rondella piatta	70#	D15.4xD8.2x2T	1
31	Rondella piatta	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
32	Vite a T	ABS+Q235A	M8x1.25x55	1
33	Cuscinetto	GCr15	#99502	2
34	Cavo di resistenza sup.+manopola		500L	1
35	Vite	Q235A	M5*0.8*10L	5
36	Ruota motrice	NL+Fibran	D240x21	1
37L/R	Braccio del pedale sinistro / destro	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	ogni 1
38	Magnete rotondo		M02	1
39	Dado autobloccante	Q235A	M6x1.0x6T	4
40	Vite	35#	M6x1.0x15L	4
41	Rondella piatta	65Mn	D21xD16x0.3T	2

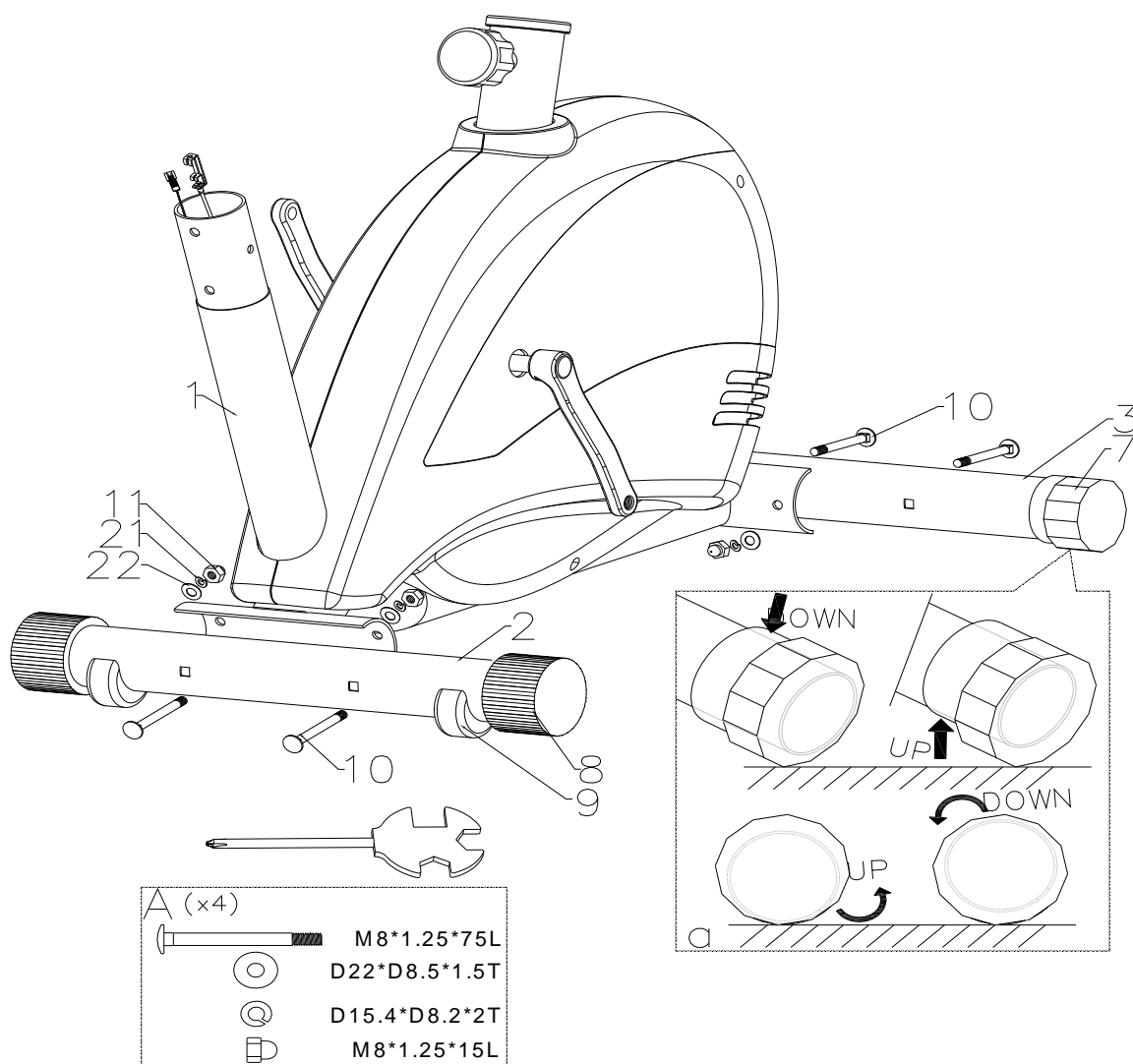
Elenco parti

Parte Nr.	Descrizione	Materiale	Specificazioni	Pz.
42	Rondella piatta	Q235A	D24xD16x1.5T	1
43	Anello a C	65Mn	S-16(1T)	1
44	Vite	35#	M8x1.25x25	2
45	Rivestimento per viti	P.E6070	D23x6.5	2
46	Rondella piatta	Q235A	D50xD10x2.0T	1
47	Cavo palmare		520L	2
48	Rondella piatta	Fe	D30xD10x3.2T	1
49	Piastra di montaggio			1
50	Vite	10#	ST4x15L	2
51	Fermo	Q235A+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
52	Molla	72A	D2.2xD14x65L	1
53	Ruota	NL+33%	D23.8xD38x24	1
54	Dado autobloccante	Q235A	M10x1.5x10T	1
55	Vite	10#	ST4x1,41x12L	4
56	Sistema magnetico			1
57	Anello di gomma	NBR	84*82.5*9T	1
58L/R	Rivestimento principale sin./des.	HIPS		ogni 1
59L/R	Rivestimento aggiuntivo sin./des.	HIPS		ogni 1
60L/R	Set pedali		JD-11A(9/16")	1
61	Vite	10#	ST4.2x1.4x20L	8
62	Vite	10#	ST4*1.41*10L	2
63	Asse			1
64	Cinghia		390 PJ5	1
65	Distanziatore	Fe	D22*D16*6.4	1
66	Tappo	PP	25x50x28L	2
67	Regolazione sella			1
68	Rondella piatta	NL	D50*D10*1.0T	2
69	Supporto porta bottiglie	PVC	120*87*3T	1
70	Vite	10#	M5x0,8x20L	2
71	Bottiglia	Alu		1
72	Vite	35#	M8x52L	1
74	Supporto magnetico			1
75	Vite	35#	M6x65L	1
76	Molla	72A	D1.2x55L	1
77	Dado	Q235A	M6x1x6T	1
78	Rondella piatta	Q235A	D13x6,5x1,0T	1
79	Rondella piatta	NL66	D6x19x1,5T	1
80	Dado	Q235A	M6x1x6T	1
81	Dado autobloccante	Q23A	3/8"-26UNFx6.5T	2
A	Cacciavite/chiave a bocca-combinata		121 x 49 mm	1
B	Esagono incassato		135 x 30 mm	1

Assemblaggio

Istruzioni di montaggio:

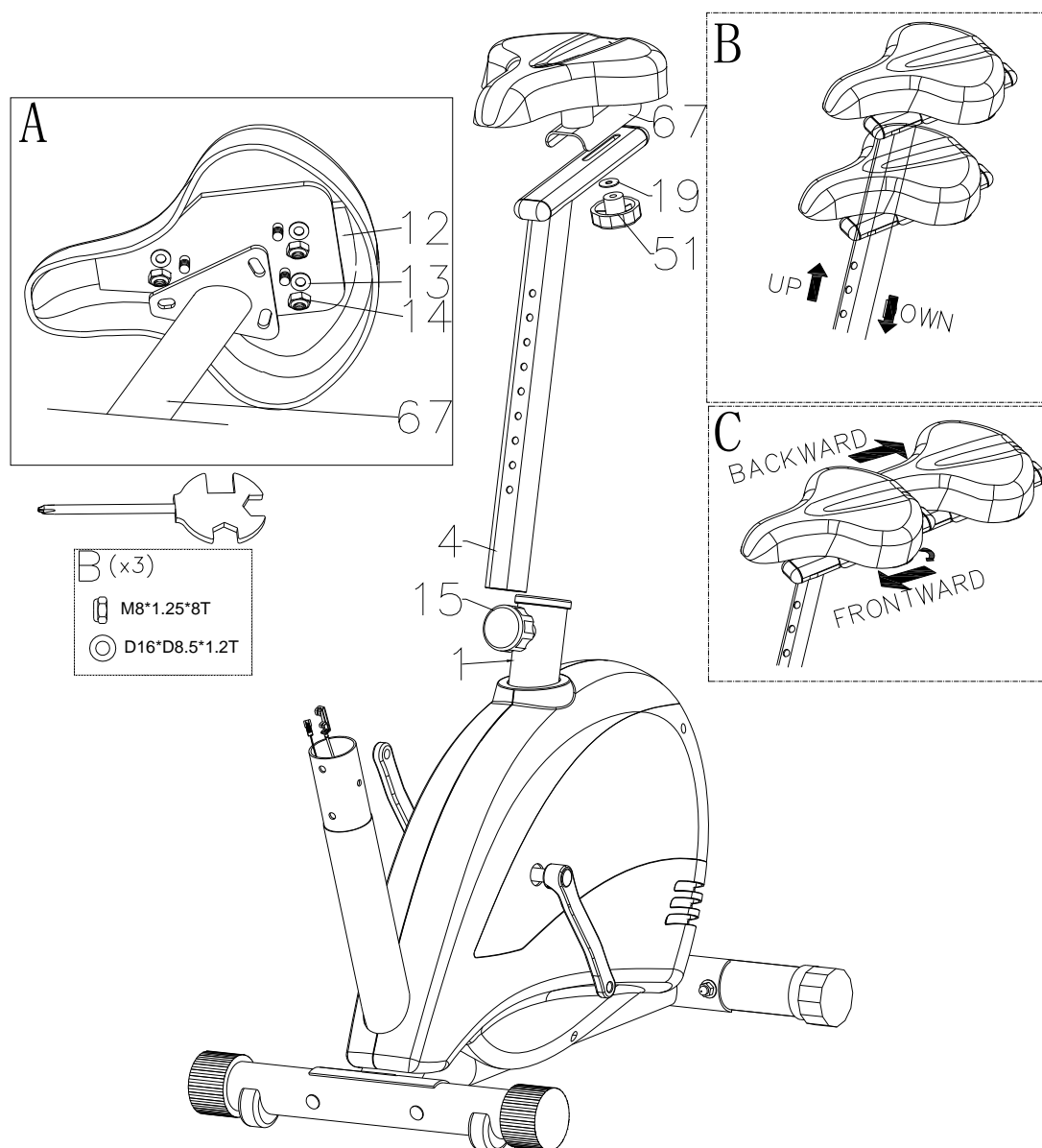
Per assemblare questo articolo raccomandiamo l'uso degli attrezzi forniti. Prima di iniziare ad assemblarlo verificate con la lista delle parti in questo manuale, che tutte le parti siano complete. Può accadere che qualche parte sia già pre-assemblata per vostra comodità. vengono usati dadi autobloccanti. Forse risulterà un po' più difficile bloccarli strettamente sulle rispettive viti, ma non si allenteranno nell'uso (garantendo una connessione sicura). Se allenterete e stringerete nuovamente questi dadi diverse volte, perderanno la loro caratteristica autobloccante. In tal caso dovete usare dadi autobloccanti dello stesso tipo.



Stabilizzatori / Struttura di base

Anzitutto collegate lo stabilizzatore anteriore & posteriore (2 & 3) alla struttura di base (1). Usate 4 viti M8 x 75mm (10), 4 rondelle (21), 4 rondelle (22) e 4 dadi M8 (11). Con il terminale (7) potete regolare ad una posizione piana nel caso il pavimento non lo fosse. Regolate i terminali in modo da avere una buona stabilità dell'attrezzo. Talvolta questi terminali sono fissati in maniera solida allo stabilizzatore posteriore. Allentateli con cautela. Il piede di appoggio anteriore è munito di ruote di trasporto (9) con le quali poter spostare l'apparecchio da un luogo all'altro. (Attenzione: per proteggere il pavimento, collocare se necessario una base di appoggio!).

Assemblaggio



Fissaggio sella

Montare la regolazione della sella (67) all'estremità superiore del cannetto reggisella (4) a una lunghezza desiderata servendosi del foro predisposto, della rondella (19) e del fermo (51). Montare la sella (12) sulla regolazione della sella (67) come indicato in figura.

La sella presenta una regolazione continua sul piano orizzontale e anche la lunghezza del braccio e della gamba può essere quindi adattata. Estrarre svitando la testa di vite del fermo (51) fino all'estremità della filettatura, spingere la regolazione della sella (67) nella posizione desiderata e riserrare la testa di vite. Svitare la manopola di regolazione (15) ed inserire il supporto (4) sulla struttura di base (1). Regolare l'altezza a vostro piacere e fissate il supporto (4) con la manopola (15) in uno dei fori. Non dimenticate di stringerla fortemente.

Come usare la manopola di regolazione (15):

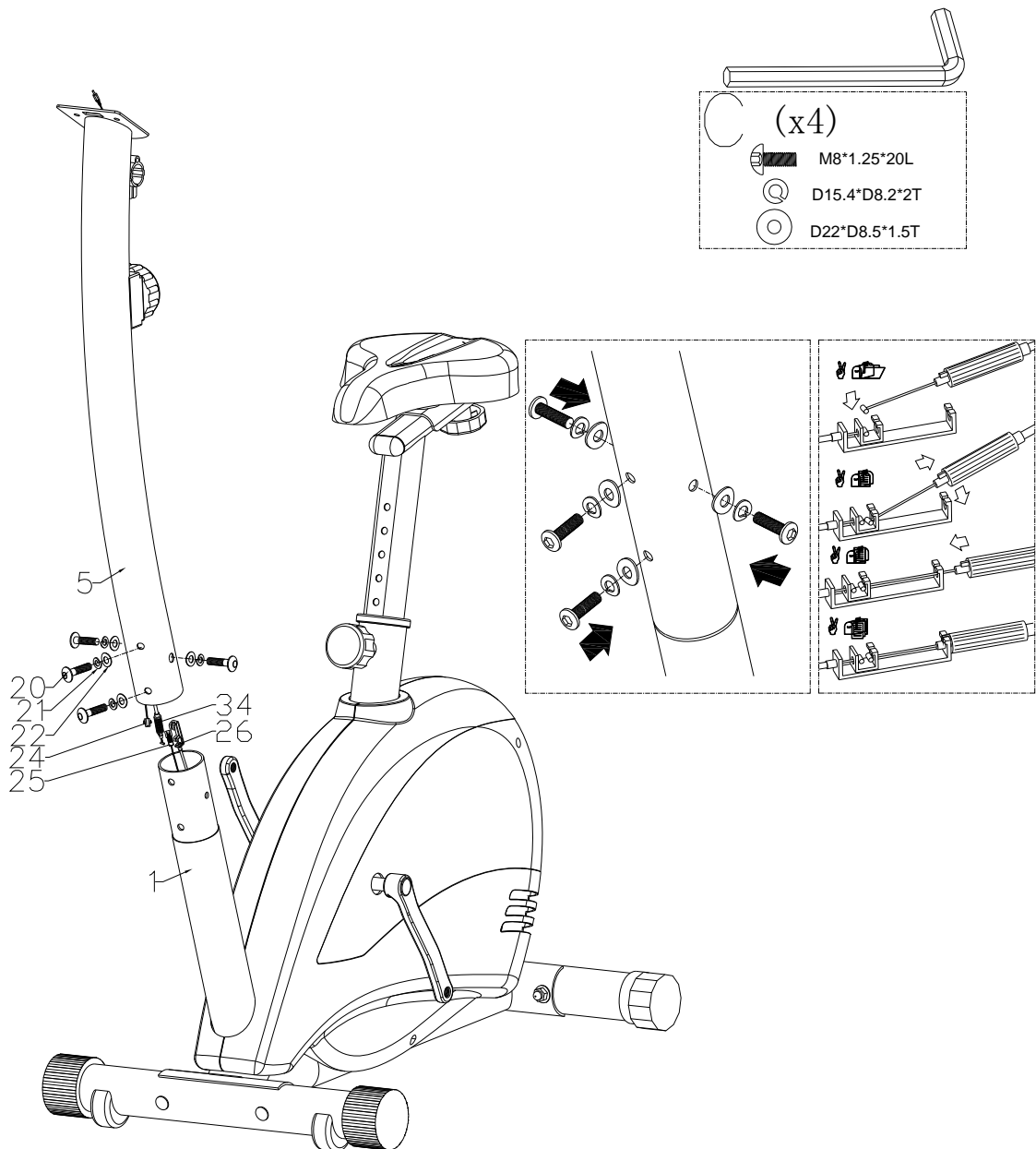
Tirare e svitare la testa della vite, quindi posizionare la sella nel punto desiderato e fissare la manopola (15) nuovamente attraverso uno dei fori. Osservare sempre le marcature che segnalano le posizioni massime di regolazione, non tirare mai ad esempio il tubo del cannetto reggisella oltre il limite marcato.

Possibilità di regolazione:

Cannetto reggisella: bloccabile a diverse altezze.

L'**altezza** della sella è corretta se il ginocchio è leggermente piegato quando il pedale si trova nella posizione bassa ed il piede è parallelo al pavimento.

Assemblaggio

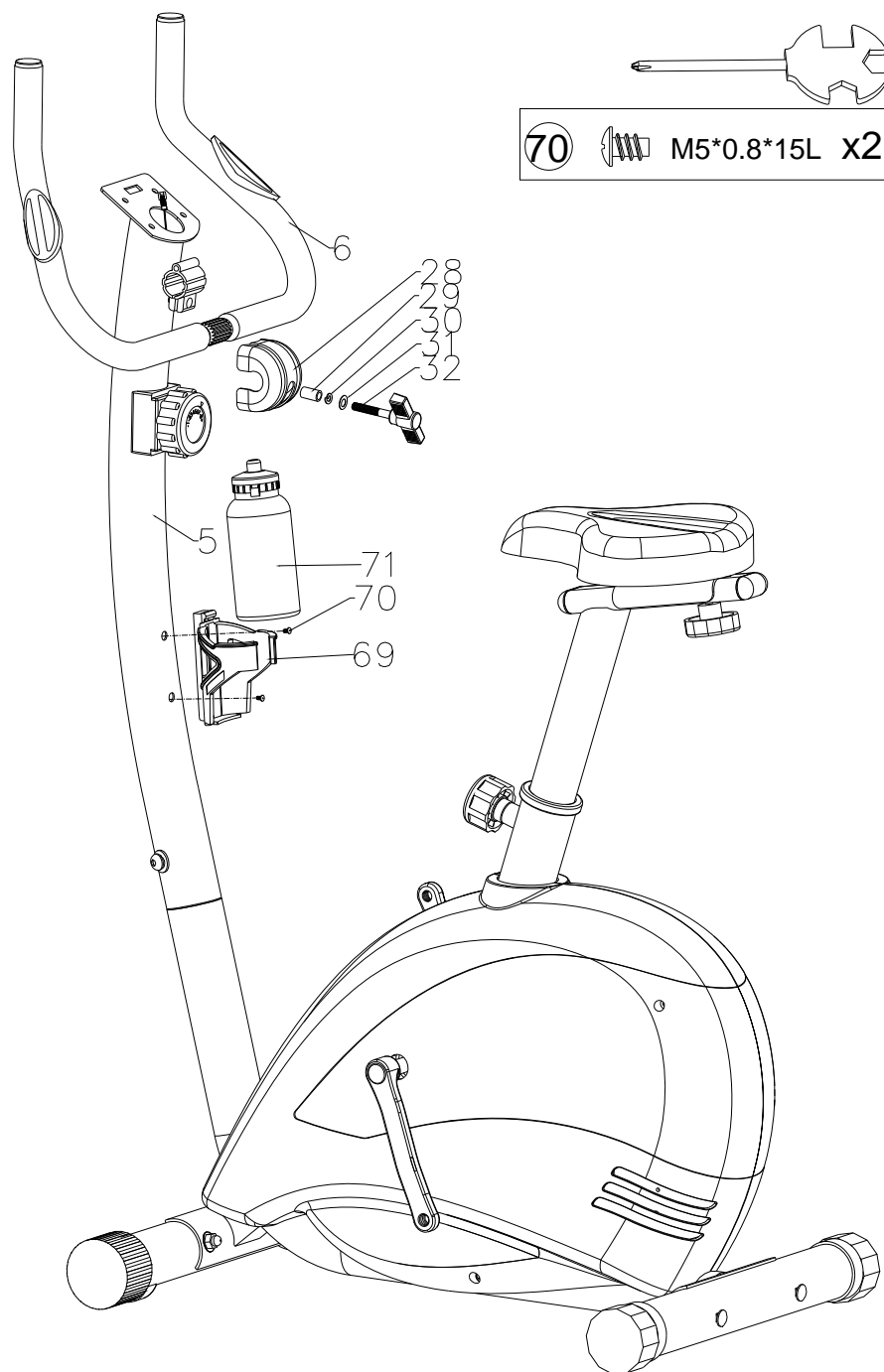


Assemblaggio del supporto manubrio / del cavo

Ruotare la manopola sul sostegno del manubrio (5) in modo tale da far fuoriuscire il più possibile il cavo di resistenza. In questo modo si agevola il collegamento al cavo di resistenza inferiore (26). Collegare ora il cavo di resistenza superiore con quello inferiore (34 + 26) come indicato nella piccola figura. Rimuovere, se presente, la clip di sicurezza.

Ora collegate il cavo superiore del computer (24) con quello inferiore (25). Inserite con cautela il supporto manubrio (5) sulla struttura di base (1) senza interrompere o schiacciare la connessione del cavo (ciò causerebbe problemi nelle misurazioni del computer). Usate 4 viti M8 X 20mm (20), 4 rondelle (21) e 4 rondelle (22).

Assemblaggio



Installazione della manopola del manubrio e del supporto porta bottiglie

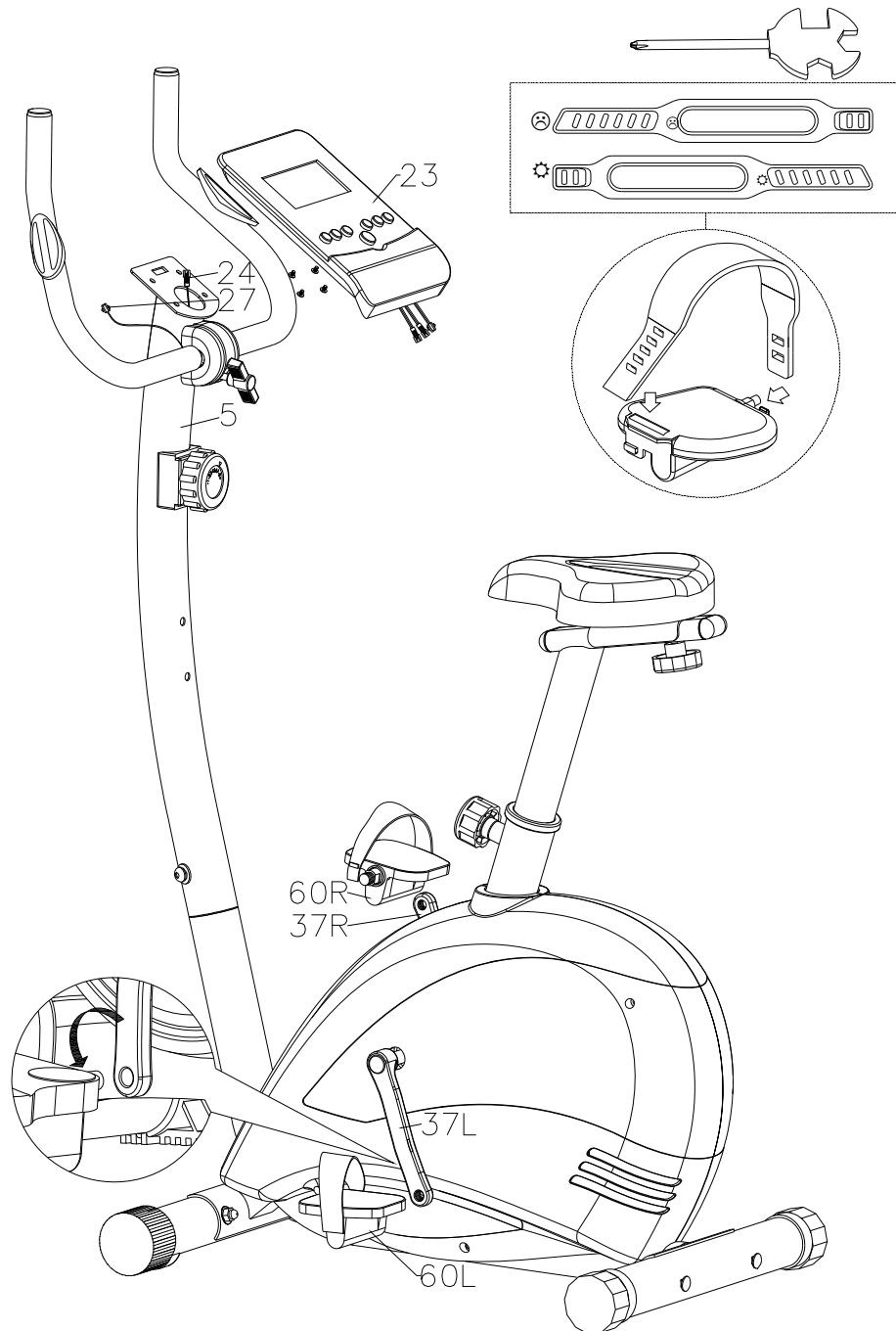
Fissare la manopola del manubrio (6) sul sostegno (5) come indicato in figura sul supporto saldato mediante un rivestimento (28), una vite a T (32), una guida (29) e le due rondelle (30 + 31).

Non serrare definitivamente la vite. Prima di serrare il gruppo definitivamente, innanzitutto regolare il manubrio allentato (6) spostandolo nella posizione desiderata.

Fate attenzione di non schiacciare o danneggiare i cavi per le pulsazioni. Inserire i tappi in plastica sulle estremità delle manopole del manubrio, se già non presenti in dotazione.

Il supporto porta bottiglie (69) viene montato con due viti (70) sul sostegno del manubrio (5). Successivamente si può inserire la bottiglia (71).

Assemblaggio



Assemblaggio del computer e dei pedali

Avvitare entrambi i pedali (60L/R). Il pedale destro (60R) marcato con "R" deve essere avvitato in senso antiorario. È importante assemblare il pedale corretto nella giusta posizione per evitare danneggiamenti alla filettatura.

Collegare il cavo del computer superiore (24) con il computer (23) e fissarlo sul supporto superiore al sostegno del manubrio (5) come indicato in figura.

Collegare il cavo palmare (27) con il computer.

Il montaggio dell'apparecchio è terminato.

Manuale d'uso

Istruzioni operative del computer

Funzioni assegnate ai tasti del computer:

"MODE"	Per confermare i comandi
"UP" / "DOWN"	Per selezionare la modalità di allenamento e per impostare i valori
"RESET"	Per eseguire il reset (riporta il sistema ai valori iniziali). Tener premuto il tasto per almeno 2 secondi per eseguire un reset completo (riporta tutti i valori a 0)
"TOTAL RESET"	Per eseguire un riavvio del computer (come succede a seguito di un'interruzione di corrente)
"RECOVERY"	Avvia la misurazione del tasso di recupero cardiaco
"BODY FAT"	Avvia la misurazione della massa di grasso corporeo

Prima di iniziare

Assicurarsi che le batterie siano state inserite correttamente (vedi capitolo "Sostituzione delle batterie"). Il computer presenta una funzione di accensione automatica che attiva la visualizzazione sul display automaticamente al contatto con il pedale o premendo un tasto nelle modalità di allenamento. Se non viene eseguito alcun allenamento per minimo circa 4 minuti (nessuna ricezione di segnale palmare e temporale), il computer passa in modalità standby (schermata fissa con temperatura e data/ora).

Alla prima accensione impostare correttamente la data, l'ora e i dati personali (sesso, altezza, peso ed età). Sarà il computer stesso a richiederli. Impostare mediante i tasti "UP" e "DOWN" e il tasto "MODE" i relativi valori.



Il computer si trova in modalità di allenamento normale: comparirà una schermata come la seguente.

Ora è possibile inserire i valori obiettivo per le funzioni di tempo, distanza, calorie e/o battito cardiaco. Questo avviene come di seguito riportato:

prima lampeggia il messaggio TIME (tempo).

Servirsi dei tasti "UP" e "DOWN" e del tasto "MODE" per impostare il valore desiderato (se non si vuole impostare alcun orario, ma si vuole impostare un altro parametro, premere semplicemente il tasto "MODE" confermando lo 0:00).

Procedere allo stesso modo con i seguenti valori di Distance (distanza), Calories (calorie) und Pulse (pulsazioni).

Se si indicano più valori obiettivo, il computer emetterà il relativo segnale al raggiungimento di uno dei valori. Il segnale è un bip forte e chiaro al raggiungimento del valore obiettivo o, in caso di più valori impostati del primo valore obiettivo.

È ora possibile smettere di allenarsi o procedere. Nel caso si intenda procedere, il computer continuerà a registrare. Se si intende procedere con l'allenamento fino al secondo valore obiettivo indicato, premere il tasto "MODE" dopo il raggiungimento del primo valore obiettivo.

Manuale d'uso

Durante l'allenamento è possibile impostare il messaggio del computer sulla modalità "SCAN" per mostrare a grandi cifre i diversi valori funzione a intervalli di 6 secondi. È tuttavia anche possibile selezionare con il tasto "MODE" un determinato valore che mostra costantemente un valore a grandi cifre (ad eccezione di "U/Min" / "Tempo" che invece cambiano in continuazione). A prescindere da questo, i valori funzione disponibili compaiono nell'area inferiore con messaggi ben divisi:



Le funzioni:

Il computer è in grado di mostrare i seguenti valori di allenamento:

- | | |
|----------------------------|--|
| SPEED (VELOCITÀ) | Mostra la velocità attuale di allenamento. |
| TIME (TEMPO) | Mostra il tempo trascorso dell'esercizio corrente.
Preselezione tempo:
Il tempo comincerà il conto alla rovescia dal valore selezionato quando iniziate ad esercitarvi. Appena raggiunge lo 0 il computer emetterà un beep per ricordarvi che il tempo è trascorso ed inizierà a contarlo in incremento. Più avanti spieghiamo come selezionare il tempo. |
| DISTANCE (Distanza) | Mostra la distanza attuale.
Preselezione della distanza
La distanza comincerà a decrescere da questo valore quando iniziate l'esercizio. Non appena arrivate a 0:00 il computer emetterà un beep per ricordarvelo. Più avanti sarà spiegato come preselezionare la distanza. |
| CALORIES (CAL) | Accumula le calorie consumate durante l'allenamento
Preselezione della calorie
È spiegato sopra |
| PULSE (PULSAZIONI) | Mostra la vostra frequenza cardiaca al minuto.
Per una schermata corretta accertatevi di avere agguantato bene entrambi i sensori. Possono trascorrere fino a 2 minuti prima che una frequenza corretta sia mostrata. Potete anche preselezionare questo valore. |
| RPM/RPM | Cambia con l'indicazione della velocità e mostra i giri/minuto. |
| Altri messaggi | Il computer mostra la temperatura ambiente, l'ora e la data (modalità standby). |

Manuale d'uso

Osservazioni:

- a) Se lo schermo non mostra alcun valore, verificate tutte le connessioni e se le batterie sinano state messe in modo corretto.
- b) I valori di consumo calorie sono da intendersi come semplici indicazioni guida. Questo valore è una approssimazione per una persona con costituzione media che si eserciti costantemente con una intensità media. I vostri valori personali corretti possono variare significativamente!
- c) I valori di pulsazioni sono pure da intendere come indicative. La vostra frequenza personale misurata con apparecchi medicali appositi può variare in modo significativo da quella mostrata sullo schermo!
- d) Questo computer è stato provato secondo le rispettive norme EMC. Tuttavia è possibile che lo schermo sia influenzato da scariche elettrostatiche. Questo può provocare la re-inizializzazione o valori errati. In questo caso dovete solo resettare il computer (spegnetelo e riaccendetelo).

Messaggi di errore

Se vedete una "E" durante la misurazione (assieme ad un numero), questo indica che vi è stato un errore. La ragione può essere che non avete afferrato correttamente i due sensori, o che vi siete mossi durante la misurazione.

Messaggio: "E1"

indica che il contatto con i sensori palmari non è stato sufficiente per una corretta misurazione. Assicurarsi che i sensori abbraccino su entrambi i lati la maggiore superficie palmare possibile affinché l'impulso necessario sia rilevato correttamente. Avviare una nuova misurazione!

Messaggio: "E4"

indica che i valori rilevati o indicati sono al di fuori dell'intervallo di elaborazione. Anche in questo caso può verificarsi un errore di misurazione da contatto insufficiente o conseguente a un'interruzione di corrente ovvero da condotte difettose. Eseguire una nuova misurazione rispettando tutte le indicazioni summenzionate nel presente manuale.

Altri messaggi del computer:

"P" segnala che gli elettrodi non vengono abbracciati correttamente o che la mano non esercita un contatto sufficiente con il sensore. Osservare tutte le indicazioni per una corretta misurazione delle pulsazioni. Una corretta misurazione della frequenza cardiaca in corso viene segnalata dal simbolo lampeggiante del cuore sul display.

Qualora non compaia alcuna corretta misurazione o alcun messaggio nonostante l'accurato rispetto di tutte le indicazioni, rivolgersi al servizio di assistenza clienti.

Funzione speciale: "RECOVERY"

Con questa speciale funzione potete verificare il recupero del vostro battito cardiaco dopo una sessione di allenamento. Questa è una indicazione importante per le condizioni fisiche del vostro organismo.

Cercate di aumentare la vostra capacità di recupero attraverso allenamenti regolari. L'obiettivo è di calmare la situazione ad una condizione normale di pulsazioni (frequenza quando non effettuate movimenti) nel tempo più breve.

Per verificare la vostra capacità di recupero, dovrete tenere la mano sul sensore manuale dopo avere effettuato gli esercizi. Ora premete il pulsante "Recovery". Il computer comincerà il conto alla rovescia per 60 secondi. Durante questo periodo il computer misurerà costantemente il vostro battito cardiaco attraverso i sensori manuali.

Dopo questo minuto il vostro recupero sarà mostrato sullo schermo. L'indicazione può variare tra F1 e F6. F1 è un valore molto buono di recupero mentre F6 non lo è. Aumentate questo valore con allenamenti regolati ed intensi!

Consigliamo di eseguire un RESET dopo la misurazione del tasso di recupero cardiaco.

Analisi del grasso corporeo

Questo attrezzo è equipaggiato con un computer che misura il **grasso corporeo**. Qui di seguito vi presentiamo questa tecnologia avanzata ed i vantaggi che ne derivano. **Tuttavia raccomandiamo fortemente di consultare il vostro fisiatra prima di iniziare questa misurazione per chiarire se questa misurazione con corrente elettrica è adatta a voi.**

Come raggiungere la vostra forma fisica ideale e migliorare la salute

Essere in buono stato fisico ha molti vantaggi, dall'aiuto a controllare il vostro peso al darvi notti migliori di sonno. Più importante di tutto, esistono dimostrazioni ed evidenze che persone abituate ad esercitarsi regolarmente e correttamente sono meno sottoposte al rischio di disfunzioni fisiche pericolose, quali attacchi cardiaci e ictus cerebrali e vivono più a lungo di coloro che confanno esercizi.

Per raggiungere il vostro fisico ideale potete adottare i seguenti consigli:

In linea generale si può dire che una persona con meno grasso corporeo ha una salute migliore ed ha maggiore resistenza. Naturalmente che questo sia esagerato. Una figura con non sufficiente grasso è al tempo stesso non salutare poiché è una persona che ha avuto troppo.

Se tenete d'occhio il vostro grasso corporeo, potete ridurre o aumentare il vostro peso sulla base di valori misurati, assumendo più o meno calorie (chiedete ad uno specialista più informazioni).

Pertanto è importante verificare continuamente la frequenza cardiaca durante gli esercizi. Per ridurre il grasso corporeo dovrete esercitarvi in zona aerobica (questo significa entro 50%-70% delle pulsazioni massime).

Parti coinvolte nell'esercizio che eccedano queste pulsazioni (training anaerobico) aumentano la vostra forma fisica ma non aiutano molto o per nulla a bruciare grasso corporeo. La ragione è che il grasso viene bruciato solo se vi è sufficiente ossigeno nel sangue. Essere con respiro corto significa che non vi è abbastanza ossigeno per bruciare grassi. Allora l'organismo prende la sua energia da fonti diverse (carboidrati). Normalmente la parte individuale del grasso corporeo viene segnalata come una percentuale del peso totale. Riduzione di peso deve avvenire per riduzione del grasso corporeo e non per riduzione della massa muscolare o di acqua.

Analisi dell'impedenza bioelettrica – Approvata da C.Lukaski, Medico alla Grand Forks Human Nutrition Research Center.

Il controllo dei grassi determina il grasso corporeo usando l'analisi delle impedenze bio-elettriche, un processo per il quale una piccola corrente elettrica viene inviata attraverso il corpo per misurarne l'impedenza. La corrente fluisce attraverso le mani. Maggiore è il grasso che contiene tessuti adiposi nel corpo, più difficoltà ha la corrente a scorrere. In questo caso la resistenza alla corrente genera una maggiore impedenza, che riflette quindi un più alto valore di grassi corporei. Il valore di impedenza è quindi inserito in una equazione (assieme all'altezza, peso, sesso e struttura fisica) che calcola la densità del corpo e la percentuale del grasso corporeo.

Relazione tra pulsazioni e grassi bruciati

Come un motore a combustione, il vostro organismo usa ossigeno e carburante per generare energia. Il sistema cardiovascolare fornisce ossigeno ai muscoli dello scheletro, che lo usano per "bruciare" vari combustibili (carboidrati e grassi) per ottenere energia meccanica. Effettuando esercizi aerobici, il vostro battito cardiaco deve rimanere entro un certo valore (*Zona di allenamento*) tra 50% e 70% del vostro valore massimo di pulsazioni (max pulsazioni = 220 – età in anni). Per i risultati migliori, aerobica ed eliminazione di grassi, dovrete mantenere le vostre pulsazioni nella zona standard di allenamento per almeno 12 minuti. Più a lungo e con maggior frequenza fate questo e maggiori migliorie riscontrerete. Perché 12 minuti? Questo è il tempo necessario all'organismo per iniziare a produrre enzimi che bruciano i grassi.

Manuale d'uso

Ulteriori suggerimenti per la vostra salute

L'analisi dei grassi corporei è adatta per adulti e bambini da 10 anni ed oltre. Questa misurazione non è in alcun caso adatta per persone con problemi cardiaci o che assumano medicine cardiovascolari. Non usate questo attrezzo se siete in gravidanza. Valori errati si possono riscontrare se fate parte dei seguenti gruppi di persone:

- Persone di età superiore a 70 anni
- Pazienti dializzati
- Persone che soffrono di edema polmonare
- Persone che pratica sport intenso, body building, atleti professionisti
- Se quando vi rilassate le vostre pulsazioni scendono al di sotto di 60 battiti.

In questi casi il risultato della misurazione non può essere considerato un valore corretto, ma solo una guida per migliorare tra diverse misurazioni.

Consultate sempre un fisiatra prima di iniziare la misurazione del grasso corporeo!

In caso di gestione impropria o fluttuazioni di corrente i valori misurati possono andare persi o mostrati in modo errato.

Come effettuare la misurazione:

1. La postura corretta per la misurazione dei grassi corporei.

Sedetevi sull'attrezzo in posizione eretta e non piegate troppo ginocchia e gomiti. Non muovetevi durante la misurazione e sistematevi in modo da essere seduti eretti, le braccia che all'altezza del cuore, mentre le mani afferrano i sensori di pulsazioni sul manubrio. Questo per assicurare che la corrente possa fluire in maniera ottimale attraverso il vostro corpo.

2. Inizio della misurazione

- a) Il computer deve trovarsi in modalità Stopp (non deve esserci alcun allenamento in corso).
- b) Premere il tasto "BODY FAT" per avviare la misurazione.
- c) Abbracciare completamente con entrambe le mani i sensori durante la misurazione. La misurazione dura alcuni secondi (visualizzazione "-"; "-"; "- -").

3. Il risultato

Dopo la fine della misurazione, i valori vengono visualizzati sullo schermo: BMI e la percentuale di grassi corporei.

- a) L'Indice di Massa Corporea (BMI): questo può essere calcolato dividendo il peso in Kg per il quadrato dell'altezza in metri, es. una persona con un peso di 60 Kg ed un'altezza di 160 cm ha una BMI di $60/1,6 \times 1,6 = 23,4$. Il BMI "ideale" dipende dalla vostra età:

<u>ETA'</u>	<u>BMI</u>
< 24 anni :	19-24
25-34 anni :	20-25
35-44 anni :	21-26
45-54 anni :	22-27
55-64 anni :	23-28
> 64 anni :	24-29

Se avete un BMI più basso, potreste pesare poco e se avete un BMI alto il vostro peso è troppo elevato.

b) La percentuale di grassi corporei:

Questo valore indica in percentuale quanto del vostro peso corporeo è rappresentato da grassi. Con l'aiuto di questa percentuale potete vedere più accuratamente che con il BMI se il vostro peso è eccessivo. Una maggiore massa muscolare può portare ad un BMI più elevato, ma una maggiore massa muscolare non è certo sbagliata. Ma sarebbe vero, se il vostro peso extra è dovuto ad una percentuale di grassi elevata. Allora dovete fare più allenamento e cominciare un programma dietetico per ridurre i vostri grassi. Quindi questo valore mostra più accuratamente se siete veramente troppo pesanti a causa dei grassi eccessivi.

Vi sono anche valori ideali per la percentuale di grassi corporei:

Valori in % del grasso corporeo	Sesso				
		peso troppo basso	giusto/ sportivo	medio	troppo grasso
	maschio	< 13 %	13 - 26 %	26 - 30%	> 30 %
	femmina	< 23 %	23 - 36 %	36 - 40%	> 40 %
BMI	masc. & fem.	< 19	20 - 25	25 - 27	> 27

Suggerimenti per I risultati mostrati:

Quasi in nessun caso la misurazione del grasso corporeo darà gli stessi risultati della volta precedente. Tenete presente che (così come per la misurazione della pressione sanguigna) i più piccoli movimenti o influenze ambientali o anche la costituzione fisica giornaliera avranno una incidenza notevole sui risultati. Pertanto i risultati mostrati dal computer sono sempre soltanto una indicazione per darvi un'idea sulla vostra costituzione fisica ed aiuteranno a trovare il modo più efficace per allenarvi.

Sostituzione delle batterie

Se la qualità di visione schermo si impoverisce, dovete sostituire le batterie. Pertanto aprite il vano della batterie sul retro del computer e sostituite le vecchie batterie con nuove. Per questo computer dovrete usare 2 batterie 1,5V AA o UM3-Size.

Le batterie non devono essere considerate rifiuti normali.

In quanto consumatori, avete l'obbligo di rendere le batterie esaurite. Le batterie esaurite possono essere rese ad un centro di raccolta nella vostra zona o nei luoghi in cui si acquistano.



RACCOMANDIAMO L'USO DI BATTERIE ALCALO-MANGANO

Potete trovare questi simboli su batterie che contengono sostanze dannose:

Pb = Batterie che contengono piombo

Cd = Batterie che contengono cadmio

Hg = Batterie che contengono mercurio



Pb



Cd



Hg

AVVERTENZA! INDICAZIONI DI SICUREZZA PER LA BATTERIA

- **Non smontare le batterie!**
- **All'occorrenza pulire i contatti di batteria e apparecchio prima dell'inserimento! Rimuovere immediatamente le batterie esaurite dal dispositivo!**
- **Elevato rischio di fuoriuscita di liquidi, evitare il contatto con la pelle, gli occhi e le mucose! In caso di contatto con gli acidi delle batterie risciacquare subito i punti interessati con abbondante acqua pulita e consultare subito un medico!**
- **In caso di ingerimento di una batteria chiamare immediatamente un medico!**
- **Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente!**
- **Impiegare unicamente batterie dello stesso tipo, non utilizzare tipologie diverse oppure batterie usate e nuove insieme! Inserire correttamente le batterie, prestare attenzione alla polarità!**
- **Il vano batteria deve essere ben chiuso!**
- **In caso di lungo periodo di inutilizzo, rimuovere le batterie dal dispositivo!**
- **Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini!**
- **Non ricaricare le batterie! Pericolo di esplosione!**
- **Non cortocircuitare! Pericolo di esplosione!**
- **Non gettare nel fuoco! Pericolo di esplosione!**
- **Tenere le batterie non utilizzate nella confezione e lontano da oggetti metallici, in modo da evitare cortocircuiti!**
- **Non gettare le batterie usate insieme ai rifiuti domestici, smaltirle separatamente oppure consegnarle a un punto di raccolta batterie presso il rivenditore!**

Smaltimento



L'apparecchio non può essere smaltito insieme ai rifiuti domestici. Ogni utilizzatore ha l'obbligo di gettare tutte le apparecchiature elettroniche o elettriche, contenenti o prive di sostanze nocive, presso un punto di raccolta della propria città o di un rivenditore specializzato, in modo che vengano smaltite nel rispetto dell'ambiente.

Non gettare le pile esaurite nei rifiuti domestici, ma nei rifiuti speciali o in una stazione di raccolta pile presso i rivenditori specializzati.

Per lo smaltimento rivolgersi alle autorità comunali o al proprio rivenditore.

Istruzioni di allenamento

Le pagine seguenti spiegheranno come usare il vostro attrezzo e vi informeranno circa alcune regole generali. Per raggiungere i vostri obiettivi personali è necessario leggere attentamente e ricordare tutti i punti citati in questo manuale. Vi ringraziamo e vi auguriamo un buon successo nel raggiungere i vostri obiettivi. In linea di principio è importante bere con regolarità anche durante l'allenamento! (consigliamo acqua minerale o una bevanda isotonica).

Vi auguriamo molto successo!

Per ottenere miglioramenti percettibili del vostro corpo e della salute, dovete fare attenzione ai seguenti fattori che consentono di determinare lo sforzo di allenamento necessario:

1. Intensità

L'intensità dei vostri esercizi deve superare l'intensità del vostro normale sforzo, senza raggiungere il punto in cui avete difficoltà respiratorie o vi sentite esausti.

Un buon coefficiente per un allenamento efficace può essere la vostra frequenza cardiaca. Deve rimanere tra 70% e 85% della vostra pulsazione massima (come calcolarlo verificate la tabella pulsazioni nella prossima pagina).

Durante la prima settimana la pulsazione deve essere mantenuta nel livello inferiore circa il 70% del valore massimo. Nelle settimane e mesi successivi potrete aumentare gradualmente l'intensità fino all'85% delle pulsazioni massime.

Con l'aumento della vostra resistenza dovrete aumentare l'intensità del vostro allenamento. Questo lo si può ottenere attraverso un prolungamento del tempo di allenamento e/o un maggior carico/difficoltà di esercizio.

Se volete misurare le vostre pulsazioni manualmente, potete scegliere tra le seguenti possibilità:

- Misurazione delle pulsazioni al polso o al collo e contando i battiti per minuto.
- Misurazione delle pulsazioni con appositi apparecchi medicali (disponibili presso rivenditori specializzati di attrezzi sanitari).

2. Frequenza

Most experts recommend the combination of a healthy nutrition according to your personal exercises and 3 up to 5 workouts per week. An adult needs a minimum of 2 workouts per week to keep his/ her current constitution. 3 or more workouts will increase your personal fitness grade.

Molti esperti raccomandano la combinazione con una nutrizione sana, secondo il vostro tipo di allenamento e da 3 a 5 sedute di esercizi alla settimana. Un adulto necessita di un minimo di 2 sedute settimanali per tenersi nella costituzione attuale. 3 o più sedute aumenteranno il vostro livello di forma.

3. Organizzazione delle vostre sedute di allenamento

Ogni seduta deve consistere di 3 fasi: riscaldamento, esercitazione, raffreddamento. Cominciate sempre con una fase di riscaldamento, in cui la temperatura del vostro organismo e il flusso di ossigeno saranno incrementati. Per questa fase raccomandiamo esercizi ginnici con una durata da 5 a 10 minuti.

Dopo questi esercizi potrete iniziare la fase di allenamento. L'intensità di allenamento deve essere bassa per i primi minuti ed aumentare all'intensità finale per un periodo da 15 a 30 minuti. Per aiutare il sistema circolatorio e prevenire stress ed irrigidimento degli arti, dovrete fare una fase di "raffreddamento" dopo gli esercizi. In questa fase eseguite stretch leggeri ed esercizi ginnici per un periodo da 5 a 10 minuti.

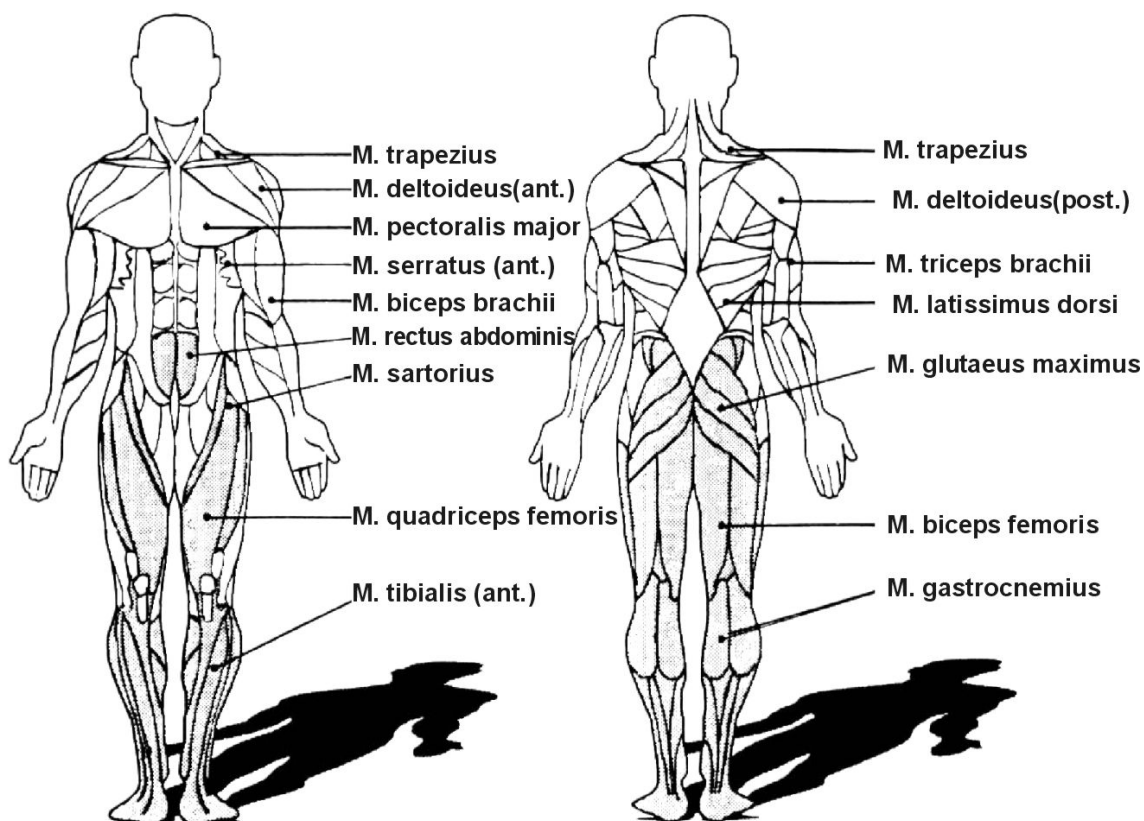
4. Motivazioni

La chiave per un allenamento efficiente è la regolarità. Raccomandiamo che vi organizziate il programma di allenamento, un luogo fisso ed un'ora determinata per ogni giorno. Dovrete anche prepararvi mentalmente per i vostri esercizi.

Iniziate le sedute solo se siete in buone condizioni e mantenete mentalmente i vostri esercizi giorno per giorno. Se vi allenerete con continuità migliorerete poco a poco.

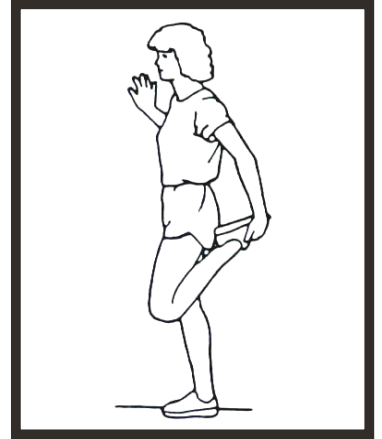
Esercizi di stretching per I muscoli delle gambe

Gli esercizi di stretching nelle pagine seguenti sono studiati per riscaldare e raffreddare I muscoli. La differenza sta nel come effettuare gli esercizi nella due fasi. Nella fase di riscaldamento gli esercizi devono essere mantenuti in posizione distesa per circa 5/10 secondi (stretch brevi) e quindi devono essere rilasciati. Questo aumenterà la tensione muscolare e preparerà i muscoli per l'esercizio da effettuare. Nella fase di raffreddamento le posizioni di stretch devono essere mantenute per almeno 30 secondi per abbassare la tensione muscolare dopo gli esercizi ed evitarne l'irrigidimento. In generale non dovete mai effettuare dello stretching troppo intenso. Se sentite dolore fermatevi immediatamente il movimento di stretching e fate attenzione di non estenderlo così a lungo, per non sentire dolore nei prossimi esercizi.



Esercizio 1: Stretching del Quadricipite

Con una mano contro una parete per bilanciarvi, aggruante il piede come mostrato in figura e tendete il muscolo superiore frontale della gamba. Sollevate il tallone il più vicino possibile alle natiche (ma non oltrepassate il punto in cui sentite dolore). Nella fase di riscaldamento mantenete la posizione per 5 fino al massimo di 10 secondi. Nella fase di raffreddamento dovete mantenerla per 30 o 40 secondi. Ripetete almeno 2 volte per ogni gamba.



Esercizio 2: Stretching interno coscia

Sedetevi sul pavimento e riunite le piante dei piedi. Le ginocchia puntano all'esterno. Tirate i piedi il più vicino possibile a voi stessi, senza sentire dolore, e premete in basso le ginocchia al tempo stesso. Non usate mai le mani per premere le ginocchia! Mantenete la posizione per circa 5 fino a 10 secondi (riscaldamento) o 30 secondi (raffreddamento). Ripetete due volte.



Esercizio 3: Contatto degli alluci (stretching per gastrocnemius e bicipiti femorali)

Stendetevi e piegatevi lentamente in avanti sulla vita, lasciando la schiena e le spalle rilassate mentre vi piegate verso gli alluci. Raggiungete la posizione più piegata possibile e mantenete da 5 a 10 secondi nella fase di riscaldamento e da 30 a 40 secondi nella fase di raffreddamento. Ripetete due volte.



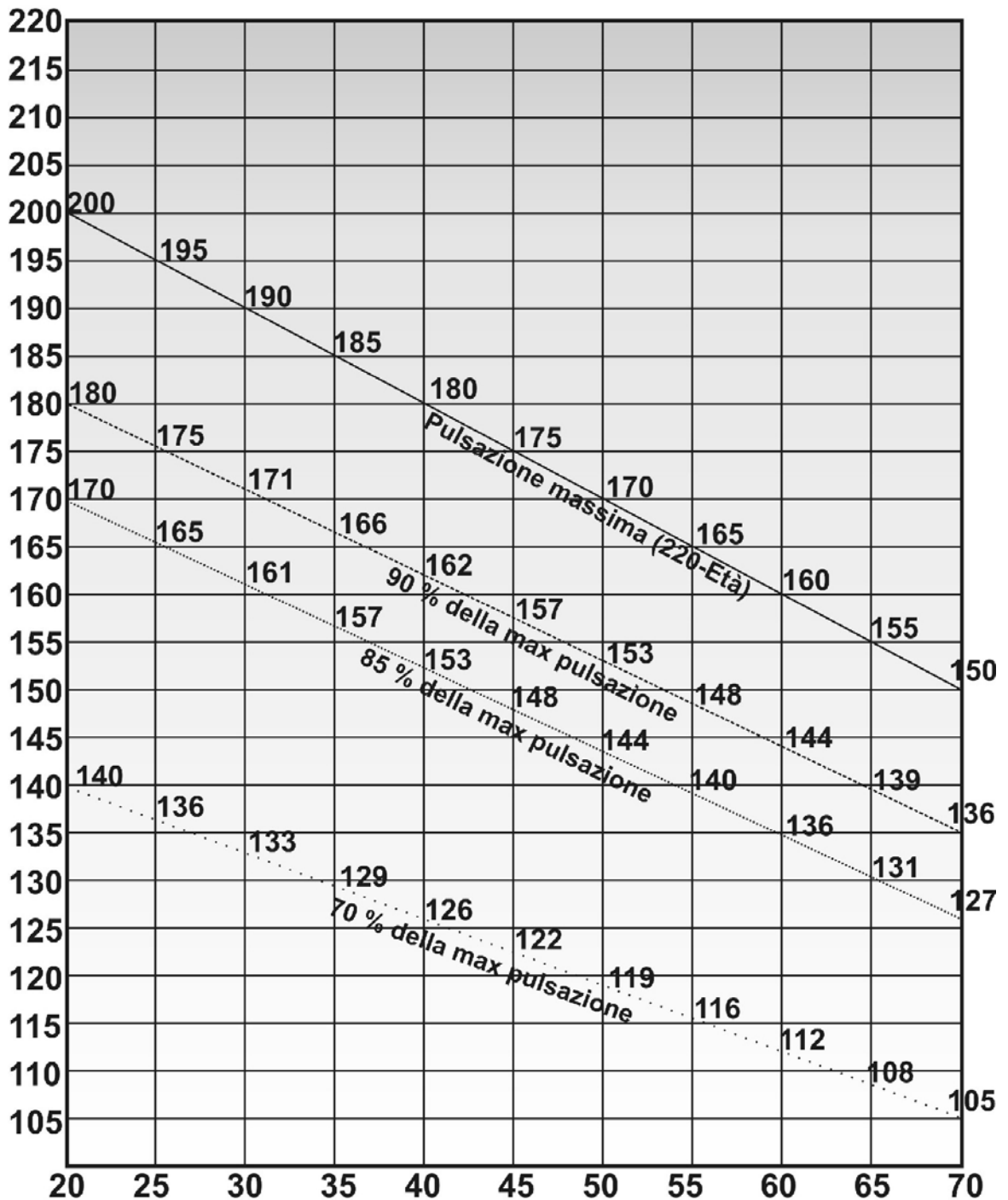
Esercizio 4: Stretching del retro delle gambe

Sedetevi sul pavimento e piegate una gamba verso l'interno mentre mantenete l'altra estesa. Piegatevi in avanti e tentate di toccare il piede della gamba e stesa. Atleti esperti possono tentare di aggruante il piede e puntare l'alluce verso l'esterno. Questo potrà anche coinvolgere il nuovamente mantenete la posizione da 5 a 10 secondi in fase di riscaldamento e da 30 a 40 secondi in fase di raffreddamento. Ripetete due volte per gamba.



Schema Pulsazioni:

Asse X = Età da 20 a 70 anni;
 Asse Y = Pulsazioni / minuto da 100 a 220



Formule:
 Pulsazione massima = 220 - Età
 90% della max pulsazione = (220-Età) x 0,9
 85% della max pulsazione = (220-Età) x 0,85
 70% della max pulsazione = (220-Età) x 0,7

Tutte queste raccomandazioni sono valide solo per persone senza problemi di salute e non sono adatte a persone con anomalie cardiache o circolatorie. Tutti i suggerimenti sono soltanto una guida indicativa. Per le vostre necessità personali dovete consultare il vostro fisiatra.

Cura e manutenzione

Tuttavia raccomandiamo di verificare tutte le parti che possono allentarsi (viti, dadi, ecc.) con frequenza regolare (es. ogni 2 o 4 settimane, secondo la frequenza di utilizzo) per stringerli se necessario. Questo eviterà possibili ferimenti dovuti a parti allentate.

Se volete pulire l'attrezzo non usate detergenti. Raccomandiamo di pulire tutte le parti con un panno leggermente umido. Fate attenzione che nessun liquido venga in contatto con le parti interne dell'attrezzo o con il computer, poiché questo potrebbe portare a difetti.

Per prevenire che le batterie rilascino liquidi, devono essere rimosse dal loro comparto nel caso che l'attrezzo non venga utilizzato per un lungo periodo.

Condizioni di garanzia

Per questo prodotto viene concessa una garanzia di 24 mesi, a decorrere dalla data di fatturazione e di spedizione. La garanzia viene espletata con la spedizione di pezzi di ricambio e con eventuali riparazioni a discrezione del produttore. La garanzia si estende esclusivamente a vizi di fabbricazione e dei materiali. La prestazione di garanzia non implica un prolungamento del tempo di garanzia (né per l'apparecchio, né per i pezzi di ricambio sostituiti).

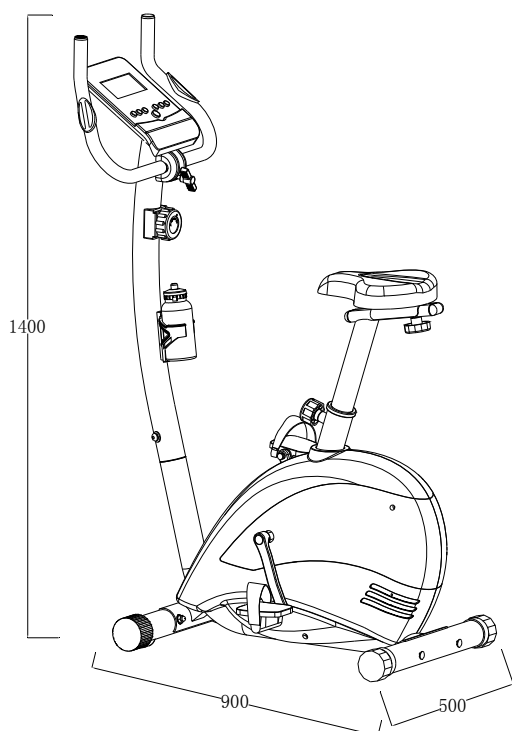
Non viene concesso alcun tipo di garanzia in caso di danni di trasporto, danni a pezzi di usura, impiego di forza, danni derivanti da abusi o trattamento improprio nonché da modifiche / interventi non autorizzati dal nostro reparto di servizio. Per beneficiare della garanzia vi preghiamo di contattare il servizio clienti e di conservare queste istruzioni, nonché la ricevuta d'acquisto originale. Si prega di conservare la confezione originale per l'intera durata del periodo di garanzia al fine di poter eseguire un invio sicuro dell'articolo in caso di restituzione.

Vi preghiamo di non inviare spontaneamente presso il nostro ufficio assistenza nessun articolo non affrancato (rifiuto di presa in consegna). Si esclude anche una responsabilità garantita per danni diretti o indiretti anche nel caso in cui il danno all'articolo rientri tra i casi contemplati dalla garanzia.

Dettagli tecnici

Dimensioni dell'attrezzo montato: Lungh.90 x Largh.50 x Alt.140 cm
Peso: 27.7 kg
Classe: HC, peso del carico massimo = 120 kg
Non adatta ad uso terapeutico !

Questo prodotto è stato verificato dal TÜV SÜD secondo le leggi sulla sicurezza (marchio GS) e secondo gli standards (EN 957-1:2005 e EN 957-5:2009) sotto la descrizione "Fitness Equipment Exercise Bike HT1000".



Chiedete al vostro fisiatra circa la corretta posizione biomeccanica su questo attrezzo.

L'indirizzo del servizio di assistenza è riportato nel foglio allegato separato.

SERVICEKARTE



Bitte füllen Sie alle Angaben dieses Formulars vollständig aus und legen Sie eine Kopie des datierten Kaufbeleges bei.

Persönliche Daten:

Vorname: _____ Tel. (privat): _____
Name: _____ Tel. (geschäftlich): _____
Straße: _____ Tel. (mobil): _____
PLZ, Ort: _____ E-mail: _____

Geräte-Spezifikation:

Artikel-Bezeichnung: **HT 1000** Kaufdatum: _____
Artikel-Nummer: **12026** Händler: _____
Seriennummer: _____

Fehlerbeschreibung: _____



Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstraße 51 - 90411 Nürnberg
FAX: +49 (0) 911 975 978 1 - TEL +49 (0) 911 975 978 0
info@benysports.de · www.benysports.de