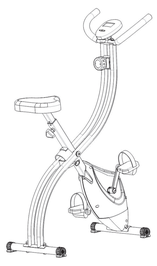
14.3x21cm Heimtrainer 42 160健身器材说明书2019.03.23

DE

Heimtrainer S-Bike - Art.-Nr. 42 160
Benutzerhandbuch



Lesen Sie diese aufmerksam durch und halten Sie sich an sie, um Personen-und Sachschäden zu vermeiden.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch
• Dieses Gerät ist zum Fitness- und Konditionstraining bestimmt. Es ist ausschließlich für eine Benutzung im Sitzen geeignet.
• Mit dem Trainingsgerät darf jeweils nur eine Person trainieren.
• Das Gerät ist bis **maximal 100 kg** belastbar.
• Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
• Das Gerät ist für eine Benutzung im Freien und in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (z. B. Badezimmern) **nicht** geeignet.
• Dieses Gerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet.
• Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
• Nutzen Sie das Gerat nur wie in der Anleitung beschrieben. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
• Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mangel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise

· Halten Sie Kinder und Tiere vom Gerat und Verpackungsmaterial fern. Es besteht Verletzungs- und Erstickungsgefahr!
· Dieses Gerat ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zustandige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie die Gerat zu benutzen ist. Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerat spielen.
· Batterien konnen beim Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien und Gerat
für Kinder und Tiere unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
· Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, vermeiden Sie den Kontakt von Haut, Augen und Schleimhäuten mit der Batteriesaure. Bei Kontakt mit Batteriesaure spülen Sie die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

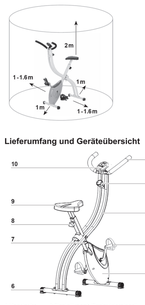
· Stellen Sie sich niemals auf das Gerat!

Für Ihre Gesundheit
· Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehoren, fragen Sie in jedem Fall vor der Benutzung des Gerates Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit Ihm ab.
· Schwangere sollten das Gerat nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
ACHTUNG: Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
· Trainieren Sie nie mit vollem Magen. Nehmen Sie etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich.
· Trainieren Sie nicht, wenn Sie bereits müde und erschöpft sind.
· Denken Sie immer daran, dass Ihr Korper bei einer sportlichen Betatigung viel Flüssigkeit braucht. Sie sollten diesem Bedürfnis auch nachkommen.
· Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerates und übermäßigem Training Gesundheitsschäden moglich sind.

Der richtige Umgang mit Batterien
· Prüfen Sie vor dem Einlegen der Batterien, ob die Kontakte im Gerat und an den Batterien sauber sind, und reinigen Sie sie gegebenenfalls.
· Verwenden Sie nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp (siehe Kapitel „ Technische Daten ").
· Achten Sie beim Batterieteausch auf die Polaritat (+ / –).
· Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerat heraus, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Gerat longer nicht benutzen. So vermeiden Sie Schaden, die durch Auslaufen entstehen konnen.
· Nehmen Sie ausgelaufene Batterien sofort aus dem Gerat. Reinigen Sie die Kontakte, bevor Sie eine neue Batterie einlegen.
· Die Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, ins Feuer geworfen, in Flüssigkeiten getaucht oder kurzgeschlossen werden.

Vermeiden von Material-, Sach- und Geräteschäden
· Lesen Sie vor dem Zusammenbau des Gerates die Aufbauanleitung sorgfaltig durch. Die Reihenfolge der beschriebenen Arbeitsschritte ist genau einzuhalten.

· Überprüfen Sie im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerat vor jeder Inbetriebnahme auf Beschadigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile, etc.). Bei Defekten darf das Gerat bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
· Sollte das Gerat defekt oder beschadigt sein, versuchen Sie nicht, das Gerat eigenhandig zu reparieren. Kontaktieren Sie in Schadensfällen den Kundenservice.
· Stellen Sie das Gerat vor jeder Inbetriebnahme auf einen befestigten, ebenen und rutschfesten Untergrund. Vergewissern Sie sich vor jeder Inbetriebnahme, dass ausreichend Freiraum um das Gerat besteht, so dass Sie beim Training nicht gegen Wande, Mobel, etc. stoten konnen.
· Achten Sie darauf, dass das Gerat gerade steht. Sie konnen die Standfestigkeit mithilfe der Schutzkappen an den Standfüßen leicht variieren.
· Tragen Sie bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe.
· Schützen Sie den Boden, Teppich etc. mit einer Matte o. Ä. bevor Sie die Teile aus dem Karton entnehmen und auch während des Aufbaus und Trainings.
· Setzen Sie das Gerat keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, Feuchtigkeit oder direkter Sonneneinstrahlung aus.
· Lagern Sie das Gerat nach jedem Gebrauch so, dass Kinder es nicht benutzen konnen.
· Lassen Sie, je nach Ihrer Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten des Gerätes (mindestens 1 Meter zu den Seiten, 2 Meter nach oben), damit Sie beim Training genügend Spielraum haben. Des Weiteren muss der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerat erfolgt, mindestens 0,6 m grösser als der Übungsbereich sein. Der Freibereich muss den Bereich fü r den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt
sein, konnen sie sich einen Freibereich teilen.



Lieferumfang und Geräteübersicht

1 Handgriff **2** Einstellknopf (Drehwiderstand) **3** Fahrradrahmen **4** Pedale
5 Hauptgerat **6** Standfüße mit Schutzkappen **7** Sicherungsstift **8** Einstellknopf (Sattelhöhe) **9** Sattel **10** Trainingscomputer

Nicht abgebildet:
• 2 x Innensechskantschraube (M8)
• 4 x Vierkantschraube (M8)
• 1 x Kreuzschlitzschraube (M4)
• 6 x Unterlegscheibe, gebogen
• 1 x Unterlegscheibe, gerade
• 2 x Federring
• 3 x selbstsichernde Mutter
• 4 x Hutmuter
• 1 x Schraubenschlüssel (13 – 15)
• 3 x Inbusschlüssel (5 mm)
• 2 x 1,5 V-Batterie, Typ AA

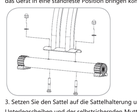
Funktionen des Computers
• Durch Drehen der Pedale oder Drücken der **MODE** Taste wird der Trainingscomputer eingeschaltet.
• Um zwischen den Anzeigen zu wechseln, drücken Sie die **MODE** Taste.
TIME Trainingszeit in Minuten und Sekunden
SPEED Geschwindigkeit in km/h
DISTANCE die gefahrene Strecke in km
CALORIES die ca. verbrauchten Kalorien
SCAN alle Daten werden nacheinander angezeigt
MODE Menütaste zum Einstellen der gewünschten Anzeige
CLEAR Taste zum Zurücksetzen der Einheiten
• Drücken Sie mehrmals die **MODE** Taste, um zwischen den Anzeigen zu wechseln.
• Wenn Sie die **CLEAR** Taste in einer Anzeige drücken, werden die jeweiligen Daten auf Null zurückgesetzt.
• Wenn ca. 3 Minuten lang keine Aktion erfolgt, schaltet sich der Computer automatisch aus.

Vor dem ersten Gebrauch

Bevor Sie das Gerat benutzen konnen, müssen Sie:
• den Lieferumfang auspacken,
• das Gerat zusammenbauen,
• die mitgelieferten Batterien in den Trainingscomputer einlegen.

Lieferumfang auspacken
ACHTUNG!
· Halten Sie Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
Packen Sie alle Teile aus und überprüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit (siehe Kapitel „Lieferumfang und Geräteübersicht ") und Transportschaden. Falls die Bestandteile Schäden aufweisen sollten, verwenden Sie diese nicht (!), sondern kontaktieren Sie den Kundenservice.
Gerät zusammenbauen
1. Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung und legen Sie sie vorsichtig auf einen ebenen Boden. Legen Sie bitte vorsichtshalber eine Schutzfolie unter, um evtl. Beschädigungen an empfi ndlichen Oberfl ächen zu vermeiden. Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien aus Ihrem Arbeitsbereich. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn Sie alle Teile auf Vollständigkeit und Transportschäden untersucht haben und Sie mit der Montage fertig sind. Folgen Sie dieser Anleitung Schritt für Schritt, um Fehler beim Aufbau und der Anwendung zu vermeiden:

2. Schrauben Sie die Standfüße an die Unterseite des Fahrradrahmens. Verwenden Sie dazu die entsprechenden Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern. Achten Sie auf die richtige Position der Standfüße! Die Hutmuttern dürfen nicht von unten angebracht werden, da das Gerat sonst nicht fest auf dem Boden stehen kann. Hinweis: Die Schutzkappen lassen sich drehen, sodass Sie das Gerat in eine standfeste Position bringen konnen.



3. Setzen Sie den Sattel auf die Sattelhalterung und schrauben Sie ihn mithilfe der Unterlegscheiben und der selbstsichernden Muttern fest. Achten Sie dabei darauf, dass diese nur mithilfe von Werkzeug fest- bzw. wieder abgedreht werden konnen.

4. Setzen Sie die Sattelhalterung in die Aufnahme am Fahrradrahmen. Befestigen Sie sie mithilfe des Einstellknopfes: Richten Sie die Locher am Rahmen und der Halterung aneinander aus und drehen Sie den Einstellknopf im Uhrzeigersinn fest.
Hinweis: Die korrekte Sattelhöhe konnen Sie nach dem Aufbau einstellen.

5. Schrauben Sie den Handgriff an den Fahrradrahmen. Verwenden Sie hierzu die entsprechenden Sechskantschrauben und Unterlegscheiben.

6. Befestigen Sie die Computerhalterung am Handgriff, indem Sie sie auf den Handgriff setzen

und mit den entsprechenden Schrauben und Unterlegscheiben festschrauben.
7. Schieben Sie den Trainingscomputer auf die Computerhalterung.
8. Stecken Sie den Klinkenstecker vom Fahrradrahmen in die Anschlussbuchse am Trainingscomputer. Damit wird der Computersensor mit dem Tretwerk verbunden.

9. Drehen Sie die Pedale mithilfe des Schraubenschlüssels an den Pedalhalterungen fest. Achten Sie dabei darauf, dass die Markierungen **L** (links) und **R** (rechts) auf den Pedalen und Halterungen übereinstimmen. Beachten Sie, dass die Pedale in Fahrtrichtung festgedreht werden. Das bedeutet:
– das rechte Pedal (Rechtsgewinde) wird im Uhrzeigersinn festgedreht,
– das linke Pedal (Linksgewinde) wird entgegengesetzt des Uhrzeigersinns festgedreht.

Batterie in den Trainingscomputer einlegen
1. Ziehen Sie den Computer vorsichtig aus der Halterung heraus.

2. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel indem Sie den Riegel leicht herunterdrücken und das Batteriefach aufklappen.
3. Legen Sie die mitgelieferten Batterien in das Batteriefach ein. Achten Sie dabei auf die richtige Polaritat (+ / –).
4. Schließen Sie das Batteriefach wieder. Achten Sie dabei darauf, dass die Rastnasen in den dafür vorgesehenen Aussparungen sitzen. Der Batteriefachdeckel muss horbar einrasten.
5. Setzen Sie den Computer wieder in die Halterung ein. Sollte der Trainingscomputer nicht mehr funktionieren, muss die Batterie ausgewechselt werden.

Benutzung

1. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile gut am Gerat befestigt sind, bevor Sie das Gerat benutzen!
2. Stellen Sie die korrekte Sitzhöhe mithilfe des Einstellknopfes (**2**) ein.
3. Setzen Sie sich auf das Trainingsgerat und stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale. Stellen Sie ggf. die Fußschlaufen auf Ihre Grose ein.
4. Sobald die Pedale bewegt werden, schaltet sich der Trainingscomputer ein. Stellen Sie die gew unschte Anzeige ein (siehe Kapitel „Lieferumfang und Geräteübersicht ", Abschnitt „Funktionen des Computers ").
5. Beginnen Sie das Training nach einer Aufwarmphase langsam bei einem geringen Drehwiderstand und zusteigern. Sie erst allmählich die Intensitat bis zur gewünschten und von Ihnen noch beherrschbaren Leistungsstufe. Den Drehwiderstand konnen Sie mit dem Einstellknopf verandern:
• Widerstand erhohen: Einstellknopf in Richtung **+** drehen
• Widerstand verringern: Einstellknopf in Richtung **-** drehen

6. Lassen Sie das Training mit einem geringen Tempo und Drehwiderstand ausklingen. Machen Sie zum Schluss einige Dehnübungen.
7. Zur besseren Lagerung lasst sich das Trainingsgerat zusammenklappen. Ziehen Sie das Trainingsgerat dazu am Sattel und am Handgriff nach oben. Nutzen Sie zudem den Sicherheitsstift, um Verletzungen und Beschädigungen zu vermeiden.

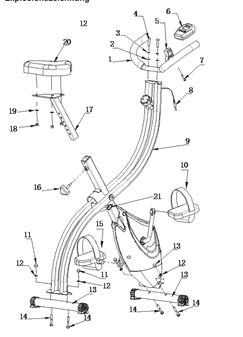
Reinigung und Aufbewahrung

· Verwenden Sie zum Reinigen keine atzenden oder scheuernden Reinigungsmittel. Diese konnen die Oberfl ache beschadigen.
· Reinigen Sie das Gerat nur mit einem feuchten, weichen Tuch und ggf. mildem Reinigungsmittel. Trocknen Sie anschliesend vollstandig mit einem trockenen, weichen Tuch nach.
· Bewahren Sie das Gerat für Kinder und Tiere unzugänglich an einem sauberen, trockenen, frostfreien und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort auf.

Technische Daten

Artikelnummer: 42160
Modellnummer: CF-917F
Modell Computer: XT-1027
Spannungsversorgung: 2 x 1,5 V-Batterie, Typ AA
Max. Belastbarkeit: 100 kg
CE
Das Gerat entspricht EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5: 2016 Klasse H (Heimgebrauch)

Explosionszeichnung



Teileliste

Teilenr.	Bezeichnung	Anzahl	Abmessungen
1	Handgriff	1	
2	Unterlegscheibe, gebogen	2	ø 16 (ø 8,3) x 1,5 mm
3	Federring	2	
4	Innensechskantschraube	2	M8 x 35mm
5	Computerhalterung	1	
6	Trainingscomputer	1	
7	Kreuzschlitzschraube	1	M4 x 12mm
8	Klinkenstecker	1	
9	Fahrradrahmen	1	
10	rechtes Pedal	1	
11	Hutmutter	4	M8
12	Unterlegscheibe, gebogen	4	ø 16 (ø 8,3) x 1,5 mm
13	Standfuß	2	
14	Vierkantschraube	4	M8 x 50mm
15	linkes Pedal	1	
16	Einstellknopf	1	
17	Sitzhalterung	1	
18	selbstsichernde Mutter	3	
19	Unterlegscheibe, gerade	3	
20	Sitz	1	
21	Sicherungsstift	1	

Nicht abgebildet:
2 x Werkzeug

ACHTUNG!!!
Die Rücksendung ist ausgeschlossen, wenn die Ware durch unsachgemäßen Gebrauch beschädigt worden ist.

ENTSORGUNG:
Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu.

Entsorgen Sie den Artikel und die Batterien umweltgerecht, wenn Sie sich von ihm trennen möchten. Das Gerät und die Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie sie bei einem Recyclinghof für elektrische und elektronische Altgeräte. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Gemeindeverwaltung. Entfernen Sie zuvor die Batterien.

Eurotops Versand GmbH
Elisabeth-Selbert-Straße 3
40764 Langenfeld, Deutschland

Bei technischen Fragen wenden Sie sich bitte
in Deutschland an die 0180 5306367* oder info@eurotops.de
in Österreich an die 01 230604312 oder info@eurotops.at
in der Schweiz an die 044 2636125 oder info@eurotops.ch
I Norge tks@eurotops.de

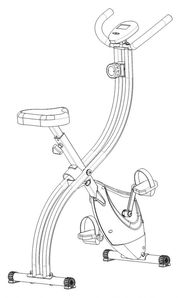
Bei ggf. erforderlicher Rücksendung der Ware adressieren Sie diese bitte an die auf Ihrer Rechnung stehende Retourenadresse.

*14 Cents/Min. aus dem deutschen Festnetz, aus dem deutschen Mobilfunknetz max. 42 Cents/Min.

© 15.03.2019

FR

Vélo d'appartement S-Bike - Réf. 42 160
Manuel d'instructions



Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et le

conserver précieusement pour toute consultation ultérieure.

Utilisation conforme
• L'appareil est destiné à l'entraînement de la condition physique. Uniquement réservé à une utilisation en position assise.
• Une seule personne à la fois ne peut s'entraîner avec l'appareil d'entraînement.
• L'appareil peut supporter une charge **maximale de 100 kg** .
• L'appareil est exclusivement conçu pour être utilisé à l'intérieur.
• L'appareil n'est **pas** adapté à une utilisation en extérieur et dans des pièces présentant une forte humidité.
• Cet appareil n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
• L'appareil est conçu pour un usage exclusivement domestique, non professionnel.
• Utilisez cet appareil uniquement tel qu'indiqué dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
• Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, a une détérioration ou a des tentatives de reparation est exclu de la garantie, L'usure normale est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité

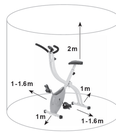
· Ne laissez pas l'appareil et son emballage à la portée des enfants ou des animaux. Ils risqueraient de se blesser et de s'étouffer avec !
· Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir. Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec cet appareil.
· L'ingestion des piles peut être mortelle. Conservez de ce fait l'appareil et les piles hors de portée des enfants et des animaux. En cas d'ingestion d'une pile, faites immédiatement appel aux secours médicaux.
· Si une pile fuit, évitez tout contact de la peau, des yeux ou des muqueuses avec l'électrolyte. En cas de contact avec l'électrolyte, rincez immédiatement et abondamment à l'eau claire les zones touchées, puis consultez un médecin sans attendre.
· Ne vous tenez jamais debout sur l'appareil !

Pour votre santé
· Si, du point de vue médical, vous appartenez à un groupe à risque, vous devez impérativement demander l'avis de votre médecin avant d'utiliser l'appareil. Le cas échéant, adaptez le programme d' entraînement suivant ses conseils.
· Les femmes enceintes sont censées ne pas utiliser cet appareil, ou du moins pas sans l'accord préalable de leur médecin.
ATTENTION : Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de vertige ou si vous vous sentez affaibli. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
· Ne vous entraînez jamais l'estomac plein. Ne mangez pas dans l'heure précédant l'entraînement ni l'heure d'après.
· Ne vous entraînez pas si vous êtes déjà fatigué, voire épuisé.
· N'oubliez pas que votre corps a besoin de beaucoup d'eau en cas d'effort physique. Pensez à bien vous hydrater.

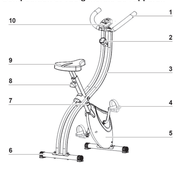
· Nous attirons expressement l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.

Manipulation appropriée des piles
· Avant de mettre en place les piles, vérifi ez si les contacts dans l'appareil et sur les piles sont propres ; nettoyez-les le cas échéant.
· Utilisez uniquement le type de piles indiqué dans les caractéristiques techniques (voir paragraphe « Caractéristiques techniques »).
· Lors du remplacement des piles, respectez la polarité (+/–).
· Retirez les piles de l'appareil si elles sont usées ou si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue durée. Vous éviterez ainsi les dommages dus à d'éventuelles fuites.
· Retirez immédiatement de l'appareil toute pile qui fuit. Nettoyez les contacts avant de mettre en place une pile neuve.
· Les piles ne doivent pas être chargées ou réactivées par d'autres moyens, démontées, jetées au feu, plongées dans des liquides ou court-circuitées.

Évitez les détériorations de l'appareil et du matériel
· Avant d'assembler l'appareil, veuillez lire attentivement la notice de montage. L'ordre des étapes de travail y réaliser doit être impérativement respecté.
· Pour votre propre sécurité, contrôlez l'appareil avant chaque mise en marche et assurez-vous qu'il ne présente aucun dommage (vis desserrées, pièces usées, etc.). En cas de dommage, l'appareil ne doit plus être utilisé jusqu'à ce qu'il soit réparé.
· Si l'appareil est défectueux ou endommagé, n'essayez pas de le réparer vous-même. En cas de panne, contactez le service après-vente.
· Placez toujours l'appareil sur une surface seche, plane et solide avant de le mettre en marche. Assurez-vous avant chaque mise en service d'avoir assez d'espace libre autour de l'appareil de sorte à ne pas vous cogner aux murs, meubles, etc. durant votre entraînement.
· Veillez à ce que l'appareil soit bien droit. Vous pouvez corriger légèrement l'assise de l'appareil en utilisant les capuchons de protection des pieds.
· Pour l'entraînement, portez des vêtements confortables et des chaussures de sport à semelle antidérapante.
· Protégez le sol, les moquettes, etc avec un tapis par exemple avant d'extraire les composants du carton ainsi que pendant le montage et l'entraînement.
· N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, des variations de température trop importantes, l'humidité ou au rayonnement direct du soleil.
· Entreposez l'appareil après chaque entraînement de sorte qu'il ne puisse pas être utilisé par des enfants.
· En fonction de votre taille, prévoir assez de place autour de l'appareil (au moins 1 mètre sur les côtés et 2 mètres audessus) de sorte à disposer de suffi samment d'espace pour votre entraînement. En outre, l'espace disponible dans la direction de la sortie de l'appareil d'entraînement doit être de 0,6 m de plus que la zone d'exercice. L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés en proximité immédiate, ils peuvent partager un espace disponible.



Composition et vue générale de l'appareil



1 Poignée de prehension **2** Molette de réglage (résistance de rotation)
3 Cadre de vélo **4** Pédales **5** Corps de l'appareil
6 Pieds avec capuchons de protection **7** Goupille de securité
8 Molette de réglage (hauteur de selle) **9** Selle **10** Cardiofréquencemètre

Sans illustration :
• 2 x vis à six pans creux (M8)
• 4 x vis à tête carrée (M8)
• 1 x vis cruciforme (M4)
• 6 x rondelle, courbée
• 3 x rondelle, droite
• 2 x bague élastique
• 3 x écrou autobloquant
• 4 x écrou borgne
• 1 x clé (13 – 15)
• 1 x clé Allen (5 mm)
• 2 x pile de 1,5 V, type AA

Fonctions du cardiofréquencemètre
• Une rotation de la pédale ou un clic sur la touche **MODE** entraîne la mise en marche du cardiofréquencemètre.
• Appuyez sur la touche **MODE** pour changer d'affi chage.
TIME Temps d'entraînement en minutes et en secondes
SPEED Vitesse en km/h
DISTANCE Trajet parcouru en km
CALORIES Nombre approximatif de calories dépensées
SCAN toutes les données sont affi chées les unes après les autres
MODE Touche de menu pour régler l'affi chage souhaité
CLEAR Touche pour réinitialiser les unités
• Appuyez à plusieurs reprises sur la touche **MODE** pour passer d'un affi chage à un autre.
• Lorsque vous appuyez sur la touche **CLEAR** dans un affi chage, toutes les données sont remises à zéro.
• En l'absence d'action pendant 3 minutes, le cardiofréquencemètre se met automatiquement à l'arrêt.

Avant la première utilisation

Avant de pouvoir utiliser l'appareil, il faut :
• déballer toutes les pièces fournies ;
• assembler l'appareil.
• Mettre les pièces fournies en place dans le cardiofréquencemètre.

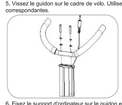
Déballage des pièces fournies
ATTENTION !
· Ne laissez pas les emballages à la portée des enfants ou des animaux. Risque de suffocation !
Sortez toutes les pièces de leur emballage et assurez-vous que l'ensemble livré est complet (voir paragraphe « Composition et vue générale de l'appareil ») et ne présente pas de dommages imputables au transport. Si des éléments présentent des dommages, ne les utilisez pas (!), contactez le service après-vente.

Assemblage de l'appareil
1. Sortez toutes les pièces de l'emballage et étalez-les avec précaution sur un sol plat. Veuillez disposer par mesure de précaution une feuille de protection sous les pièces pour ne pas risquer d'endommager les surfaces fragiles. Éliminez tous les emballages de la zone de travail. Ne jetez l'emballage qu'après avoir vérifi é que toutes les pièces sont présentes et n'ont pas subi de dommage au cours du transport et lorsque vous avez terminé le montage. Suivez les présentes instructions étape par étape pour éviter toute erreur de montage et d'utilisation :
2. Vissez les pieds d'appui sur le côté inférieur du cadre du vélo. Utilisez pour ce faire les vis, rondelles et écrous fournis. Veillez à la position correcte des pieds ! Les écrous borgnes ne peuvent être fi xés par le bas sans que l'appareil ne serait pas stable sur le sol.
Remarque : Les capuchons de protections tournent de sorte à pouvoir assurer une assise stable de l'appareil.

3. Placez la selle sur le support de selle et vissez la à l'aide des rondelles et écrous autobloquants. Attention, il n'est possible de visser/dévisser qu'avec un outils.

4. Placez le support de selle dans son logement sur le cadre de vélo. Fixez-le avec la molette de réglage : positionnez les trous du cadre et du support pour qu'ils correspondent et vissez la molette de réglage à fond dans le sens des aiguilles d'une montre.
Remarque : il est possible de régler la hauteur de selle après le montage.

5. Vissez le guidon sur le cadre de vélo. Utilisez pour ce faire les vis à six pans et les rondelles correspondantes.



6. Fixez le support d'ordinateur sur le guidon en le plaçant sur le guidon et en vissant les vis et les rondelles correspondantes.
7. Placez le cardiofréquencemètre dans son support.
8. Introduisez la fi che jack du cadre du vélo dans la prise du cardiofréquencemètre. Le capteur de l'ordinateur est ainsi relié aux pédales.

9. Fixez les pédales sur les supports de pédale à l'aide de la clé. Assurez-vous que les marquages **L** (gauche) et **R** (droite) des pédales et des supports correspondent bien. Veillez à orienter les pédales dans le sens de pédalage.
Cela signifi e :
– la pédale de droite (fi letage à droite) se serre dans le sens des aiguilles d'une montre.

– la pédale de gauche (fi letage à gauche) se serre dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

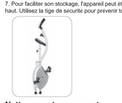
Mettre la pile en place dans le cardiofréquencemètre.
1. Sortez délicatement l'ordinateur du support.
2. Pour ouvrir le compartiment à piles, appuyez légèrement sur le verrou et soulevez le couvercle.
3. Insérez les piles fournies dans le compartiment. Respectez la bonne polarité (+/–).
4. Refermez le compartiment à piles. Veillez à ce que les crans d'arrêt soient correctement pris dans les évidements prévus à cet effet. Le couvercle du compartiment à piles doit produire un déclic audible à la fermeture.
5. Replacez l'ordinateur dans son support. Si le cardiofréquencemètre ne fonctionne plus, la batterie doit être remplacée.

Utilisation

1. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien fi xées sur l'appareil avant d'utiliser ce dernier !
2. Réglez la hauteur de selle correcte à l'aide de la molette de réglage (**2**).
3. Assayez-vous sur l'appareil d'entraînement et posez vos pieds sur les pédales. Réglez si nécessaire la fi xation des pieds à votre pointure.
4. Le cardiofréquencemètre se met en marche dès que les pédales entrent en mouvement. Sélectionnez l'affi chage souhaité (voir paragraphe « Composition et vue générale de l'appareil », section « Fonctions du cardiofréquencemètre »).
5. Commencez l'entraînement lentement après une phase d'échauffement avec une faible résistance de rotation puis augmentez progressivement l'intensité jusqu'au niveau de puissance souhaité que vous êtes en mesure de maîtriser. Vous pouvez modifi er la résistance de rotation sur le bouton de réglage :

• Augmenter la résistance : tourner la molette dans le sens **+**
• Réduire la résistance : tourner la molette dans le sens **-**

6. Faites une séance à un petit rythme et une faible résistance de rotation. Faites quelques étirements pour terminer.
7. Pour faciliter son stockage, l'appareil peut être replié. Pour ce faire, tirer la **selle** et le guidon vers le haut. Utilisez la tige de securite pour prevenir toute blessure et tout dommage.



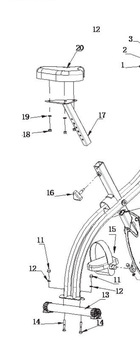
Nettoyage et rangement

ATTENTION !
· N'utilisez pas de produits corrosifs ou abrasifs pour le nettoyage. Ces derniers risqueraient d'endommager la surface de l'appareil.
· Nettoyez l'appareil avec un linge doux legèrement humide et éventuellement un peu de détergent doux. Essuyez-le ensuite intégralement avec un chiffon sec.
· Rangez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux dans un endroit propre, sec, à l'abri du gel et des rayonnements solaires.

Caractéristiques techniques

Référence article : 42160
N de modèle : CF-917F
Référence d'ordinateur : XT-1027
Tension d'alimentation : 2 x pile de 1,5 V, type AA
Capacité de charge max. : 100 kg
CE
L'appareil est conforme aux normes EN ISO 20957-1:2013 et EN ISO 20957-5: 2016 Catégorie H (utilisation à domicile)

Dessin éclaté



Liste des pièces

Réf.	Désignation	Quantité	Dimensions
1	Poignée de prehension	1	
2	Rondelle (bombée)	2	ø 16 (ø 8,3) x 1,5 mm
3	Bague élastique	2	
4	Vis à six pans creux	2	M8 x 35mm
5	Support d'ordinateur	1	
6	Cardiofréquencemètre	1	
7	Vis cruciforme	1	M4 x 12