

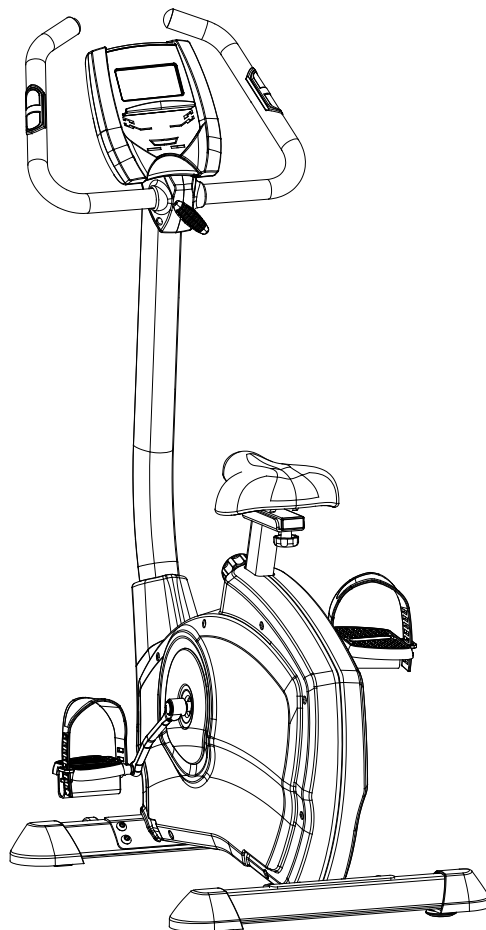
I MANUALE UTENTE
D BENUTZERHANDBUCH



Codice : SPADOCRIDE501
Kennziffer : _____

Revisione : _____
Überarbeitung : 00

Edizione : 06/15
Ausgabe: _____



Ride 507



Istruzioni originali in lingua italiana.
Leggere il manuale con la massima attenzione e tenerlo sempre a portata di mano vicino al prodotto.

Übersetzung der Originalanleitung
Sorgfältig durchlesen und für zukünftige Verwendung aufbewahren.





INDICE DEGLI ARGOMENTI

• AVVERTENZE	pag. 3
• USO PREVISTO - REQUISITI UTENTE	pag. 3
• SIMBOLI - SIGNIFICATO E IMPIEGO	pag. 4
• DATI TECNICI	pag. 4
• ETICHETTE ADESIVE	pag. 5
• REQUISITI DI INSTALLAZIONE	pag. 6
• DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA.....	pag. 6
• MONTAGGIO	pag. 8
• PRINCIPI DI ALLENAMENTO	pag. 14
• CARDIOFREQUENZIMETRO A FASCIA (OPTIONAL).....	pag. 15
• CONSIGLI PRATICI	pag. 16
• COMPUTER - (DISPLAY)	pag. 17
• COMPUTER - (PULSANTI).....	pag. 18
• ACCENSIONE - MODO QUICK START.....	pag. 19
• PROGRAMMA MANUALE	pag. 19
• PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI.....	pag. 20
• PROGRAMMA USER.....	pag. 20
• PROGRAMMA H.R.C.	pag. 21
• PROGRAMMA WATT COSTANTI	pag. 21
• MANUTENZIONE.....	pag. 22
• SMALTIMENTO.....	pag. 22
• ESPLOSO RICAMBI	pag. 23
• LISTA RICAMBI	pag. 24
• ORDINE RICAMBI.....	pag. 25
• SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI.....	pag. 25
• GARANZIA	pag. 26



AVVERTENZE

OBBLIGHI

- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto all'interno di ambienti domestici.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto da persone in perfette condizioni fisiche e di età superiore a 16 anni.
- È obbligatorio, prima di ogni operazione sul prodotto, leggere con la massima attenzione il manuale utente e tenerlo sempre a portata di mano.
- È obbligatorio fornire istruzioni sull'uso corretto del prodotto agli eventuali utilizzatori, quali amici e familiari.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato indossando un abbigliamento comodo composto da scarpe e tuta da ginnastica oppure leggero, adatto alla corsa. Indumenti che impediscono la traspirazione oppure scarpe rigide o inadatte all'uso sportivo sono dannosi.
- È obbligatorio allontanare bambini e animali domestici durante l'impiego del prodotto; le parti in movimento dell'attrezzo possono diventare la causa di ferite agli arti.
- È obbligatorio interrompere immediatamente l'esercizio e chiamare un medico qualora, durante l'allenamento con l'attrezzo, si avverte senso di svenimento, dolore toracico o sensazione di affanno.
- È obbligatorio controllare periodicamente il serraggio della viteria il buono stato di tutte le parti del prodotto.

DIVIETI

- È vietato impiegare l'attrezzo in centri medici o palestre.
- È vietato impiegare l'attrezzo per test oppure per scopi terapeutici e/o riabilitativi.
- È vietata la presenza di bambini o animali domestici in prossimità del prodotto in funzione, durante l'allenamento.
- È vietato avvicinare contenitori con liquidi vicino o sopra l'attrezzo.
- È vietato impiegare per la pulizia del prodotto sostanze chimiche aggressive, spazzole o spugne abrasive.
- È vietato smontare parti dell'attrezzo, ad esclusione dei casi espressamente indicati nel manuale utente.
- È vietato l'impiego del prodotto in caso di guasto o cattivo funzionamento. In caso di malfunzionamenti, spegnere l'attrezzo e non manometterlo. Contattare il servizio assistenza per la riparazione.
- È vietato indossare un abbigliamento in materiale sintetico o misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica e la possibilità di creare pericolose cariche elettrostatiche.



USO PREVISTO REQUISITI UTENTE

Grazie alla serie di prodotti per uso sportivo della linea Get-Fit, si possono praticare attività fisiche all'interno delle proprie mura domestiche, in qualunque stagione, quando il troppo caldo, il troppo freddo o la pioggia non permettono di uscire da casa, oppure per brevi pause da dedicare all'attività fisica quando non si ha modo o tempo per frequentare una palestra o per intraprendere un programma di allenamento.

Il prodotto documentato in questo Manuale Utente è progettato e certificato per un utilizzo privato all'interno di un ambiente domestico ed è un attrezzo per uso sportivo che consente di riprodurre il movimento specifico della bicicletta tradizionale per potersi mantenere in forma attraverso un allenamento costante.

Allenarsi in sicurezza e in modo consapevole, entro i limiti della propria età e della propria condizione fisica è un fattore importante che deve essere valutato attraverso un esame di controllo presso il proprio medico curante, prima di cominciare ad utilizzare il prodotto.

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

- **utilizzatore di età inferiore a 16 anni;**
- **utilizzatore di peso superiore al limite indicato nella targa e nei dati tecnici;**
- **utilizzatore in stato di gravidanza;**
- **utilizzatore con diabete;**
- **utilizzatore con patologie legate a cuore, ai polmoni, o ai reni.**



La garanzia sul prodotto e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:

- **uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale utente;**
- **mancato rispetto degli intervalli e delle modalità della manutenzione;**
- **manomissione del prodotto**
- **impiego di ricambi non originali;**
- **inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale utente.**



Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto dell'attrezzo.

Nel seguito del testo del manuale, la definizione 'Home Bike' sostituirà la denominazione commerciale riferita al modello specifico di questo prodotto, individuato sulla copertina.

L'utilizzatore del prodotto, amici e familiari che faranno uso di questo attrezzo, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per un impiego corretto e sicuro.



SIMBOLI - SIGNIFICATO E IMPIEGO

Istruzioni e avvertenze contenute nel manuale utente garantiscono la massima sicurezza d'uso ed la migliore durata del prodotto.

Avvisi e particolari richiami che comportano delle operazioni a rischio sono stati evidenziati in testo grassetto e sono precedute dai simboli qui di seguito illustrati e definiti.



PERICOLO: una operazione che comporta il rischio di ferite personali o a persone nelle vicinanze.

Attenersi scrupolosamente alle istruzioni indicate.



AVVERTENZA: una operazione che comporta il rischio di danneggiamento al prodotto.

Prestare massima attenzione!



NOTA: un avviso o una nota su funzioni chiave o informazioni utili.



Le illustrazioni presenti nel manuale utente rendono più chiari concetti e informazioni. Un continuo aggiornamento dei prodotti può comportare lievi differenze tra il disegno riportato e il prodotto acquistato.

Nel caso le illustrazioni nel manuale non corrispondano per qualche dettaglio al prodotto in vostro possesso, ricordiamo che tali differenze sono a carattere estetico e non riguardano le istruzioni per la sicurezza che sono comunque garantite.

Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza specifico preavviso.



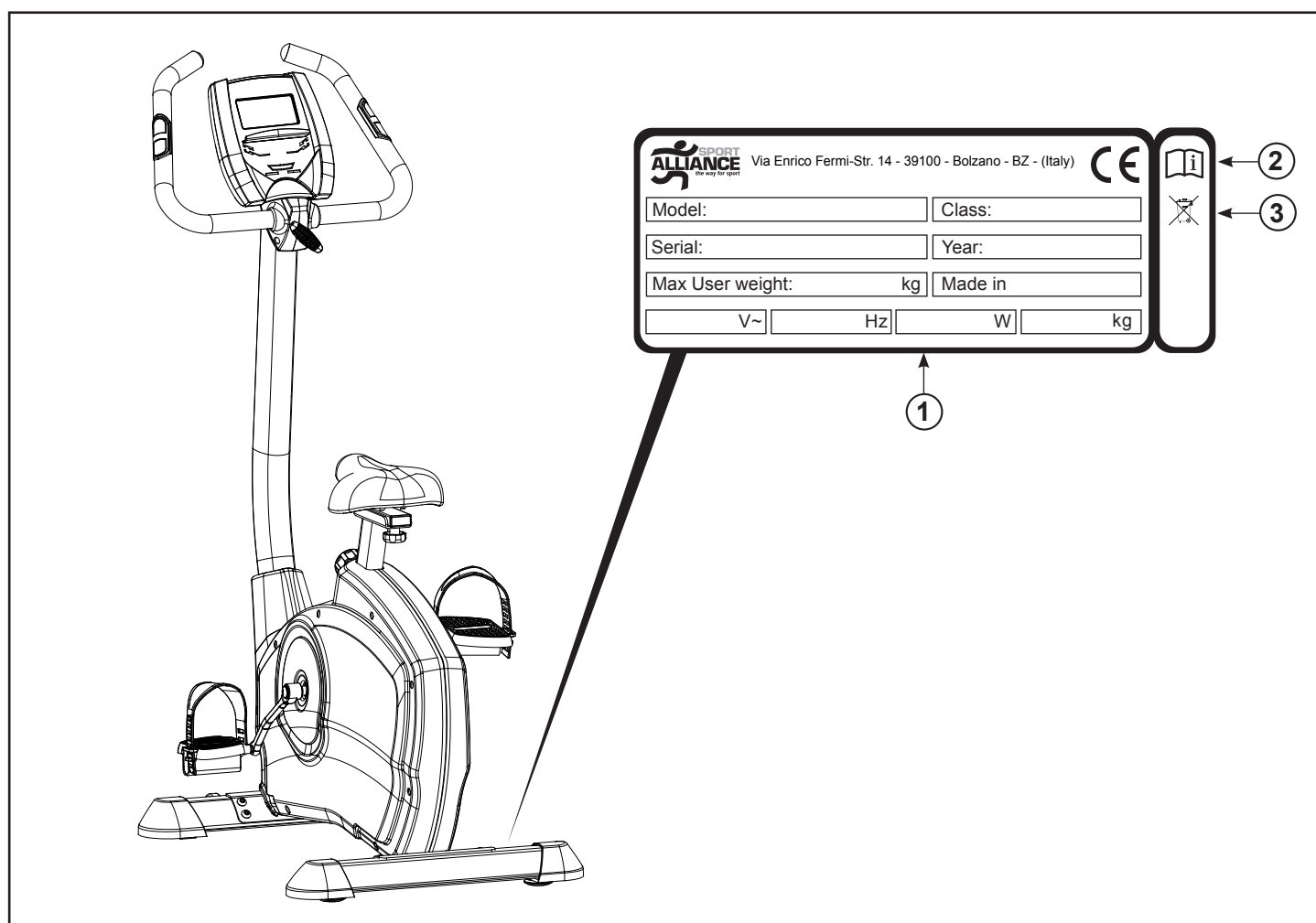
DATI TECNICI

SISTEMA DI RALLENTAMENTO :	freno a induzione magnetica
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA :	regolazione elettrica a 32 livelli
PRESTAZIONI DEL COMPUTER :	Tempo, Distanza, Velocità, Calorie, Pulsazioni, Watt, Cadenza
PROGRAMMI :	12 pre-impostati, User, H.R.C., Watt controllati, Recovery
PESO GRUPPO VOLANO :	9 kg
INGOMBRI MAX (LxPxh) :	1070 x 520 x 1470 mm
PESO NETTO :	32 kg
PESO LORDO :	35 KG
PESO MASSIMO UTENTE :	150 kg
ALIMENTAZIONE DI RETE :	IN: [240VAC - 50Hz] - OUT: [9Vdc - 500 mA - 4,5 VA]
RILEVAZIONE CARDIACA:	sensori sui manubrio e fascia cardiofrequenzimetro optional



ETICHETTE ADESIVE

- 1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta i dati tecnici, e il numero di serie.
- 2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale utente prima dell'impiego.
- 3) Simboli di indicazione di conformità del prodotto alle direttive comunitarie che riguardano il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche.





REQUISITI DI INSTALLAZIONE

Scegliere la stanza nella quale installare il prodotto.

- L'ambiente dove si installa e si impiega il prodotto dev'essere coperto (il prodotto non può essere installato all'aperto, come ad esempio su un terrazzo) ma deve essere aerato e bene illuminato.
- La zona della stanza nella quale si posiziona il prodotto non deve essere esposta al sole o troppo vicino ad un termosifone o a un impianto di climatizzazione e possibilmente deve disporre di una presa elettrica.
- La pavimentazione deve essere piana e priva di irregolarità; nel caso di pavimenti rivestiti con materiali pregiati quali ad esempio moquettes o parquet, consigliamo di provvedere a proteggere i punti di contatto con materiale morbido.
- È preferibile installare il prodotto in una camera che disponga di porta, in modo che non sia accessibile a bambini o animali domestici.



Si consiglia di non danneggiare l'imballo originale ed eventualmente di custodirlo nell'eventualità il prodotto presenti dei difetti e sia necessaria la riparazione in garanzia.



DISIMBALLO CONTENUTO SCATOLA

L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura. Per sollevare e spostare la scatola chiedere l'aiuto di altre persone, nel caso di imballi voluminosi e pesanti. Quando si depona la scatola sul pavimento rispettare l'eventuale indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone. Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura.

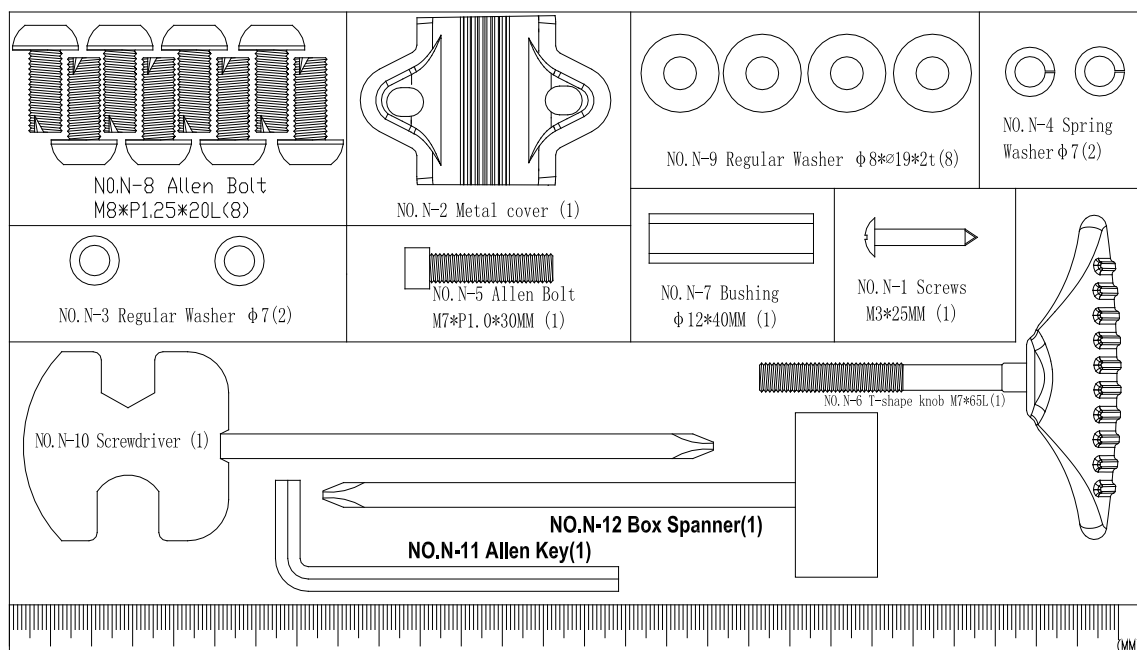


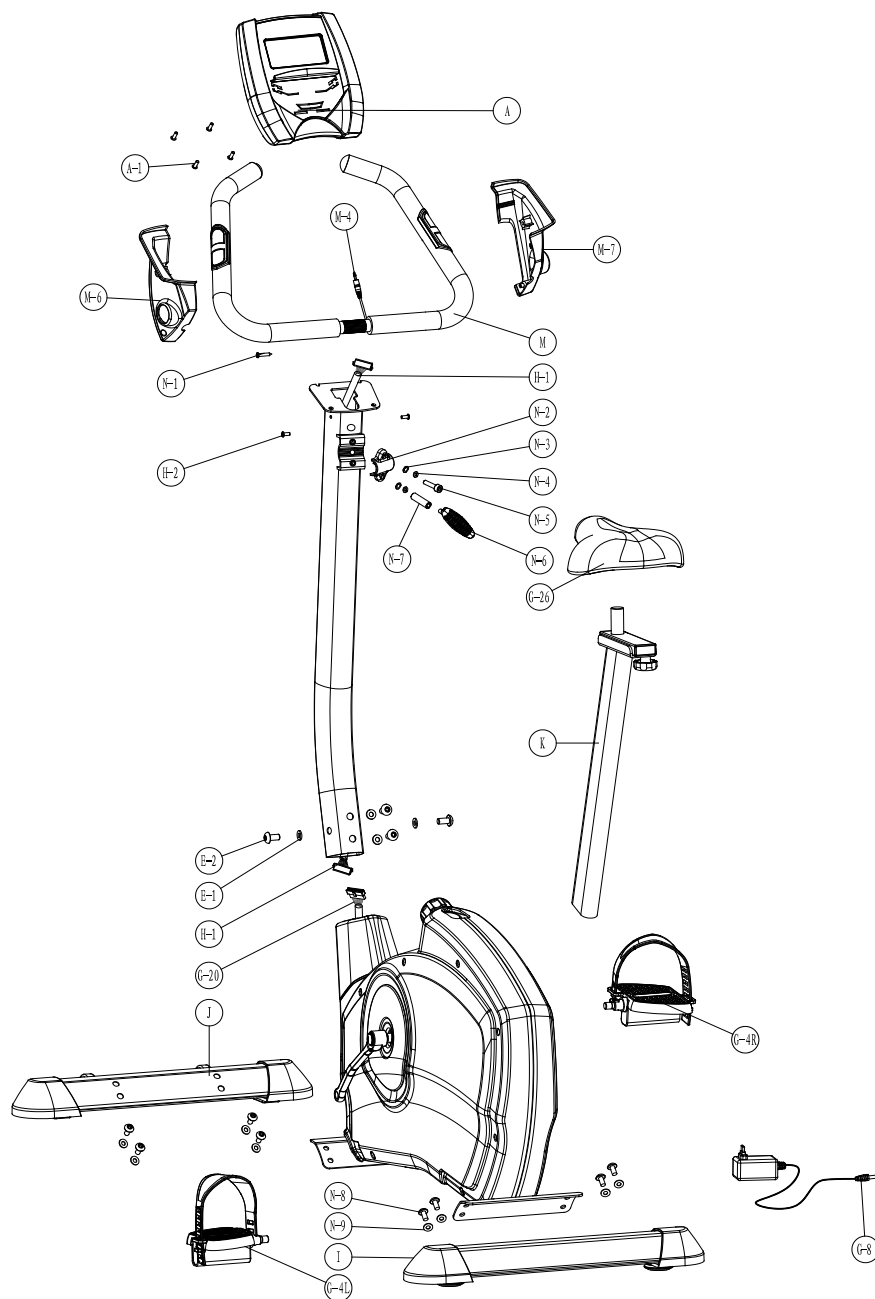
L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili. Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.



Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti illustrate nella pagina seguente.

Elenco ferramenta di montaggio:



Elementi di montaggio contenuti nell'imballo:


Pos.	Descrizione	Q.tà
A	Computer	1
A-1	Viti fissaggio computer M5x10L	4
E-1	Rondella piana	4
E-2	Vite t. esagonale	4
G-4R	Pedale dx	1
G-4L	Pedale sx	1
G-8	Adattatore di rete	1
G-20	Cablaggio inferiore computer	1
G-24	Cono di copertura	1
G-26	Sella	1
G-27	Telaio principale	1
H-1	Cablaggio superiore computer	1
H-2	Vite	2
H-3	Tubo di supporto manubrio	1

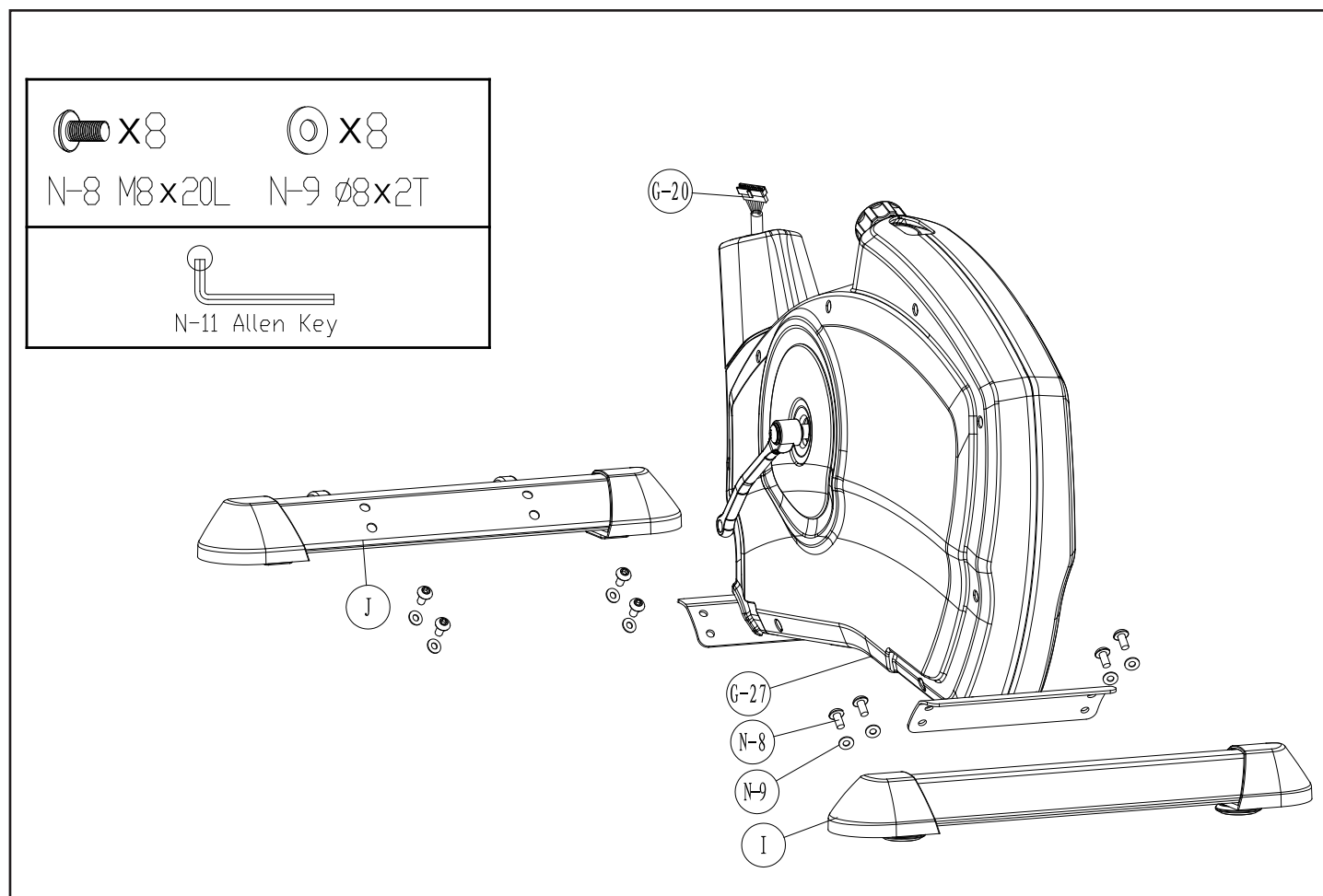
Pos.	Descrizione	Q.tà
I	Gruppo stabilizzatore posteriore	1
J	Gruppo stabilizzatore anteriore	1
K	Tubo di regolazione altezza sella	1
L	Gruppo slitta sella	1
M	Gruppo manubrio	1
N-1	Vite M3x25 mm	1
N-2	Morsetto	1
N-3	Rondella piana Ø7 mm	2
N-4	Rondella spaccata Ø7 mm	2
N-5	Vite t. esagonale M7xP1.0x30 mm	1
N-6	Maniglia	1
N-7	Boccola Ø12x40 mm	1
N-8	Vite t. esagonale M8xP1.25x20 mm	8
N-9	Rondella piana Ø8xØ19x2T	8



MONTAGGIO

Montaggio piedi

- Collegare il piede stabilizzatore anteriore **J** al telaio principale **G-27** e fissarlo con quattro viti **N-8** [M8x1,25x20L] completi di rondelle piane **N-9** [Ø8xØ19x2T].
- Collegare il piede stabilizzatore posteriore **I** al telaio principale **G-27** e fissarlo con quattro viti **N-8** [M8x1,25x20L] completi di rondelle piane **N-9** [Ø8xØ19x2T].
- Serrare le viti impiegando la chiave esagonale in dotazione **N-11**.

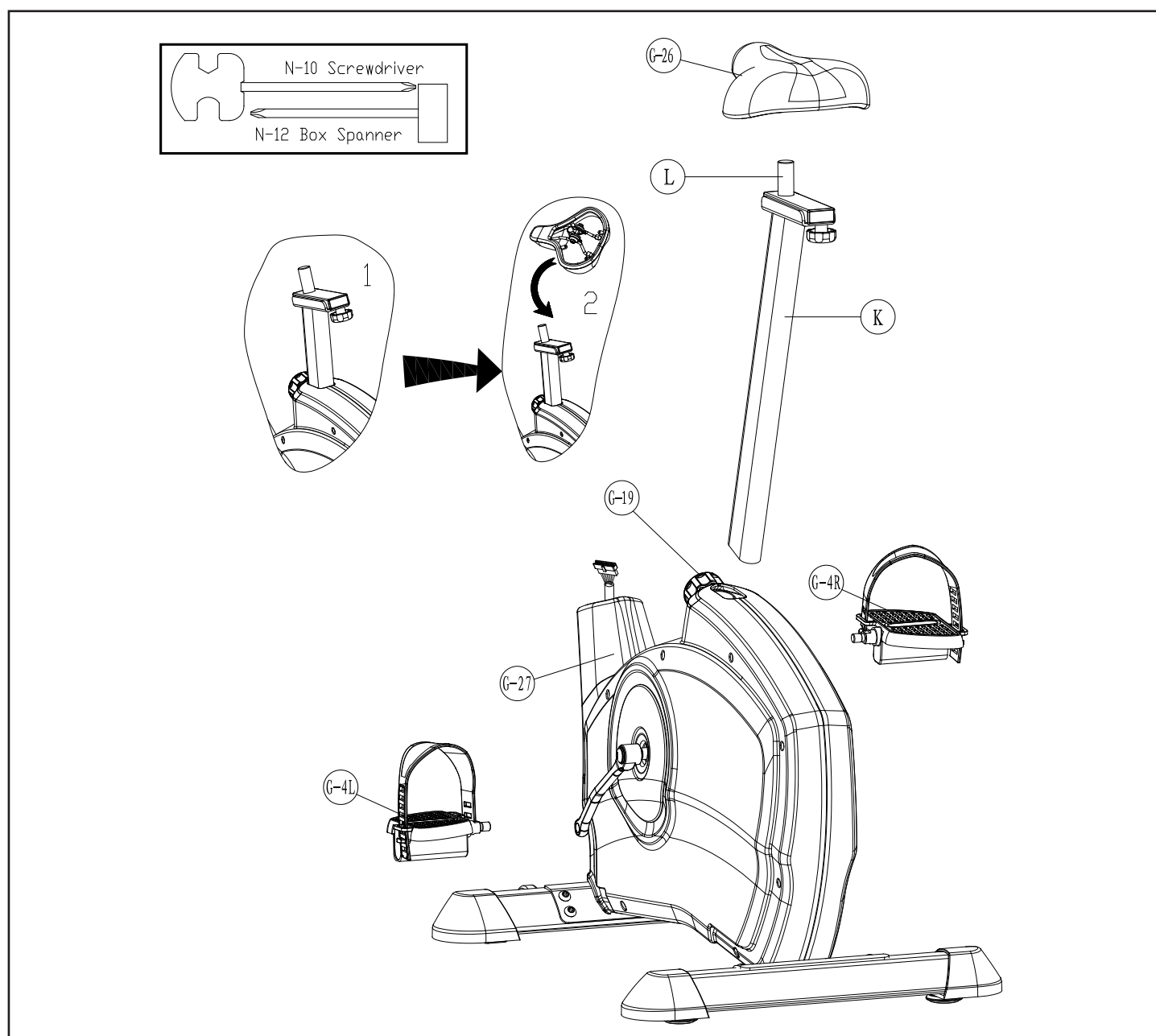


Montaggio sella e pedali

- Avvitare nella sede filettata la manopola di bloccaggio **G-19**, quindi inserire il tubo di regolazione altezza sella **K** nel foro predisposto sul corpo principale.
- Fissare la sella **G-26** innestando il morsetto di bloccaggio che si trova sotto la sella, nel perno della slitta reggisella **L**. Serrare i due dadi del morsetto sotto la sella da ambo i lati, usando la chiave fornita in dotazione.
- Avvitare il pedale sinistro **G-4L**, contrassegnato con (L), alla pedivella di sinistra, ruotando la chiave in senso antiorario. Dal lato opposto, avvitare il pedale destro **G-4R**, contrassegnato con (R), alla pedivella di destra, ruotando la chiave in senso orario.
- Qualora non siano precedentemente montate di fabbrica: inserire le cinghie puntapiedi in gomma nei pedali destro (R) e sinistro (L), agganciando le asole nei punti appositi, rispettare il verso di montaggio.



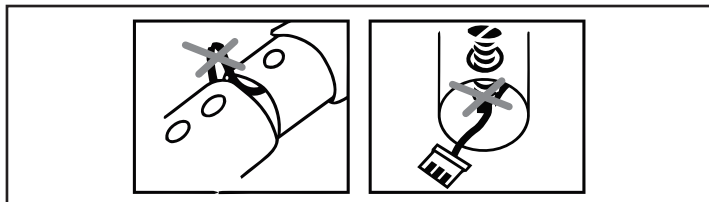
MAI regolare la posizione verticale della sella oltre al limite indicato della tacca di riferimento escursione massima "MAX", stampata sul tubo di regolazione altezza sella.



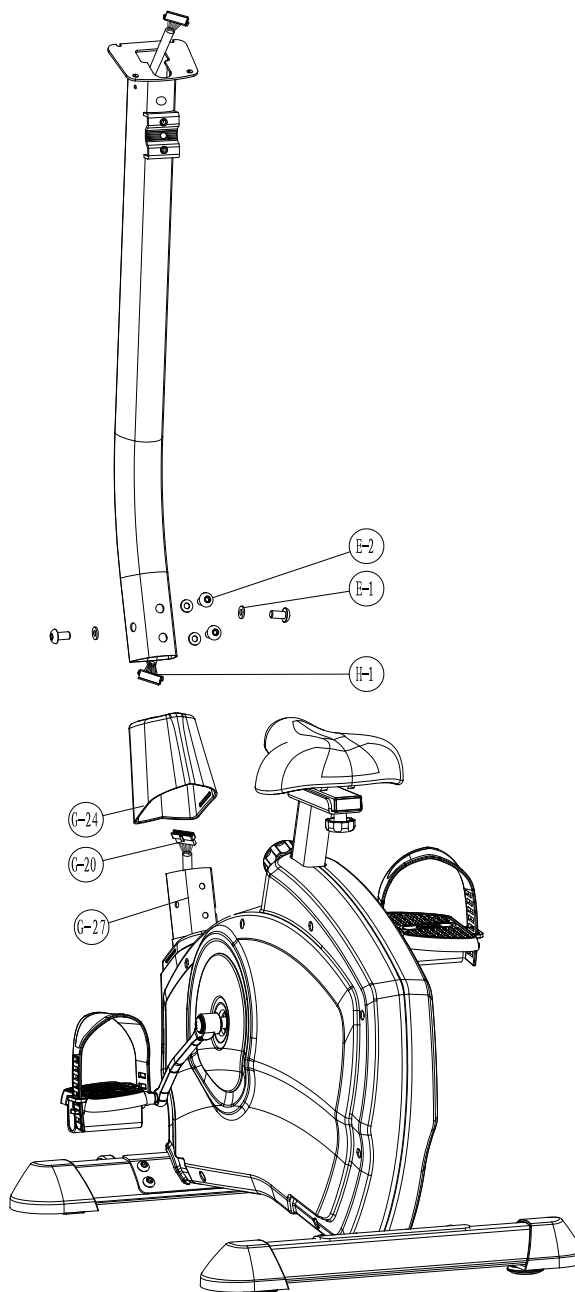
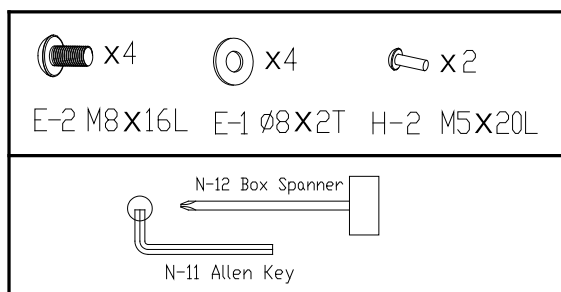
Montaggio tubo di supporto manubrio



Durante il fissaggio del tubo supporto del manubrio al telaio dell'attrezzo fate attenzione a non schiacciare o tagliare tra i tubolari, il cavo di collegamento del computer.



- Rimuovere le quattro viti **E-2** [M8x16L], correate di rondelle piane **E-1** [Ø8x2T] che si trovano pre-assemblate sul telaio **G-27**, nella sede di fissaggio del tubo di supporto manubrio.
- Avvicinare il tubo di supporto manubrio **H-3** all'imbocco nella parte anteriore del telaio, innestare quindi dalla parte inferiore il cono **G-24** dopodichè collegare il connettore **H-1** proveniente dal supporto del manubrio, alla relativa presa **G-20**, proveniente dal telaio e infine infilare il tubo supporto manubrio **H-3** nell'imbocco predisposto sul telaio **G-27**.
- Fissare il tubo di supporto manubrio **H-3** serrando le quattro viti e rondelle precedentemente rimosse **E-2 / E-1**, quindi abbassare il cono **G-24** a copertura delle viti.



Montaggio manubrio

- Fissare il manubrio **M**, completo di guaine preassemblate, sul tubo supporto **H-3**, montandolo nell'apposito morsetto di bloccaggio.

Bloccare la parte superiore del morsetto con la vite **N-5** corredata da una rondella spaccata **N-4** [Ø7x2T] e una rondella piana **N-3** [Ø7xØ12x1T].

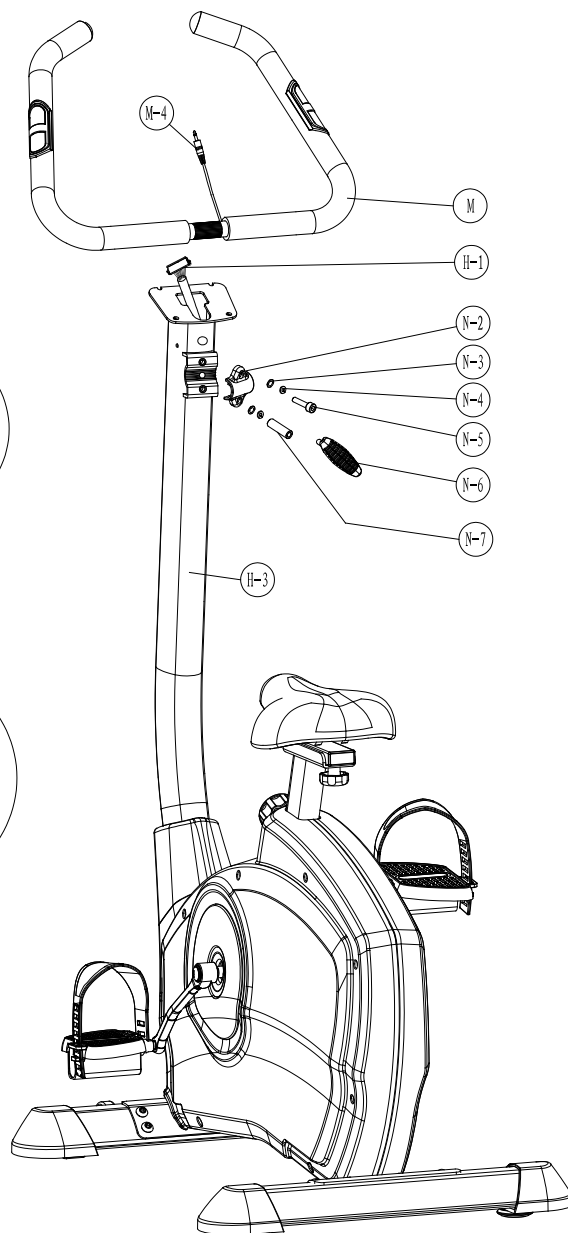
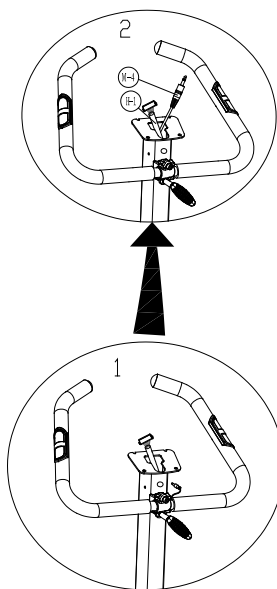
Bloccare la parte inferiore del morsetto serrando la maniglia **N-6** corredata da una rondella spaccata **N-4** [Ø7x2T] e una rondella piana **N-3** [Ø7xØ12x1T], attraverso il cilindro metallico **N-7**, secondo l'ordine rappresentato dall'illustrazione.

- Infilare nei fori alle estremità del supporto manubrio **H-3**, il connettore e il cavetto di collegamento dei sensori di rilevazione pulsazioni cardiache **M-4** che fuoriesce dalle guaine del manubrio **H-3**, fino a farli uscire dal foro superiore del supporto manubrio, assieme al connettore **H-1**, nel modo rappresentato in figura.





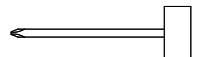
Dopo aver regolato l'inclinazione del manubrio in relazione alla propria statura, è importante serrare adeguatamente la maniglia N-6 per garantirne il bloccaggio sicuro.

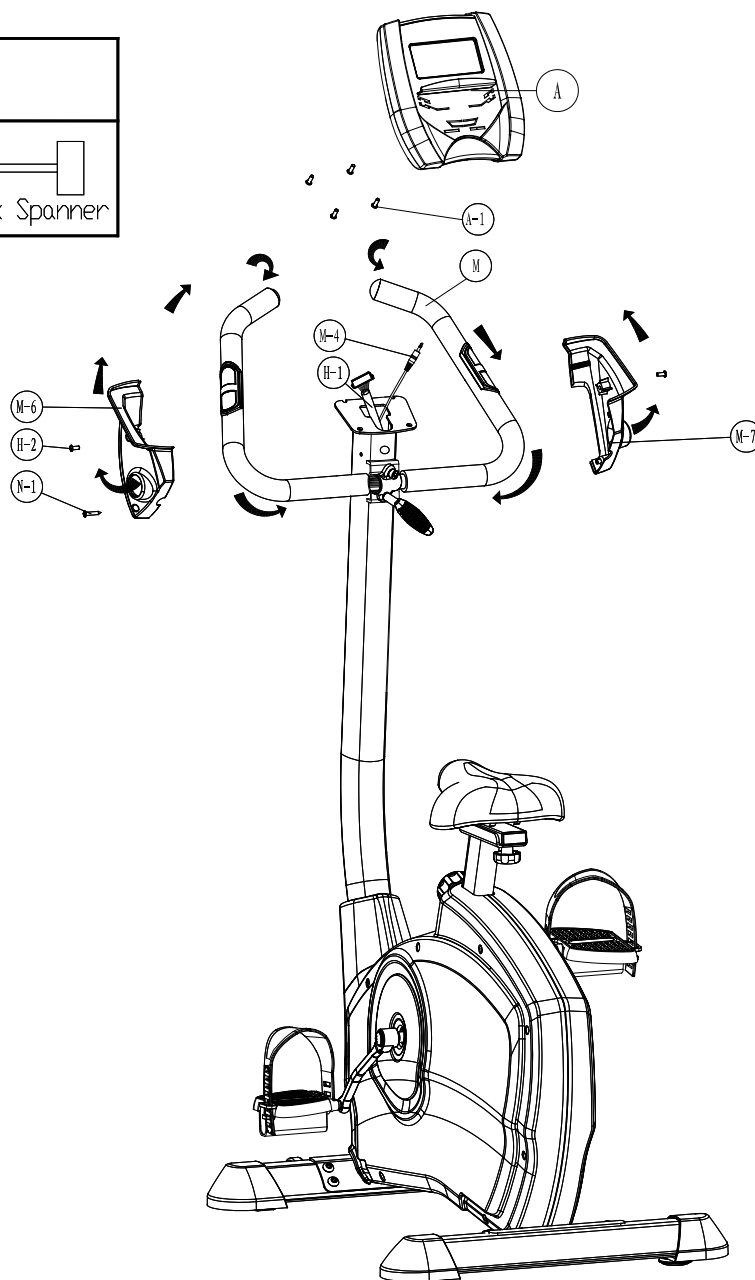
⊙ X2	⊙ X2
N-3 Ø7xØ12x1T	N-4 Ø7x2T
X1	X1
N-7 Ø7xØ12x40	N-5 M7
	N-2
	N-11 Allen Key



Montaggio computer

- Rimuovere le quattro viti **A-1** [M5x10L] che si trovano pre-assemblate sulla piastra di fissaggio all'estremità del tubo di supporto **H-3**.
- Avvicinare il computer **A** alla piastra di fissaggio all'estremità del tubo di supporto **H-3**, collegare alla presa in uscita dal computer il connettore **H-1** e inserire lo spinotto dei sensori di rilevazione pulsazioni cardiache **M-4** nella presa femmina che si trova dietro al computer. Bloccare il computer **A** sulla piastra di fissaggio del tubo di supporto, serrando le quattro viti **A-1** [M5x10L] precedentemente rimosse.
- Rimuovere le due viti **H-2** [M5x20L] che si trovano pre-assemblate all'estremità del tubo di supporto **H-3**.
- Montare sotto al computer la mascherina in plastica composta dalla parte destra **M-7** e dalla parte sinistra **M-6**, quindi fissarle serrando una vite filettata **N-1** [M3x25L], e due viti **H-2** [M5x20L] precedentemente rimosse.
- A questo punto l'assemblaggio del prodotto è concluso. Prima dell'impiego leggere le restanti parti del manuale per apprendere tutte le informazioni sull'uso in sicurezza del prodotto.

	x2	
	H-2 M5x20L	
	x1	
	N-1 M3x25L	N-12 Box Spanner



Completamento

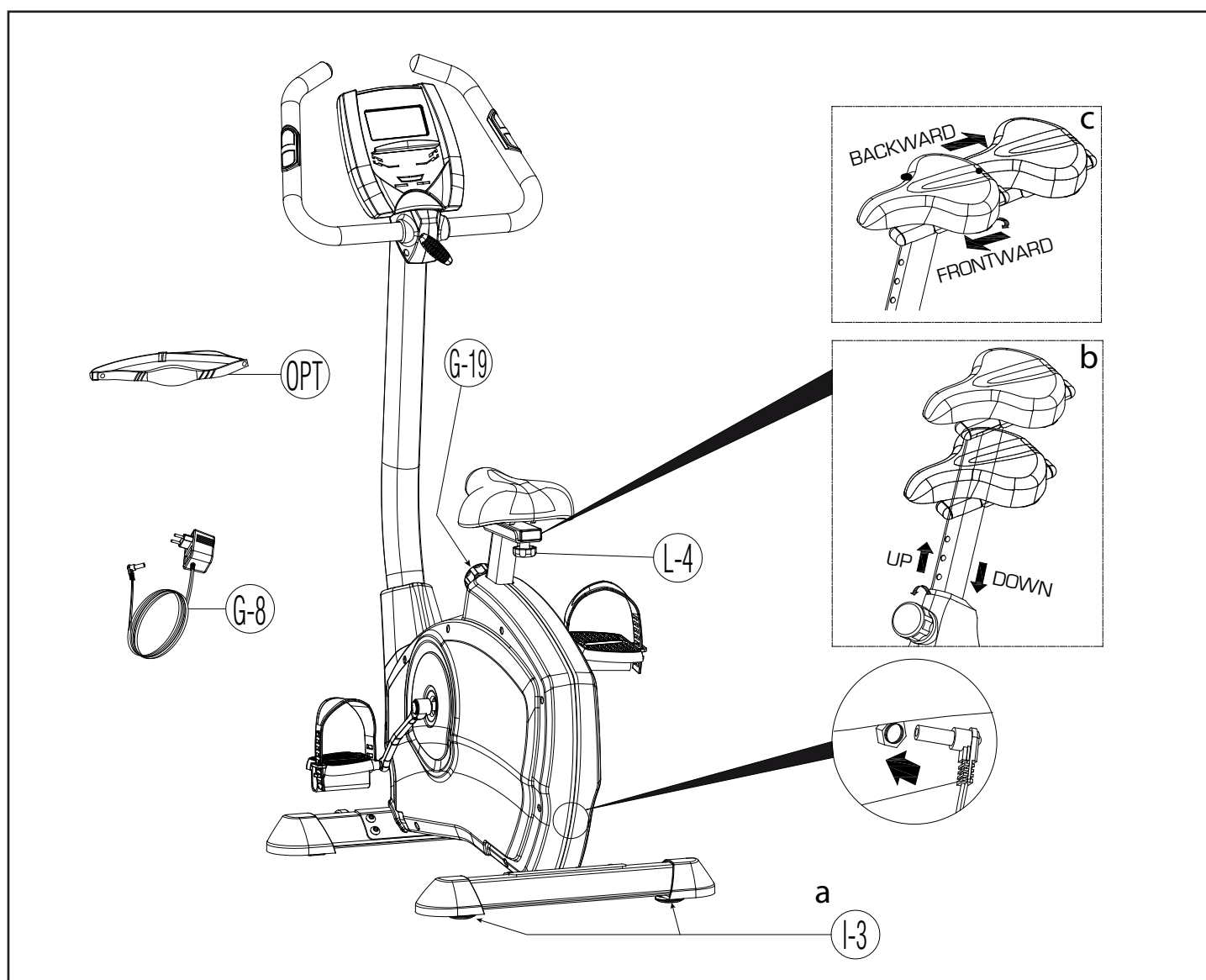
- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento agire sui due piedi di livellamento **I-3** posti alle estremità dello stabilizzatore posteriore.
- Per adattare l'attrezzo alle differenti misure antropometriche, la sella è dotata di regolazione verticale **b**, allentando la manopola **G-19**, e trasversale **c** allentando la manopola **L-4**.
- Collegare l'attrezzo alla rete elettrica tramite l'apposito adattatore **G-8** fornito in dotazione, lo spinotto di alimentazione si trova sulla parte posteriore del prodotto.



Per evitare che la sella possa muoversi quando si pedala sull'attrezzo, è importante che sia ben bloccata con le manopole di serraggio.



Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza, afferrare la sella e sollevare la parte posteriore e spingere l'attrezzo in avanti. Alle estremità dello stabilizzatore anteriore sono alloggiati due ruote.





PRINCIPI DI ALLENAMENTO

Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.

Per tutti coloro che sono poco allenati si deve cominciare ad utilizzare il prodotto poco per volta, con sessioni di allenamento di breve durata ai primi approcci, e aumentare i tempi di allenamento giornaliero gradualmente, cercando di rimanere costanti.

Si consiglia di preparare i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di stretching e di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento.

Monitorando le pulsazioni cardiache durante l'allenamento si può finalizzare la propria attività per 3 obiettivi:

- Regime idoneo a bruciare grassi: mantenendo un regime cardiaco **tra 60% e 75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- Regime idoneo al miglioramento delle capacità respiratorie: mantenendo un regime cardiaco **tra 75% e 85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- Regime idoneo al miglioramento delle capacità cardiovascolari: mantenendo un regime cardiaco **tra 85% e 100%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.



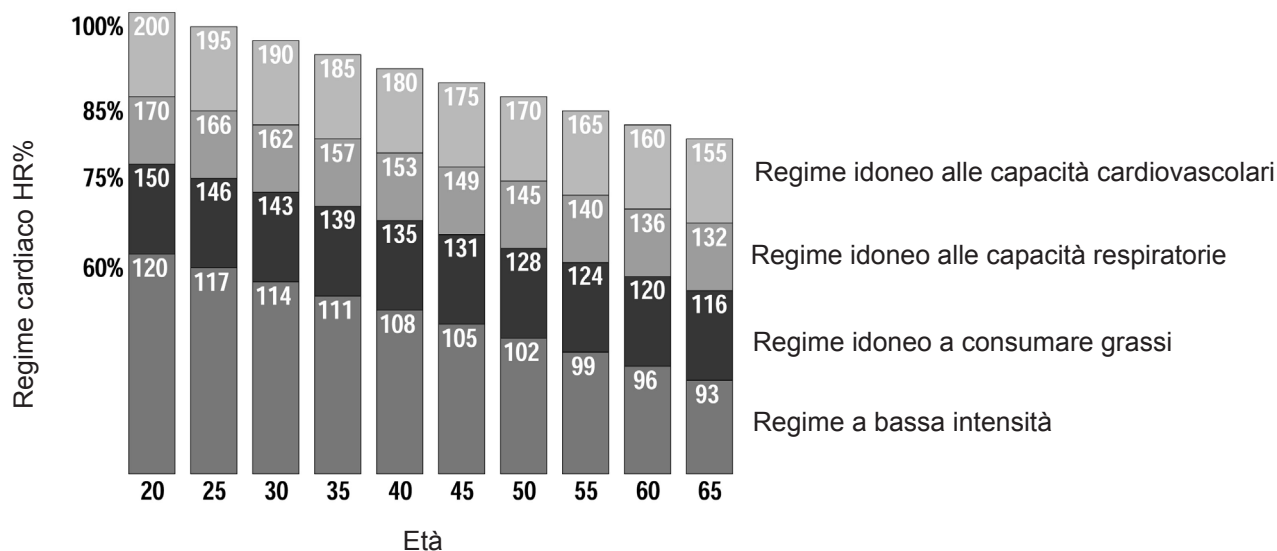
L'attività in regime di allenamento anaerobico è consentita solo a sportivi professionisti bene allenati.

Una seduta di allenamento comprende tre fasi.

Riscaldamento: fare alcuni esercizi per il riscaldamento e lo scioglimento dei muscoli, per portare il corpo in temperatura e preparare cuore e polmoni.

Attività sull'attrezzo: partire con una intensità moderata e aumentare gradualmente l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il valore di soglia desiderato. Mantenere più costante possibile la frequenza cardiaca sul valore di soglia.

Raffreddamento: al termine della seduta di utilizzo del prodotto, rilassarsi praticando il defaticamento per alcuni minuti con degli esercizi di stretching.





CARDIOFREQUENZIMETRO A FASCIA (OPTIONAL)



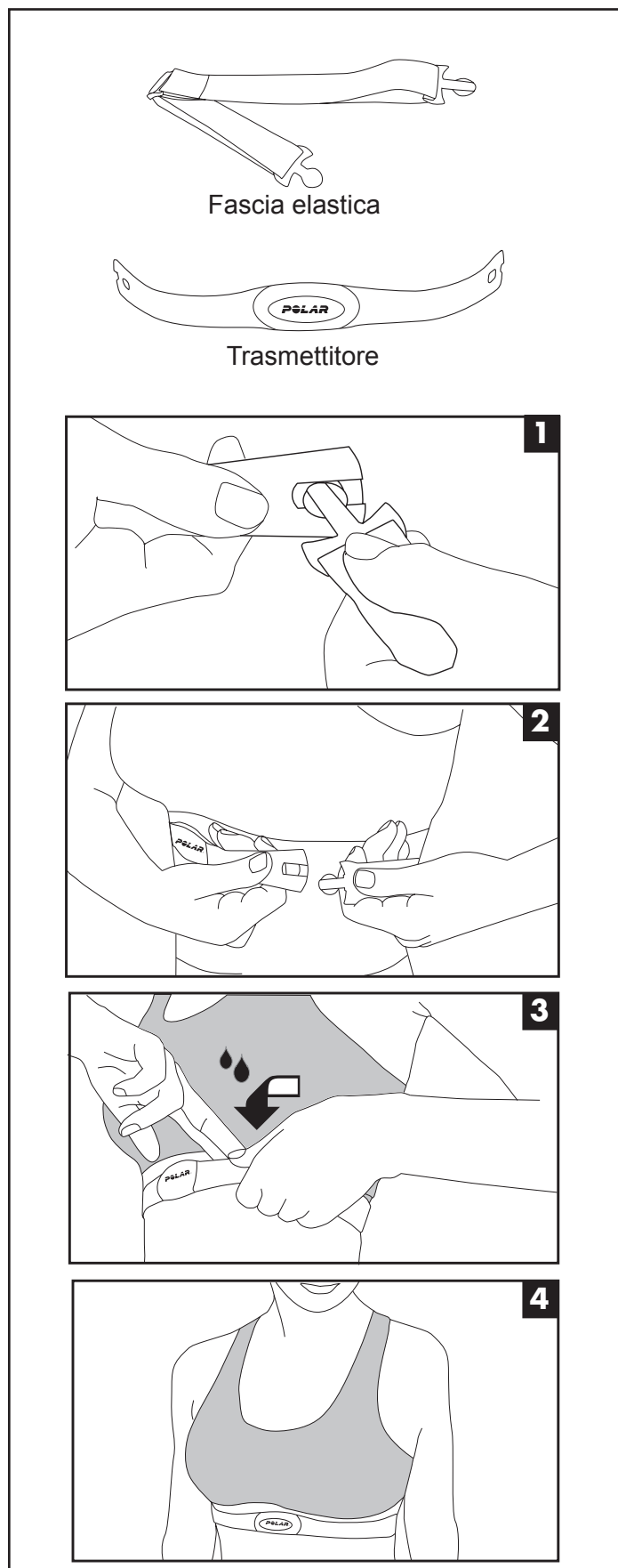
AVVERTENZE PER IL CARDIOFREQUENZIMETRO

- È **obbligatorio** prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a fascia, leggere con la massima attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.
- È **obbligatorio** dopo ogni utilizzo pulire e asciugare accuratamente il trasmettitore e la fascia elastica, per evitare una scarica precoce della batteria, quindi staccare il trasmettitore e riporlo separato dalla fascia elastica.
- È **obbligatorio** pulire il trasmettitore con un panno umido e sapone neutro, la fascia elastica deve venire lavata a mano con normale detergente.
- È **obbligatorio** conservare fascia e trasmettitore fuori da cassette, buste chiuse o altri contenitori, si consiglia di appenderli ad una parete, in modo da garantirne la buona asciugatura.

Il cardiofrequenzimetro Polar® T34 compatibile con il ricevitore installato nell'attrezzo, è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla plancia e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace. Il trasmettitore è del tipo 'sigillato', la batteria integrata ha una durata dichiarata di 2500 ore in condizioni di servizio, dopodiché è necessario sostituire il cardiofrequenzimetro.

- 1) Agganciare un'estremità del trasmettitore alla fascia elastica.
- 2) Regolare la lunghezza della fascia elastica (in base al proprio torace), agendo sull'apposita fibbia. Posizionare la fascia elastica appena sotto ai pettorali o sotto i seni, come mostrato, quindi agganciare l'altro capo della fascia elastica al trasmettitore.
- 3) Sollevare il trasmettitore e inumidire con le dita bagnate d'acqua gli elettrodi posti sul retro.
- 4) Verificare che la superficie con gli elettrodi aderisca bene sulla pelle.

L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite il cardiofrequenzimetro è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico. In nessun caso la misura rilevata dal cardiofrequenzimetro può essere considerata come dato medico.





CONSIGLI PRATICI

- Collegare l'attrezzo alla rete elettrica tramite l'apposito adattatore fornito, quindi sedersi sulla sella e afferrare il manubrio per equilibrarsi.



NON salite sulla sella puntando il piede su un pedale, concentrare tutto il peso su un pedale può danneggiare il prodotto.

- Verificare la corretta altezza della sella. La gamba NON deve essere completamente distesa sulla posizione più bassa del pedale, ma deve restare leggermente piegata.



Una posizione troppo alta o troppo bassa della sella obbliga ad un movimento scorretto degli arti; ciò è spesso causa di dolori muscolari.

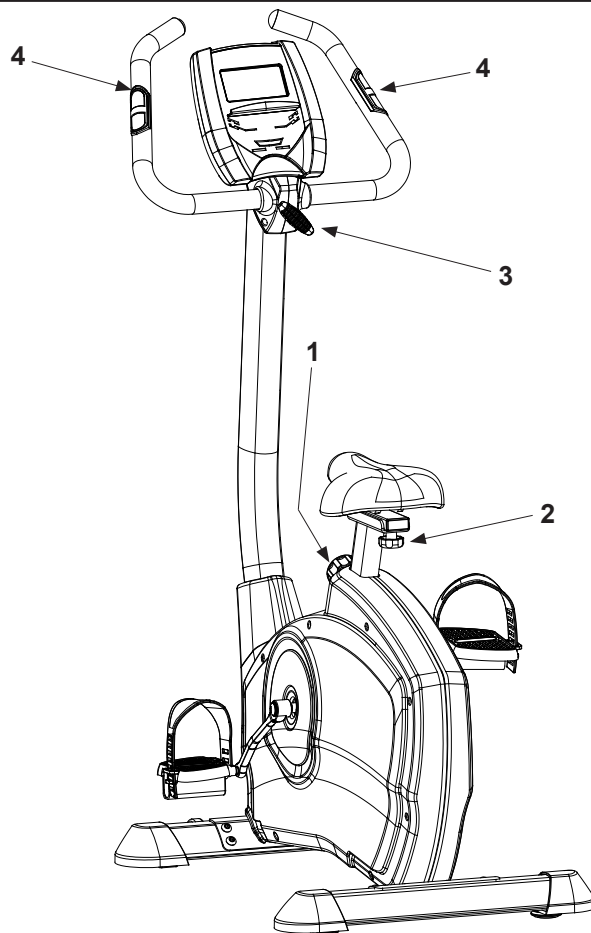
- Registrare l'altezza della sella, allentare la manopola **1**; regolare l'altezza della sella, quindi serrare la manopola **1**.
- Registrare la posizione trasversale della sella, allentare la manopola **2**; regolare la posizione della sella nel punto desiderato, quindi serrare la manopola **2**.

- Registrare l'inclinazione del manubrio, allentandola maniglia **3**, serrare la maniglia una volta raggiunta la posizione desiderata.
- Regolare le cinghie dei pedali, qualora siano eccessivamente larghe o strette, staccando la linguetta di regolazione e reinserendola nell'asola desiderata.
- Disporsi sulla sella con il tronco piegato in avanti, mantenere sempre la schiena ben dritta e appoggiando le mani alle estremità del manubrio, le braccia devono restare leggermente flesse.



Mantenere una buona postura sull'attrezzo è importante, pedalate solamente rimanendo seduti sulla sella.

- Tramite i pulsanti sul computer si può regolare l'intensità dell'esercizio in maniera rapida e precisa. Durante l'esercizio valutare spesso il battito cardiaco, impugnando con entrambe le mani i sensori **4** per il rilevamento pulsazioni cardiache oppure indossando il cardiofrequenzimetro a fascia optional.





COMPUTER - (DISPLAY)

Il computer è costituito principalmente da un ampio display a cristalli liquidi che consente la visualizzazione dei seguenti dati:

- **(SPEED)** - La VELOCITÀ istantanea che viene raggiunta durante l'esercizio in km/h.
- **(RPM)** - Il NUMERO DI PEDALATE AL MINUTO che vengono effettuate durante l'esercizio (cadenza).
- **(TIME)** - Il TEMPO di durata dell'esercizio, partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero.
- **(DISTANCE)** - La DISTANZA parziale accumulata dall'inizio dell'esercizio.
- **(CALORIES)**: il consumo di CALORIE durante l'esercizio. (*)
- **(PULSE)**: la FREQUENZA CARDICA, rilevata impugnando i sensori posti sul manubrio o tramite il cardiofrequenzimetro a fascia optional. Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto) (*).
- **(RECOVERY)** - Indice di RECUPERO, valore numerico espresso tra sei livelli (F1 ÷ F6) che indica la capacità di recupero del sistema cardiovascolare fornendo un dato sulla propria condizione di forma fisica.
F1 = ottimo indice di performance
F6 = indice di performance insoddisfacente.
- **(LOAD)** - Indica il LIVELLO DI INTENSITA' dell'esercizio riferito alla forza antagonista presentata dai pedali, può essere regolato su differenti livelli, tramite comando elettrico.

- **(WATT)** - Indica l' **ENERGIA** espressa in Watt, che viene prodotta nel corso dell'esercizio.
- Il **DISPLAY GRAFICO** a matrice, posto al centro svolge funzioni di visualizzazione grafica del profilo dei programmi pre-impostati, permette l'editing dei programmi utente e visualizza il livello di intensità in qualunque modalità d'uso dell'attrezzo.
- Il **DISPLAY ALFANUMERICO** posto in basso, svolge funzioni di visualizzazione multipla: indicazione del programma selezionato (Manual, P1÷P12, USER, H.R.C., ecc..), oppure delle funzioni di programma (AGE, WEIGHT, STOP, START, ecc..).



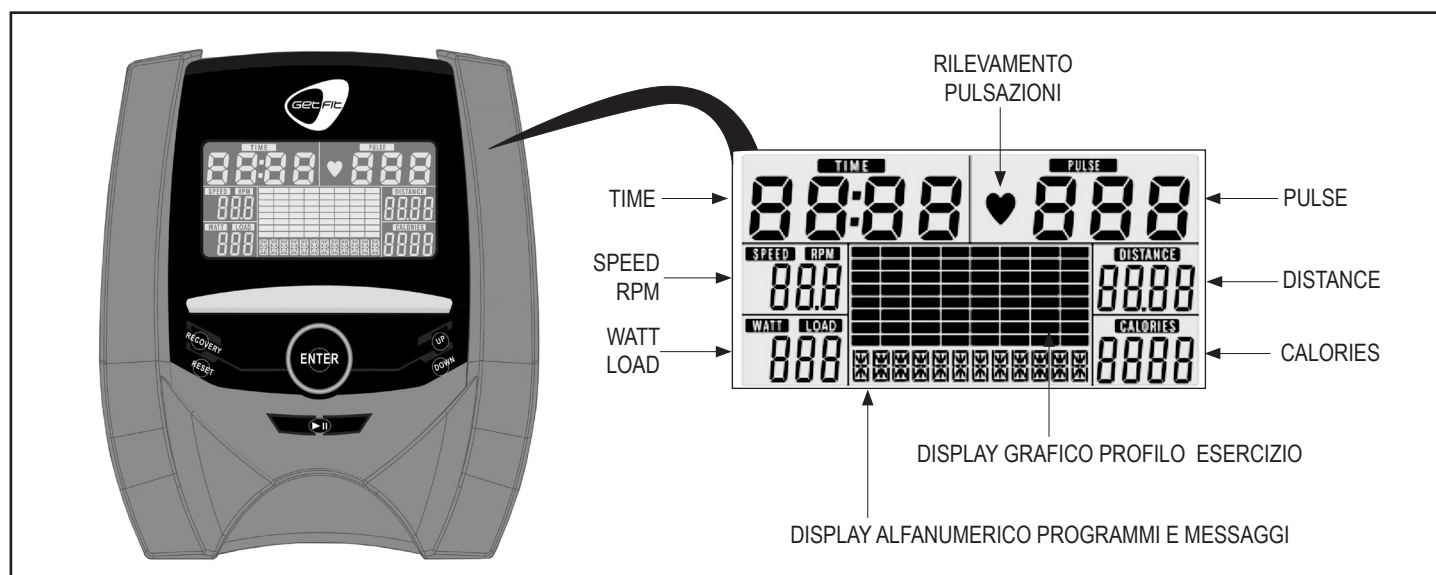
(*) Ricordiamo che la misura indicata sul display è solamente un dato di riferimento approssimativo e in nessun caso può essere considerato come un dato di riferimento medico.



Quando l'attrezzo rimane inattivo per più di quattro minuti il computer si spegne e tutti i dati dell'esercizio in svolgimento vengono memorizzati. Per riattivare il computer è sufficiente premere un pulsante o muovere le pedaliera.



Qualora i display mostrino cifre errate, staccare l'alimentatore di rete, attendere alcuni secondi, quindi ricollegarlo.





COMPUTER - (PULSANTI)

START/STOP

- Quando si vuole cominciare un esercizio in qualunque modalità, premere il pulsante "START" per far partire il conteggio dei display e le funzioni del programma di allenamento selezionato.
- Quando si svolge un esercizio, la pressione del pulsante comporta l'arresto immediato "STOP" e il ritorno alla sezione di impostazione dei dati.

ENTER

- Premere il pulsante ENTER per confermare la selezione di un programma di allenamento:
Modalità Manuale, Modalità programmi pre-impostati P1÷P12, Modalità programma Utente, Modalità Battito cardiaco costante, Modalità Watt costanti.
- Premere il pulsante ENTER per confermare l'impostazione di tutti i parametri di lavoro di un programma (Tempo, Distanza, Calorie, Pulsazioni, Watt).

Pulsanti UP/DOWN

Durante l'allenamento:

- agire sui pulsanti Up/Down per aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio (forza resistente),

Durante l'impostazione di dati:

- agire sui pulsanti Up/Down per impostare una delle variabili di allenamento: Durata, Distanza, Calorie o Pulsazioni,
- agire sui pulsanti Up/Down per selezionare uno dei programmi pre-impostati,
- agire sui pulsanti Up/Down per impostare il programma utente.

RESET

Premere il pulsante per cancellare il singolo dato in modalità di impostazione dei dati. Mantenendo il pulsante RESET premuto per più di 3 secondi si riportano a zero tutti i dati impostati.

RECOVERY

La funzione RECOVERY permette di ottenere un indice di riscontro dei miglioramenti acquisiti della capacità cardio-vascolare, in relazione ai progressi del proprio allenamento. Per questa funzione, si suggerisce di effettuare dei test settimanali dopo un esercizio a durata costante di 30 minuti, al termine del quale occorre smettere di pedalare (non premere il pulsante di "START/STOP") e premere il pulsante "RECOVERY" mettendo poi le mani sulle piastre di rilevazione battito cardiaco.

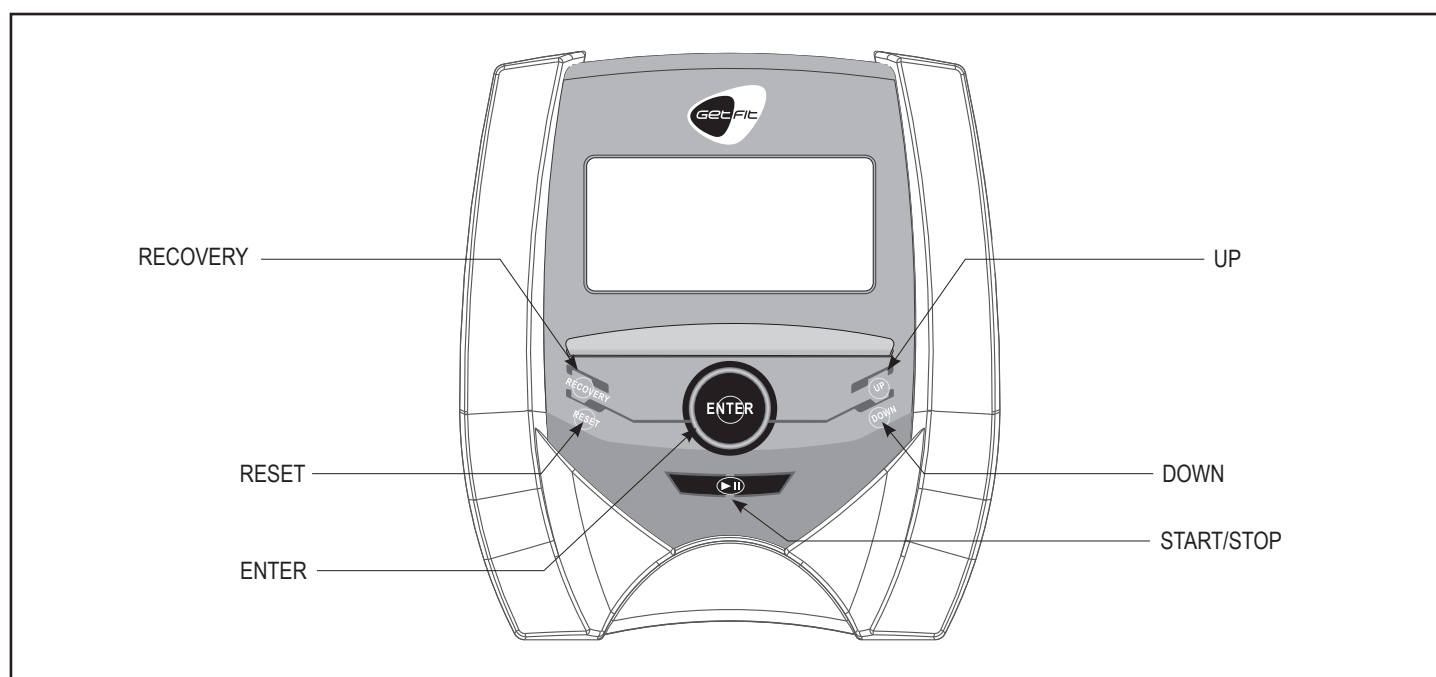
Dopo un conteggio alla rovescia della durata di 60 secondi sul display verrà visualizzato l'indice di performance rilevato, indicato da sei livelli:

- F1 = OTTIMO indice di performance
- F2 = ECCELLENTE indice di performance
- F3 = BUON indice di performance
- F4 = DISCRETO indice di performance
- F5 = SUFFICIENTE indice di performance
- F6 = INSODDISFACENTE indice di performance.

Nel caso i sensori di rilevazione pulsazioni cardiache non rilevano alcun segnale, sul display grafico viene segnalato un errore.

AUTO ON/OFF

Per accendere il computer premere un pulsante oppure cominciare a pedalare. Dopo alcuni minuti dal termine dell'esercizio (quando si è smesso di pedalare) il computer si spegne automaticamente.





ACCENSIONE - MODO QUICK START

- Inserire lo spinotto dell'alimentatore nell'apposita presa sulla parte posteriore dell'attrezzo.
- Inserire la spina di rete dell'adattatore, nella presa a muro più vicina all'attrezzo, viene emesso un avviso acustico e tutti i display del computer si accendono per un istante, eseguendo la funzione di autotest.

Modalità Quick Start

La modalità QuickStart è il modo più semplice e veloce per usare subito l'attrezzo.

Una volta saliti sui pedali premere il pulsante START/STOP, per partire subito con l'allenamento.

- In modalità QuickStart i display Time, Distance, Calories, cominciano subito il conteggio partendo da zero e per tutta la durata dell'esercizio.
- Nel corso dell'allenamento è possibile variare il livello di intensità agendo sui pulsanti Up/Down.
- Nel corso dell'allenamento il display speed alterna il dato della velocità con quello del conteggio del numero di pedalate al minuto (RPM).
Il display Pulse visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure indossata la fascia del cardiofrequenzimetro.

PROGRAMMA MANUAL

- Dopo l'accensione del computer, oppure la pressione del pulsante RESET, il display grafico presenta la sigla MANUAL lampeggiante.
Premere il pulsante ENTER per confermare la selezione della modalità manuale.
- Si presenta lampeggiante il display 'Time', nel quale si imposta la durata del programma. Agire sui pulsanti Up/Down per impostare la durata e premere ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'Distance', nel quale si imposta la distanza che si desidera raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la distanza in (km) e premere ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'Calories', nel quale si imposta il dato del consumo calorico che si intende raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la quantità di calorie che si intende consumare durante il programma e premere ENTER.
- Si presenta lampeggiante il display 'Pulse', nel quale si imposta il numero di pulsazioni che si desidera mantenere costanti. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il numero di battiti cardiaci al minuto e premere ENTER per confermare.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma Manuale premere il pulsante START/STOP, agire sui pulsanti Up/Down per regolare l'intensità dell'esercizio.
- Quando viene impostata una delle variabili (Time, Distance, Calorie), il display corrispondente esegue il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero; una volta concluso l'allenamento il computer rimanda un segnale acustico.

PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI

Tramite i programmi P1 ÷ P12 si può scegliere una sessione di allenamento pre-impostata, nella quale l'intensità viene regolata dal computer secondo i diagrammi dei profili illustrati nella figura sottostante.

- Dopo l'accensione del computer, oppure la pressione del pulsante RESET, il display grafico presenta la sigla MANUAL lampeggiante, agire sui pulsanti UP/DOWN fino a visualizzare la sigla PROGRAM.

Premere il pulsante ENTER per confermare la selezione della modalità programmi pre-impostati.

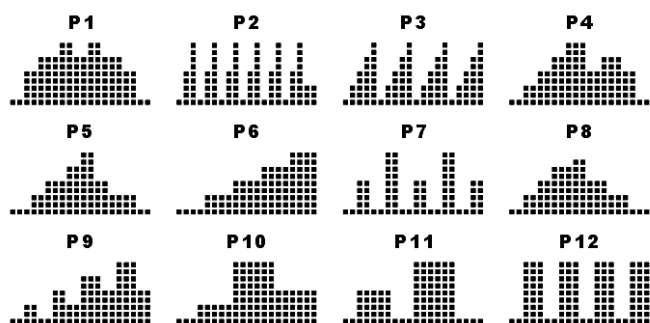
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi disponibili (Programmi Pre-impostati P1 ÷ P12), sul display grafico viene visualizzato il numero di programma alternato con il diagramma del profilo corrispondente. Per selezionare uno dei programmi premere ENTER.
- A questo punto è possibile partire immediatamente con il programma selezionato premendo il pulsante START/STOP.
- In alternativa, prima di avviare il programma si può impostarne la durata; in tal caso premere ENTER fino a quando lampeggia il display 'Time', agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma Pre-impostato, premere il pulsante START/STOP per partire immediatamente con l'allenamento.
- Quando viene impostato un tempo di durata personalizzato il display TIME esegue il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero.
- Quando il programma è terminato il computer rimanda un segnale acustico per avvisare della fine dell'esercizio.

PROGRAMMA USER

Il programma User permette di costruirsi un programma di allenamento con la variazione dell'intensità programmata a piacere.

- Dopo l'accensione del computer, oppure la pressione del pulsante RESET, il display grafico presenta la sigla MANUAL lampeggiante, agire sui pulsanti UP/DOWN fino a visualizzare la sigla USER. Premere il pulsante ENTER per confermare la selezione della modalità programma utente.
- Si presenta lampeggiante la prima colonna del display grafico, nel quale si imposta il dato relativo all'intensità dell'esercizio nella prima sessione di allenamento; agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il dato e premere ENTER per confermare. Continuare a impostare tutte le colonne nella stessa maniera, una volta completata l'impostazione sul display grafico potete vedere visualizzato il diagramma con la variazione di intensità che avete appena programmato e memorizzato.
- Per avviare il programma utente premere il pulsante START/STOP, il computer modificherà il livello di intensità a seguendo le impostazioni che avete programmato.

PROGRAMMS





PROGRAMMA H.R.C.

Il programma Pulsazioni Costanti è un sistema di allenamento nel quale il computer regola automaticamente l'intensità dell'esercizio in funzione della frequenza cardiaca rilevata.

- Dopo l'accensione del computer, oppure la pressione del pulsante RESET, il display grafico presenta la sigla MANUAL lampeggiante, agire sui pulsanti UP/DOWN fino a visualizzare la sigla H.R.C. Premere ENTER per confermare.
- Il display visualizza: Age, quindi lampeggia il display di selezione dell'età dell'utente. Agire sui pulsanti Up/Down per impostare l'età e premere enter per confermare.
- HRC T.A.G. permette di inserire la **frequenza cardiaca di soglia** che si desidera nel modo seguente: sul display lampeggiante 'Pulse' impostare il dato relativo al numero alla frequenza di soglia che si intende mantenere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il dato e premere ENTER per confermare.
- Sul display Time lampeggiante, impostare la durata del programma H.R.C., agire sui pulsanti UP/DOWN e premere il pulsante ENTER per confermare.
- Per avviare il programma premere il pulsante START/STOP, quindi indossare la fascia del cardiofrequenzimetro.

NOTE:

- Nell'esecuzione del programma H.R.C. è consigliato l'utilizzo del cardiofrequenzimetro optional, poichè fornisce un dato più accurato rispetto ai sensori di rilevazione sul manubrio.
- Quando non viene rilevato in modo continuo il segnale della frequenza cardiaca tramite i sensori di rilevazione sul manubrio oppure il cardiofrequenzimetro, il computer arresta l'esercizio e rimanda un segnale acustico.
- Il valore di soglia cardiaca selezionato ha una isteresi di sicurezza; quando la frequenza cardiaca misurata oltrepassa per più di 30 secondi il valore di isteresi oppure quando la frequenza cardiaca ha già raggiunto il valore di soglia alla minima intensità di lavoro, il computer arresta l'esercizio e rimanda un segnale acustico.

PROGRAMMA WATT COSTANTI

Il programma Watt Costanti permette di allenarsi producendo un regime di lavoro costante inversamente proporzionale alla velocità con cui si pedala. In questo programma non è possibile regolare l'intensità dell'esercizio, la quale sarà gestita dal computer e aumenterà a basse velocità di pedalata, mentre diminuirà all'aumentare della velocità di pedalata. Il livello di intensità dipende dall'impostazione del valore di riferimento dei WATT che si impostano secondo le modalità di seguito illustrate.

- Dopo l'accensione del computer, oppure la pressione del pulsante RESET, il display grafico presenta la sigla MANUAL lampeggiante, agire sui pulsanti UP/DOWN fino a visualizzare la sigla WATT. Premere ENTER per confermare la selezione della modalità Watt costanti.
- Si presenta lampeggiante il display 'Watt', nel quale si imposta il dato relativo al livello di intensità dell'allenamento. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il dato e premere ENTER per confermare.
- Per avviare il programma premere il pulsante START/STOP. Se ritenete che il livello di intensità dell'esercizio sia troppo elevata, arrestare l'esercizio e impostare nuovamente il programma inserendo un dato WATT inferiore all'impostazione precedente.



MANUTENZIONE



Mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.



Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.



Solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il tetracloride di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.

- Ogni settimana pulire le superfici esterne, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro.
- Per pulire il computer utilizzare un panno umido e non bagnato senza strofinare con forza.



SMALTIMENTO



Il simbolo del cestino dei rifiuti con una croce sopra indica che i prodotti commercializzati rientrano nel campo di applicazione della Direttiva europea RoHS per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (RAEE).



La marcatura CE indica che il prodotto è totalmente conforme alla direttiva RoHS 2011/65/UE e nessuna delle componenti elettriche ed elettroniche incorporate al prodotto contiene livelli superiori a quelli previsti di piombo, mercurio, cadmio, cromo esavalente, bifenili polibromurati (PBB) o eteri di difenile polibromurati (PBDE).

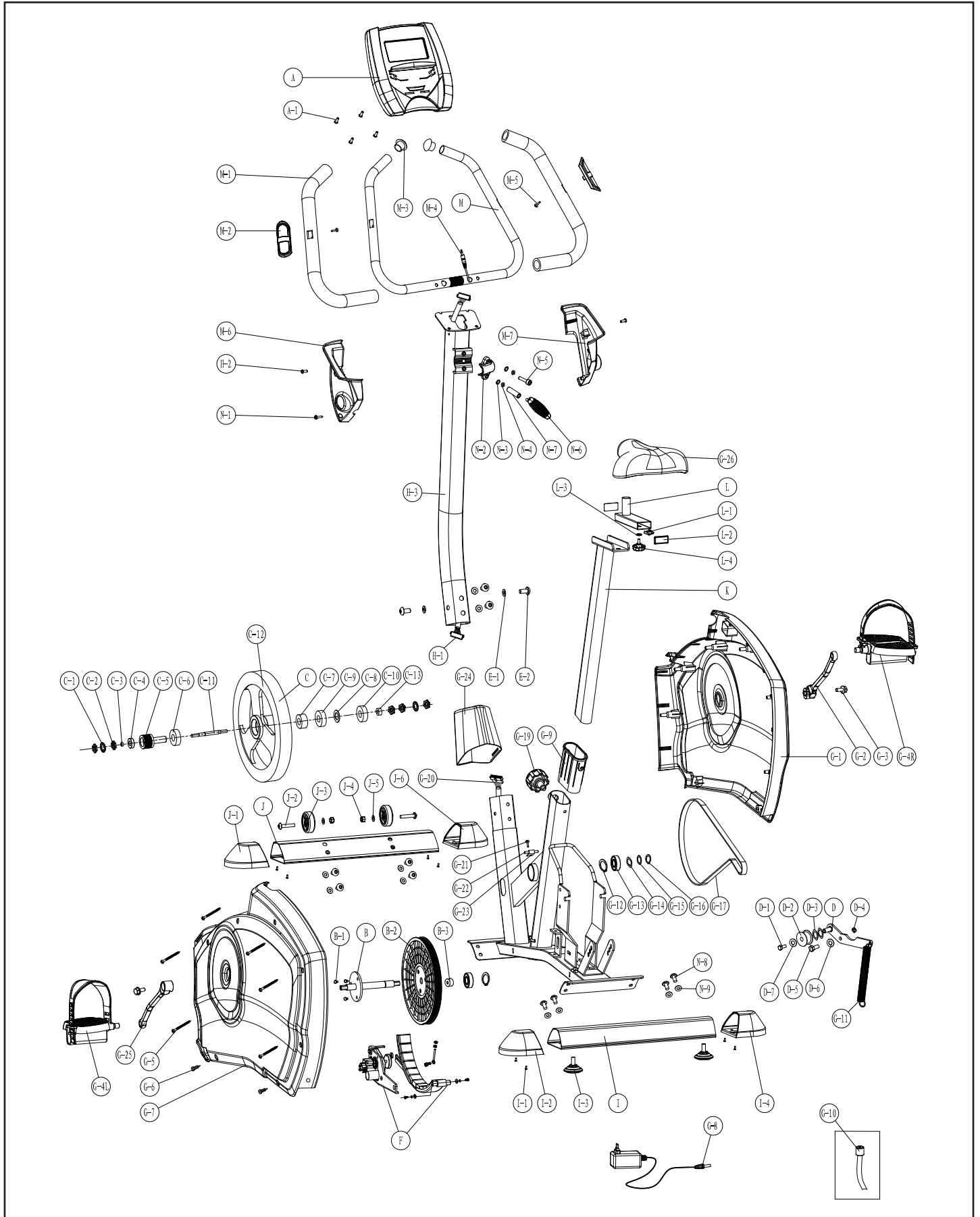


Questo prodotto NON deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente, conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.

Per informazioni più dettagliate sul riciclaggio di questo prodotto, rivolgersi agli enti locali preposti, al fornitore del servizio di smaltimento dei rifiuti domestici, oppure direttamente al negozio in cui è stato acquistato il prodotto.



ESPLOSO RICAMBI





LISTA RICAMBI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
A	Computer	1	G-22	Sensore di velocità cablato	1
A-1	Viti fissaggio computer M5x10L	4	G-23	Alloggio porta sensore	1
B	Albero movimento centrale	1	G-24	Cono di copertura	1
B-1	Vite a t. esagonale	3	G-25	Pedivella sx	1
B-2	Puleggia movimento centrale	1	G-26	Sella	1
B-3	Boccola	1	G-27	Telaio principale	1
C	Gruppo ruota libera	1	H	Gruppo supporto manubrio	1
C-1	Rondella a stella	2	H-1	Cablaggio superiore computer	1
C-2	Dado	5	H-2	Vite	2
C-3	Boccola	1	H-3	Tube di supporto manubrio	1
C-4	Cuscinetto	1	I	Gruppo stabilizzatore posteriore	1
C-5	Puleggia piccola	1	I-1	Vite	4
C-6	Cuscinetto	1	I-2	Copertura sx stabilizzatore posteriore	1
C-7	Cuscinetto a una via	1	I-3	Piedino di livellamento	2
C-8	Rondella piana	1	I-4	Copertura dx stabilizzatore posteriore	1
C-9	Cuscinetto	1	J	Gruppo stabilizzatore anteriore	1
C-10	Cuscinetto	1	J-1	Copertura sx stabilizzatore anteriore	1
C-11	Albero ruota libera	1	J-2	Vite	2
C-12	Ruota libera	1	J-3	Ruote di trasporto	2
C-13	Boccola	1	J-4	Dado autobloccante	2
D	Gruppo ruota tendi cinghia	1	J-5	Rondella piana	2
D-1	Vite t. esagonale	1	J-6	Copertura dx stabilizzatore anteriore	1
D-2	Ruota libera	1	K	Tube di regolazione altezza sella	1
D-3	Rondella curva	2	L	Gruppo slitta sella	1
D-4	Dado autobloccante	1	L-1	Piastrino filettato	1
D-5	Vite t. esagonale	1	L-2	Tappo rettangolare	2
D-6	Rondella piana	1	L-3	Rondella piana	1
D-7	Rondella piana	1	L-4	Manopola regolazione slitta sella	1
E	Viteria tubo di supporto manubrio	1	M	Gruppo manubrio	1
E-1	Rondella piana	4	M-1	Rivestimento manubrio	2
E-2	Vite t. esagonale	4	M-2	Sensori rilevazione pulsazioni	2
F	Gruppo freno magnetico	1	M-3	Tappo tondo	2
G-1	Carena dx	1	M-4	Cablaggio sensori di rilevazione	1
G-2	Pedivella dx	1	M-5	Vite	2
G-3	Dado autobloccante	2	M-6	Mascherina di copertura sx	1
G-4R	Pedale dx	1	M-7	Mascherina di copertura dx	1
G-4L	Pedale sx	1	N	Kit ferramenta	1
G-5	Vite	6	N-1	Vite M3x25 mm	1
G-6	Vite	4	N-2	Morsetto	1
G-7	Carena sx	1	N-3	Rondella piana Ø7 mm	2
G-8	Adattatore di rete	1	N-4	Rondella spaccata Ø7 mm	2
G-9	Guaina imbocco sella	1	N-5	Vite t. esagonale M7xP1.0x30 mm	1
G-10	Presa e cavo di alimentazione	1	N-6	Maniglia	1
G-11	Molla	1	N-7	Boccola Ø12x40 mm	1
G-12	Respingente a molla	2	N-8	Vite t. esagonale M8xP1.25x20 mm	8
G-13	Cuscinetto	2	N-9	Rondella piana Ø8xØ19x2T	8
G-14	Rondella curva	1	N-10	Chiave aperta + Giravite	1
G-15	Rondella piana	1	N-11	Chiave esagonale	1
G-16	O-ring	1	N-12	Giravite a croce	1
G-17	Cinghia trasmissione	1			
G-19	Manopola regolazione altezza sella	1			
G-20	Cablaggio inferiore computer	1			
G-21	Vite	1			



ORDINE RICAMBI

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova alla pagina precedente.

L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:

- 1) Marca e modello del prodotto.
- 2) Nome del particolare da sostituire.
- 3) Numero di riferimento del particolare.
- 4) Quantità richiesta.
- 5) Recapito e informazioni per la spedizione.

Per maggiore chiarezza si consiglia di effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda di seguito proposta.



Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero verde:

800.046.137 (☎ 9:00 AM → 12:00 AM)

SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione

Nome

Cognome

Indirizzo

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Descrizione del pezzo	Q.tà	Prezzo cad.	Totale
Costi di trasporto				

Invio della scheda per l'ordine dei ricambi:

fax +39 0471.208310

e-mail: assistenzagetfit@sportalliance.it

NB: conferma d'ordine e tempo di consegna viene comunicata telefonicamente dal centro assistenza.



GARANZIA

SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL s.p.a. garantisce la conformità del Prodotto contro i difetti di fabbricazione e la sua idoneità all'uso per il quale è stato specificamente concepito e progettato, ossia per l'esercizio fisico del corpo in ambiente domestico e per un uso esclusivamente sportivo e non terapeutico e/o riabilitativo.

DURATA E VALIDITÀ DELLA GARANZIA

- La Garanzia Convenzionale prestata da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. è valida all'interno dei paesi dell'Unione Europea per un periodo di 24 mesi dalla consegna del Prodotto.
- La presente Garanzia è riferita ai prodotti commercializzati e distribuiti da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. e i suoi partners acquistati dal Consumatore esclusivamente presso un Venditore autorizzato, ed è prestata a titolo meramente convenzionale e nei limiti qui stabiliti; restano salvi ed impregiudicati i rimedi stabiliti dalla legge a favore del consumatore in materia di vendita di beni di consumo di cui alla Parte IV, Titolo III del d.lgs. 6 settembre 2005, n. 206 (Codice del consumo).
- Per le richieste di intervento in Garanzia, il Consumatore deve dichiarare la data di consegna del Prodotto tramite lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile), deve inoltre comunicare il nominativo del Venditore e gli estremi identificativi del Prodotto (modello e numero di matricola).
Nota: per la validità della Garanzia è pertanto necessario conservare con cura lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile) riportante gli estremi dell'acquisto.
- Per registrare il prodotto e fruire della Garanzia Convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del form di registrazione in internet all'indirizzo: <http://www.getfit-fitness.it/it/fitness-home/54/3/garanzia-getfit-attrezzatura-fitness-> o eventualmente all'invio tramite posta (Sport Alliance International S.p.A. - Via E. Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - Italia), fax (+39 0471 208310), oppure e-mail (assistenzagetfit@sportalliance.it) del Tagliando di Garanzia, allegato al Manuale Utente, debitamente compilato. La registrazione deve essere effettuata entro un mese dall'acquisto del Prodotto.
- La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore tramite l'avvio della pratica di intervento in garanzia accordata con il nostro Servizio Assistenza al numero verde: **800.046.137** ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.
- La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia Convenzionale. La Garanzia Convenzionale avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario, seguendo il contratto di vendita pattuito. Trascorso il periodo di ventiquattro mesi di garanzia, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto è totalmente a carico del Consumatore.

ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

- La Garanzia è **esclusa** nei casi seguenti:
 - a. mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto (le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel Manuale Utente, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante);
 - b. uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto

- a. è stato specificatamente concepito/progettato;
 - b. manomissioni del Prodotto;
 - c. trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
 - d. danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
 - e. riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati;
 - f. riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Servizio Assistenza SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A.;
 - g. difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del Produttore e/o Distributore;
 - h. la Garanzia NON comprende gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.
- L'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

Elenco componenti soggetti a normale usura:

- TAPIS ROULANT, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- HOME BIKE, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

MODALITÀ DI ESECUZIONE INTERVENTI IN GARANZIA

Durante il periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate a titolo completamente gratuito dal Servizio Assistenza del Distributore secondo le modalità e i tempi concordati telefonicamente con il tecnico contattato tramite il numero verde. È facoltà Consumatore richiedere le eventuali parti di ricambio coperte da garanzia e provvedere alla sostituzione delle stesse secondo le istruzioni concordate con i tecnici del servizio assistenza, mentre nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di Sport Alliance International S.p.A. (indirizzo), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede.

Nota: In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore.

Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A., saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.

 9:00 AM  12:00 AM	SERVIZIO ASSISTENZA Numero Verde 800.046.137
---	--



INHALTSVERZEICHNIS

• WARNHINWEISE	seite 28
• VORGESEHENER GEBRAUCH – ANFORDERUNGEN AN DEN NUTZER	seite 28
• SYMBOLE – BEDEUTUNG UND ANWENDUNG	seite 29
• TECHNISCHE DATEN	seite 29
• TYPENSCHILDER	seite 30
• ANFORDERUNGEN AN DIE MONTAGE	seite 31
• AUSPACKEN – VERPACKUNGSIHALT	seite 31
• MONTAGE	seite 33
• HINWEISE ZUM TRAINING	seite 39
• BRUSTGURT ZUR HERZFREQUENZMESSUNG (ALS ZUBEHÖR ERHÄLTlich)	seite 40
• PRAKTISCHE HINWEISE	seite 41
• COMPUTER - (DISPLAY)	seite 42
• COMPUTER - (TASTEN)	seite 43
• ANSCHALTEN - MODUS QUICK START	seite 44
• MANUELLES PROGRAMM	seite 44
• VOREINGESTELLTE PROGRAMME	seite 45
• BENUTZERDEFINIERTES PROGRAMM	seite 45
• HRC-PROGRAMM	seite 46
• WATTKONSTANTES PROGRAMM	seite 46
• WARTUNG	seite 47
• ENTSORGUNG	seite 47
• EXPLOSIONSZEICHNUNG	seite 48
• ZUBEHÖRLISTE	seite 49
• ERSATZTEILBESTELLUNG	seite 50
• FORMULAR FÜR DIE ERSATZTEILBESTELLUNG	seite 50
• GARANTIE	seite 51



WARNHINWEISE

OBLIEGENHEITEN

- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Es darf nur von Personen benutzt werden, die sich in sehr gutem gesundheitlichen Zustand befinden und älter als 16 Jahre sind.
- Lesen Sie vor Benutzung des Gerätes das Benutzerhandbuch genau durch, und halten Sie es immer in Reichweite.
- Informieren Sie weitere Nutzer wie Freunde und Familienangehörige über die korrekte Nutzung des Gerätes.
- Tragen Sie während der Nutzung des Gerätes bequeme Kleidung, bestehend aus Sportschuhen und Trainingsbekleidung oder aber leichte Bekleidung, die für das Radtraining geeignet ist. Schweißundurchlässige Kleidung oder unbequeme oder für die sportliche Betätigung ungeeignete Schuhe können zu Schäden führen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Nutzung des Gerätes von diesem entfernt; bewegliche Teile des Gerätes können zu Körperschäden führen.
- Sollten Sie während des Trainings Schwindel, Brustschmerzen oder Atemlosigkeit verspüren, beenden Sie sofort das Training und rufen Sie einen Arzt.
- Kontrollieren Sie regelmäßig, dass alle Teile richtig verschraubt und in gutem Zustand sind.

VERBOTE

- Das Gerät darf nicht in ärztlichen Einrichtungen oder Fitnessstudios verwendet werden.
- Das Gerät darf nicht für Untersuchungen oder für therapeutische oder Rehabilitationszwecke benutzt werden.
- Kinder und Haustiere sind während des Trainings vom Gerät fernzuhalten.
- Flüssigkeitsbehälter sind vom Gerät fernzuhalten.
- Für die Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven chemischen Substanzen, Bürsten oder kratzende Schwämme verwendet werden.
- Vom Gerät dürfen keine Teile abmontiert werden, es sei denn, es ist im Benutzerhandbuch ausdrücklich vorgeschrieben.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist oder schlecht funktioniert. Sollte das Gerät schlecht funktionieren, stellen Sie es aus und rufen Sie den für die Reparatur zuständigen Kundenservice an.
- Tragen Sie während des Trainings keine Kleidung aus synthetischen Materialien oder solche, die Wolle enthält. Das Tragen solcher ungeeigneten Kleidung kann zu hygienischen Problemen oder zu gefährlichen elektrostatischen Aufladungen führen.



VORGESEHENER GEBRAUCH – ANFORDERUNGEN AN DEN NUTZER

Dank der Fitnessgeräte der Linie Get-Fit können Sie sich innerhalb Ihrer eigenen vier Wände zu jeder Jahreszeit sportlich bewegen; sei es, sie können das Haus wegen großer Hitze, Kälte oder auf Grund von Regenwetter nicht verlassen, oder Sie wollen sich während einer kurzen Pause sportlich betätigen, haben aber keine Zeit, ein Fitnessstudio aufzusuchen oder ein Trainingsprogramm aufzunehmen.

Das in diesem Benutzerhandbuch beschriebene Produkt wurde für den privaten Hausgebrauch konzipiert und zertifiziert. Es handelt sich um ein Sportgerät und ermöglicht, sich mittels eines ausdauernden Trainings und des Ausführens spezifischer traditioneller Fahrradbewegungen in Form zu halten.

Um ein sicheres und bewußtes, dem Alter und den eigenen körperlichen Möglichkeiten entsprechendes, Training zu gewährleisten, sollte vor Trainingsbeginn eine ärztliche Untersuchung beim behandelnden Arzt durchgeführt werden.

Das Gerät darf unter den folgenden Umständen nicht verwendet werden:

- **der Nutzer ist jünger als 16 Jahre;**
- **der Nutzer hat ein höheres Gewicht, als das auf dem Typenschild mit den technischen Daten angegebene;**
- **die Nutzerin ist schwanger;**
- **der Nutzer leidet an Diabetes;**
- **der Nutzer leidet an einer Herz-, Lungen- oder Nierenerkrankung.**



In den folgenden Fällen verfällt die Produkt- und die Händlergarantie:

- **bei einer vom im Benutzerhandbuch abweichenden Nutzung des Produktes;**
- **bei Nichteinhaltung der Wartungsarbeiten und -intervalle;**
- **bei unberechtigten am Produkt vorgenommenen Veränderungen;**
- **bei Nichtverwendung von Originalersatzteilen;**
- **bei Nichtbeachtung der im Benutzerhandbuch angegebenen Sicherheitshinweise.**



Dieses Handbuch enthält alle Informationen in Bezug auf den Aufbau, die Wartung und den richtigen Gebrauch des Gerätes. Im folgenden wird das Modell dieses auf der Umschlagsseite näher bezeichneten Produktes durch die Bezeichnung "Home Bike" ersetzt.

Die Nutzer dieses Produktes sowie Freunde und Familienangehörige, die dieses Produkt nutzen, werden angehalten, dieses Benutzerhandbuch aufmerksam zu lesen, um eine korrekte und sichere Nutzung des Gerätes sicherzustellen.



SYMBOLE – BEDEUTUNG UND ANWENDUNG

Die in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Anweisungen und Warnhinweise garantieren maximale Sicherheit bei der Nutzung sowie eine erhöhte Lebensdauer des Produktes. Warnungen und besondere Hinweise in Bezug auf gefährliche Situationen werden fettgedruckt hervorgehoben und durch im folgenden dargestellte Symbole näher erläutert.



GEFAHR: Hinweis auf eine Handlung, die die Gefahr eigener Verletzungen oder Verletzungen für die in der Umgebung befindlichen Personen mit sich bringt.
Folgen Sie gewissenhaft allen Anweisungen!



WARNUNG: Hinweis auf eine Handlung, die die Gefahr der Beschädigung des Produktes mit sich bringt. Achten Sie darauf!



HINWEIS: Warnungen oder Hinweise über die wichtigsten Funktionen und nützliche Informationen.



Die in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Erläuterungen machen bestimmte Vorgehensweisen und Informationen deutlicher. Eine ständige Weiterentwicklung der Produkte kann leichte Unterschiede zwischen der Explosionszeichnung und dem gekauften Produkt mit sich bringen.

In den Fällen, in denen die Erläuterungen des Benutzerhandbuches in einigen Details nicht mit dem in Ihrem Besitz befindlichen Produkt übereinstimmen sollten, wird daran erinnert, dass diese Unterschiede rein ästhetischen Charakter haben und nicht die Hinweise auf die in jedem Fall garantierte Sicherheit betreffen.

Der Hersteller entwickelt seine Produkte ständig weiter und kann daher ohne Vorankündigung ästhetische Veränderungen vornehmen.



TECHNISCHE DATEN

BREMSSYSTEM:	Magnetbremse
REGULIERUNG DES WIDERSTANDES:	elektrische Regulierung in 32 Stufen
COMPUTER :	Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Kalorien, Puls, Gesamtstrecke, Rpm, Watt
PROGRAMME :	12 Voreingestellte programme, Benutzerdefinierte programm, H.R.C.programm, Wattkonstantes programm, Funktion recovery
GEWICHT DES SCHWUNGRADES :	9 kg
ABMAßE MAX (LXBXH) :	1070 x 520 x 1470 mm
NETTOGEWICHT :	32 kg
BRUTTOGEWICHT :	35 kg
MAXIMALES NUTZERGEWICHT :	150 kg
STROMVERSORGUNG :	IN: [240VAC - 50Hz] - OUT: [9Vdc - 500 mA - 4,5 VA]
HERZFREQUENZMESSUNG :	handsensoren auf handlauf und brustgurt (als zubehör erhältlich)

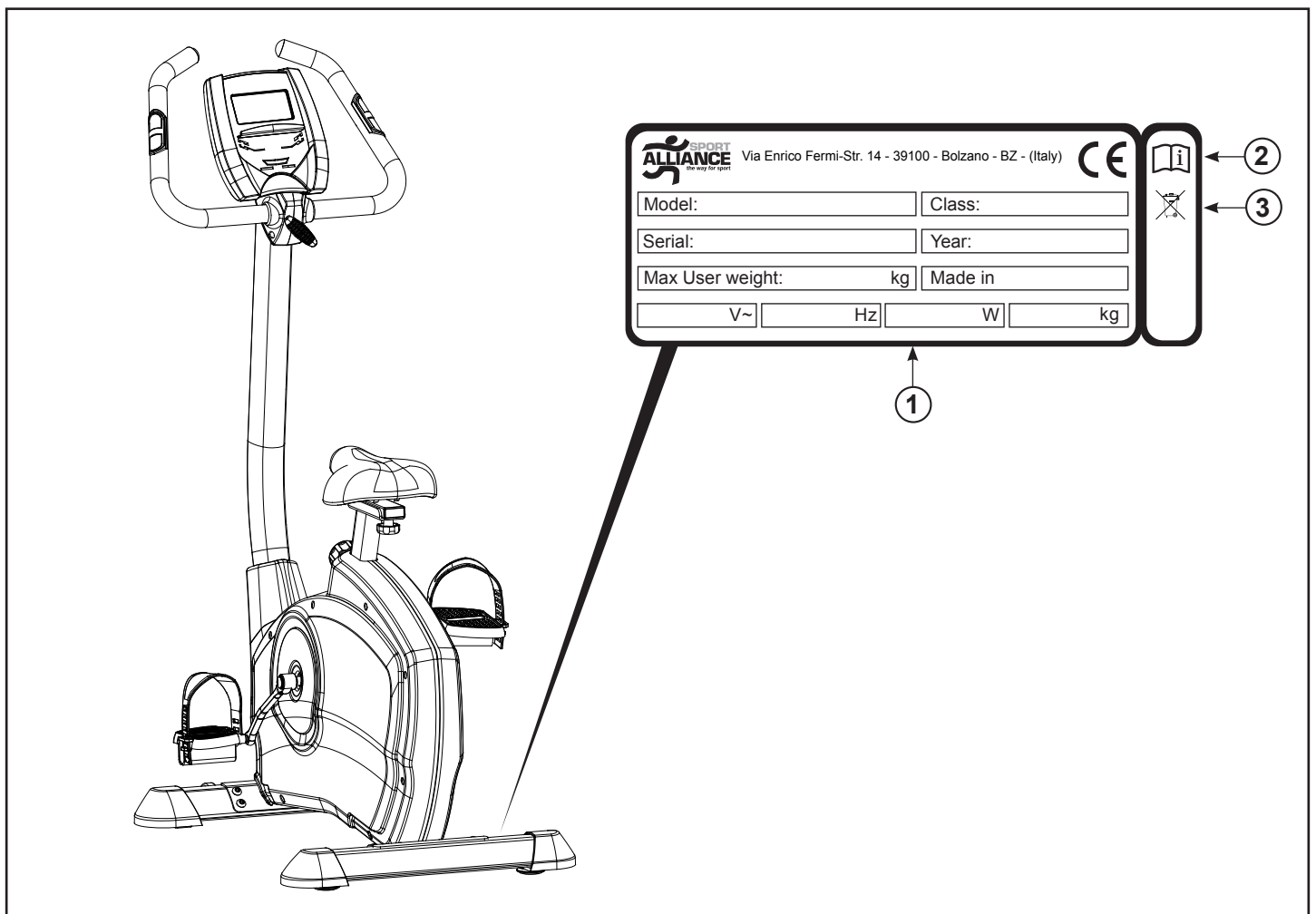


TYPENSCHILD

- 1) Das Typenschild gibt die technischen Daten und die Seriennummer wieder.
- 2) Symbol mit dem Hinweis, vor Inbetriebnahme unbedingt das Benutzerhandbuch zu lesen.
- 3) Symbole, die darauf hinweisen, dass das Produkt den europäischen Richtlinien in Bezug auf die Behandlung und Entsorgung von Gefahrenstoffen in elektrischen und elektronischen Geräten entspricht.

DEUTSCH

DEUTSCH





ANFORDERUNGEN AN DIE MONTAGE

Wählen Sie die Umgebung aus, in der Sie das Gerät aufstellen möchten.

- Die Umgebung, in der das Gerät aufgestellt und genutzt werden soll, sollte überdacht (das Produkt sollte nicht im Freien, wie beispielsweise auf einer Terrasse, aufgestellt werden), gut belüftet und beleuchtet sein.
- Der Bereich, in dem das Gerät aufgestellt werden soll, sollte nicht zu stark dem Sonnenlicht ausgesetzt sein oder sich zu nah an der Heizung oder der Klimaanlage befinden und sollte, sofern möglich, über eine Steckdose verfügen.
- Der Fußboden sollte glatt und frei von Unregelmäßigkeiten sein; im Falle von verkleideten Fußböden, wie Teppichboden oder Parkett, wird empfohlen, die Kontaktpunkte mit einem weichen Material zu schützen.
- Es wird empfohlen, das Gerät in einem Raum aufzustellen, der über eine Tür verfügt, damit Kinder und Haustiere nicht in den Bereich des Gerätes gelangen können.



Es wird empfohlen, die Originalverpackung nicht zu beschädigen und sie für den Fall aufzubewahren, dass das Produkt Fehler aufweist und eine Garantiereparatur notwendig sein sollte.



AUSPACKEN - VERPACKUNGSGEHALT

Die Verpackung besteht aus einer mit Metallheftklammern und Umreifungsbändern verschlossenen Kartonschachtel. Um die große und schwere Verpackung anzuheben und zu versetzen, sollten weitere Personen zu Hilfe gebeten werden. Bevor Sie die Verpackung auf dem Boden abstellen, achten Sie auf eine mögliche Angabe "OBEN", gekennzeichnet durch einen entsprechenden Pfeil auf der Verpackung. Um die Verpackung zu öffnen, schneiden Sie die Umreifungsbänder mit der Schere durch und entfernen Sie dann die Heftklammern mit einer Zange.



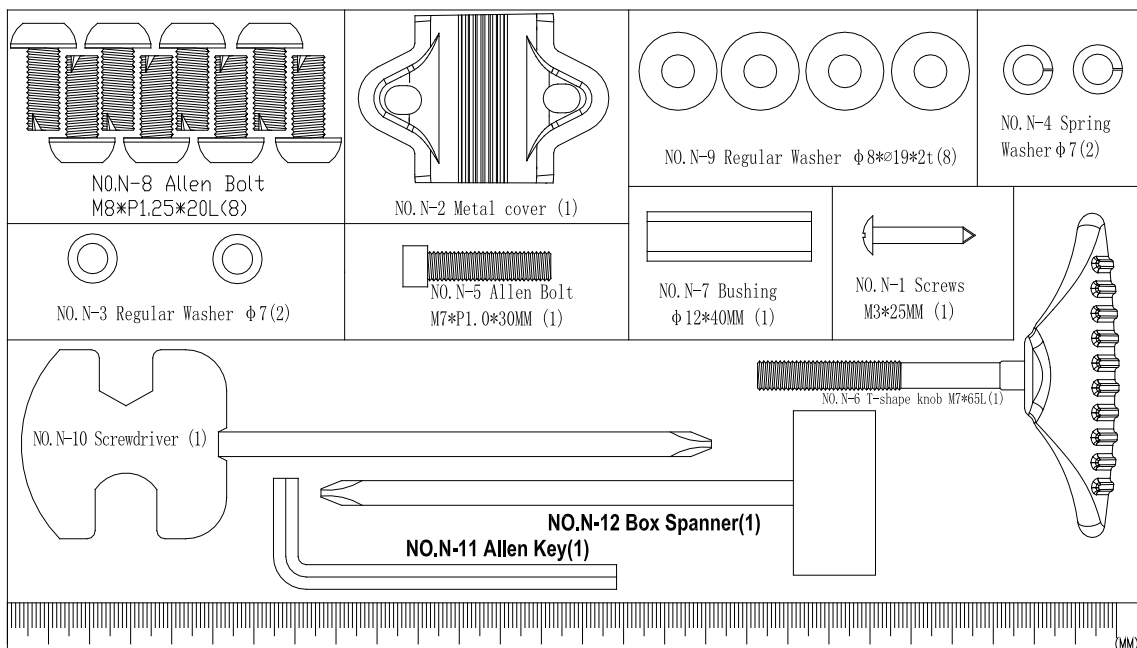
Die Verpackung besteht aus wiederverwertbaren Materialien. Für die Entsorgung der einzelnen Verpackungsmaterialien beachten Sie bitte die örtlichen Anforderungen an die Verwertung von Verpackungsabfällen.

Die einzelnen Verpackungsmaterialien (Karton und Plastiktüten) sollen außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden, da sie eine potentielle Gefahrenquelle darstellen.

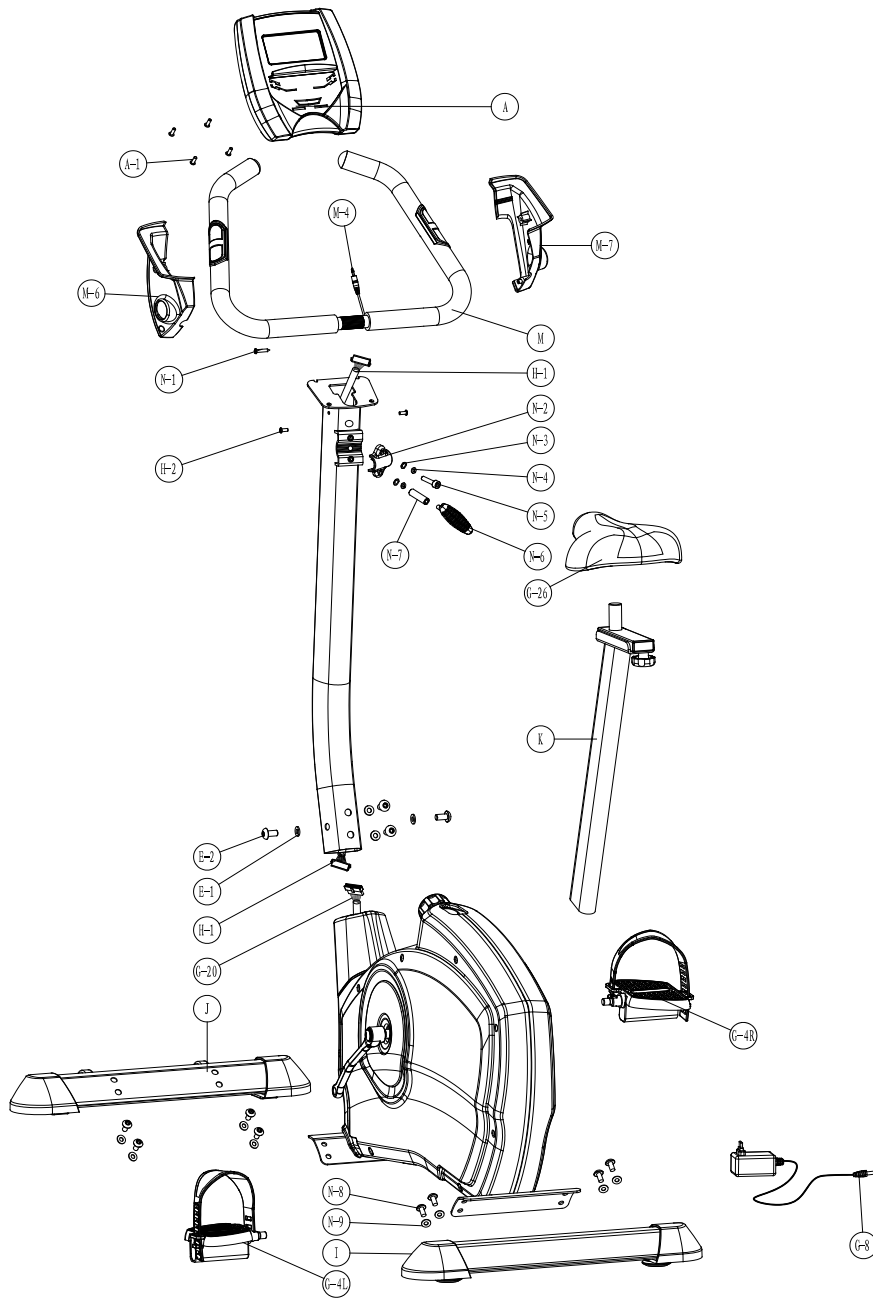


Kontrollieren Sie das Gerät nach dem Entfernen aus seiner Verpackung auf eventuelle Transportschäden und überprüfen Sie, dass alle auf der folgenden Seite aufgezählten Werkzeuge/Zubehör vorhanden sind.

Auflistung der für die Montage benötigten Werkzeuge/Zubehör:



In der Verpackung enthaltene Zubehörteile:



Pos.	Beschreibung	Anz.
A	Konsole	1
A-1	Befestigungsschrauben Konsole M5x10L	4
E-1	Flache Unterlegscheibe	4
E-2	Sechskantschraube	4
G-4R	Pedal rechts	1
G-4L	Pedal links	1
G-8	Netzadapter	1
G-20	Untere Steckbuchse Konsole	1
G-24	Abdeckung	1
G-26	Sattel	1
G-27	Hauptrahmen	1
H-1	Oberer Stecker Konsole	1
H-2	Schraube	2
H-3	Lenkstützrohr	1

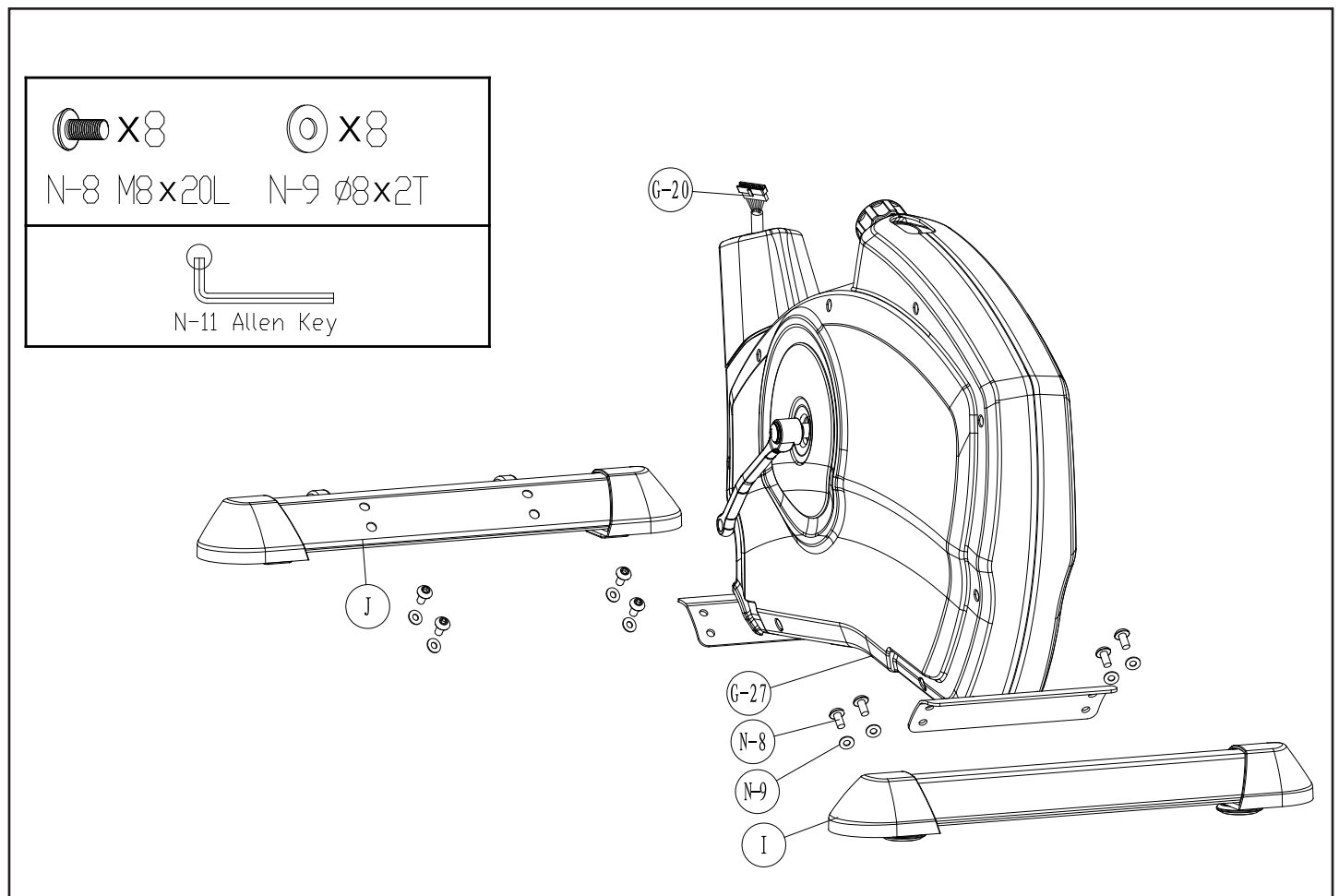
Pos.	Beschreibung	Anz.
I	Gruppe Hinterer Stabilisatorfuß	1
J	Gruppe Vorderer Stabilisatorfuß	1
K	Rohr zur Regulierung der Sattelhöhe	1
L	Gruppe Sattelschlitten	1
M	Gruppe Konsole	1
N-1	Schraube M3x25 mm	1
N-2	Klemme	1
N-3	Flache Unterlegscheibe Ø7 mm	2
N-4	Federring Ø7 mm	2
N-5	Sechskantschraube M7xP1.0x30 mm	1
N-6	Handgriff	1
N-7	Buchse Ø12x40 mm	1
N-8	Sechskantschraube M8xP1.25x20 mm	8
N-9	Flache Unterlegscheibe Ø8xØ19x2T	8



MONTAGE

Montage der Stabilisatorfüße

- Verbinden Sie den vorderen Stabilisatorfuß J am Hauptrahmen G-27 und befestigen Sie ihn mit vier Schrauben N-8 [M8x1,25x20L] einschließlich der flachen Unterlegscheiben N-9 [Ø8xØ19x2T].
- Verbinden Sie den hinteren Stabilisatorfuß I am Hauptrahmen G-27 und befestigen Sie ihn mit vier Schrauben N-8 [M8x1,25x20L] einschließlich der flachen Unterlegscheiben N-9 [Ø8xØ19x2T].
- Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Sechskantschlüssel N-11 an.



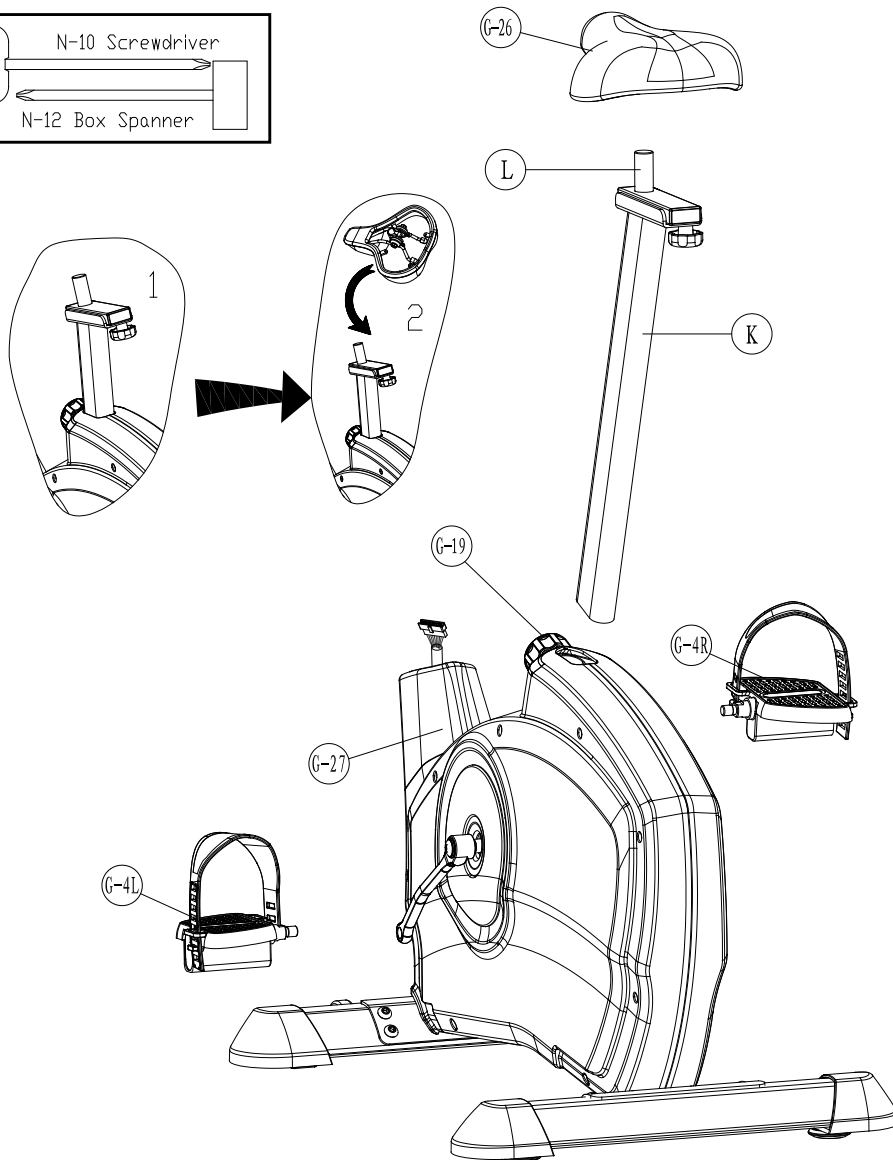
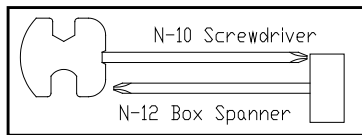
Montage des Sattels und der Pedale

- Schrauben Sie in die Gewindebohrung den Drehknopf zur Höhenverstellung **G-19**. Stecken Sie das Rohr zur Regulierung der Sattelhöhe **K** in die Öffnung des Hauptrahmens.
- Befestigen Sie den Sattel **G-26**, indem Sie die Klemme, die sich unter dem Sattel befindet, in den Zapfen des Sattelschlittens **L** stecken. Verschrauben Sie die zwei Muttern der Klemme unter dem Sattel an beiden Seiten mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel.

Regulieren Sie NIE die vertikale Position des Sattels über den von der Referenzmarke „MAX“ angegebenen Grenzwert, der auf dem Rohr zur Regulierung der Sattelhöhe gekennzeichnet ist, hinaus.



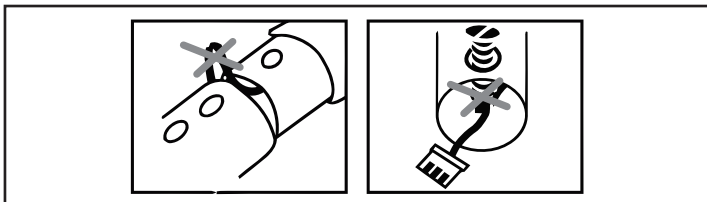
- Verschrauben Sie das linke, mit (L) gekennzeichnete Pedal **G-4L** mit der linken Tretkurbel, und drehen Sie den Schlüssel entgegen dem Uhrzeigersinn. Verschrauben Sie auf der anderen Seite das rechte, mit (R) gekennzeichnete Pedal **G-4R** mit der rechten Tretkurbel und drehen Sie den Schlüssel entgegen dem Uhrzeigersinn.
- Sofern nicht werkseitig vormontiert: Befestigen Sie die Fußriemen aus Gummi am rechten (R) und linken (L) Pedal, indem Sie die Riemen an den entsprechenden Haken einhaken. Achten Sie bei der Montage auf die richtige Seite.



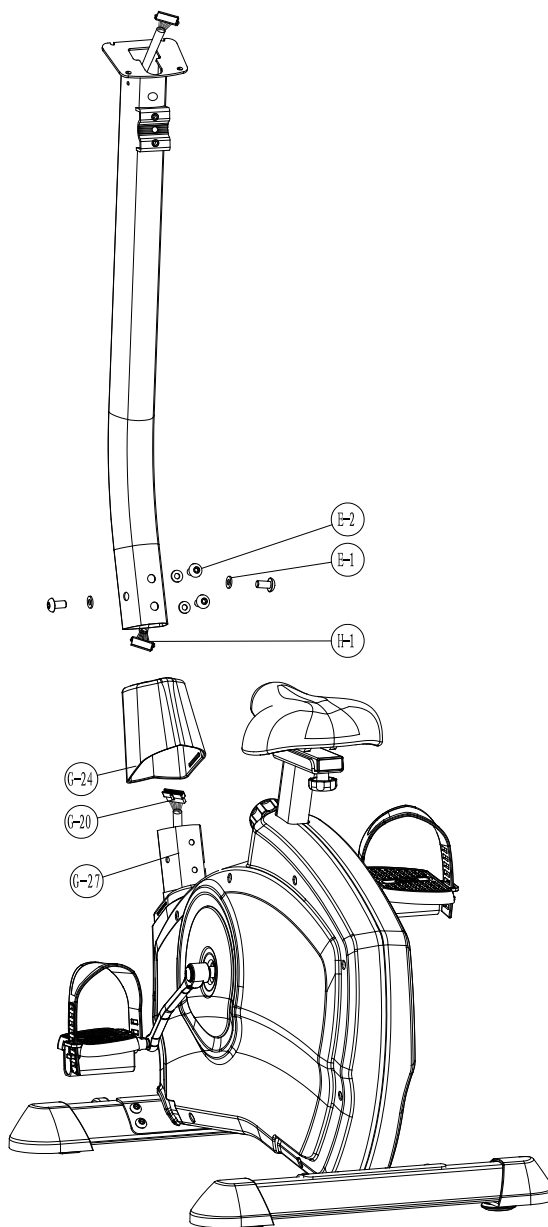
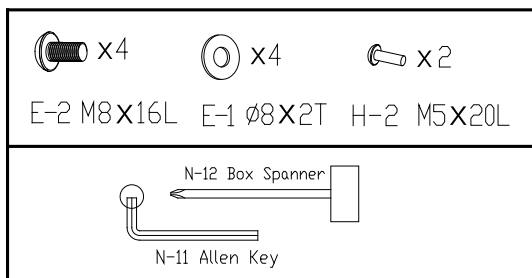
Montage des Lenkstützrohrs



Achten Sie bei der Montage des Konsolenmastes des Gerätes darauf, dass das Verbindungskabel für den Geschwindigkeitssensor nicht zwischen den Rohren eingequetscht oder sogar durchtrennt wird.



- Entfernen Sie die vier Schrauben **E-2** [M8x16L] mit den flachen Unterlegscheiben **E-1** [Ø8x2T], die sich vormontiert am Hauptrahmen **G-27** befinden, in dem Bereich, in dem das Lenkstützrohr befestigt wird.
- Nähern Sie das Lenkstützrohr **H-3** an die Öffnung im vorderen Bereich des Grundgestells an. Stecken Sie die Abdeckung **G-24** auf die untere Öffnung und verbinden Sie den aus dem Lenkstützrohr ragenden Stecker **H-1** mit der entsprechenden, aus dem Grundgestell ragenden Steckbuchse **G-20**. Stecken Sie schließlich das Lenkstützrohr **H-3** in die entsprechende Öffnung des Grundgestells **G-27**.
- Befestigen Sie das Lenkstützrohr **H-3** mit den vier im Vorhinein entfernten Schrauben und Unterlegscheiben **E-2** / **E-1**. Senken Sie die Abdeckung **G-24** zur Verdeckung der Schrauben.



Montage der Lenkstange

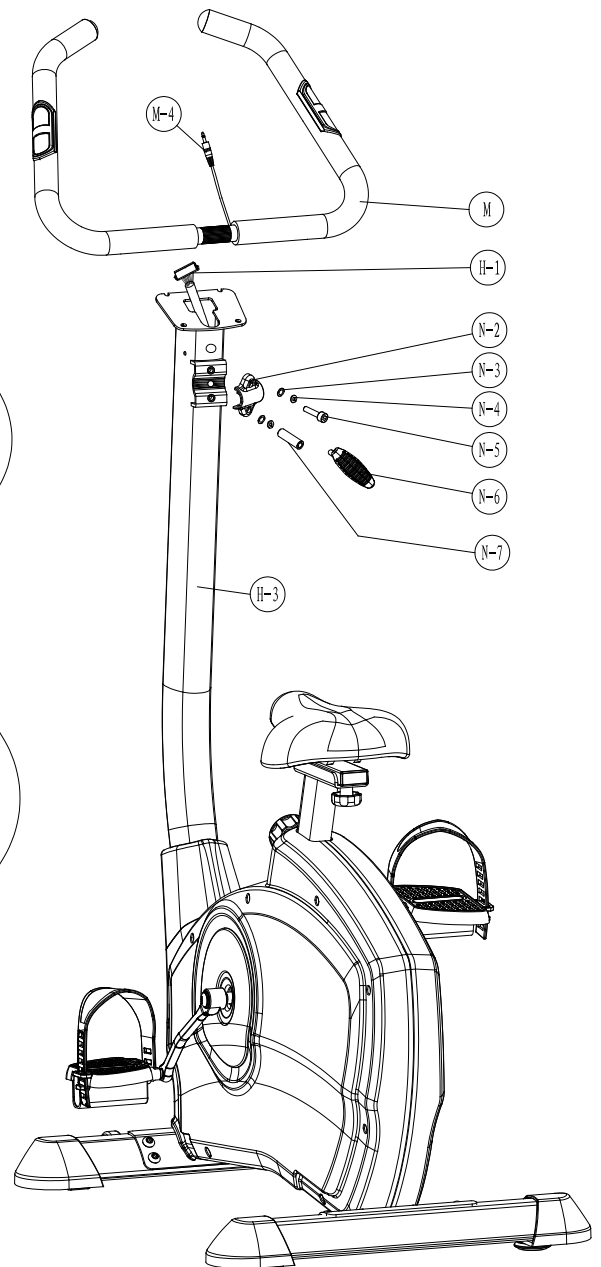
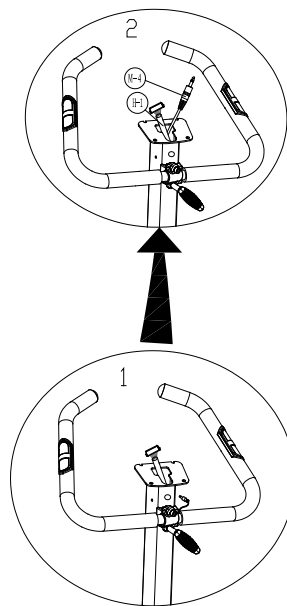
- Befestigen Sie die Lenkstange **M**, komplett mit den vormontierten Ummantelungen, am Lenkstützrohr **H-3** an der entsprechenden Klemme.
Fixieren Sie den oberen Teil der Klemme mit einer Schraube **N-5** und einem Federring **N-4** [Ø7x2T] sowie einer flachen Unterlegscheibe **N-3** [Ø7xØ12x1T].
Fixieren Sie den unteren Teil der Klemme durch Anziehen des Handgriffes **N-6** mit einem Federring **N-4** [Ø7x2T] und einer flachen Unterlegscheibe **N-3** [Ø7xØ12x1T] durch den Metallzylinder **N-7** in der auf der Abbildung gezeigten Reihenfolge.

- Stecken Sie in die Bohrungen an den äußeren Enden des Lenkstützrohrs **H-3** den Stecker und das Verbindungskabel der Sensoren zur Pulsfrequenzmessung **M-4**, das aus der Ummantelung der Lenkstange **H-3** herausragt, bis es, so wie auf der Abbildung gezeigt, gemeinsam mit dem Stecker **H-1** aus der oberen Bohrung des Lenkstützrohrs herausragt.



Nachdem Sie die Neigung der Konsole im Verhältnis zur Ihrer Körpergröße eingestellt haben, ist der Handgriff **N-6** ordnungsgemäß anzuziehen, um einen sicheren Halt zu gewährleisten.

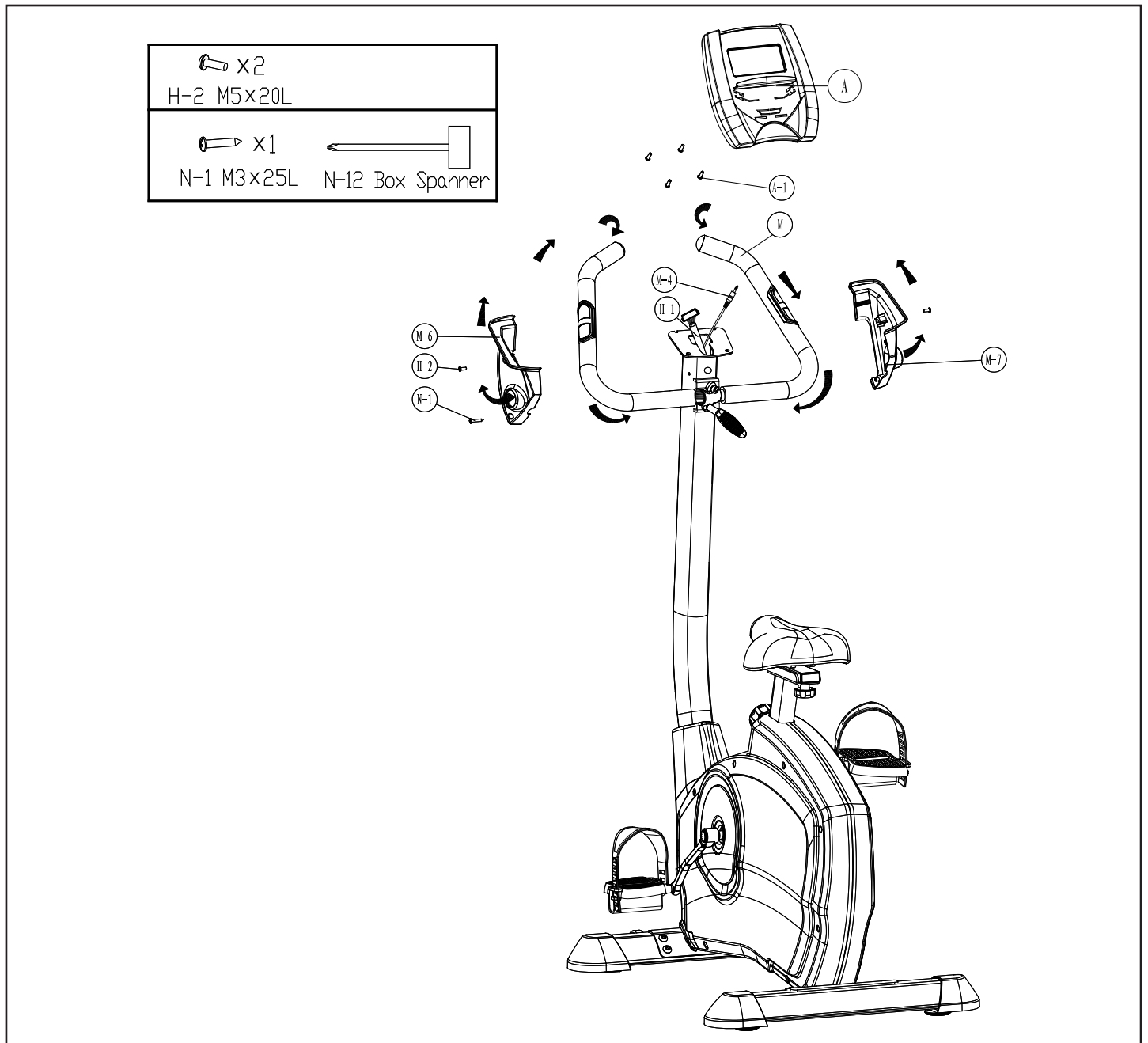
Ø X2	Ø X2		
N-3 Ø7xØ12x1T	N-4 Ø7x2T		
X1	X1	X1	X1
N-7 Ø7xØ12x40	N-5 M7	N-2	N-11 Allen Key



Montage der Konsole

- Entfernen Sie die vier Schrauben **A-1** [M5x10L], die sich vormontiert auf der Befestigungsplatte am oberen Ende des Lenkerstützrohrs **H-3** befinden.
 - Nähern Sie die Konsole **A** an die Befestigungsplatte am äußersten Ende des Lenkstützrohrs **H-3** an. Verbinden Sie die Ausgangsbuchse der Konsole mit dem Stecker **H-1** und stecken Sie den Stecker der Sensoren zur Pulsfrequenzmessung **M-4** in die Buchse hinter der Konsole.
- Befestigen Sie die Konsole **A** an der Befestigungsplatte des Lenkstützrohrs mit den vier im Vorhinein entfernten Schrauben **A-1** [M5x10L].

- Entfernen Sie die zwei Schrauben **H-2** [M5x20L], die sich vormontiert am äußeren Ende des Lenkerstützrohrs **H-3** befinden.
- Befestigen Sie unter dem Computer die Kunststoffblende, bestehend aus einem rechten Teil **M-7** und einem linken Teil **M-6**. Befestigen Sie sie mit einer Gewindeschraube **N-1** [M3x25L] und den zwei im Vorhinein entfernten Schrauben **H-2** [M5x20L].
- Die Montage des Gerätes ist nunmehr beendet. Lesen Sie vor Gebrauch des Gerätes den verbleibenden Teil des Benutzerhandbuches, um sich über die sichere Nutzung des Produkts zu informieren.



Einige Hinweise am Schluss

- Um etwaige Unebenheiten des Fußbodens auszugleichen, drehen Sie die Nivellier Vorrichtungen **1-3** an den jeweils äußeren Enden der Stabilisatorfüße.
- Um das Gerät den unterschiedlichen anatomischen Gegebenheiten anzupassen, ist der Sattel sowohl vertikal **b** als auch horizontal **c** verstellbar.

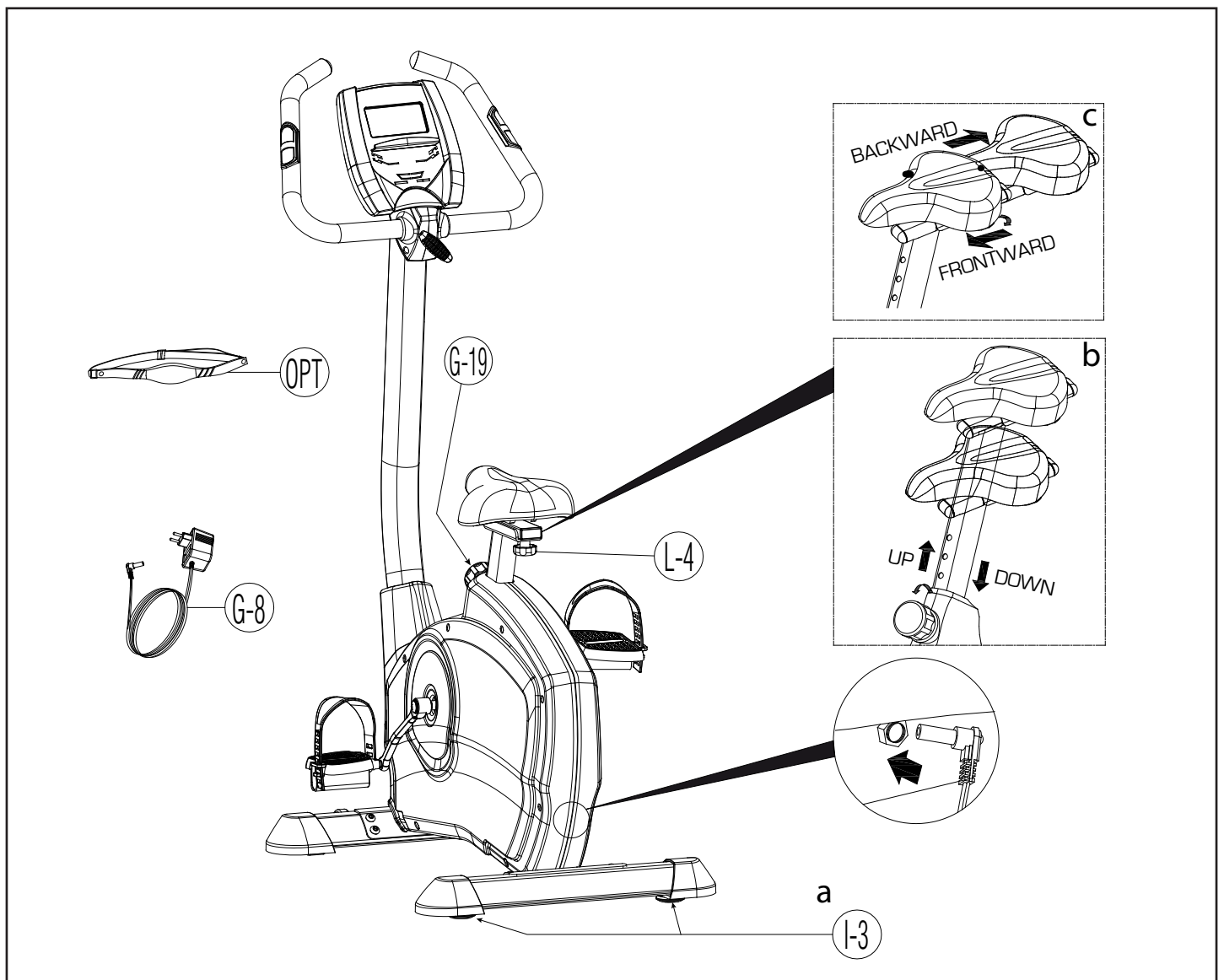
- Schließen Sie das Gerät mit Hilfe des mitgelieferten Netzsteckers **G-8** an das Stromnetz an. Der Netzstecker befindet sich an der Hinterseite des Gerätes.



Um zu vermeiden, dass sich der Sattel während des Radfahrens bewegt, ist es wichtig, dass der Knopf zur Regulierung der Sattelhöhe richtig festgeschraubt ist.



Um das Gerät innerhalb des Raumes zu versetzen, greifen Sie den Sattel, heben Sie den hinteren Teil des Gerätes an und lenken Sie das Gerät zum gewünschten Ort. Beide Enden des vorderen Stabilisatorfußes sind mit zwei Rädern versehen.





HINWEISE ZUM TRAINING

DEUTSCH

Es wird empfohlen, einen Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit dem Training beginnen, der Sie auf Ihren körperlichen Zustand untersucht und Sie hinsichtlich etwaiger Vorsichtsmaßnahmen in Bezug auf die Ausübung dieser sportlichen Aktivität berät.

Die noch ungeübten Nutzer sollten das Gerät nur nach und nach und mit zu Beginn kurzen Trainingseinheiten benutzen und diese dann täglich steigern, wobei versucht werden sollte, konstant zu bleiben.

Es wird empfohlen, die zur Anwendung kommenden Muskeln vor jeder Trainingseinheit durch geeignete Stretching- und Aufwärmübungen auf das Training vorzubereiten.

Durch Überwachung der Herzfrequenz können Sie während des Trainings 3 Trainingsziele erreichen:

- Training zur Fettverbrennung: bewegt sich die Herzfrequenz zwischen **60% und 75%**, können ohne übermäßige Anstrengung Kalorien verbrannt werden;
- Training zur Verbesserung der Atmung: bewegt sich die Herzfrequenz zwischen **75% und 85%**, wird durch Ausdauer- und Konditionstraining die Leistung der Lungen verbessert;
- Training zur Verbesserung von Herz- und Kreislauf: bewegt sich die Herzfrequenz zwischen **85% und 100%**, wird das Herz im Bereich der anaeroben Trainingszone trainiert.



Ein Training im anaeroben Bereich wird nur sehr gut trainierten Athleten empfohlen.

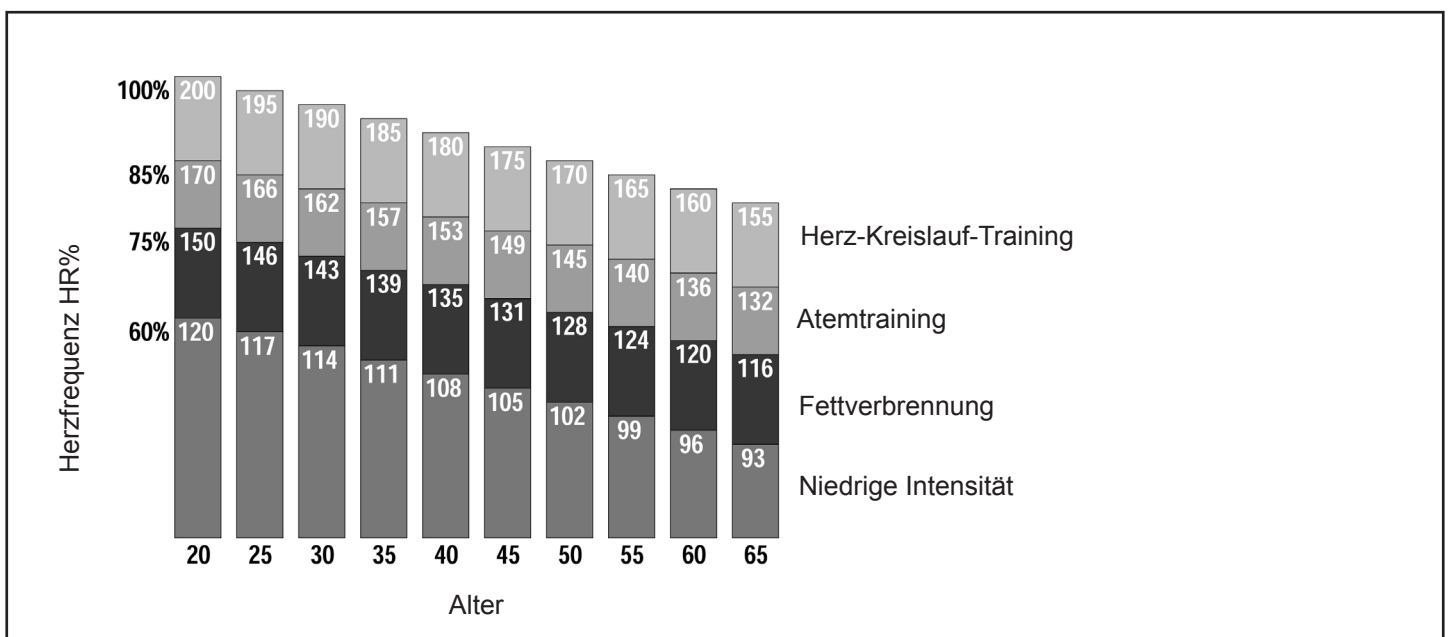
Eine Trainingseinheit umfasst drei Phasen.

Aufwärmen: Lockern und erwärmen Sie Ihre Muskeln mit Hilfe einiger Aufwärmübungen, um Ihre Körpertemperatur zu erhöhen sowie Herz und Lungen auf das Training vorzubereiten.

Training auf dem Gerät: Beginnen Sie Ihr Training bei einem geringen Schwierigkeitsgrad und erhöhen Sie schrittweise die Intensität, bis Ihre Herzfrequenz den gewünschten Wert erreicht. Halten Sie Ihre Herzfrequenz möglichst konstant am Schwellenwert.

Abkühlung: Entspannen Sie sich am Ende der Trainingseinheit für einige Minuten mit Hilfe einiger Stretchingübungen.

DEUTSCH





BRUSTGURT ZUR HERZFREQUENZMESSUNG (als Zubehör erhältlich)



HINWEISE ZUR HERZFREQUENZMESSUNG

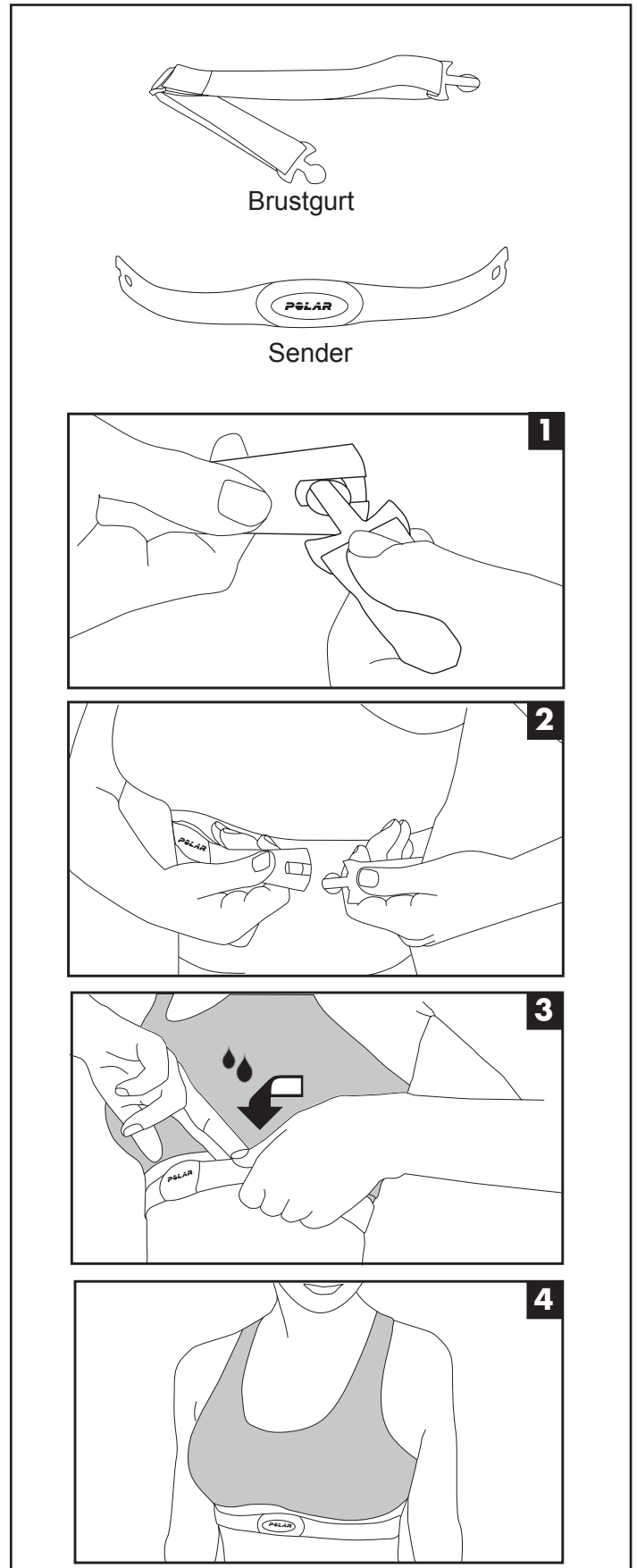
- Lesen Sie aufmerksam alle Hinweise auf dieser Seite und diejenigen, die Ihnen vom Hersteller mitgeliefert wurden, bevor Sie den Brustgurt zur Herzfrequenzmessung benutzen.
- Reinigen und trocknen Sie den Sender und den elastischen Brustgurt nach jedem Gebrauch sorgfältig, um ein frühzeitiges Entladen der Batterie zu verhindern. Entfernen Sie hierzu den Sender vom Brustgurt und bewahren Sie ihn separat auf.
- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und neutraler Seife. Der elastische Brustgurt ist mit der Hand und einem normalem Reinigungsmittel zu reinigen.
- Bewahren Sie den Brustgurt und den Sender außerhalb von Schubladen, geschlossenen Tüten oder ähnlichen Behältern auf. Es wird empfohlen, sie an der Wand aufzuhängen, um zu gewährleisten, dass sie ausreichend trocknen können.

Der Herzfrequenzmesser Polar® T34, der mit dem im Laufband integrierten Empfänger kompatibel ist, besteht aus zwei Komponenten: dem Sender, der die Funksignale an den Computer sendet und dem elastischen Brustgurt, mit dessen Hilfe der Sender am Oberkörper befestigt wird.. Der Sender ist versiegelt. Die eingebaute Batterie hat eine Lebensdauer von 2500 Stunden im Nutzungszustand. Danach muss der Herzfrequenzmesser ausgewechselt werden.

- 1) Befestigen Sie den Sender am Brustgurt.
- 2) Regeln Sie die Länge des Brustgurtes (je nach Oberkörpergröße) mit Hilfe der Verschlussvorrichtung.
Legen Sie den Brustgurt kurz unter der Brustmuskulatur oder der Brust, so wie auf der Abbildung dargestellt, an und schließen Sie die Verschlussvorrichtung.
- 3) Heben Sie den Sender ab und befeuchten Sie die Elektroden auf seiner Rückseite mit nassen Fingern.
- 4) Stellen Sie sicher, dass die Oberfläche mit den Elektroden gut auf der Haut aufliegt.



Die Angabe der Herzschläge, die mit Hilfe des Herzfrequenzmessers gemessen werden, stellen lediglich einen nützlichen Referenzwert dar, um die Herzfrequenz je nach Art des Trainings, das durchgeführt wird, zu messen, und um einen Referenzwert in Bezug auf den Kalorienverbrauch zu erhalten. In keinem Fall haben die ermittelten Werte den Stellenwert medizinische Daten.





PRAKTISCHE HINWEISE

- Setzen Sie sich auf den Sattel, und greifen Sie zum Zwecke des besseren Gleichgewichtes den Lenker.



Legen Sie beim Aufsteigen Ihr Gewicht NICHT auf nur ein Pedal. Dies kann das Gerät schädigen.

- Versichern Sie sich von der richtigen Höhe des Sattels. Das Bein darf in der am weitesten entfernten Position des Pedals nicht vollständig ausgestreckt, sondern muss leicht gebeugt sein.



Ein zu hoch oder zu niedrig eingestellter Sattel hat fehlerhafte Bewegungen der Gliedmaßen zur Folge und ist häufig Ursache von Muskelschmerzen.

- Stellen Sie die richtige Höhe des Sattels fest, lösen Sie den Knopf **1**, stellen Sie die gewünschte Höhe ein und ziehen Sie den Knopf **1** wieder richtig an.
- Stellen Sie die gewünschte Position des Sattels fest. Lösen Sie Knopf **2** und schieben Sie den Sattel an die zuvor ermittelte Stelle. Ziehen Sie Knopf **2** wieder an.

- Ermitteln Sie den Neigungswinkel des Lenkers durch Lösen von Knopf **3**. Stellen Sie den gewünschten Neigungswinkel ein, und ziehen Sie Knopf **3** wieder fest.

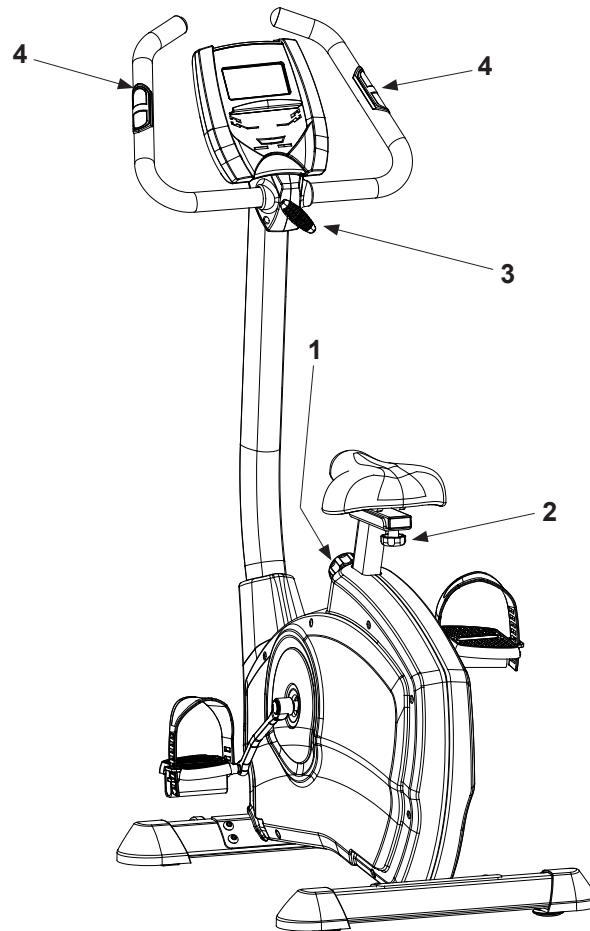
- Stellen Sie die Pedalriemen ein. Sollten Sie zu weit oder zu eng eingestellt sein, lösen Sie den Riemen, und befestigen Sie ihn in der gewünschten Position.

- Setzen Sie sich auf den Sattel mit nach vorn gebeugtem Oberkörper. Achten Sie auf eine konstant gerade Haltung des Rückens, und umfassen Sie mit den Händen die äußeren Enden der Lenkstange. Die Arme sind leicht angewinkelt.



Eine richtige Körperhaltung auf dem Gerät ist sehr wichtig. Treten Sie die Pedale nur im Sattel sitzend.

- Mit den Tasten auf dem Computer können Sie die Intensität der Übung auf schnelle und genaue Weise einstellen. Kontrollieren Sie während des Trainings regelmäßig den Herzschlag. Halten Sie hierzu mit den Händen die Sensoren **4** zur Herzfrequenzmessung fest umschlossen, oder legen Sie den mitgelieferten Brustgurt zur Herzfrequenzmessung (als zubehör erhältlich).





COMPUTER - (DISPLAY)

Der Computer besteht hauptsächlich aus einem großen Flüssigkristalldisplay, der die folgenden Angaben wiedergibt:

- **(SPEED)** - Zeigt die gegenwärtig erreichte GESCHWINDIGKEIT in km/h an.
- **(RPM)** - Zeigt die UMDREHUNGEN PRO MINUTE, die während der Übung erreicht werden, an.
- **(TIME)** - Zeigt die DAUER der Übung, bei Null beginnend, an, oder zählt eine noch fehlende Zeitspanne ab einem eingestellten zeitlichen Wert zurück.
- **(DISTANCE)** - Zeigt die von Beginn der Übung zurückgelegte TEILSTRECKE an.
- **(CALORIES)**: Zeigt den KALORIENVERBRAUCH während der Übung an. (*)
- **(PULSE)**: Zeigt die HERZFREQUENZ, die durch Umsassen der Handsensoren auf der Lenkstange oder durch das Tragen des mitgelieferten Brustgurtes zur Herzfrequenzmessung (als zubehör erhältlich), an. Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) (*) gemessen.
- **(RECOVERY)** - ERHOLUNGSSINDEX, ein in 6 Stufen angegebener numerische Wert (F1 - f6), der durch die Bereitstellung von Daten über den körperlichen Trainingszustand die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems anzeigt.
F1 = sehr guter Leistungsindex
F6 = ungenügender Leistungsindex
- **(LOAD)** - Zeigt die INTENSITÄTSSTUFE der Übung im Hinblick auf die von den Pedalen ausgehende Gegenkraft an und kann elektrisch auf verschiedene Stufen eingestellt werden.

- **(WATT)** - Zeigt die in Watt angegebene ENERGIE an, die während der Übung produziert wird.
- Das **GRAFISCHE MATRIX-DISPLAY** in der Mitte zeigt auf grafische Weise das Profil der voreingestellten Programme an, ermöglicht die Einstellung der Nutzerprogramme und zeigt die Intensitätsstufen zur jeder Zeit in jeder Nutzungsmodalität des Gerätes an.
- Das **ALPHANUMERISCHE DISPLAY** im unteren Bereich hat verschiedene Aufgaben: Anzeige der gewählten Programme (Manual, P1 - P12, USER, H.R.C. usw.) oder der Programmfunktionen (AGE, WEIGHT, STOP, START usw.).



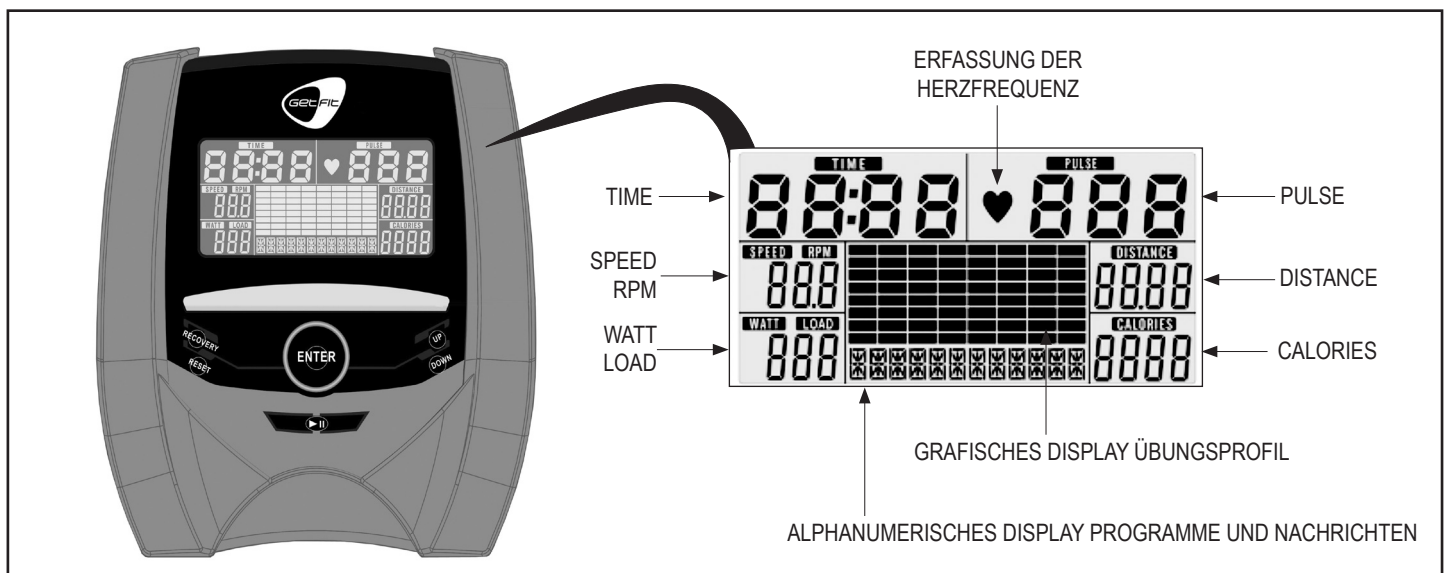
(*) Es wird daran erinnert, dass die Angaben auf dem Display nur der Orientierung dienen und in keinem Falle als medizinische Angabe betrachtet werden dürfen.



Wird das Gerät für mehr als vier Minuten nicht benutzt, schaltet sich der Computer aus. Alle Daten der laufenden Übung werden gespeichert. Um den Computer neu zu starten, ist es ausreichend, eine Taste zu drücken oder mit dem Treten der Pedale zu beginnen.



Sollte der Computer falsche Angaben machen, ziehen Sie den Netzstecker, warten Sie für einige Sekunden, und schließen Sie das Gerät wieder an das Netz an.





COMPUTER - (TASTEN)

START/STOP

- Wenn Sie eine Übung in einem beliebigen Modus starten möchten, drücken Sie die Taste "START", um die Anzeige auf den Displays und die Programmfunktionen des ausgewählten Programms zu starten.
- Wenn Sie eine laufende Übung unterbrechen möchten, wird diese durch Drücken der Taste "STOP" sofort unterbrochen und zum Eingabemodus zurückgekehrt.

ENTER

- Drücken Sie die Taste ENTER, um die Auswahl eines Trainingsprogramms zu bestätigen:
Modus Manuell, Modus Voreingestellte Programme P1 - P12, Modus Benutzerdefiniertes Programm, Modus Herzfrequenz konstant, Modus Watt konstant.
- Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen sämtlicher Parameter eines Programms zu bestätigen (Zeit, Strecke, Kalorien, Puls, Watt).

Tasten UP/DOWN

Während des Trainings:

- Drücken Sie die Tasten Up/Down, um die Intensität der Übung zu erhöhen oder zu verringern (Widerstandskraft).

Während der Eingabe der Daten:

- Drücken Sie die Tasten Up/Down, um die Parameter der Übung einzugeben: Dauer, Strecke, Kalorien und Puls,
- Drücken Sie die Tasten Up/Down, um ein voreingestelltes Programm auszuwählen,
- Drücken Sie die Tasten Up/Down, um ein benutzerdefiniertes Programm auszuwählen.

RESET

Drücken Sie diese Taste, um die einzelnen Daten im Bereich der Dateneingabe zu löschen. Wird die Taste RESET für mehr als 3 Sekunden gedrückt gehalten, werden alle Daten gelöscht und bei Null begonnen.

RECOVERY

Mit Hilfe der Funktion RECOVERY erhält man einen Überblick über die Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistung im Verhältnis zu den eigenen Trainingsfortschritten.

In Bezug auf diese Funktion ist es empfehlenswert, einen wöchentlichen Test durchzuführen. Hierzu beginnen Sie eine Übung von 30 Minuten Dauer, an deren Ende Sie mit dem Treten der Pedalen aufhören (drücken Sie nicht die Taste "Start/Stop"), drücken Sie sodann die Taste "Recovery", und umschließen Sie mit beiden Händen die Handsensoren zur Herzfrequenzmessung.

Nach einem Countdown von 60 Sekunden wird auf dem Display der Leistungs-Index in sechs Stufen angezeigt:

F1 = AUSGEZEICHNETER Leistungsindex

F2 = SEHR GUTER Leistungsindex

F3 = GUTER Leistungsindex

F4 = BEFRIEDIGENDER Leistungsindex

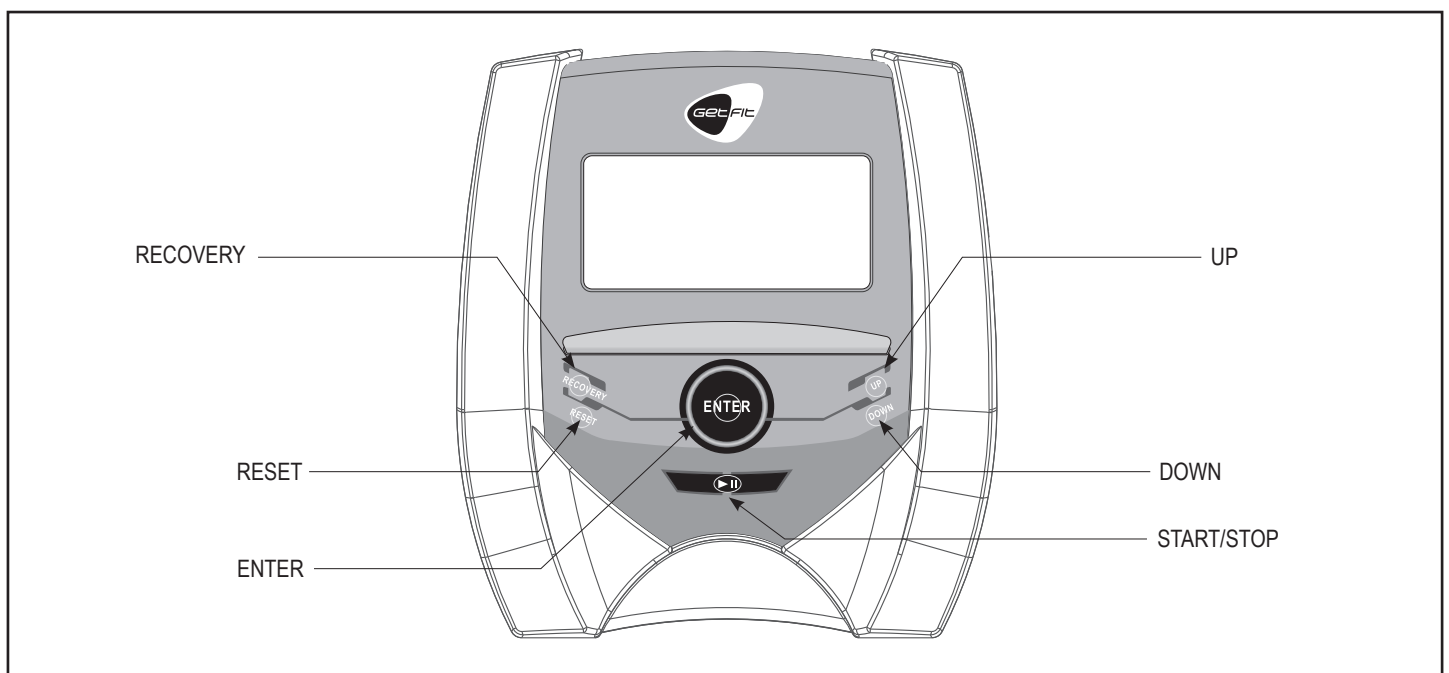
F5 = AUSREICHENDER Leistungsindex

F6 = UNBEFRIEDIGENDER Leistungsindex

Sollten die Sensoren zur Herzfrequenzmessung kein Signal erkennen, wird auf dem graphischen Display ein Fehler angezeigt.

AUTO ON/OFF

Um den Computer anzustellen, drücken Sie eine Taste, oder beginnen Sie mit dem Treten. Einige Minuten nach Ende der Übung (wenn das Treten unterbrochen wurde) stellt sich der Computer automatisch aus.



ANSCHALTEN - MODUS QUICK START

- Stecken Sie den Netzstecker in die hierfür vorgesehene Dose am hinteren Geräteteil des Gerätes.
- Stecken Sie den Netzstecker des Adapters in die dem Gerät nächste Wandsteckdose. Es ertönt ein akustisches Signal, und sämtliche Displays des Computers schalten sich für einen Augenblick ein und führen einen Autotest durch.

Modus Quick Start

Der Modus QuickStart ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, um das Gerät umgehend in Betrieb zu nehmen.

Nachdem Sie auf das Gerät aufgestiegen sind, drücken Sie die Taste START/STOP, um sofort mit dem Training zu beginnen.

- Im Modus QuickStart beginnen die Displays Time, Distance und Calories sofort und für die Dauer der ganzen Übung mit der Angabe der ermittelten Werte, wobei bei dem Wert Null begonnen wird.
- Im Laufe der Übung ist es möglich, die Intensitätsstufe durch Drücken der Taste Up/Down zu verändern.
- Im Laufe der Übung wechselt das Display Speed von der Angabe der Geschwindigkeit zur Angabe der Umdrehungen pro Minute (RPM).
Das Display Pulse zeigt die Pulsschläge pro Minute an, wenn die Sensoren zur Herzfrequenzmessung auf dem Lenker umfasst werden oder ein Brustgurt zur Herzfrequenzmessung getragen wird.

MANUELLES PROGRAMM

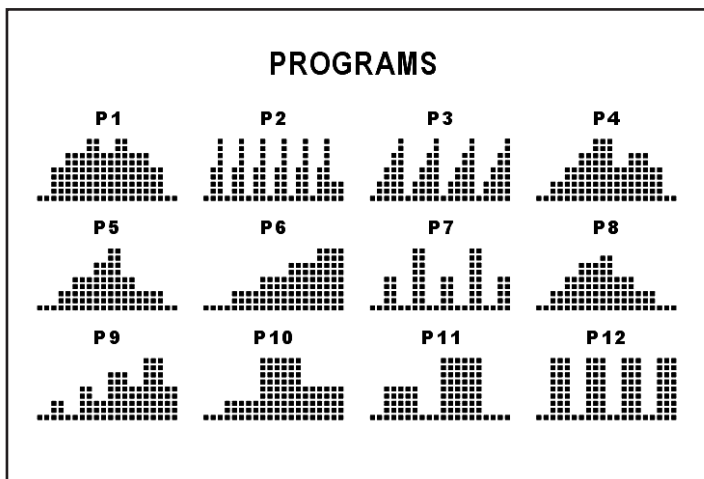
- Nach dem Anschalten des Computers oder nach dem Drücken der Taste RESET blinkt das Display MANUAL. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Auswahl des manuellen Modus zu bestätigen.
- Es blinkt nunmehr das Display 'Time', mit dem die Dauer des Programms eingestellt werden kann. Drücken Sie die Tasten Up/Down, um die Dauer einzustellen, und bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
- Es blinkt nunmehr das Display 'Distance', mit dem die gewünschte Strecke eingestellt werden kann. Drücken Sie die Tasten Up/Down, um die Strecke (in km) einzustellen, die während der Übung zurückgelegt werden soll, und bestätigen Sie mit ENTER.
- Es blinkt nunmehr das Display 'Calories', mit dem der zu erreichende Kalorienverbrauch eingestellt werden kann. Drücken Sie die Taste Up/Down, um die Anzahl der Kalorien, die während der Übung verbraucht werden sollen, einzustellen und bestätigen Sie mit ENTER.
- Es blinkt nunmehr das Display 'Pulse', mit dem die Pulsschläge, die im Laufe der Übung konstant gehalten werden sollen, eingestellt werden können. Drücken Sie die Tasten Up/Down, um die Anzahl der Herzschläge pro Minute einzustellen und bestätigen Sie mit ENTER.
- Nachdem Sie alle Werte eingegeben haben, drücken Sie die Taste START/STOP, um das manuelle Programm zu starten. Drücken Sie die Tasten Up/Down, um die Intensität der Übung zu regulieren.
- Wird einer der Parameter Time, Distance oder Calorie eingegeben, zeigt das Display des ausgewählten Parameters den Countdown, ausgehend von einem eingestellten Wert, bis auf Null an. Am Ende der Übung ertönt ein akustisches Signal.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME

- Mit Hilfe der Programme P1 - P12 kann eine voreingestellte Trainingseinheit ausgewählt werden, bei der die Intensität vom Computer auf der Grundlage der in der Abbildung dargestellten Profildigramme reguliert wird.
- Nach dem Anschalten des Computers oder nach dem Drücken der Taste RESET, blinkt das Display MANUAL. Drücken Sie die Tasten Up/Down, bis die Bezeichnung PROGRAM erscheint.
Bestätigen Sie mit der Taste ENTER die Auswahl des Modus Voreingestellte Programme.
- Drücken Sie die Taste Up/Down, um die voreingestellten Programme anzuzeigen (voreingestellte Programme P1 - P12). Auf dem Display werden alternativ die Programmnummern mit einem Diagramm des jeweiligen Profils angezeigt. Um eines der Programme auszuwählen, bestätigen Sie mit ENTER.
- Durch das Drücken der Taste START/STOP kann sofort mit dem ausgewählten Programm begonnen werden.
- Alternativ kann, bevor das Programm gestartet wird, die Dauer der Übung eingegeben werden. Drücken der Tasten ENTER in diesem Falle kann in dem Moment, in dem das Display 'Time' blinkt, durch das Drücken der Tasten UP/DOWN die Dauer der Übung eingegeben.
- Nachdem sämtliche Daten eingegeben wurden, drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem ausgewählten voreingestellten Programm zu beginnen.
- In dem Fall, in dem die Dauer im Display TIME eingegeben wird, zeigt das Display den Countdown, ausgehend von dem eingegebenen Wert, bis auf Null an.
- Am Ende der Übung ertönt ein akustisches Signal. Die Übung ist damit beendet.

BENUTZERDEFINIERTES PROGRAMM

- Mit dem benutzerdefinierten Programm ist es möglich, sich ein Trainingsprogramm einzurichten, bei dem die programmierte Intensität nach Wunsch.
- Nach dem Anschalten des Computers oder nach dem Drücken der Taste RESET blinkt auf dem Display die Bezeichnung MANUAL. Drücken Sie die Tasten Up/Down, bis die Bezeichnung USER.
Drücken Sie die Taste ENTER, um den Modus Benutzerdefiniertes Programm zu bestätigen.
- An dieser Stelle blinkt die erste Kolonne des Displays. Hier können nunmehr die Werte in Bezug auf die Intensität der Übung im ersten Übungsabschnitt eingegeben werden; Drücken Sie die Tasten Up/Down, um die Werte auszuwählen und bestätigen Sie mit der Taste ENTER. Verfahren Sie auf diese Weise mit den restlichen Kolonnen. Wenn Sie die Einstellungen im Display abgeschlossen haben, wird der Übungsablauf in Diagrammform mit den von Ihnen eingestellten und gespeicherten Veränderungen der Intensität angezeigt.
- Um das benutzerdefinierte Programm zu starten, drücken Sie die Taste START/STOP. Der Computer verändert die Intensitätsstufe entsprechend den gespeicherten Einstellungen.





HRC-PROGRAMM

Bei dem Programm "Puls konstant" handelt es sich um ein Trainingssystem, bei dem der Computer automatisch die Intensität der Übung aufgrund der ermittelten Herzfrequenz berechnet.

- Nach dem Einschalten des Computers oder dem Drücken der RESET Taste, blinkt auf dem Display die Bezeichnung MANUAL. Drücken Sie die Tasten Up/Down, bis die Bezeichnung H.R.C. erscheint. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
- Auf dem Display wird angezeigt: Age. es blinkt die Anzeige Auswahl des Alters des Nutzers. Drücken Sie die Tasten Up/Down, um das Alter einzugeben und die Taste Enter, um zu bestätigen.
- HRC T.A.G. ermöglicht die Eingabe des gewünschten Grenzwerts:
Bei blinkendem „Pulse“ mittels Up/Down Tasten den gewünschten Grenzwert eingeben und durch Drücken der ENTER Taste bestätigen.
- Die Dauer des Trainings bei blinkendem „Time“ mittels Up/Down Tasten einstellen und durch ENTER Taste bestätigen.
- Um das Programm zu starten, drücken Sie die Taste START/STOP und ziehen sich den Brustgurt zur Herzfrequenzmessung an.

NOTA:

- Für das HRC-Programm wird das Tragen des mitgelieferten Herzfrequenzmessers empfohlen, da dadurch eine genauere Erhebung der Herzfrequenz gewährleistet wird, verglichen mit der Erhebung mittels den Sensoren auf der Lenkstange.
- Sollte der Computer keine Herzfrequenz erkennen, wird die Übung unterbrochen. Ein akustisches Signal ertönt.
- Der ausgewählte Grenzwert der Herzfrequenz hat eine Sicherheitshysterese; sollte die Herzfrequenz für 30 Sekunden über den Hysteresewert liegen oder die Herzfrequenz bei minimaler Anstrengung bereits den Grenzwert erreicht haben, unterbricht der Computer das Training und es ertönt ein akustisches Signal.

WATTKONSTANTES PROGRAMM

Mit dem wattkonstanten oder leistungskonstanten Programm kann man bei gleichbleibender Leistung umgekehrt proportional zur Geschwindigkeit, mit der getreten wird, trainieren. Bei diesem Programm ist es nicht möglich, die Intensität der Übung zu beeinflussen. Diese wird vom Computer reguliert und steigert sich bei geringer Trittschwindigkeit und verringert sich bei Erhöhung der Trittschwindigkeit.

Die Intensität hängt von der Eingabe des WATT-Referenzwertes ab, der, wie im Folgenden beschrieben, eingestellt werden kann.

- Nach dem Anschalten des Computers oder nach Drücken der Taste RESET blinkt auf dem Display die Bezeichnung MANUAL. Drücken Sie die Tasten Up/Down, bis die Bezeichnung WATT erscheint. Drücken Sie die Taste ENTER, um den Modus Watt konstant zu bestätigen.
- Auf dem Display blinkt die Bezeichnung 'Watt', und es kann nunmehr der Wert hinsichtlich der Intensitätsstufe der Übung eingegeben werden. Um den Wert einzugeben, drücken Sie die Tasten Up/Down, und bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
- Um das Programm zu starten, drücken Sie die Taste START/STOP. Falls Sie zu dem Schluss kommen sollten, dass die Intensität der Übung zu hoch ist, unterbrechen Sie sie, und richten Sie das Programm erneut durch Eingabe eines geringeren WATT-WERTES ein.



WARTUNG



Halten Sie das Gerät immer sauber und staubfrei.



Benutzen Sie zur Reinigung keine entflammaren oder giftigen Substanzen. Benutzen Sie keine Lösungsmittel zur Reinigung der Kunststoffteile, sondern lediglich Produkte auf Wassergrundlage und ein weiches Tuch.

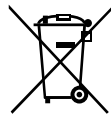


Lösungsmittel wie Öle, Aceton, Benzin, Tetrachlorkohlenstoff, Ammoniak und chlorhaltige Öle können die Kunststoffteile schädigen und verätzen.

- Reinigen Sie jede Woche die äußeren Teile des Gerätes. Benutzen Sie dazu einen mit Wasser getränkten Schwamm und neutrale Seife.
- Zur Reinigung des Computers benutzen Sie ein leicht angefeuchtetes Tuch. Reiben Sie nicht zu stark!



ENTSORGUNG



Das Symbol der durchgekreuzten Mülltonne weist darauf hin, dass die gehandelten Produkte unter den Anwendungsbereich der Europäischen Richtlinie RoHS in Bezug auf die Entsorgung von elektrischen und elektronischen Produkten (WEEE) fallen.



Das Symbol CE weist darauf hin, dass die gehandelten Produkte entsprechend den internationalen Vorschriften in Bezug auf die Verwendung von Gefahrenstoffen in elektrischen und elektronischen Produkten hergestellt wurden (2011/65/EG - RoHS - Restriction of Hazardous Substances) und dass keine der elektrischen und elektronischen Bauteile des Produktes Substanzen wie Blei, Merkur, Kadmium, Chrom, Polybromierte Biphenyle (PBB), Polybromierte Diphenylether (PBDE) mit höheren Werten als den gesetzlich vorgesehenen aufweisen.



Dieses Produkt darf NICHT als Hausmüll, sondern muss separat (entsprechend den Vorschriften der Europäischen Union) in speziellen Müllannahmestellen, die auf die umweltverträgliche Entsorgung solcher Produkte spezialisiert sind, entsorgt werden.

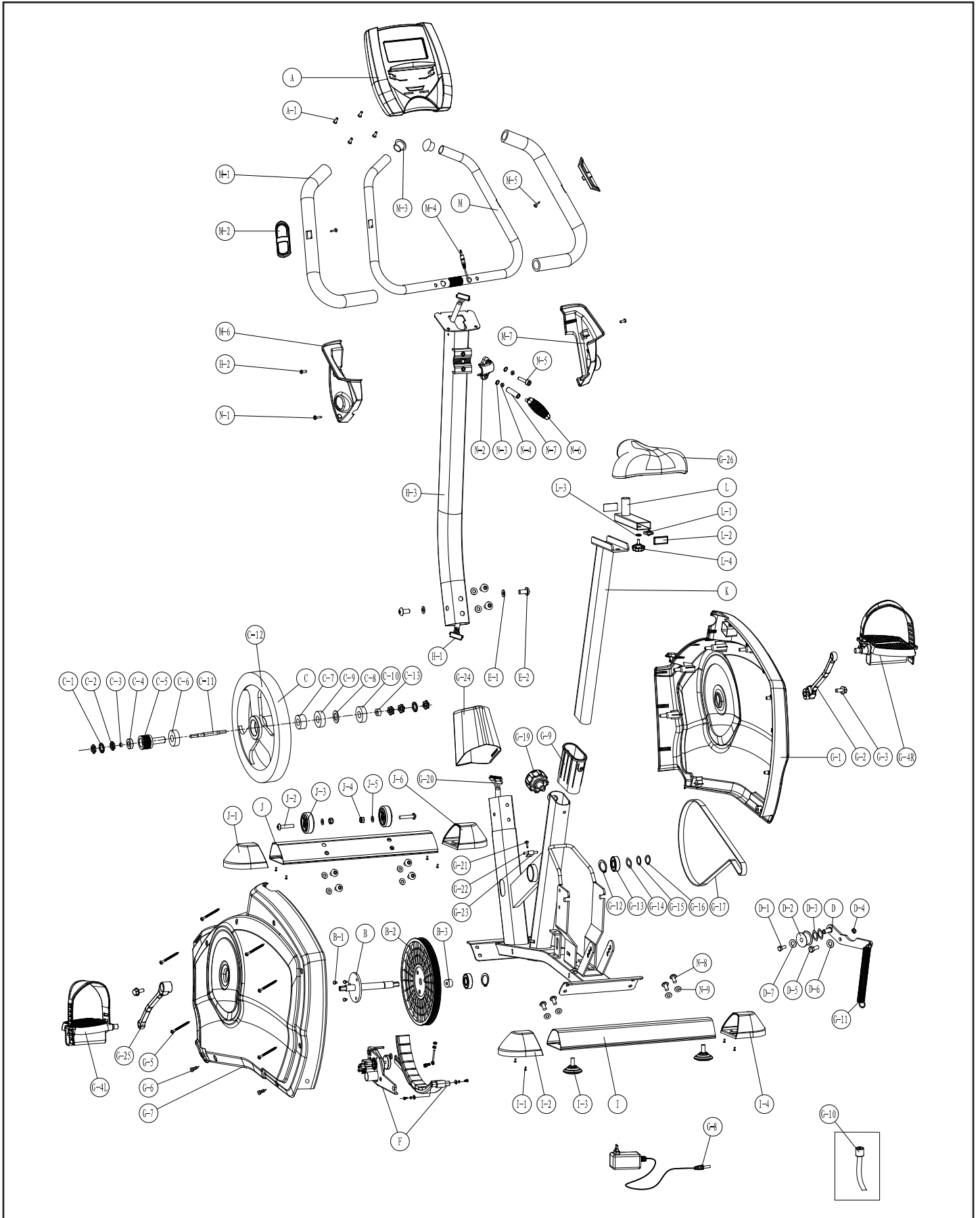
Wenden Sie sich wegen genauerer Informationen zur Entsorgung dieses Produktes an Ihre zuständige örtliche Behörde, Müllannahmestelle zur Entsorgung des Hausmülls oder direkt an das Geschäft, bei dem Sie das Produkt erworben haben.



EXPLOSIONSZEICHNUNG

DEUTSCH

DEUTSCH





ZUBEHÖRLISTE

Pos.	Beschreibung	Anz.
A	Konsole	1
A-1	Befestigungsschrauben Konsole M5x10L	4
B	Zentralwelle	1
B-1	Sechskantschraube	3
B-2	Zentralwelle	1
B-3	Buchse	1
C	Gruppe Schwungrad	1
C-1	Zahnscheibe	2
C-2	Mutter	5
C-3	Buchse	1
C-4	Lager	1
C-5	Kleine Riemenscheibe	1
C-6	Lager	1
C-7	Einweg-Lager	1
C-8	Flache Unterlegscheibe	1
C-9	Lager	1
C-10	Lager	1
C-11	Schwungradwelle	1
C-12	Schwungrad	1
C-13	Buchse	1
D	Gruppe Riemenspannrad	1
D-1	Sechskantschraube	1
D-2	Schwungrad	1
D-3	Gekrümmte Unterlegscheibe	2
D-4	Selbstsichernde Mutter	1
D-5	Sechskantschraube	1
D-6	Flache Unterlegscheibe	1
D-7	Flache Unterlegscheibe	1
E	Eisenwaren Lenkstützrohr	1
E-1	Flache Unterlegscheibe	4
E-2	Sechskantschraube	4
F	Gruppe Magnetbremse	1
G-1	Gehäuse rechts	1
G-2	Tretkurbel rechts	1
G-3	Selbstsichernde Mutter	2
G-4R	Pedal rechts	1
G-4L	Pedal links	1
G-5	Schraube	6
G-6	Schraube	4
G-7	Gehäuse links	1
G-8	Netzadapter	1
G-9	Ummantelung Öffnung Sattelrohr	1
G-10	Steckdose und Netzkabel	1
G-11	Feder	1
G-12	Federpuffer	2
G-13	Lager	2
G-14	Gekrümmte Unterlegscheibe	1
G-15	Flache Unterlegscheibe	1
G-16	O-Ring	1
G-17	Übertragungsriemen	1
G-19	Drehknopf zur Höhenverstellung des Sattels	1
G-20	Untere Steckbuchse Konsole	1
G-21	Schraube	1

Pos.	Beschreibung	Anz.
G-22	Verkabelte Sensoren zur Geschwindigkeitsmessung	1
G-23	Gehäuse Geschwindigkeitssensor	1
G-24	Abdeckung	1
G-25	Tretkurbel links	1
G-26	Sattel	1
G-27	Hauptrahmen	1
H	Gruppe Lenkstützrohr	1
H-1	Oberer Stecker Konsole	1
H-2	Schraube	2
H-3	Lenkstützrohr	1
I	Gruppe Hinterer Stabilisatorfuß	1
I-1	Schraube	4
I-2	Abdeckung links hinterer Stabilisatorfuß	1
I-3	Nivellierfuß	2
I-4	Abdeckung rechts hinterer Stabilisatorfuß	1
J	Gruppe Vorderer Stabilisatorfuß	1
J-1	Abdeckung links vorderer Stabilisatorfuß	1
J-2	Schraube	2
J-3	Transporträder	2
J-4	Selbstsichernde Mutter	2
J-5	Flache Unterlegscheibe	2
J-6	Abdeckung rechts vorderer Stabilisatorfuß	1
K	Rohr zur Regulierung der Sattelhöhe	1
L	Gruppe Sattelschlitten	1
L-1	Gewindeplatte	1
L-2	Rechteckiger Verschlussstopfen	2
L-3	Flache Unterlegscheibe	1
L-4	Drehknopf zur Regulierung des Sattelschlittens	1
M	Gruppe Konsole	1
M-1	Lenkstangenverkleidung	2
M-2	Sensoren zur Pulsfrequenzmessung	2
M-3	Runder Verschlussstopfen	2
M-4	Kabel der Erfassungssensoren	1
M-5	Schraube	2
M-6	Blende links	1
M-7	Blende rechts	1
N	Eisenwaren-Satz	1
N-1	Schraube M3x25 mm	1
N-2	Klemme	1
N-3	Flache Unterlegscheibe Ø7 mm	2
N-4	Federring Ø7 mm	2
N-5	Sechskantschraube M7xP1.0x30 mm	1
N-6	Handgriff	1
N-7	Buchse Ø12x40 mm	1
N-8	Sechskantschraube M8xP1.25x20 mm	8
N-9	Flache Unterlegscheibe Ø8xØ19x2T	8
N-10	Schraubenschlüssel + Schraubendreher	1
N-11	Sechskantschlüssel	1
N-12	Kreuzschraubendreher	1

DEUTSCH

DEUTSCH



GARANTIE

Die SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG garantiert die Übereinstimmung des Produktes mit den Angaben im Kaufvertrag, die Abwesenheit von Herstellungsfehlern und seine Eignung für den Nutzungszweck, für den es konzipiert wurde, d.h. für die körperliche Betätigung in häuslicher Umgebung zu rein sportlichen, jedoch nicht zu therapeutischen oder Rehabilitationszwecken.

DAUER UND GÜLTIGKEITSVORAUSSETZUNGEN DER GARANTIE

- Die Garantie von SPORT Alliance International AG gilt innerhalb der Länder der Europäischen Union für einen Zeitraum von 24 Monaten ab Lieferung des Produkts.
- Die Garantie bezieht sich auf die von SPORT Alliance International AG und seinen Partnern vertriebenen Produkte, die von dem Verbraucher ausschließlich über einen autorisierten Händler erworben wurden, und wird auf rein vertraglicher Grundlage in dem hier näher beschriebenen Rahmen erteilt; hiervon unberührt bleiben die vom Verbraucherschutzgesetz in Bezug auf den Verkauf von Konsumgütern vorgesehenen Rechtsbehelfe gemäß Teil IV Titel III des Gesetzesdekretes vom 6. September 2005, No 206 (Verbraucherschutzgesetz).
- Um Garantieleistungen in Anspruch nehmen zu können, muss der Verbraucher das Lieferdatum des Produkts mittels des Kaufbeleges (oder mit Hilfe eines anderen geeigneten Dokumentes) nachweisen. Darüber hinaus muss er Angaben zum Verkäufer sowie zum Produkt selbst machen (Modell und Seriennummer).

Hinweis: Für die Gültigkeit der Garantie ist es notwendig, den Kaufbeleg oder ein anderes geeignetes Dokument, aus dem die Einzelheiten des Kaufes hervorgehen, sorgfältig aufzubewahren.

- Um das Produkt zu registrieren und in den Genuss der Garantie zu kommen, wird der Verbraucher gebeten, das entweder im Internet unter: <http://www.getfit-fitness.it/it/fitness-home/54/3/garanzia-getfit-attrezzatura-fitness-> befindliche Online-Formular auszufüllen oder aber den diesem Benutzerhandbuch beigelegten und sorgfältig ausgefüllten Garantieabschnitt mit der Post an SPORT Alliance International AG - Via E. Fermi, 14 bis 39100 - Bozen - BZ - Italien, per Fax (+39 0471 208310) oder per E-Mail (assistenzagetfit@sportalliance.it) zu versenden. Die Anmeldung muss innerhalb eines Monats nach Kauf des Produkts vorgenommen werden.
- Die Garantie umfasst die Reparatur oder den kostenlosen Ersatz von defekten Bestandteilen des Produkts, sofern diese umgehend vom Verbraucher durch Anfrage auf Garantieleistung beim Kundenservice unter der folgenden gebührenfreien Nummer **800.046.137** mitgeteilt werden und der Defekt auf einem Handeln oder Unterlassen des Herstellers beruht. Es wird das gesamte Produkt ersetzt, sofern die Reparatur oder der Austausch einzelner Komponenten unmöglich oder unverhältnismäßig teuer sein sollte.
- Der Austausch des gesamten Produktes oder nur einer Komponente führt nicht zur Verlängerung der Garantiedauer. Die Garantie endet 24 Monate nach dem Datum der auf dem Kaufvertrag beruhenden ursprünglichen Lieferung des Produktes. Nach Ablauf der 24-Monate-Garantie, sind sämtliche Reparaturleistungen und / oder der Austausch von Komponenten des Produktes vom Verbraucher zu tragen.

AUSSCHLUSS DER GARANTIE

- Die Garantie ist in den folgenden Fällen ausgeschlossen:
 - a. bei Nichtbeachtung von Anweisungen, Warnungen und Hinweisen in Bezug auf die korrekte Montage und die ordnungsgemäße Nutzung des Produktes (alle Angaben zur korrekten Montage, zur Nutzung und zur Wartung des Produktes sind im Benutzerhandbuch enthalten, das Bestandteil der Garantie ist);
 - b. das Produkt wird für andere Zwecke als für die verwendet, für die es

- eigens konzipiert wurde;
 - c. bei unsachgemäßer Behandlung des Produktes;
 - d. bei Vernachlässigung der Wartung oder fahrlässig falscher Wartung des Produktes;
 - e. für Schäden, die durch Transport oder Versand des Produktes verursacht wurden;
 - f. die Reparatur wurde von einem nicht autorisierten Kundenservice durchgeführt;
 - g. die Reparatur ist vom Nutzer selbst ausgeführt worden, es sei denn, die Reparatur oder der Austausch von Komponenten ist von SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG ausdrücklich genehmigt worden;
 - h. im Falle von Konformitätsfehlern, die, aus welchem Grund auch immer nicht auf den Hersteller oder den Vertrieb zurückgeführt werden können;
 - i. die Garantie deckt NICHT Eingriffe im Zusammenhang mit dem Aufbau des Produktes und dem Anschluss an die Stromversorgung.
- Abnutzungserscheinungen am Produkt oder seinen Komponenten, die auf der normalen Nutzung des Produktes beruhen, stellen KEINEN Konformitätsfehler dar und sind daher nicht Gegenstand von Garantieleistungen.

Auflistung der Komponenten, die dem normalen Verschleiß unterliegen:

- LAUFBAND, Bestandteile die dem normalen Verschleiß unterliegen: Rollen, Lauffläche, Laufmatte, Griff, Riemen, Dichtungen, Handgriffe, herausnehmbare Teile, Zubehör und Verschleißmaterial im allgemeinen.
- HOME BIKE, Bestandteile die dem normalen Verschleiß unterliegen: Pedale und Riemen, Sattel, Übertragungsriemen, Dichtungen, Handgriffe, herausnehmbare Teile, Zubehör und Verschleißmaterial im allgemeinen.

ART DER AUSFÜHRUNG DER GARANTIELEISTUNGEN

Während des Garantiezeitraumes werden die der Garantie unterliegenden Leistungen kostenlos von Kundenservice des Vertriebes durchgeführt. Einzelheiten wie Art und Dauer der Reparatur werden mit dem Techniker, den Sie gebührenfrei telefonisch erreichen können, abgesprochen. Dem Verbraucher steht es frei, die von der Garantie gedeckten Ersatzteile zu bestellen und selbst den Austausch der Teile nach Absprache mit dem Techniker des Kundenservices vorzunehmen. Für den Fall, dass eine Reparatur des Produktes oder seiner Bestandteile am Sitz der Sport Alliance International AG (Adresse) notwendig sein sollte, ist der Transport vom Verbraucher zu veranlassen. Die Kosten des Transportes sind vom Verbraucher zu tragen.

Hinweis: In diesem Falle treffen alle mit dem Transport des Produktes verbundenen Risiken den Verbraucher. SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG tritt nicht für etwaige am Produkt oder seinen Bestandteilen entstandene Schäden ein, die vom Transport durch einen Kurierdienst/ein Transportunternehmen herrühren.

Falls der Verbraucher zu dem Zeitpunkt, zu dem das reparierte oder ausgetauschte Produkt vom, von SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG benannten, Kurierdienst/Transportunternehmen zugestellt werden soll, nicht anzutreffen sein sollte, werden ihm die hierdurch entstandenen Mehrkosten des Kurierdienstes/Transportunternehmens für Folgeauslieferungen auferlegt. Diese sind vom Verbraucher direkt zum Zeitpunkt der Auslieferung des Produktes zu tragen.

 9:00 AM ↓ 12:00 AM	KUNDENSERVICE 800.046.137
------------------------------	--

DISTRIBUTORI EUROPEI
EUROPÄISCHEN DISTRIBUTOREN

Italy: *Sport Alliance International Spa* - www.sportalliance.it
Austria, Czechoslovakia, Slovenia, Slovakia: *Giga Sport* - www.gigasport.at



Sport Alliance International S.p.A. - Via Enrico Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - (Italia) - info@sportalliance.it