



Sportivo

DE Gebrauchs- und Montageanleitung
EN Operating and assembly instructions
CZ Návod k obsluze a montáži
IT Istruzioni per l'uso e il montaggio
ES Instrucciones de montaje y de uso

Art. no.:
24061



DEUTSCH Willkommen bei der Juskys Gruppe GmbH

Vielen Dank für Ihr Vertrauen. Wir freuen uns, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben und wünschen Ihnen viel Freude damit.

d

ENGLISH Welcome to Juskys Gruppe GmbH

Thank you for your trust. We are glad that you have chosen our product and wish you much pleasure with it.

CZECH Vítejte u společnosti Juskys Gruppe GmbH

Děkujeme za Vaši důvěru. Jsme rádi, že jste si vybrali náš produkt a přejeme Vám s ním mnoho spokojenosti.

ITALIANO Benvenuti a Juskys Gruppe GmbH

Grazie per la vostra fiducia. Siamo lieti che abbiate scelto il nostro prodotto e vi auguriamo di poterlo utilizzare con piacere.

ESPAÑOL Bienvenido a Juskys Gruppe GmbH

Gracias por su confianza. Nos alegramos de que haya elegido nuestro producto y le deseamos que disfrute mucho con él.

 Juskys Gruppe GmbH ©

Lindener Bergsfeld 9 | 31188 Holle | GERMANY | www.juskys.de | www.artsauna.de | info@juskys.de

DEUTSCH / ENGLISH / CZECH / ITALIANO / ESPAÑOL

| | |
|--------------------------|----|
| 1. Deutsch | 4 |
| 2. English | 14 |
| 3. Czech | 24 |
| 4. Italiano | 34 |
| 5. Español | 44 |

Inhalt

| | |
|---|----|
| 1. Zu Ihrer Sicherheit | 4 |
| 1.1 Zu Ihrer Sicherheit | 4 |
| 1.2 Bestimmungsgemäß gebrauchen | 4 |
| 1.3 Nicht bestimmungsgemäß gebrauchen | 4 |
| 1.4 Zielgruppe | 4 |
| 1.5 Warnstufen | 4 |
| 1.6 Symbole | 5 |
| 1.7 Sicherheitshinweise | 5 |
| 2. Beschreibung und Funktion | 5 |
| 2.1 Trainingscomputer | 6 |
| 2.2 Notbremse | 6 |
| 3. Auspacken und prüfen | 6 |
| 3.1 Lieferumfang prüfen | 6 |
| 4. Montieren | 6 |
| 4.1 Aufstellort wählen | 6 |
| 5. Erstinbetriebnahme | 6 |
| 5.1 Batterien einlegen | 6 |
| 6. Gebrauch | 7 |
| 6.1 Widerstand einstellen | 7 |
| 6.2 Trainieren mit dem Pedaltrainer | 8 |
| 6.3 Aufwärmübungen | 9 |
| 7. Fehler beheben | 9 |
| 8. Transportieren | 9 |
| 9. Demontieren | 9 |
| 10. Lagern | 9 |
| 11. Reinigen und Warten | 10 |
| 11.1 Reinigen | 10 |
| 11.2 Batterie wechseln | 10 |
| 12. Reparieren | 10 |
| 13. Technische Daten | 11 |
| 14. Konformitätserklärung | 11 |
| 15. Entsorgen | 11 |
| 16. Teileliste | 52 |
| 17. Montieren | 53 |

1. Zu Ihrer Sicherheit

1.1 Zu Ihrer Sicherheit

- ▶ Lesen sie dieses Dokument aufmerksam und vollständig.
- ▶ Befolgen Sie die Anweisungen und Sicherheitshinweise in diesem Dokument und am Produkt.
- ▶ Verwenden sie das Produkt nur in technisch einwandfreiem Zustand sowie sicherheitsbewusst und gefahrenbewusst.
- ▶ Heben Sie dieses Dokument zum Nachschlagen und für die Weitergabe auf und nahe des Produktes verfügbar.

1.2 Bestimmungsgemäß gebrauchen

Das Produkt ist ausschließlich für den Privatgebrauch entwickelt worden.

- ▶ Benutzen Sie das Produkt ausschließlich als Sportgerät für leichtes Arm- und Beintraining.
- ▶ Verwenden Sie das Produkt nur im Originalzustand, mit den gelieferten Originalteilen und/oder vom Hersteller freigegebenen Ersatzteilen.
- ▶ Lassen Sie Reparaturen nur von Fachpersonal durchführen.

Jede abweichende Nutzung gilt als nicht bestimmungsgemäße Verwendung und kann schwere Personen- und Sachschäden zur Folge haben.

Bei Nichtbeachtung der Hinweise und daraus resultierenden Schäden an Personen und Gegenständen übernehmen wir keine Haftung.

1.3 Nicht bestimmungsgemäß gebrauchen

Das Produkt ist nicht für gewerbliche Zwecke geeignet.

Das Produkt ist nicht für den semiprofessionellen Einsatz wie beispielsweise in Krankenhäusern, Vereinen, Hotels, Schulen usw. und auch nicht für den gewerblichen bzw. professionellen Einsatz wie beispielsweise in Fitness-Studios geeignet.

Das Produkt ist kein Medizinprodukt.

Das Produkt ist kein Spielzeug.

- ▶ Benutzen Sie das Produkt nicht in Feuchträumen wie Bädern, Schwimmbädern oder Saunen.
- ▶ Verändern oder modifizieren Sie das Produkt nicht.
- ▶ Benutzen Sie das Produkt nicht mit defekten Teilen.
- ▶ Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt mit dem Produkt.
- ▶ Tragen Sie bequeme Sportkleidung und rutschfeste Schuhe.
- ▶ Führen Sie vor dem Training ein kurzes Aufwärmen durch, um Verletzungen vorzubeugen.

1.4 Zielgruppe

Benutzer sind Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren unter Beaufsichtigung eines Erwachsenen, die die Gebrauchsanleitung und Kennzeichnungen auf dem Produkt gelesen und verstanden oder eine vergleichbare Einweisung hinsichtlich Gebrauch und Sicherheitshinweisen bekommen haben.

Nur diese dürfen das Produkt benutzen.

Personen mit körperlich oder geistig eingeschränkten Fähigkeiten dürfen das Produkt nur unter Aufsicht eines erwachsenen Benutzers benutzen.

Montagearbeiten, Wartungsarbeiten und Reinigung dürfen nicht von Kindern ausgeführt werden. Benutzer dürfen das Produkt nur in Vollbesitz Ihrer physischen, psychischen und sensorischen Fähigkeiten, also im wachen und nüchternen Zustand verwenden.

Fachpersonal sind mit mechanischer Fachausbildung geschulte Personen wie ausgebildete Handwerker, Metallbauer, etc.

1.5 Warnstufen

GEFAHR

Warnung vor Gefahren, die bei Missachtung der Maßnahmen **unmittelbar zu Tod** oder schweren Verletzungen führen.

WARNUNG

Warnung vor Gefahren, die bei Missachtung der Maßnahmen zu **Tod oder schweren** Verletzungen führen können.

VORSICHT

Warnung vor Gefahren, die bei Missachtung der Maßnahmen zu **Verletzungen** führen können.


ACHTUNG

Warnung vor Gefahren, die bei Missachtung der Maßnahmen zu **Sachschäden** führen können.

1.6 Symbole

| Symbol | Bezeichnung |
|---|---|
|  | Dieses Symbol warnt vor Quetschgefahr durch bewegliche Teile. Beachten Sie die Hinweise. |
|  | Dieses Symbol weist darauf hin, dass der Benutzer die Anleitung vor Gebrauch gelesen und verstanden haben soll. |
|  | Das CE-Zeichen dient der Kennzeichnung von Produkten, welche die Konformität mit den geltenden Anforderungen, die die Europäische Union an den Hersteller stellt, erfüllt. |
|  | Indoor Use only bedeutet, dass das Produkt nur in trockenen Innenräumen verwendet werden darf. |
|  | Die durchkreuzte Mülltonne mit Balken kennzeichnet Elektro- und Elektronikaltgeräte, die nicht über den Hausmüll entsorgt werden dürfen. |
|  | Das internationale Recycling-Symbol weist auf wiederverwertbares Material hin. |
| A-Z / 1-N | Diese Kürzel kennzeichnen ein für den Montageschritt benötigtes Bauteil in Abbildungen. |


1.7 Sicherheitshinweise

 **VORSICHT**

Verletzungsgefahr durch Springen oder Toben auf dem Produkt.

Toben oder Springen kann zu Verletzungen und Sachschäden führen.


- ▶ Stellen Sie sicher, dass auf und in dem Produkt nicht gesprungen oder getobt wird.

 **VORSICHT**

Verletzungsgefahr und Sachschaden.

Modifizierung des Produktes kann zu Verletzungen und Sachschäden sowie zum Erlöschen der Gewährleistung führen.

- ▶ Verwenden Sie das Produkt nur mit den gelieferten Originalteilen und im Originalzustand.
- ▶ Verwenden Sie nur vom Hersteller freigegebene Ersatzteile.

 **VORSICHT**

Verletzungsgefahr

- ▶ Stellen Sie sicher, dass der Pedaltrainer auf einer stabilen Oberfläche steht, um ein Umkippen zu vermeiden.
- ▶ Tragen Sie geeignete Sportschuhe mit gutem Halt während des Trainings.
- ▶ Führen Sie vor dem Training ein kurzes Aufwärmen durch, um Verletzungen zu vermeiden.
- ▶ Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während des Trainings, um Rücken- und Gelenkschmerzen vorzubeugen.
- ▶ Trainieren Sie nur in einer sitzenden Position. Stellen Sie sicher, dass Ihr Sitz sich während der Benutzung nicht bewegt.
- ▶ Wenn Sie während der Nutzung Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren muss das Training sofort gestoppt werden. Konsultieren Sie umgehend einen Arzt.
- ▶ Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
- ▶ Machen Sie regelmäßige Pausen, um Überanstrengung zu vermeiden.

2. Beschreibung und Funktion

Entdecken Sie den Pedaltrainer Sportivo– Ihr persönlicher Fitnesspartner für ein effektives und flexibles Training, ganz bequem von zu Hause aus! Egal, ob Sie im Homeoffice sind oder einfach nur einen Platz in Ihrem Wohnzimmer suchen – unser Pedaltrainer passt überall hin!

Mit seiner schlanken Bauweise können Sie ihn mühelos verstauen und jederzeit nutzen. Trainieren Sie Ihre Beinmuskulatur und steigern Sie Ihre Ausdauer mit einem Gerät, das sich perfekt an Ihre Bedürfnisse anpasst.

Dank der einstellbaren Widerstandsstufen können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene ihr individuelles Training gestalten.

2.1 Trainingscomputer

Der Trainingscomputer hat eine LCD-Anzeige, der die folgenden Daten anzeigt:


| Nr. | | Beschreibung |
|-----|----------|-----------------------|
| 1 | Speed | Geschwindigkeit |
| 2 | Time | Zeit |
| 3 | Counts | Umdrehungen |
| 4 | T.CNT | Umdrehungen insgesamt |
| 5 | Distance | Distanz in km |
| 6 | Calories | Kalorien |

2.2 Notbremse

Die Widerstandseinstellung besitzt eine Notbremsfunktion, die dafür sorgt, dass die Schwungmasse bei Betätigung schnell abgebremst wird.

- ▶ Drücken Sie den Drehknopf der Widerstandseinstellung um die Schwungmasse schnell bis zum Stillstand abzubremsen.

3. Auspacken und prüfen

 **WARNUNG**

Erstickungsgefahr durch Verpackungsmaterial und durch Verschlucken von Kleinteilen.

- ▶ Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial sofort vorschriftsmäßig im Hausmüll.
- ▶ Bewahren Sie zum Wiederverpacken notwendige Verpackungen und Kleinteile feuchtigkeitsgeschützt sowie für Kinder unzugänglich auf.

ACHTUNG

Sachschaden.

Spitze, scharfe und kratzende Gegenstände können das Produkt beim Öffnen der Verpackung beschädigen.

- ▶ Benutzen Sie keine spitzen, scharfen oder kratzenden Gegenstände zum Öffnen der Verpackung.

3.1 Lieferumfang prüfen

1. Entnehmen Sie alle Teile aus dem Karton.
2. Legen Sie die Teile nebeneinander auf eine freie, weiche und ebene Fläche.
3. Prüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit und Unversehrtheit.

| Nr. | Beschreibung | Anzahl |
|-----|-----------------------------|--------|
| 1 | Pedaltrainer inkl. Computer | 1 |
| 2 | Pedale mit Laschen | 2 |
| 3 | Sicherheitsgurt | 1 |
| 4 | Antirutschmatte | 1 |


4. Montieren

ACHTUNG

Beschädigung des Produktes durch fehlerhafte Montage.

- ▶ Bauen Sie das Produkt vollständig und sicher auf.
- ▶ Bauen Sie das Produkt falls notwendig mit einer zweiten Person auf.
- ▶ Schrauben Sie die Schrauben handfest in die Verbindungslöcher und ziehen Sie die Schrauben erst im letzten Schritt fest.

4.1 Aufstellort wählen

 **VORSICHT**

Verletzungsgefahr und Sachschaden.

- ▶ Stellen Sie das Produkt falls notwendig mit Hilfe einer zweiten Person auf.
- ▶ Stellen Sie sicher, dass nach dem Aufstellen des Geräts ausreichend Abstand zu allen Seiten hin gegeben ist. Der Abstand beträgt 1 m zu allen Seiten.
- ▶ Platzieren Sie keine Gegenstände in diesem Bereich.

1. Wählen Sie einen geeigneten Aufstellort, der folgende Voraussetzungen erfüllt:
 - Der Aufstellort ist trocken und es kann regelmäßig gelüftet werden.
 - Der Aufstellort ist nicht permanenter Sonneneinstrahlung und starken Temperaturschwankungen ausgesetzt.
 - Der Untergrund des Aufstellortes ist eben und rutschfest.
2. Folgen Sie den abgebildeten Montageschritten unter Beachtung der Sicherheitshinweise, siehe „17. Montieren“ auf Seite 53.

5. Erstinbetriebnahme

Alle Teile müssen eine einwandfreie Funktion vorweisen.

- ▶ Testen Sie vor der ersten Benutzung des Pedaltrainers Folgendes:
 - die einwandfreie Funktion des Trainingscomputers ist durch Drücken der Funktionstasten gegeben
 - die Pedale lassen sich leichtgängig drehen

5.1 Batterien einlegen

- ▶ Legen Sie 2 Batterien des Typs AAA in das Batteriefach auf der Rückseite des Trainingscomputers. Achten Sie auf die richtige Polarität.

6. Gebrauch

WARNUNG

Verletzungsgefahr durch unsachgemäße Benutzung.

Bei einer nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Benutzung kann es zu schweren Verletzungen kommen.

- ▶ Benutzen Sie den Pedaltrainer entsprechend der bestimmungsgemäßen Verwendung.
- ▶ Bremsen Sie den Pedaltrainer bis zum Stillstand ab, bevor Sie die Füße von den Pedalen nehmen.
- ▶ Nur eine Person darf den Pedaltrainer gleichzeitig benutzen.
- ▶ Achten Sie darauf, dass sich während der Benutzung keine weiteren Personen, Tiere und Gegenstände in der Nähe des Pedaltrainers befinden.
- ▶ Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung alle Anbauteile auf festen Sitz und Beschädigungen.
- ▶ Tragen Sie kein loses Schuhwerk wie beispielsweise Sandalen bei der Benutzung.
- ▶ Tragen Sie keine spitzen oder scharfen Gegenstände während der Benutzung bei sich.
- ▶ Tragen Sie beim Training immer geeignete Sportkleidung und geeignete Sportschuhe.



WARNUNG

Gefahr durch Überbelastung des Körpers.

Durch Überbelastung des Körpers kann es zu dauerhaften gesundheitlichen Schäden kommen.

- ▶ Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Ihnen unwohl ist oder Sie Schmerzen / Verspannungen in Ihrem Körper oder in der Brust spüren.
- ▶ Bei unregelmäßigem Herzschlag, extremer Kurzatmigkeit, Schwindelgefühl, Übelkeit oder Ähnlichem darf das Training nicht mehr fortgeführt werden.
- ▶ Lassen Sie sich vor der Erstbenutzung und anschließend regelmäßig durch einen Gesundheitscheck von einem Facharzt untersuchen.
- ▶ Führen Sie regelmäßige Pausen durch.



WARNUNG

Gefahr durch Überbelastung des Körpers.

Durch Überbelastung des Körpers kann es zu dauerhaften gesundheitlichen Schäden kommen.



- ▶ Nehmen Sie vor, während der Trainingspausen und nach dem Training ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- ▶ Die maximal Trainingszeit ohne eine Ruhephase darf 2 Stunden nicht überschreiten.

VORSICHT

Quetschgefahr durch bewegliche Teile.

Durch die Bewegung der Pedalen während der Benutzung kann es zu Quetschungen von Gliedmaßen kommen.









- ▶ Fassen Sie nicht in die Pedalstangen.
- ▶ Die Füße nicht von drehenden Pedalstangen nehmen. Erst die Trittfrequenz auf null reduzieren und die Füße anschließend von den Pedalen nehmen.

- ▶ Tragen Sie leichte und eng anliegende Kleidung oder passende Sportbekleidung.
- ▶ Binden Sie lange Haare vor Benutzung zusammen.
- ▶ Schließen Sie nicht die Augen während der Benutzung.
- ▶ Fangen Sie zuerst mit einer kleinen Intensität an. Achten Sie darauf, gleichmäßige Bewegungen auszuführen.

6.1 Widerstand einstellen

- ▶ Drehen Sie den Drehknopf der Widerstandseinstellung im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen.
- ▶ Drehen Sie den Drehknopf der Widerstandseinstellung gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern.
- ▶ Achten Sie darauf den Widerstand je nach Fitnesslevel und Trainingsziel anzupassen.

6.2 Trainieren mit dem Pedaltrainer

| | |
|---|--|
|  WARNUNG | |
|  | Gefahr durch Überbelastung des Körpers. Durch Überbelastung des Körpers kann es zu dauerhaften gesundheitlichen Schäden kommen. |
|  VORSICHT | |
|  | Verletzungsgefahr. <ul style="list-style-type: none">▶ Wärmen Sie sich vor dem eigentlichen Training auf.▶ Starten Sie mit einer leichten Intensität bis sich die Muskulatur aufgewärmt hat. |
|  ACHTUNG | |
|  | Sachschaden. Feuchtigkeit kann die Elektronik des Produktes beschädigen. <ul style="list-style-type: none">▶ Trinken Sie nicht während des Trainings.▶ Stellen Sie keine Flüssigkeitsgefäße auf oder neben den Pedaltrainer. |

Gestaltung des Trainings:

Idealerweise besteht jedes Training aus drei Phasen, der Aufwärmphase, der Trainingsphase und der Abkühlphase.

Die Aufwärmphase dient dazu, Ihre Muskulatur auf das Training und auf die anstehenden Belastungen vorzubereiten. Gleichzeitig verringert sich das Risiko von Verletzungen wie Zerrungen. Hierfür führen Sie mehrere Dehnübungen über eine Dauer von 5 bis 15 Minuten durch. Halten Sie die Dehnübungen ca. 10 Sekunden und entspannen wieder. Jede Dehnübung sollten Sie 2- bis 3-mal wiederholen.

Anschließend sollten Sie mit dem eigentlichen Training starten.

Beenden Sie die Trainingseinheit mit einer Abkühlphase / Auslaufphase. Führen Sie für 5 bis 15 Minuten Dehnungs- und leichte Gymnastikübungen durch. Auf diese Weise beugen Sie Blutstau, Muskelkater und Zerrungen vor.

Trainingsintensität

Die Trainingsintensität hängt von mehreren Faktoren ab und variiert von Mensch zu Mensch. Sie muss so gewählt werden, dass die körperliche Belastung über dem Punkt der normalen Belastung liegt, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen.

Intervalltraining

Das Intervalltraining ist eine besondere Form des Trainings und wird zur Leistungssteigerung eingesetzt.

Das Intervalltraining besteht aus abwechselnden Phasen der hochintensiven Belastung und Phasen der Entspannung.

Training für Anfänger:

Hinweis:

- ▶ Wärmen Sie die Muskulatur auf, indem Sie kurze Trainingseinheiten von 10 - 15 Minuten bei niedrigem Widerstand durchführen.
- ▶ Sitzen Sie aufrecht mit geradem Rücken und stellen Sie sicher, dass Ihre Füße fest auf den Pedalen stehen.
- ▶ Achten Sie darauf, dass Ihre Beine beim Treten fast vollständig durchgestreckt sind, um Verletzungen zu vermeiden.
- ▶ Erhöhen Sie die Trainingsdauer und -intensität schrittweise. Steigern Sie sich langsam ohne den Körper zu überlasten.
- ▶ Wenn möglich, nutzen Sie ein Herzfrequenzmessgerät, um sicherzustellen, dass Sie in einem gesunden Bereich trainieren.
- ▶ Achten Sie auf Anzeichen von Überanstrengung oder Schmerzen. Bei Beschwerden sollten Sie das Training sofort abbrechen.

Training für Fortgeschrittene

Wärmen Sie die Muskulatur auf, indem Sie 10 - 15 Minuten mit verringertem Widerstand durchführen.

Integrieren Sie Intervalltraining in Ihre Einheiten, indem Sie zwischen hohen und niedrigen Widerständen oder Geschwindigkeiten wechseln.

Tipps zum Training

- ▶ Nehmen Sie unmittelbar vor dem Training keine schweren Mahlzeiten zu sich. Halten Sie einen zeitlichen Abstand von 2 bis 3 Stunden ein.
- ▶ Steigern Sie langsam die Trainingsintensität.
- ▶ Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit vor und nach dem Training zu sich.

6.3 Aufwärmübungen

Abb. Beschreibung



Kniesehnen-Dehnung (stehend)

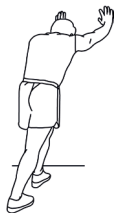
Halten Sie Ihre Knie leicht gebeugt und lehnen sich langsam nach vorne, Rücken und Schultern entspannt, bis Sie Ihre Zehen erreichen. Sie sollten die Spannung und leichte Beanspruchung in Ihren Kniesehnenmuskeln spüren. Behalten Sie die Stellung bei für 15 bis 20 Sekunden bei. Wiederholen Sie es 2- bis 3-mal.

Kniesehnen-Dehnung (sitzend)



Auf dem Boden sitzend, vorzugsweise auf einer Matte, strecken Sie ein Bein aus, ziehen Sie das andere Bein an und halten es eng an der Innenseite des gestreckten Beins. Lehnen Sie sich von den Hüften aus nach vorn und recken sich zu Ihren Zehen. Behalten Sie die Stellung für 10 bis 15 Sekunden bei und entspannen danach. Wiederholen Sie es 3-mal für jedes Bein.

Waden-Dehnung



Stehend mit zwei Händen an der Wand, ein Bein nach hinten. Halten Sie Ihre Beine gerade und die Ferse auf dem Boden, nach vorne lehnen in Richtung Wand. Behalten Sie die Stellung für 10 bis 15 Sekunden bei, danach entspannen. Wiederholen Sie es 3-mal für jedes Bein.

Quadrizeps-Dehnung



Halten Sie Ihre Balance, indem Sie sich mit der linken Hand an einer Wand oder einem festen Gegenstand abstützen, fassen Sie den rechten Fuß mit der rechten Hand und strecken Sie Ihre rechte Ferse langsam Richtung Gesäß, bis Sie die Dehnung in der Vorderseite des Oberschenkels fühlen. Behalten Sie die Stellung für 10 bis 15 Sekunden bei und entspannen danach. Wiederholen Sie es 3-mal für jedes Bein.

Sartoriusmuskel-Dehnung (innere Muskeln der Oberschenkel)



Sitzend, die Fußsohlen oder Sohlen der Schuhe berühren sich gegenseitig, während die Knie nach außen positioniert sind. Ziehen Sie Ihre Füße in Richtung der Leistengegend, bis Sie die Dehnung spüren. Behalten Sie die Stellung für 10 bis 15 Sekunden bei und entspannen danach. Wiederholen Sie es 3-mal.

7. Fehler beheben

| | |
|--------------------------|---|
| Fehler | Schrift der Displayanzeige ausgeblasst |
| Mögliche Ursachen | Batteriekapazität sehr gering |
| Behebung | ► Wechseln Sie die Batterie aus. |
| Fehler | Displayanzeige ohne Funktion |
| Mögliche Ursachen | Batterie des Computers ist leer Computer defekt |
| Behebung | ► Wechseln Sie die Batterie aus. ► Nehmen Sie Kontakt mit unserem Kundenservice auf. |

8. Transportieren



VORSICHT

Verletzungsfahrer und Sachschaden.

- Transportieren Sie den Pedaltrainer nur in aufrechter Position.
- Schieben Sie den Pedaltrainer nicht über den Untergrund.

9. Demontieren

- Demontieren Sie das Produkt in umgekehrter Montagereihenfolge, siehe Kapitel „17. Montieren“ auf Seite 53.

10. Lagern

ACHTUNG

Sachschaden durch fehlerhaftes Lagern.

- Lagern Sie das Produkt montiert und aufrecht oder demontiert an einem trockenen, sauberen Ort.
- Schützen Sie das Produkt vor Staub und Feuchtigkeit.
- Stellen Sie keine Gegenstände wegen auftretender Verformungen auf das Produkt.

11. Reinigen und Warten



WARNUNG

Lebensgefahr durch Stromschlag.



- ▶ Entfernen Sie vor Reinigung und Wartung die Batterien aus dem Produkt.

11.1 Reinigen

ACHTUNG

Beschädigung des Produktes durch falsche Reinigungsmittel.



- ▶ Prüfen Sie die Verträglichkeit der Reinigungsmittel mit der Oberfläche an einer unauffälligen Stelle am Produkt.
- ▶ Verwenden Sie zur Reinigung keine organischen Lösungsmittel, kochendes Wasser, starke Säuren oder alkalische Reiniger.

- ▶ Entfernen Sie Staub und leichten Schmutz mit einem angefeuchteten Tuch oder einer weichen Bürste.
- ▶ Benutzen Sie bei größeren Verschmutzungen einen milden, nicht entflammaren und lebensmittelverträglichen Reiniger oder ein mit Wasser angefeuchtetes Tuch.

Wartungsplan

Vor jeder Benutzung

Zustand

- ▶ Kontrollieren Sie das Produkt auf seinen technischen Gesamtzustand und seine Hygiene.

Anbauteile

- ▶ Stellen Sie sicher, dass alle Anbauteile fest miteinander verbunden und nicht verzogen sind.
- ▶ Ziehen Sie lose Anbauteile mit einem geeigneten Werkzeug nach.
- ▶ Lassen Sie beschädigte oder verzogene Anbauteile durch Fachpersonal austauschen.

Monatlich

Kurbelstangen

- ▶ Überprüfen Sie die Kurbelstangen auf zu viel Spiel und tauschen Sie die Kurbelstangen aus oder ziehen Sie beide Pedalen nach.

11.2 Batterie wechseln

Wichtig: Beim Wechsel der Batterie setzt sich der Trainingscomputer zurück.

Hinweis: Der Trainingscomputer benötigt zwei herkömmliche **Micro Alkaline AAA LR03** Batterien.

1. Öffnen und entfernen Sie die Abdeckung auf der Rückseite des Trainingscomputers.
2. Entfernen Sie die alten Batterien.
3. Setzen Sie die neuen Batterien ein.
4. Drücken Sie die Blende an, bis Sie ein deutliches Klickgeräusch hören.
 - ▶ Die Batterie wurde erfolgreich gewechselt.
 - ▶ Entsorgen Sie die Batterien fachgerecht, siehe Kapitel „15 Entsorgung“.

12. Reparieren

ACHTUNG

Beschädigung durch unsachgemäße Reparatur.



- ▶ Verwenden Sie nur vom Hersteller freigegebene oder originale Ersatzteile.
- ▶ Lassen Sie Reparaturen nur von Fachpersonal durchführen.

13. Technische Daten

| Bezeichnung | Wert |
|--------------------------------|--|
| Artikelnummer: | 24061 |
| Modellbezeichnung: | Pedaltrainer Sportivo |
| Max. Belastungsgewicht: | 210 kg |
| Stromversorgung: | 2x Batterie Typ AAA 1,5 V |
| Zeitanzeige (Minute : Sekunde) | 00:00 - 99:95 |
| Streckenanzeige: | 0.01 - 99.99 km |
| Bildschirm: | LCD-Anzeige |
| Anzeigeparameter: | Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung, Umdrehungen, Kalorienverbrauch |
| Produktabmessungen: | B: 40 x L: 37 x H: 27 cm Füße: 36 x 5,5 x 3 cm Pedale: 10,5 x 5-6,5 x 2,5 cm |
| Materialien: | Füße: Stahl (Q195) Tretkurbel: Stahl (Q235 verchromt) Auflagen/Antirutschfüße: TPR Gehäuse/Einstellrad: ABS Pedale: PP Fußriemen: PVC |
| Gewicht: | 5 kg |

14. Konformitätserklärung

Mit dem CE-Zeichen erklärt der Inverkehrbringer, dass das Produkt die grundlegenden Anforderungen und Richtlinien der europäischen Bestimmungen erfüllt.

15. Entsorgen

Verpackung

Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar.

- Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie diese der regionalen Wertstoffsammlung zu.

Elektrogeräte

Als Besitzer eines zu entsorgenden Elektro- oder Elektronikaltgerätes sind Sie aufgrund der Europäischen WEEE-Richtlinie sowie dem deutschen ElektroG gesetzlich verpflichtet, dieses vom unsortierten Siedlungsabfall getrennt zu entsorgen, weil unsachgemäß entsorgte Produkte oder deren giftige und gefährliche Bestandteile die Gesundheit von Mensch, Tier und Pflanzenwelt nachhaltig schädigen können.

Damit leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zu Wiederverwendung, Verwertung und Recycling. Art und Weise von Verbringung oder Abholung unterliegen regionalen und vertraglichen Gegebenheiten und können beim öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger sowie beim Vertreiber erfragt werden. Letztere sind prinzipiell verpflichtet, Altgeräte vom Neukauf unabhängig kostenlos zurückzunehmen. Illegale Entsorgung ist strafbewährt. Führen Sie vor Abgabe in einer regionalen Entsorgungsstelle folgende Aufgaben durch:

- Entnehmen Sie Altbatterien und Altakkumulatoren aus dem Gerät, sofern diese Produktbestandteil und entnehmbar sind.
- Löschen Sie eigenverantwortlich personenbezogene Daten vom Gerät.

WEEE Nr.: 29073343

Batterien und Akkumulatoren dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Deren Bestandteile müssen getrennt der Wiederverwertung oder Entsorgung zugeführt werden, weil giftige und gefährliche Bestandteile bei unsachgemäßer Entsorgung die Umwelt nachhaltig schädigen können. Sie sind als Verbraucher verpflichtet, diese am Ende ihrer Lebensdauer an den Hersteller, die Verkaufsstelle oder an dafür eingerichtete, öffentliche Sammelstellen kostenlos zurückzugeben. Einzelheiten dazu regelt das jeweilige Landesrecht. Das Symbol auf dem Produkt, der Betriebsanleitung oder/und der Verpackung weist auf diese Bestimmungen hin. Mit dieser Art der Stofftrennung, Verwertung und Entsorgung von Altbatterien und -akkumulatoren leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

Batt.-Reg.-Nr. DE 70738431

Content

| | |
|--|----|
| 1. For your safety | 14 |
| 1.1 For your safety..... | 14 |
| 1.2 Use as intended..... | 14 |
| 1.3 Improper use..... | 14 |
| 1.4 Target group..... | 14 |
| 1.5 Warning levels..... | 14 |
| 1.6 Symbols..... | 15 |
| 1.7 Safety instructions..... | 15 |
| 2. Description and function | 15 |
| 2.1 Training computer..... | 16 |
| 2.2 Emergency brake..... | 16 |
| 3. Unpack and check | 16 |
| 4. Mounting | 16 |
| 4.1 Place of installation..... | 16 |
| 5. Initial start-up | 16 |
| 5.1 Insert batteries..... | 16 |
| 6. Operating | 17 |
| 6.1 Set resistance..... | 17 |
| 6.2 Exercising with the pedal trainer..... | 18 |
| 6.3 Warm-up exercises..... | 19 |
| 7. Troubleshooting | 19 |
| 8. Transporting | 19 |
| 9. Disassembly | 19 |
| 10. Storing | 19 |
| 11. Maintenance and cleaning | 20 |
| 11.1 Cleaning..... | 20 |
| 11.2 Change battery..... | 20 |
| 12. Repairing | 20 |
| 13. Technical data | 21 |
| 14. Declaration of conformity | 21 |
| 15. Disposing | 21 |
| 16. Part list | 52 |
| 17. Assembly | 53 |

1. For your safety

1.1 For your safety

- ▶ Read this document carefully and completely.
- ▶ Follow the instructions and safety information in this document and on the product.
- ▶ Only use the product in perfect technical condition and in a safety-conscious and risk-aware manner.
- ▶ Keep this document for future reference and forwarding, as well as available near the product.

1.2 Use as intended

The product has been developed exclusively for private use.

- ▶ Use the product exclusively as sports equipment for light arm and leg training.
- ▶ Only use the product in its original condition, with the original parts supplied and/or spare parts approved by the producer.
- ▶ Only have repairs carried out by qualified personnel.

Any other use is considered improper use and can result in severe personal injury and damage to property.

We accept no liability for non-compliance with instructions, safety instructions and improper use or any resulting damage to persons or property.

1.3 Improper use

The product is not suitable for commercial purposes.

The product is not suitable for semi-professional use such as in hospitals, clubs, hotels, schools, etc., nor for commercial or professional use such as in fitness studios.

The product is not a medical device.

The product is not a toy.

- ▶ Do not use the product in damp rooms such as bathrooms or saunas.
- ▶ Do not alter or modify the product.
- ▶ Do not use the product with defective parts.
- ▶ Do not leave children unsupervised with the product.
- ▶ Wear comfortable sports clothing and non-slip shoes.
- ▶ Carry out a short warm-up before training to prevent injuries.

1.4 Target group

Users are adults and children over 6 years under adult supervision, who have read and understood these instructions and the markings on the product or have received comparable instruction with regard to use and safety instructions.

Only they are allowed to use the product.

Persons with physical or mental disabilities/children/pregnant women may only use the product under the supervision of an adult.

Assembly work, maintenance work and cleaning may not be carried out by the aforementioned persons.

Users may only use the product when they are in full physical, mental and sensoric abilities, i.e. when they are awake and sober.

Skilled personnel are people who have received specialist mechanical training, such as trained craftsmen, metalworkers etc.

1.5 Warning levels

DANGER

Warning of dangers that will lead **directly to death** or serious injuries if the measures are ignored.

WARNING

Warning of dangers that can result in **death** or **serious injury** if the measures are ignored.







CAUTION

Warning of dangers that can lead to **injuries** if the measures are ignored.



NOTICE



Warning of dangers that can lead to **material damage** if the measures are ignored.

1.6 Symbols

| Symbol | Description |
|---|---|
|  | This symbol warns of a crushing hazard due to moving parts. Observe the instructions. |
|  | This symbol indicates that the user should have read and understood the instructions before use. |
|  | Products marked with the CE mark meet the fundamental applicable regulations of the European Union. |
|  | Indoor use only means that the product can only be used indoors dry indoor use. |
|  | The symbol of the crossed-out dustbin with a bar on the product accompanying documentation and/or packaging indicates the classification and registration of a product as electrical or electronic equipment and the associated disposal modalities in accordance with the European WEEE Directive and German ElektroG. |
|  | The international recycling symbol indicates recyclable material. |
| A-Z / 1-N | These abbreviations identify a component required for the assembly step in illustrations. |

1.7 Safety instructions

|  CAUTION | |
|---|--|
|  | Risk of injury from jumping or romping on the product. Playing or jumping on the product can lead to injuries and damage to property. ▶ Ensure that there is no jumping or romping on or in the product |

|  CAUTION | |
|---|--|
|  | Injuries and property damage. Modification of the product may result in personal injury and property damage and will void the warranty. ▶ Only use the product with the original parts supplied and in the original condition. ▶ Only use spare parts approved by the manufacturer. ▶ Ensure that the pedal exerciser is placed on a stable surface to prevent it from tipping over. ▶ Wear suitable sports shoes with good support during training. ▶ Carry out a short warm-up before training to avoid injury. ▶ Maintain correct posture during exercise to prevent back and joint pain. ▶ Only exercise in a seated position. Ensure that your seat does not move during use. ▶ If you experience dizziness, nausea, chest pain or other abnormal symptoms during use, stop exercising immediately. Consult a doctor immediately. ▶ Incorrect or excessive training can lead to injury. ▶ Take regular breaks to avoid overexertion |

2. Description and function

Discover the Sportivo pedal trainer - your personal fitness partner for an effective and flexible workout from the comfort of your own home!

Whether you're working from home or simply looking for a space in your living room - our pedal trainer fits in anywhere! With its slim design, you can easily store it away and use it at any time. Train your leg muscles and increase your endurance with a device that adapts perfectly to your needs.

Thanks to the adjustable resistance levels, both beginners and advanced users can personalise their training.

2.1 Training computer

The training computer has an LCD display that shows the following data:


| No. | Description | |
|-----|-------------|-----------------|
| 1 | Speed | Speed |
| 2 | Time | Time |
| 3 | Counts | rotations |
| 4 | T.CNT | Total rotations |
| 5 | Distance | Distance in km |
| 6 | Calories | Calories |

2.2 Emergency brake

The resistance setting has an emergency brake function which ensures that the flywheel mass is braked quickly when activated.

- ▶ Press the resistance adjustment knob to brake the flywheel quickly to a standstill.

3. Unpack and check


 **WARNING**

Risk of suffocation from packaging material and from swallowing small parts.

- ▶ Dispose of the packaging material in the household waste according to regulations.
- ▶ Store the packaging and small parts required for repackaging away from moisture and out of reach of children.

NOTICE

Material damage.

 Pointed, sharp and scratching objects can damage the product when opening the packaging.

- ▶ Do not use any pointed, sharp or scratching objects to open the packaging


1. Remove all parts from the box.
2. Lay the pieces side by side on a clear, soft, and level surface.
3. Check the scope of delivery for completeness and intactness.

| No. | Description | Quantity |
|-----|------------------------------|----------|
| 1 | Pedal trainer incl. computer | 1 |
| 2 | Pedals with straps | 2 |
| 3 | Safety belt | 1 |
| 4 | Anti-slip mat | 1 |


4. Mounting

NOTICE


Damage to the product due to incorrect assembly.

- ▶ Assemble the product completely and safely.
-  ▶ If necessary, assemble the product with a second person.
- ▶ Screw the screws hand-tight into the connecting holes and only tighten the screws in the last step to prevent the parts from jamming.

4.1 Place of installation

 **CAUTION**

Risk of injury and damage to property.

- ▶ If necessary, assemble the product with the help of a second person.
-  ▶ Make sure that there is enough space on all sides after setting up the device. The distance is 1 m to all sides.
- ▶ Do not place any objects in this area.

1. Select a suitable installation location that meets the following requirements:
 - The installation location is dry and can be ventilated regularly.
 - The installation site is not permanently exposed to the sun and strong temperature fluctuations.
 - The subsurface of the installation site is level and non-slip.
2. Follow the assembly steps shown, observing the safety instructions, see „17. Assembly“ on page 53.

5. Initial start-up

All parts must be in perfect working order.

- ▶ Test the following before using the pedal trainer for the first time:
 - the training computer functions correctly when the function buttons are pressed
 - The pedals can be turned smoothly

5.1 Insert batteries

- ▶ Insert 2 AAA batteries into the battery compartment on the back of the training computer [5]. Ensure that the polarity is correct.

6. Operating

WARNING

Risk of injury due to improper use.

Improper or incorrect use can result in serious injuries.

- ▶ Use the pedal trainer in accordance with its intended use.
- ▶ Brake the pedal trainer to a standstill before removing your feet from the pedals.
- ▶ Only one person may use the pedal trainer at a time.
- ▶ Ensure that no other persons, animals or objects are in the vicinity of the pedal trainer during use.
- ▶ Check all attachments for tight fit and damage before each use.
- ▶ Do not wear loose footwear such as sandals during use.
- ▶ Do not carry any pointed or sharp objects with you during use.
- ▶ Always wear suitable sports clothing and sports shoes when training.

CAUTION

Risk of crushing due to moving parts.

The movement of the pedals during use can cause limbs to be crushed.

- ▶ Do not reach into the pedal rods.
- ▶ Do not remove your feet from the rotating pedal bars. First reduce the cadence to zero and then take your feet off the pedals.

- ▶ Wear light and tight-fitting clothing or suitable sportswear.
- ▶ Tie up long hair before use.
- ▶ Do not close your eyes during use.
- ▶ Start with a low intensity at first. Make sure you perform even movements.

6.1 Set resistance

- ▶ Turn the resistance adjustment knob clockwise to increase the resistance.
- ▶ Turn the resistance setting knob anti-clockwise to reduce the resistance.
- ▶ Be sure to adjust the resistance according to your fitness level and training goal.







WARNING

Danger due to overloading the body.

Overloading the body can lead to permanent damage to health.

- ▶ Stop training immediately if you feel unwell or experience pain/tension in your body or chest.
- ▶ If you experience an irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, nausea or similar symptoms, do not continue training.
- ▶ Have a health check by a specialist before using the device for the first time and regularly thereafter.
- ▶ Take regular breaks.
- ▶ Drink plenty of fluids before, during and after training breaks.
- ▶ The maximum training time without a rest period must not exceed 2 hours.

6.2 Exercising with the pedal trainer

| | |
|--|--|
|  WARNING | |
|  | Danger from overloading the body. Overloading the body can cause permanent damage to health. |
|  CAUTION | |
|  | Risk of injury. <ul style="list-style-type: none">▶ Warm up before the actual workout.▶ Start with a light intensity until the muscles have warmed up. |
|  NOTICE | |
|  | Material damage. Moisture can damage the electronics of the product. <ul style="list-style-type: none">▶ Do not drink during exercise.▶ Do not place any liquid containers on or next to the pedal trainer. |

Design of the training:

Ideally, every workout consists of three phases, the warm-up phase, the training phase and the cool-down phase.

The warm-up phase serves to prepare your muscles for the training and for the upcoming loads. At the same time, it reduces the risk of injuries such as strains. To do this, perform several stretching exercises over a period of 5 to 15 minutes. Hold the stretching exercise for about 10 seconds and relax again. You should repeat each stretching exercise 2 to 3 times.

Then you should start the actual training.

End the training session with a cool-down / run-out phase. Perform stretching and light gymnastic exercises for 5 to 15 minutes. This will help prevent blood congestion, sore muscles and strains.

Training intensity

Exercise intensity depends on several factors and varies from person to person. It must be chosen so that the physical load is above the point of normal exertion without reaching the point of breathlessness or exhaustion.

Interval training

Interval training is a special form of training and is used to increase performance.

Interval training consists of alternating phases of high-intensity exertion and phases of relaxation.

Training for beginners:

Notice:

- ▶ Warm up your muscles by performing short training sessions of 10 - 15 minutes at low resistance.
- ▶ Sit upright with your back straight and make sure your feet are firmly on the pedals.
- ▶ Make sure that your legs are almost fully extended when pedalling to avoid injury.
- ▶ Increase the training duration and intensity gradually. Increase slowly without overloading your body.
- ▶ If possible, use a heart rate monitor to ensure you are exercising in a healthy range.
- ▶ Watch out for signs of overexertion or pain. If you feel any discomfort, stop exercising immediately.

Training for advanced users


Warm up the muscles by performing 10 - 15 minutes with reduced resistance.


Incorporate interval training into your sessions by alternating between high and low resistance or speeds.

Tips for training


- ▶ Do not eat heavy meals immediately before training. Maintain a time interval of 2 to 3 hours.
- ▶ Slowly increase the intensity of your training.
- ▶ Drink enough fluids before and after training.


6.3 Warm-up exercises

| Fig. | Description |
|--|---|
|  | <p>Hamstring stretch (standing)</p> <p>Keep your knees slightly bent and slowly lean forward, back and shoulders relaxed, until you reach your toes. You should feel the tension and slight strain in your hamstring muscles. Maintain the position for 15 to 20 seconds. Repeat 2 to 3 times.</p> |

| | |
|--|--|
|  | <p>Hamstring Stretch (seated)</p> <p>Sitting on the floor, preferably on a mat, extend one leg, pull the other leg in and hold it close to the inside of the extended leg. Lean forward from the hips and stretch to your toes. Maintain the position for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg.</p> |
|--|--|

| | |
|---|--|
|  | <p>Calf stretch Standing</p> <p>With two hands on the wall, one leg back. Keeping your legs straight and heel on the floor, lean forward towards the wall. Maintain the position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.</p> |
|---|--|


| | |
|---|--|
|  | <p>Quadriceps stretch</p> <p>Keeping your balance by bracing yourself against a wall or solid object with your left hand, grasp your right foot with your right hand and slowly extend your right heel towards your buttocks until you feel the stretch in the front of your thigh. Maintain the position for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg.</p> |
|---|--|

| | |
|--|--|
|  | <p>Sartorius muscle stretch (inner muscles of the thighs)</p> <p>Sitting, the soles of your feet or the soles of your shoes touch each other while your knees are positioned outward. Pull your feet towards the groin until you feel the stretch. Maintain the position for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat 3 times.</p> |
|--|--|

7. Troubleshooting

| | |
|------------------------|---|
| Error | Display font has faded |
| Possible causes | Battery capacity very low |
| Solution | ▶ Replace the battery. |
| Error | Display without function |
| Possible causes | Computer battery is flat Computer defective |
| Solution | ▶ Replace the battery. ▶ Contact our customer service. |


8. Transporting

| CAUTION | |
|---|---|
|  | <p>Risk of injury and damage to property.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Only transport the pedal trainer in an upright position. ▶ Do not push the pedal trainer over the ground. |

9. Disassembly

- ▶ Disassemble the product in reverse order of assembly, see chapter „17. Assembly“ on page 53.

10. Storing

| NOTICE | |
|---|--|
|  | <p>Damage to the product due to incorrect storage.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Store the product assembled and upright or disassembled in a dry, clean place. ▶ Protect the product from dust and moisture. ▶ Do not place any objects on the product because of deformations that may occur. |

11. Maintenance and cleaning

WARNING

Danger to life due to electric shock.

- ▶ Remove the batteries from the product before cleaning and maintenance.

11.1 Cleaning

NOTICE

Damage caused by incorrect cleaning agents.

- ▶ Check the compatibility of the cleaning agent with the surface on an inconspicuous area.
- ▶ Do not use any organic solvents, boiling water, strong acids or alkaline cleaning agents for cleaning.

- ▶ Remove dust and light dirt with a damp cloth or a soft brush.
- ▶ Use a mild, non-flammable and food-safe cleaning agent or a cloth dampened with water for heavy soiling. Regular maintenance increases the safety and longevity of your product.

Maintenance plan

Before each use

Condition

- ▶ Check the product for its overall technical condition and hygiene.

Attachment parts

- ▶ Make sure that all attachments are firmly connected and not distorted.
- ▶ Tighten loose attachments with a suitable tool.
- ▶ Have damaged or distorted add-on parts replaced by qualified personnel.

Monthly

Crank rods

- ▶ Check the crank rods for excessive play and replace the crank rods or tighten both pedals.

11.2 Change battery

Important: The training computer resets itself when the battery is changed.

Note: The training computer requires two conventional Micro Alkaline AAA LR03 batteries.

1. Open and remove the cover on the back of the training computer.
2. Remove the old batteries.
3. Insert the new batteries.
4. Press the cover until you hear a clear click.
 - ▶ The battery has been successfully replaced.
 - ▶ Dispose of the batteries properly, see chapter Disposal.

12. Repairing

NOTICE

Damage due to improper repair

- ▶ Only use spare parts approved by the manufacturer or original ones.
- ▶ Only have repairs carried out by qualified personnel.

13. Technical data

| Designation | Value |
|-----------------------------------|---|
| Item number: | 24061 |
| Model: | Pedaltrainer Sportivo |
| Max. Load weight: | 210 kg |
| Power supply: | 2x battery type AAA 1.5V |
| Time display (minute : second) | 00:00 - 99:95 |
| Distance display: | 0.01 - 99.99 km |
| Display: | LCD-Anzeige |
| Display parameters: | Speed, time, distance, revolutions, calorie consumption |
| Product dimensions: | 40 x 37 x 27 cm Legs: 36 x 5,5 x 3 cm Pedals: 10,5 x 5-6,5 x 2,5 cm |
| Materials: | Feet: Steel (Q195) Pedal crank: Steel (Q235 chrome-plated) Pads/anti-slip feet: TPR Housing/adjusting wheel: ABS Pedals: PP Foot straps: PVC |
| Weight: | 5 kg |

14. Declaration of conformity

With the CE mark, the distributor declares that the product complies with the basic requirements and directives of the European regulations.

15. Disposing

Packaging

The packaging material is recyclable.

► Dispose of the packaging in an environmentally friendly manner and take it to the regional collection of recyclables.

Electrical appliances

As the owner of an old electrical or electronic device to be disposed of, you are legally obliged to dispose of it separately from unsorted municipal waste due to the European WEEE Directive and the German ElektroG, because improperly disposed of products or their toxic and dangerous components have a lasting effect on the health of people, animals and plants can damage. In doing so, you are making a significant contribution to reuse, recovery and recycling.

The manner of shipment or collection are subject to regional and contractual conditions and can be requested from the public waste management authority and the distributor. The latter are in principle obliged to take back old devices free of charge, regardless of whether they were purchased new. Illegal disposal is punishable by law. Before handing it in at a regional disposal point, carry out the following tasks:

► Remove old batteries and accumulators from the device if they are part of the product and can be removed.

► Delete personal data from the device on your own responsibility.

WEEE No.: 29073343

Obsah

| | |
|---|----|
| 1. Pro vaši bezpečnost | 24 |
| 1.1 Pro vaši bezpečnost..... | 24 |
| 1.2 Používejte dle určení..... | 24 |
| 1.3 Nesprávné použití | 24 |
| 1.4 Cílová skupina | 24 |
| 1.5 Úrovně varování | 24 |
| 1.6 Symboly..... | 25 |
| 1.7 Bezpečnostní pokyny..... | 25 |
| 2. Popis a funkce | 25 |
| 2.1 Tréninkový počítač..... | 26 |
| 2.2 Nouzová brzda | 26 |
| 3. Rozbalte a zkontrolujte | 26 |
| 4. Montáž | 26 |
| 4.1 Místo instalace | 26 |
| 5. První spuštění | 26 |
| 5.1 Vložte baterie | 26 |
| 6. Provoz | 27 |
| 6.1 Nastavený odpor | 27 |
| 6.2 Cvičení s pedálovým trenažérem..... | 28 |
| 6.3 Zahřívací cvičení..... | 29 |
| 7. Odstraňování problémů | 29 |
| 8. Přeprava | 29 |
| 9. Demontáž | 29 |
| 10. Skladování | 29 |
| 11. Údržba a čištění | 29 |
| 11.1 Čištění | 30 |
| 11.2 Vyměňte baterii | 30 |
| 12. Oprava | 30 |
| 13. Technické údaje | 31 |
| 14. Prohlášení o shodě | 31 |
| 15. Likvidace | 31 |
| 16. Seznam dílů | 52 |
| 17. Montáž | 53 |

1. Pro vaši bezpečnost

1.1 Pro vaši bezpečnost

- ▶ Pečlivě a kompletně si přečtěte tento dokument.
- ▶ Dodržujte pokyny a bezpečnostní informace uvedené v tomto dokumentu a na výrobku.
- ▶ Výrobek používejte pouze v bezvadném technickém stavu a s vědomím bezpečnosti a rizik.
- ▶ Uschovejte si tento dokument pro budoucí použití a přeposlání a také jej ponechte v blízkosti produktu.

1.2 Používejte dle určení

Produkt byl vyvinut výhradně pro soukromé použití.

- ▶ Výrobek používejte výhradně jako sportovní vybavení pro lehký trénink paží a nohou.
- ▶ Používejte výrobek pouze v původním stavu, s dodanými originálními díly a/nebo náhradními díly schválenými výrobcem.
- ▶ Opravy nechte provádět pouze kvalifikovaným personálem.

Jakékoli jiné použití je považováno za nesprávné použití a může vést k vážnému zranění osob a poškození majetku.

Neneseme žádnou odpovědnost za nedodržení pokynů, bezpečnostních pokynů a nesprávné použití ani za jakékoli z toho vyplývající škody na osobách či majetku.

1.3 Nesprávné použití

Výrobek není vhodný pro komerční účely.

Výrobek není vhodný pro poloprofesionální použití, například v nemocnicích, klubech, hotelech, školách atd., ani pro komerční nebo profesionální použití, například ve fitness studiích.

Výrobek není zdravotnický prostředek.

Výrobek není hračka.

- ▶ Nepoužívejte výrobek ve vlhkých místnostech, jako jsou koupelny nebo sauny.
- ▶ Výrobek neupravujte ani neupravujte.
- ▶ Nepoužívejte výrobek s vadnými díly.
- ▶ Nenechávejte děti s tímto výrobkem bez dozoru.
- ▶ Noste pohodlné sportovní oblečení a protiskluzovou obuv.
- ▶ Před tréninkem se krátce rozcvičte, abyste předešli zraněním.

1.4 Cílová skupina

Uživateli jsou dospělí a děti starší 6 let pod dohledem dospělé osoby, kteří si přečetli a porozuměli tomuto návodu a označení na výrobku nebo obdrželi srovnatelné pokyny týkající se použití a bezpečnostních pokynů.

Výrobek smí používat pouze oni.

Osoby s fyzickým nebo duševním postižením/děti/těhotné ženy smí výrobek používat pouze pod dohledem dospělé osoby.

Montážní práce, údržbu a čištění nesmí provádět výše uvedené osoby.

Uživatelé smí výrobek používat pouze tehdy, jsou-li plně fyzicky, duševně a sensoricky způsobilí, tj. jsou-li při vědomí a střizliví.

Odborný personál je osoba, která absolvovala odborné mechanické školení, například vyškolení řemeslníci, zámečníci atd.

1.5 Úrovně varování

NEBEZPEČÍ

Varování před nebezpečím, které při ignorování opatření přímo povede k úmrtí nebo vážným zraněním.

VAROVÁNÍ

Varování před nebezpečím, které může vést k úmrtí nebo vážnému zranění, pokud nebudou dodržena tato opatření.







POZOR

Varování před nebezpečím, které může vést ke zraněním, pokud nebudou dodržena tato opatření.


OZNÁMENÍ

Varování před nebezpečím, které může vést k věcným škodám, pokud nebudou dodržena tato opatření.


1.6 Symboly

| Symboly | Popis |
|---|---|
|  | Tento symbol varuje před nebezpečím rozdrčení pohyblivými částmi. Dodržujte pokyny. |
|  | Tento symbol označuje, že by si uživatel měl před použitím přečíst a porozumět návodu k použití. |
|  | Výrobky označené značkou CE splňují základní platné předpisy Evropské unie. |
|  | Použití pouze v interiéru znamená, že výrobek lze používat pouze v suchých interiérech v interiéru. |
|  | Symbol přeškrtnuté popelnice s čarou na průvodní dokumentaci a/nebo obalu výrobku označuje klasifikaci a registraci výrobku jako elektrického nebo elektronického zařízení a související způsoby likvidace v souladu s evropskou směrnicí OEEZ a německým zákonem ElektroG. |
|  | Mezinárodní symbol recyklace označuje recyklovatelný materiál. |
| A - Z 1 - N | Tyto zkratky označují součást potřebnou pro krok montáže v ilustracích. |


1.7 Bezpečnostní pokyny

 **POZOR**


Nebezpečí zranění skákáním nebo dováděním na výrobku.

 Hraní si nebo skákání na výrobku může vést ke zraněním a poškození majetku.


- ▶ Ujistěte se, že na výrobku ani v něm nikdo neskáče ani se nehraje.

 **POZOR**

Zranění a škody na majetku.


 Úprava produktu může vést ke zranění a poškození majetku a může vést ke zrušení záruky.

- ▶ Výrobek používejte pouze s dodanými originálními díly a v původním stavu.
- ▶ Používejte pouze náhradní díly schválené výrobcem.

 **POZOR**

Riziko zranění

- ▶ Ujistěte se, že kliky jsou umístěny na stabilním povrchu, aby se nepřevrhly.
- ▶ Během tréninku noste vhodnou sportovní obuv s dobrou oporou.
- ▶ Před tréninkem se krátce rozcvičte, abyste se vyhnuli zraněním.
- ▶ Během tréninku dbejte na správné držení těla, abyste předešli bolestem zad a kloubů.
- ▶ Trénujte pouze vsedě. Ujistěte se, že se sedadlo během používání nepohybuje.

 ▶ Pokud se během užívání objeví závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jakékoli jiné neobvyklé příznaky, je třeba trénink okamžitě ukončit. Okamžitě se poraďte s lékařem.

- ▶ Nesprávný nebo nadměrný trénink může vést ke zraněním.
- ▶ Vyvarujte se pravidelných přestávek přepracování.

2. Popis a funkce

Objevte pedálový trenažér Sportivo – svého osobního fitness partnera pro efektivní a flexibilní trénink z pohodlí domova!

Ať už pracujete z domova, nebo jen hledáte místo v obývacím pokoji – náš pedálový trenažér se vejde kamkoli! Díky jeho štíhlému designu jej můžete snadno uložit a používat kdykoli.

Trénujte svaly na nohou a zvyšte svou vytrvalost se zařízením, které se dokonale přizpůsobí vašim potřebám.

Díky nastavitelným úrovním odporu si mohou svůj trénink přizpůsobit jak začátečníci, tak i pokročilí uživatelé.

2.1 Tréninkový počítač

Tréninkový počítač má LCD displej, který zobrazuje následující data:

| Číslo | | Popis |
|-------|----------|----------------------|
| 1 | Speed | Rychlost |
| 2 | Time | Čas |
| 3 | Counts | Rotace |
| 4 | T.CNT | Celkový počet rotací |
| 5 | Distance | Vzdálenost v km |
| 6 | Calories | Kalorie |

2.2 Nouzová brzda

Nastavení odporu má funkci nouzové brzdy, která zajišťuje rychlé brzdění setrvačnicku při aktivaci.

- ▶ Stiskněte knoflík pro nastavení odporu, abyste setrvačnicku rychle zastavili.

3. Rozbalte a zkontrolujte

VAROVÁNÍ

Nebezpečí udušení obalovým materiálem a spolknutím malých částí.

- ▶ Obalový materiál zlikvidujte v domovním odpadu v souladu s předpisy.
- ▶ Obal a malé díly potřebné k opětovnému zabalení skladujte mimo dosah vlhkosti a dětí.

OZNÁMENÍ

Materiální škoda.

Špičaté, ostré a škrábavé předměty mohou při otvírání obalu poškodit výrobek.

- ▶ K otvírání obalu nepoužívejte žádné špičaté, ostré ani škrábavé předměty.

1. Vyjměte všechny díly z krabice.
2. Položte díly vedle sebe na čistý, měkký a rovný povrch.
3. Zkontrolujte rozsah dodávky, zda je úplná a neporušená.

| Číslo | Popis | Množství |
|-------|-----------------------------------|----------|
| 1 | Pedálový trenažér včetně počítače | 1 |
| 2 | Pedály s popruhy | 2 |
| 3 | Bezpečnostní pás | 1 |
| 4 | Protiskluzová podložka | 1 |

4. Montáž

OZNÁMENÍ

Poškození výrobku v důsledku nesprávné montáže.

- ▶ Výrobek kompletně a bezpečně sestavte.
- ▶ V případě potřeby sestavte výrobek s pomocí druhé osoby.
- ▶ Šrouby ručně zašroubujte do spojovacích otvorů a utáhněte je až v posledním kroku, abyste zabránili zaseknutí součástí.

4.1 Místo instalace

POZOR

Nebezpečí zranění a poškození majetku.

- ▶ V případě potřeby sestavte výrobek s pomocí druhé osoby.
- ▶ Po instalaci zařízení se ujistěte, že je na všech stranách dostatek prostoru. Vzdálenost je 1 m na všechny strany.
- ▶ Do této oblasti neumísťujte žádné předměty.

1. Vyberte vhodné místo instalace, které splňuje následující požadavky:
 - Místo instalace je suché a lze jej pravidelně větrat.
 - Místo instalace není trvale vystaveno slunci a silným teplotním výkyvům.
 - Podklad místa instalace je rovný a protiskluzový.
2. Postupujte podle uvedených kroků montáže a dodržujte bezpečnostní pokyny, viz „17. Montáž“ na straně 53.

5. První spuštění

Všechny díly musí být v perfektním provozním stavu.

- ▶ Před prvním použitím pedálového trenažéru vyzkoušejte následující:
 - tréninkový počítač funguje správně, když jsou stisknuta funkční tlačítka
 - pedály se dají plynule otáčet

5.1 Vložte baterie

- ▶ Vložte 2 baterie typu AAA do přihrádky na baterie na zadní straně tréninkového počítače [5]. Ujistěte se, že je polarita správná.

6. Provoz

VAROVÁNÍ

Nebezpečí zranění v důsledku nesprávného použití.

Nesprávné nebo nevhodné použití může vést k vážným zraněním.

- ▶ Používejte pedálový trenažér v souladu s jeho zamýšleným účelem.
- ▶ Před sundáním nohou z pedálů zabrzděte trenažér až do úplného zastavení.
- ▶ Pedálový trenažér smí používat pouze jedna osoba.
- ▶ Během používání se ujistěte, že se v blízkosti pedálového trenažéru nenacházejí žádné jiné osoby, zvířata ani předměty.
- ▶ Před každým použitím zkontrolujte, zda všechny upevnění pevně drží a zda nejsou poškozená.
- ▶ Během používání nenoste volnou obuv, jako například sandály.
- ▶ Během používání s sebou nenoste žádné špičaté ani ostré předměty.
- ▶ Při tréninku vždy noste vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv.


VAROVÁNÍ

Nebezpečí v důsledku přetížení těla.

Přetížení těla může vést k trvalému poškození zdraví.

- ▶ Okamžitě přerušete trénink, pokud se necítíte dobře nebo pociťujete bolest/napětí v těle či na hrudi.
- ▶ Pokud pociťujete nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě, nevolnost nebo podobné příznaky, v tréninku nepokračujte.
- ▶ Před prvním použitím zařízení a poté pravidelně nechte vyšetřit odborníkem.
- ▶ Dělejte pravidelné přestávky.
- ▶ Před, během a po tréninkových přestávkách pijte dostatek tekutin.
- ▶ Maximální doba tréninku bez přestávky nesmí překročit 2 hodiny.

POZOR




- ▶ Noste lehké a přiléhavé oblečení nebo vhodné sportovní oblečení.
- ▶ Před použitím si svažte dlouhé vlasy.
- ▶ Během používání nezavírejte oči.
- ▶ Zpočátku začněte s nízkou intenzitou. Ujistěte se, že provádíte rovnoměrné pohyby.

6.1 Nastavený odpor

- ▶ Otočte knoflíkem pro nastavení odporu ve směru hodinových ručiček pro zvýšení odporu.
- ▶ Otočte knoflíkem pro nastavení odporu proti směru hodinových ručiček pro snížení odporu.
- ▶ Nezapomeňte nastavit odpor podle vaší úrovně fyzické zdatnosti a tréninkového cíle.

6.2 Cvičení s pedálovým trenažérem

| | |
|---|---|
|  VAROVÁNÍ | |
|  | Nebezpečí z přetížení těla. Přetížení těla může způsobit trvalé poškození zdraví. |
|  POZOR | |
|  | Riziko zranění. <ul style="list-style-type: none">▶ Před samotným tréninkem se zahřejte.▶ Začněte s lehkou intenzitou, dokud se svaly nezahřejí. |
| OZNÁMENÍ | |
|  | Materiální škoda. Vlhkost může poškodit elektroniku produktu. <ul style="list-style-type: none">▶ Během cvičení nepijte.▶ Neumisťujte žádné nádoby s tekutinami na trenažér ani do jeho blízkosti. |

Návrh školení:

V ideálním případě se každý trénink skládá ze tří fází:
fáze zahřívání, fáze tréninku a fáze ochlazování.

Fáze zahřívání slouží k přípravě svalů na trénink a nadcházející zátěž. Zároveň snižuje riziko zranění, jako je natažení.

Za tímto účelem provádějte několik protahovacích cviků po dobu 5 až 15 minut. Vydržte protahovací cvik asi 10 sekund a znovu se uvolněte. Každý protahovací cvik byste měli opakovat 2 až 3krát. Poté byste měli zahájit samotný trénink.

Trénink zakončete fází ochlazování/doběhu. Provádějte protahování a lehké gymnastické cviky po dobu 5 až 15 minut. To pomůže předejít prokrvení, bolesti svalů a natažení.

Intenzita tréninku

Intenzita cvičení závisí na několika faktorech a liší se od člověka k člověku. Musí být zvolena tak, aby fyzická zátěž byla nad bodem běžné námahy, aniž by dosáhla bodu dušnosti nebo vyčerpání.

Intervalový trénink

Intervalový trénink je speciální forma tréninku a používá se ke zvýšení výkonu.

Intervalový trénink se skládá ze střídání fází vysoce intenzivní námahy a fází relaxace.

Trénink pro začátečníky:

Oznámení:

- ▶ Zahřejte si svaly krátkými tréninky v délce 10–15 minut s nízkým odporem.
- ▶ Sedněte vzpřímeně s rovnými zády a ujistěte se, že máte nohy pevně na pedálech.
- ▶ Při šlapání se ujistěte, že máte nohy téměř plně natažené, abyste předešli zranění.
- ▶ Délku a intenzitu tréninku prodlužujte postupně. Zvyšujte pomalu, aniž byste přetěžovali své tělo.
- ▶ Pokud je to možné, používejte monitor tepové frekvence, abyste se ujistili, že cvičíte ve zdravém rozmezí.
- ▶ Sledujte známky přetížení nebo bolesti. Pokud pocítíte jakékoli nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit.

Školení pro pokročilé uživatele

Zahřejte svaly cvičením 10–15 minut se sníženým odporem.

Začněte do svých tréninků intervalový trénink střídáním vysokého a nízkého odporu nebo rychlosti.

Tipy pro trénink:

- ▶ Těsně před tréninkem nejezte těžká jídla. Dodržujte časový interval 2 až 3 hodiny.
- ▶ Pomalu zvyšujte intenzitu tréninku.
- ▶ Při tréninku pijte dostatek tekutin.

6.3 Zahřívací cvičení

Obr. Popis

Protážení hamstringů (ve stoje)

Kolena držte mírně pokrčená a pomalu se předklánějte, záda a ramena uvolněná, dokud nedosáhnete na špičky nohou.



Měli byste cítit napětí a mírné napětí ve svalech hamstringů. V této pozici vydržte 15 až 20 sekund. Opakujte 2 až 3krát.

Protážení hamstringů (sedících)

Sedněte si na podlahu, nejlépe na podložku,



natáhněte jednu nohu, druhou nohu přitáhněte k sobě a držte ji blízko vnitřní strany natažené nohy. Předkloňte se od kyčlí a protáhněte se k špičkám nohou. Vydržte v pozici 10 až 15 sekund a poté se uvolněte.

Opakujte 3krát pro každou nohu.

Protážení lýtek ve stoje

S oběma rukama na zdi, jednou nohou vzadu. S nohama rovně a patou na podlaze se předkloňte ke zdi. Vydržte v pozici 10 až 15 sekund, poté se uvolněte. Opakujte 3krát pro každou nohu.



Protážení čtyřhlavého stehenního svalu

Udržujte rovnováhu tak, že se levou rukou opřete o zeď nebo pevný předmět, pravou rukou uchopíte pravou nohu a pomalu natahujete pravou patu směrem k hýždím, dokud neucítíte protažení v přední části stehna. V této pozici vydržte 10 až 15 sekund a poté se uvolněte. Opakujte 3krát pro každou nohu.



Protážení sartoriova svalu (vnitřní svaly stehén)

Vseděte, chodidla nebo podrážky bot se dotýkají, zatímco kolena máte otočená směrem ven. Přitáhněte chodidla k rozkroku, dokud neucítíte protažení. V této pozici vydržte 10 až 15 sekund a poté se uvolněte. Opakujte 3krát.



7. Odstraňování problémů

| | |
|----------------------|--|
| Error | Písmo displeje vybledlo |
| Možné příčiny | Velmi nízká kapacita baterie |
| Řešení | ► Vyměňte baterii. |
| Error | Displej bez funkce. |
| Možné příčiny | Baterie počítače je vybitá Počítač je vadný |

| | |
|---------------|--|
| Řešení | ► Vyměňte baterii. ► Kontaktujte náš zákaznický servis. |
|---------------|--|

8. Přeprava

POZOR

Nebezpečí zranění a poškození majetku.

- Šlapací trenažér přepravujte pouze v vzpřímená poloha.
- Nepřevracejte šlapací trenažér zemi.

9. Demontáž

► Výrobek rozeberte v opačném pořadí než při montáži, viz kapitola „17. Montáž“ na straně 53.

10. Skladování

OZNÁMENÍ

Poškození výrobku v důsledku nesprávného skladování.

- Skladujte výrobek smontovaný a ve svislé poloze nebo rozložený na suchém a čistém místě.
- Chraňte výrobek před prachem a vlhkostí.
- Nepokládejte na výrobek žádné předměty, mohlo by dojít k jeho deformaci.

11. Údržba a čištění

VAROVÁNÍ

Nebezpečí ohrožení života v důsledku úrazu elektrickým proudem.

- Před čištěním a údržbou vyjměte baterie z produktu.

11.1 Čištění

OZNÁMENÍ

Poškození způsobené nesprávným čištěním agenty.



- ▶ Zkontrolujte snášenlivost čisticího prostředku s povrchem na nenápadném místě.
- ▶ K čištění nepoužívejte žádná organická rozpouštědla, vroucí vodu, silné kyseliny ani alkalické čisticí prostředky.

▶ Prach a lehké nečistoty odstraňte vlhkým hadříkem nebo měkkým kartáčem.

▶ Na silné znečištění použijte jemný, nehořlavý a potravinářsky bezpečný čisticí prostředek nebo hadřík navlhčený vodou. Pravidelná údržba zvyšuje bezpečnost a životnost vašeho výrobku.

Plán údržby

Před každým použitím

Stav

▶ Zkontrolujte celkový technický stav a hygienu výrobku.

Přídavné díly

▶ Ujistěte se, že všechny přídavné prvky jsou pevně připojeny a nejsou zdeformované.

▶ Uvolněné přídavné prvky utáhněte vhodným nástrojem.

▶ Poškozené nebo zdeformované přídavné díly nechte vyměnit kvalifikovaným personálem.

Měsíčně

Klikové tyče

▶ Zkontrolujte klikové hřídele, zda nemají nadměrnou vůli, a klikové hřídele vyměňte nebo utáhněte oba pedály.

11.2 Vyměňte baterii

Důležité: Tréninkový počítač se po výměně baterie sám resetuje.

Poznámka: Tréninkový počítač vyžaduje dvě běžné mikro alkalické baterie AAA LR03.

1. Otevřete a sejměte kryt na zadní straně tréninkového počítače.

2. Vyjměte staré baterie.

3. Vložte nové baterie.

4. Stiskněte kryt, dokud neuslyšíte jasné cvaknutí.

▶ Baterie byla úspěšně vyměněna.

▶ Baterie řádně zlikvidujte, viz kapitola "Likvidace".

12. Oprava

OZNÁMENÍ

Poškození v důsledku nesprávné opravy



▶ Používejte pouze náhradní díly schválené výrobcem nebo originální díly.

▶ Opravy nechte provádět pouze kvalifikovaným personálem.

13. Technické data

| Označení | Hodnota |
|-----------------------------------|--|
| Číslo položky: | 24061 |
| Model: | Sportovní trenažér pedálů |
| Max. hmotnost nákladu: | 210 kg |
| Napájení: | 2x battery type AAA 1.5V |
| Zobrazení času (minuta : sekunda) | 00:00 - 99:95 |
| Zobrazení vzdálenosti: | 0.01 - 99.99 km |
| Display: | LCD-Anzeige |
| Parametry zobrazení: | Rychlost, čas, vzdálenost, otáčky, spotřeba kalorií |
| Rozměry produktu: | 40 x 37 x 27 cm Nohy: 36 x 5,5 x 3 cm Pedály: 10,5 x 5-6,5 x 2,5 cm |
| Materiály: | Nohy: Ocel (Q195) Klika pedálu: Ocel (Q235 pochromovaná) Podložky/protiskluzové nožičky: TPR Pouzdro/nastavovací kolečko: ABS Pedály: PP Popruhy na nohy: PVC |
| Hmotnost: | 5 kg |

14. Prohlášení o shodě

Označením CE distributor prohlašuje, že výrobek splňuje základní požadavky a směrnice evropských předpisů.

15. Likvidace

Obal

Obalový materiál je recyklovatelný.

► Obal zlikvidujte ekologickým způsobem a odevzdejte jej do regionálního sběrného dvora.

Elektrické spotřebiče

Jako vlastník starého elektrického nebo elektronického zařízení, které má být zlikvidováno, jste ze zákona povinni jej zlikvidovat odděleně od neříděného komunálního odpadu dle evropské směrnice OEEZ a německého zákona ElektroG, protože nesprávně zlikvidované výrobky nebo jejich toxické a nebezpečné složky mohou mít trvalý vliv na zdraví lidí, zvířat a rostlin a mohou poškodit jejich zdraví.

Tímto způsobem významně přispíváte k opětovnému použití, využití a recyklaci.

Způsob přepravy nebo sběru podléhá regionálním a smluvním podmínkám a lze si jej vyžádat u veřejného úřadu pro nakládání s odpady a distributora. Ti jsou v zásadě povinni bezplatně odebírat stará zařízení, bez ohledu na to, zda byla zakoupena nová. Nezákonná likvidace je trestná ze zákona. Před odevzdáním na regionální sběrné místo proveďte následující úkony:

► Vyjměte ze zařízení staré baterie a akumulátory, pokud jsou součástí výrobku a lze je vyjmout.

► Smažte osobní údaje ze zařízení na vlastní odpovědnost.

Číslo OEEZ: 29073343

Tabella dei contenuti

| | |
|--|----|
| 1. Per la vostra sicurezza | 34 |
| 1.1 Per la vostra sicurezza | 34 |
| 1.2 Utilizzare in modo conforme..... | 34 |
| 1.3 Uso improprio | 34 |
| 1.4 Gruppo target..... | 34 |
| 1.5 Livelli di avvertimento..... | 34 |
| 1.6 Simboli..... | 35 |
| 1.7 Avvertenze di sicurezza..... | 35 |
| 2. Descrizione e funzione | 35 |
| 2.1 Computer di addestramento..... | 36 |
| 2.2 Freno di emergenza | 36 |
| 3. Disimballaggio e verifica | 36 |
| 4. Montaggio | 36 |
| 4.1 Luogo di installazione | 36 |
| 5. Messa in funzione iniziale | 36 |
| 5.1 Inserire le batterie | 36 |
| 6. Utilizzo | 37 |
| 6.1 Resistenza impostata..... | 37 |
| 6.2 Esercizio con il trainer a pedali..... | 38 |
| 6.3 Esercizi di riscaldamento..... | 39 |
| 7. Risoluzione dei problemi | 39 |
| 8. Trasporto | 39 |
| 9. Smontaggio | 39 |
| 10. Stoccaggio | 39 |
| 11. Pulizia e manutenzione | 40 |
| 11.1 Pulizia..... | 40 |
| 11.2 Sostituzione della batteria | 40 |
| 12. Riparazioni | 40 |
| 13. Dati tecnici | 41 |
| 14. Dichiarazione di conformità | 41 |
| 15. Smaltimento | 41 |
| 16. Elenco parti | 52 |
| 17. Montaggio | 53 |

1. Per la vostra sicurezza

1.1 Per la vostra sicurezza

- ▶ Leggere il presente documento con attenzione e integralmente.
- ▶ Seguire le istruzioni e le avvertenze per la sicurezza riportate nel documento e sul prodotto.
- ▶ Utilizzare il prodotto solo se in condizioni tecniche perfette e con consapevolezza in termini di rischio e pericolo.
- ▶ Conservare questo documento nei pressi del prodotto come futuro riferimento e per il passaggio ad altri.

1.2 Utilizzare in modo conforme

Il prodotto è stato sviluppato esclusivamente per l'uso privato.

- ▶ Utilizzare il prodotto solo come attrezzatura sportiva per l'allenamento leggero di braccia e gambe.
- ▶ Utilizzare il prodotto solo in stato originale, servendosi unicamente dei pezzi originali forniti in dotazione e/o di ricambi autorizzati dal produttore.
- ▶ Far eseguire le riparazioni solo da personale qualificato.

Qualsiasi utilizzo differente sarà considerato un uso improprio e può comportare gravi danni a persone e cose.

Decliniamo qualsiasi responsabilità in caso di inosservanza delle istruzioni, delle avvertenze sulla sicurezza, di uso improprio e per i relativi danni causati a persone e cose.

1.3 Uso improprio

Il prodotto non è pensato per l'impiego in ambito commerciale.

Questo prodotto non è un giocattolo.

- ▶ Non utilizzare il prodotto in ambienti umidi, quali bagni o saune.
- ▶ Non modificare il prodotto.
- ▶ Non utilizzare il prodotto con parti difettose.
- ▶ Non lasciare i bambini senza sorveglianza con il prodotto.
- ▶ Indossare un abbigliamento sportivo comodo e scarpe antiscivolo.
- ▶ Eseguire un breve riscaldamento prima dell'allenamento per evitare infortuni.

1.4 Gruppo target

Gli utenti sono adulti e i bambini a partire da 6 anni, sotto la supervisione di un adulto, che abbiano letto e compreso le presenti istruzioni e i contrassegni riportati sul prodotto o che abbiano ottenuto istruzioni paragonabili in merito all'uso e alle avvertenze per la sicurezza.

Solo questi utenti possono servirsi del prodotto.

Le persone con abilità fisiche o mentali ridotte possono utilizzare il prodotto solo sotto la supervisione di un utente adulto.

I lavori di montaggio, manutenzione e pulizia non possono essere eseguiti dai soggetti summenzionati.

Gli utenti possono utilizzare il prodotto solo nel pieno possesso delle proprie abilità fisiche, psichiche e sensoriali, in condizioni di piena vigilanza e sobrietà.

Il personale specializzato include persone con una formazione in ambito meccanico/elettrotecnico/idraulico-pneumatico, come artigiani qualificati, metalmeccanici, elettricisti, ecc.

1.5 Livelli di avvertimento

PERICOLO

Avvertimento di pericoli che, in caso di inosservanza delle misure, comportano la morte immediata o gravi lesioni.

AVVERTENZA

Avvertimento di pericoli che, in caso di inosservanza delle misure, possono comportare la morte o gravi lesioni.







CAUTELA

Avvertimento di pericoli che, in caso di inosservanza delle misure, possono comportare delle lesioni.


ATTENZIONE

Avvertimento di pericoli che, in caso di inosservanza delle misure, possono comportare dei danni materiali.


1.6 Simboli

| Symboles | Description |
|---|--|
|  | Questo simbolo segnala un rischio di schiacciamento dovuto alle parti in movimento. Osservare le istruzioni. |
|  | questo simbolo indica che l'utente deve aver letto e compreso le istruzioni prima dell'uso. |
|  | I prodotti contrassegnati con la marcatura CE soddisfano le norme fondamentali dell'Unione Europea applicabili. |
|  | Indoor Use only (solo per uso interno) vuol dire che il prodotto può essere utilizzato unicamente in ambienti interni asciutti. |
|  | il simbolo del cassonetto barrato con barre sul prodotto, sulla documentazione di accompagnamento e/o sulla confezione indica la classificazione e la registrazione di un prodotto come apparecchio elettrico o elettronico e le relative modalità di smaltimento secondo la Direttiva europea RAEE e la legge tedesca ElektroG. |
|  | Il simbolo internazionale di riciclaggio indica la presenza di materiali riutilizzabili. |
| A-Z / 1-N | Questo simbolo contraddistingue un componente utilizzato nell'illustrazione. |

1.7 Avvertenze di sicurezza

 **CAUTELA**

Rischio di lesioni a causa di salti o giochi sul prodotto.

 Giocare o saltare può causare lesioni e danni alle cose.


- ▶ Assicurarsi che le persone non saltino o si scatenino sul prodotto o al suo interno.

 **CAUTELA**

Lesioni e danni materiali.

La modifica del prodotto può causare lesioni e danni materiali e portare alla decadenza della garanzia legale.

- ▶ Utilizzare il prodotto solo nello stato originale e con le parti originali fornite in dotazione.
- ▶ Utilizzare solo ricambi autorizzati dal produttore.

 **CAUTELA**

Rischio di lesioni

- ▶ Assicurarsi che la pedaliera sia posizionata su una superficie stabile per evitare che si ribalti.
- ▶ Indossare scarpe sportive adeguate con un buon supporto durante l'allenamento.
- ▶ Eseguire un breve riscaldamento prima dell'allenamento per evitare lesioni.
- ▶ Mantenere una postura corretta durante l'esercizio per evitare dolori alla schiena e alle articolazioni.
- ▶ Eseguire l'esercizio solo in posizione seduta. Assicurarsi che il sedile non si muova durante l'uso.
- ▶ Se durante l'uso si avvertono vertigini, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'esercizio. Consultare immediatamente un medico.
- ▶ Un allenamento scorretto o eccessivo può provocare lesioni.
- ▶ Fare pause regolari per evitare uno sforzo eccessivo.

2. Descrizione e funzione

Scoprite il pedal trainer Sportivo: il vostro partner personale per un allenamento efficace e flessibile, comodamente a casa vostra! Sia che lavoriate da casa o che cerchiate semplicemente uno spazio in salotto, il nostro trainer a pedali si adatta ovunque!

Grazie al suo design sottile, è possibile riporlo facilmente e utilizzarlo in qualsiasi momento. Allenate i muscoli delle gambe e aumentate la resistenza con un dispositivo che si adatta perfettamente alle vostre esigenze.

Grazie ai livelli di resistenza regolabili, sia i principianti che gli utenti esperti possono personalizzare il loro allenamento.

2.1 Computer di addestramento

Il training computer è dotato di un display LCD che mostra i seguenti dati:


| No. | | Descrizione |
|-----|----------|--------------------|
| 1 | Speed | Velocità |
| 2 | Time | Tempo |
| 3 | Counts | Giri |
| 4 | T.CNT | Giri totale |
| 5 | Distance | Distanza in km |
| 6 | Calories | consumo di calorie |

2.2 Freno di emergenza

L'impostazione della resistenza è dotata di una funzione di freno di emergenza che garantisce una frenata rapida della massa volante quando viene attivata.


- ▶ Premere la manopola di regolazione della resistenza per frenare rapidamente il volano fino all'arresto.

3. Disimballaggio e verifica

 **AVVERTENZA**

Pericolo di soffocamento dovuto al materiale della confezione e all'ingerimento di pezzi piccoli.

- ▶ Smaltire il materiale della confezione nei rifiuti domestici in conformità alle norme applicabili.
- ▶ Conservare le parti piccole fuori dalla portata dei bambini.

 **ATTENZIONE**

Danni materiali.

Gli oggetti appuntiti e graffianti possono danneggiare il prodotto all'apertura della confezione.

- ▶ Non utilizzare oggetti appuntiti, affilati o graffianti per aprire la confezione.

1. Rimuovere tutte le parti dal cartone.
2. Posizionare le parti una accanto all'altra su una superficie libera, morbida e piana.
3. Verificare l'integrità e la completezza del volume di consegna.

| No. | Descrizione | Quantità |
|-----|----------------------------|----------|
| 1 | Pedal trainer con computer | 1 |
| 2 | Pedali con cinghie | 2 |
| 3 | Cintura di sicurezza | 1 |
| 4 | Tappetino antiscivolo | 1 |


4. Montaggio

ATTENZIONE

Danneggiamento del prodotto dovuto ad un montaggio errato.

- ▶ Montare il prodotto in modo completo e sicuro.
- ▶ Se necessario, impostare il prodotto con una seconda persona.
- ▶ Avvitare prima a mano le viti nei fori di collegamento e serrarle poi alla fine per impedire un ribaltamento delle parti.

4.1 Luogo di installazione

 **CAUTELA**

Rischio di lesioni e danni materiali.

- ▶ Se necessario, installare il prodotto con l'aiuto di una seconda persona.
- ▶ Dopo aver montato l'apparecchio, accertarsi che vi sia spazio sufficiente su tutti i lati. La distanza è di 1 metro da tutti i lati.
- ▶ Non collocare alcun oggetto in quest'area.

1. Scegliere un luogo di installazione adeguato che soddisfi i seguenti requisiti:
 - il luogo di installazione è asciutto e può essere ventilato regolarmente;
 - Il luogo di installazione non è esposto in modo permanente alla luce solare permanente e alle forti oscillazioni di temperatura.
 - il sottofondo del luogo di installazione è piano e antiscivolo.
2. Seguire i passaggi di montaggio raffigurati osservando le avvertenze per la sicurezza, vedi „17. Montaggio“ a pagina 53.

5. Messa in funzione iniziale

Tutte le parti devono essere in perfetto stato di funzionamento.

- ▶ Prima di utilizzare lo allenatore a pedali per la prima volta, verificare quanto segue:
 - il computer di allenamento funziona correttamente quando si premono i pulsanti di funzione

5.1 Inserire le batterie

- ▶ Inserire 2 batterie AAA nel vano batterie sul retro del training computer [5]. Assicurarsi che la polarità sia corretta.

6. Utilizzo

AVVERTENZA

Rischio di lesioni dovute a un uso improprio.

L'uso improprio o non corretto può provocare gravi lesioni.

- ▶ Utilizzare il trainer a pedali in base alla sua destinazione d'uso.
- ▶ Frenare il trainer a pedali fino all'arresto prima di togliere i piedi dai pedali.
- ▶ Solo una persona alla volta può utilizzare l'addestratore a pedali.
- ▶ Assicurarsi che nessun'altra persona, animale o oggetto si trovi nelle vicinanze dell'addestratore a pedali durante l'uso.
- ▶ Prima di ogni utilizzo, verificare che tutti gli attacchi siano ben saldi e che non siano danneggiati.
- ▶ Non indossare calzature larghe come sandali quando si usa l'addestratore a pedali.
- ▶ Non portare con sé oggetti appuntiti o taglienti durante l'uso.
- ▶ Indossare sempre un abbigliamento sportivo e scarpe sportive adeguate quando ci si allena.

CAUTELA

Rischio di schiacciamento a causa delle parti in movimento.

Il movimento dei pedali durante l'uso può causare lo schiacciamento degli arti.

- ▶ Non toccare le aste dei pedali.
- ▶ Non togliere i piedi dalle barre dei pedali rotanti. Riducete prima la cadenza a zero e poi togliete i piedi dai pedali.

- ▶ Indossare indumenti leggeri e aderenti o un abbigliamento sportivo adeguato.
- ▶ Legare i capelli lunghi prima dell'uso.
- ▶ Non chiudere gli occhi durante l'uso.
- ▶ Iniziate con una bassa intensità. Assicurarsi di eseguire movimenti uniformi.

6.1 Resistenza impostata

- ▶ Ruotare la manopola di regolazione della resistenza in senso orario per aumentare la resistenza.
- ▶ Ruotare la manopola di regolazione della resistenza in senso antiorario per ridurre la resistenza.
- ▶ Assicurarsi di regolare la resistenza in base al livello di forma fisica e all'obiettivo di allenamento.

AVVERTENZA

Pericolo dovuto al sovraccarico del corpo.

Un sovraccarico dell'organismo può portare a danni permanenti alla salute.

- ▶ Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di malessere o di dolori/tensioni al corpo o al torace.
- ▶ In caso di battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini, nausea o sintomi simili, non continuare l'allenamento.
- ▶ Sottoporsi a un controllo sanitario da parte di uno specialista prima di utilizzare il dispositivo per la prima volta e in seguito regolarmente.
- ▶ Fate pause regolari.
- ▶ Bevete molti liquidi prima, durante e dopo le pause di allenamento.
- ▶ La durata massima dell'allenamento senza un periodo di riposo non deve superare le 2 ore.

6.2 Esercizio con il trainer a pedali

| | |
|---|--|
|  AVVERTENZA | |
|  | Pericolo di sovraccarico. Il sovraccarico del corpo può causare danni anche permanenti alla salute. |
|  CAUTELA | |
|  | Rischio di lesioni. <ul style="list-style-type: none">▶ Riscaldarsi prima dell'allenamento vero e proprio.▶ Iniziare con un'intensità leggera finché i muscoli non si sono riscaldati. |
| ATTENZIONE | |
|  | Danni materiali. L'umidità può danneggiare i componenti elettronici della macchina. <ul style="list-style-type: none">▶ Non bere durante l'allenamento.▶ Non collocare contenitori di liquidi sopra o accanto al Pedal Trainer. |

Configurazione dell'allenamento:

Idealmente, ogni allenamento dovrebbe essere composto da tre fasi: la fase di riscaldamento, quella di allenamento e quella di raffreddamento. La fase di riscaldamento serve a preparare i muscoli all'allenamento e allo sforzo. Allo stesso tempo, si riduce il rischio di lesioni come strappi muscolari. A tal fine, consigliamo di eseguire diversi esercizi di stretching per 5-15 minuti circa. Mantenere la posizione di stretching per circa 10 secondi e poi rilassare di nuovo i muscoli. Ogni esercizio di stretching va ripetuto due o tre volte.

In seguito si può iniziare l'allenamento vero e proprio.

Concludere la sessione di allenamento con una fase di raffreddamento. Eseguire esercizi di stretching e ginnastica leggera per 5-15 minuti. In questo modo, si favorisce la circolazione del sangue e si previene l'indolenzimento muscolare e gli strappi muscolari.

Intensità dell'allenamento

L'intensità dell'allenamento dipende da diversi fattori e varia da persona a persona. Deve essere scelta in modo che il carico fisico sia superiore al punto di sforzo normale, senza raggiungere uno stato di affanno o di esaurimento.

Allenamento a intervalli

L'allenamento a intervalli è una forma speciale di allenamento e viene utilizzato per aumentare le prestazioni.

L'allenamento a intervalli consiste nell'alternare fasi di esercizio ad alta intensità e fasi di rilassamento.

Allenamenti per principianti:

Suggerimento:

- ▶ Riscaldare i muscoli con brevi sessioni di allenamento di 10-15 minuti a bassa resistenza.
- ▶ Sedersi in posizione eretta con la schiena dritta e assicurarsi che i piedi siano ben saldi sui pedali.
- ▶ Assicurarsi che le gambe siano quasi completamente distese durante la pedalata per evitare lesioni.
- ▶ Aumentate gradualmente la durata e l'intensità dell'allenamento. Aumentate lentamente senza sovraccaricare il corpo.
- ▶ Se possibile, utilizzare un cardiofrequenzimetro per assicurarsi di allenarsi entro un range sano.
- ▶ Prestare attenzione ai segni di sovraccarico o di dolore. Se si avverte un disagio, interrompere immediatamente l'allenamento.

Allenamento per utenti esperti

Riscaldare i muscoli eseguendo 10-15 minuti a resistenza ridotta.

Incorporare l'allenamento a intervalli nelle sessioni, alternando resistenza o velocità elevate e basse.

Consigli per l'allenamento

- ▶ Non consumare pasti pesanti subito prima dell'allenamento. Mantenere un intervallo di tempo di 2 o 3 ore.
- ▶ Aumentare lentamente l'intensità dell'allenamento.
- ▶ Bere liquidi a sufficienza prima e dopo l'allenamento.

6.3 Esercizi di riscaldamento

Figura Descrizione

Stretching della coscia (in piedi)



Tenere le ginocchia leggermente piegate e inclinarsi lentamente in avanti, con la schiena e le spalle rilassate, fino a raggiungere le punte dei piedi. Si dovrebbe sentire la tensione e il leggero sforzo dei muscoli del ginocchio. Mantenere la posizione per 15-20 secondi. Ripetere questa operazione 2-3 volte.

Stretching della coscia (da seduti)



Seduti sul pavimento, preferibilmente su un tappetino, stendere una gamba, tirare l'altra gamba in dentro e tenerla vicino all'interno della gamba tesa. Piegarci in avanti dai fianchi e allungarsi verso le punte dei piedi. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere questa operazione 3 volte per ogni gamba.

Stretching del polpaccio



In piedi, con due mani sulla parete e una gamba indietro. Tenendo le gambe dritte e i talloni sul pavimento, sporgersi in avanti verso la parete. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere questa operazione 3 volte per ogni gamba.

Stretching dei quadricipiti



Mantenere l'equilibrio appoggiandosi a una parete o a un oggetto solido con la mano sinistra, afferrare il piede destro con la mano destra e portare lentamente il tallone destro verso i glutei fino a sentire la tensione nella parte anteriore della coscia. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere questa operazione 3 volte per ogni gamba.

Stretching del muscolo sartorio (muscoli interni delle cosce)



Da seduti, le piante dei piedi o le suole delle scarpe si toccano mentre le ginocchia sono posizionate verso l'esterno. Tirare i piedi verso l'inguine fino a sentire la tensione. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere questa operazione 3 volte.

7. Risoluzione dei problemi

| | |
|------------------------|---|
| Errore | Il carattere del display è sbiadito |
| Possibili cause | Capacità della batteria molto bassa |
| Rimedio | ► Sostituire la batteria. |
| Errore | Il display non funziona |
| Possibili cause | La batteria del computer è scarica Computer difettoso |
| Rimedio | ► Sostituire la batteria. ► Contattare il nostro servizio clienti. |

8. Trasporto

CAUTELA



Rischio di lesioni e danni materiali.

- Trasportare il trainer a pedali solo in posizione verticale.
- Non spingere il trainer a pedali sul terreno

9. Smontaggio

- Smontare il prodotto in sequenza inversa rispetto a quella descritta al capitolo „17. Montaggio“ a pagina 53.

10. Stoccaggio

ATTENZIONE



Danni materiali causati da una conservazione errata.

- Conservare il prodotto montato e in posizione verticale o smontato in un luogo asciutto e pulito.
- Proteggere il prodotto da polvere e umidità.
- Non collocare oggetti sul prodotto per evitare che si deformi.

11. Pulizia e manutenzione

AVVERTENZA

Pericolo mortale a causa di scosse elettriche.

- ▶ Prima di procedere alla pulizia e alla manutenzione, rimuovere le batterie dal prodotto.

11.1 Pulizia

ATTENZIONE

Danni dovuti a detergenti errati.

- ▶ Verificare la compatibilità dei detergenti con la superficie in un punto non esposto.
- ▶ Per la pulizia non utilizzare solventi organici, acqua bollente, acidi forti o detergenti alcalini.

- ▶ Rimuovere la polvere e lo sporco lieve con un panno umido o una spazzola morbida.
- ▶ In caso di sporco ostinato, utilizzare un detergente delicato, non infiammabile e sicuro per gli alimenti o un panno inumidito con acqua.

Piano di manutenzione

La regolare manutenzione aumenta la sicurezza e la longevità del vostro prodotto.

Prima di ogni utilizzo

Condizioni

- ▶ Controllare le condizioni generali del prodotto a livello tecnico e igienico.

Componenti

- ▶ Assicurarsi che tutti i componenti siano ben saldi e non deformati.
- ▶ Serrare i componenti allentati con uno strumento adatto.
- ▶ Far sostituire le parti danneggiate o deformate da personale specializzato.

Chiave di sicurezza

- ▶ Verificare che la chiave di sicurezza non sia danneggiata e che sia impostata sulla lunghezza corretta.

Mensile

Aste a gomito

- ▶ Controllare che le bielle non abbiano un gioco eccessivo e sostituirle o serrare entrambi i pedali.

11.2 Sostituzione della batteria

Importante: il training computer si resetta quando si cambia la batteria.

Nota: il training computer richiede due batterie convenzionali Micro Alcaline AAA LR03.

1. Aprire e rimuovere il coperchio sul retro del training computer.
2. Rimuovere le vecchie batterie.
3. Inserire le nuove batterie.
4. Premere il coperchio finché non si sente uno scatto netto.
 - ▶ La batteria è stata sostituita con successo.
 - ▶ Smaltire le batterie in modo corretto, vedi capitolo Smaltimento.

12. Riparazioni

ATTENZIONE

Danni dovuti a riparazioni improprie

- ▶ Utilizzare solo ricambi originali o autorizzati dal produttore.
- ▶ Far eseguire le eventuali riparazioni necessarie unicamente da un personale specializzato.

13. Dati tecnici

| Designazione | Valore |
|---|---|
| Numero articolo: | 24061 |
| Modello: | Pedaltrainer Sportivo |
| Peso massimo Peso del carico: | 210 kg |
| Alimentazione: | 2x batterie tipo AAA 1,5V |
| Visualizzazione dell'ora (minuti : secondi) | 00:00 - 99:95 |
| Visualizzazione della distanza: | 0.01 - 99.99 km |
| Display: | Display LCD |
| Parametri di visualizzazione: | Velocità, tempo, distanza, giri, consumo di calorie |
| Dimensioni del prodotto: | 40 x 37 x 27 cm Piedi: 36 x 5,5 x 3 cm Pedali: 10,5 x 5-6,5 x 2,5 cm |
| Materiale: | Piedi: acciaio (Q195) Manovella del pedale: acciaio (Q235 cromato) Cuscinetti/piedi antiscivolo: TPR Alloggiamento/ruota di regolazione: ABS Pedali: PP Cinghie per i piedi: PVC |
| Peso: | 5 kg |

14. Dichiarazione di conformità

Con il marchio CE, il distributore dichiara che il prodotto è conforme ai requisiti fondamentali e alle direttive delle normative europee.

15. Smaltimento

Confezione

Il materiale della confezione è riutilizzabile.

- Smaltire la confezione nel rispetto dell'ambiente e portarla alla raccolta regionale dei materiali riciclabili.

Apparecchiature elettriche

Secondo la Direttiva europea RAEE e la legge tedesca ElektroG, il possessore di una vecchia apparecchiatura elettrica o elettronica da smaltire ha l'obbligo di smaltirla separatamente dai rifiuti urbani indifferenziati, in quanto i prodotti smaltiti in modo improprio o i loro componenti nocivi o pericolosi possono danneggiare la salute dell'uomo, degli animali e del mondo vegetale.

Si fornisce così un contributo sostanziale al riuso, al recupero e al riciclo. Le modalità di consegna o ritiro dipendono dalle condizioni regionali e contrattuali e possono essere richieste all'ente pubblico per lo smaltimento dei rifiuti e al distributore. Quest'ultimo, in particolare, ha l'obbligo di riprendere gratuitamente i vecchi dispositivi, indipendentemente da un nuovo acquisto. Lo smaltimento illegale è punibile per legge. Eseguire le seguenti attività prima del deposito presso un centro regionale per lo smaltimento dei rifiuti:

- rimuovere le vecchie batterie e i vecchi accumulatori dall'apparecchio, se si tratta di componenti del prodotto e se estraibili;
- eliminare i dati personali dal dispositivo sotto la propria responsabilità.

RAEE n.: 29073343

Le batterie e gli accumulatori non devono essere smaltiti con i rifiuti domestici. I loro componenti devono essere riciclati o smaltiti separatamente poiché componenti tossici e pericolosi possono causare danni permanenti all'ambiente se smaltiti in modo improprio. Come consumatore, sei obbligato a restituirli gratuitamente al produttore, al punto vendita o ai punti di raccolta pubblici predisposti a tale scopo alla fine del loro ciclo di vita. I dettagli sono regolati dalla rispettiva legge statale. Il simbolo sul prodotto, sulle istruzioni per l'uso e/o sulla confezione indica queste norme. Con questo tipo di separazione dei materiali, riciclaggio e smaltimento di batterie e accumulatori usati fornite un contributo importante alla protezione del nostro ambiente.

Batt. DE70738431

Contenido

| | |
|--|----|
| 1. Por su seguridad | 44 |
| 1.1 Por su seguridad | 44 |
| 1.2 Uso previsto | 44 |
| 1.3 Uso inadecuado | 44 |
| 1.4 Grupo destinatario | 44 |
| 1.5 Niveles de advertencia | 44 |
| 1.6 Símbolos | 45 |
| 1.7 Indicaciones de seguridad | 45 |
| 2. Descripción y funcionamiento | 45 |
| 2.1 Ordenador de formación | 46 |
| 2.2 Freno de emergencia | 46 |
| 3. Desembalaje y comprobación | 46 |
| 4. Montaje | 46 |
| 4.1 Lugar de colocación | 46 |
| 5. Puesta en servicio inicial | 46 |
| 5.1 Inserte las pilas | 46 |
| 6. Utilice | 47 |
| 6.1 Resistencia ajustada | 47 |
| 6.2 Ejercicio con el pedalier | 48 |
| 6.3 Ejercicios de calentamiento | 49 |
| 7. Solución de problemas | 49 |
| 8. Transporte | 49 |
| 9. Desmontaje | 49 |
| 10. Almacenamiento | 49 |
| 11. Limpieza y mantenimiento | 50 |
| 11.1 Limpieza | 50 |
| 11.2 Cambiar batería | 50 |
| 12. Reparaciones | 50 |
| 13. Datos técnicos | 51 |
| 14. Declaración de conformidad | 51 |
| 15. Eliminación de residuos | 51 |
| 16. Lista de piezas | 52 |
| 17. Montaje | 53 |

1. Por su seguridad

1.1 Por su seguridad

- ▶ Lea este documento de principio a fin con atención.
- ▶ Siga las instrucciones y las indicaciones de seguridad que figuran en este documento y en el producto.
- ▶ Utilice el producto solo en perfectas condiciones técnicas, prestando atención a su seguridad y a los posibles riesgos.
- ▶ Conserve este documento cerca del producto para consultarlo en futuras ocasiones y para pasárselo al siguiente usuario.

1.2 Uso previsto

El producto está concebido exclusivamente para un uso privado.

- ▶ Utilice el producto únicamente como equipamiento deportivo para el entrenamiento ligero de brazos y piernas.
- ▶ Utilice el producto únicamente en su estado original, con las piezas originales suministradas y/o con las piezas de repuesto autorizadas por el fabricante.
- ▶ Encargue las reparaciones únicamente a personal cualificado.

Cualquier otro uso se considerará inadecuado y podrá conllevar daños personales y materiales. No asumimos responsabilidad alguna en caso de no seguir las instrucciones de seguridad de este manual y del producto o de hacer un uso inadecuado, ni por los daños personales y materiales resultantes.

1.3 Uso inadecuado

El producto no es apropiado para usarlo con fines comerciales.

El producto no es adecuado para uso semiprofesional como en hospitales, clubes, hoteles, escuelas, etc., ni para uso comercial o profesional como en gimnasios.

El producto no es un producto sanitario.

El producto no es un juguete.

- ▶ No utilice el producto en estancias húmedas, como baños o saunas.
- ▶ No altere ni modifique el producto.
- ▶ No utilice el producto si faltan piezas o alguna de ellas está defectuosa.
- ▶ No deje a los niños sin supervisión con el producto.

▶ Llevar ropa deportiva cómoda y calzado antideslizante.

▶ Realiza un breve calentamiento antes del entrenamiento para prevenir lesiones.

1.4 Grupo destinatario

Los **usuarios** son adultos y niños de más de 6 años bajo supervisión de un adulto, que hayan leído y comprendido este manual y los símbolos que aparecen en el producto o que hayan recibido instrucciones equivalentes sobre el uso y las indicaciones de seguridad.

Solo estos usuarios pueden utilizar el producto.

Las personas con alguna discapacidad física o intelectual solo pueden utilizar el producto bajo supervisión de un usuario adulto.

Los usuarios solo pueden utilizar el producto si están en plena posesión de sus facultades físicas, mentales y sensoriales, además de despiertos y sobrios.

Por **personal cualificado** se entiende aquellas personas con una formación especializada en el ámbito mecánico/electrotécnico/hidráulico-neumático, como mecánicos, trabajadores del metal, electricistas, etc.

1.5 Niveles de advertencia

PELIGRO

Advertencia frente a peligros que causan directamente la muerte o lesiones graves en caso de no seguir las instrucciones.

ATENCIÓN

Advertencia frente a peligros que pueden causar la muerte o lesiones graves en caso de no seguir las instrucciones.








CUIDADO

Advertencia frente a peligros que pueden causar lesiones en caso de no seguir las instrucciones.





AVISO



Advertencia frente a peligros que pueden causar daños materiales en caso de no seguir las instrucciones.

1.6 Símbolos

| Símbolo | Descripción |
|---|--|
|  | Este símbolo advierte de un riesgo de aplastamiento debido a las piezas móviles. Observe las instrucciones. |
|  | Este símbolo indica que el usuario debe haber leído y comprendido el manual antes de utilizar el producto. |
|  | I prodotti contrassegnati con la marcatura CE soddisfano le norme fondamentali dell'Unione Europea applicabili. |
|  | Indoor Use only (solo per uso interno) vuol dire che il prodotto può essere utilizzato unicamente in ambienti interni asciutti. |
|  | Il simbolo del cassonetto barrato con barre sul prodotto, sulla documentazione di accompagnamento e/o sulla confezione indica la classificazione e la registrazione di un prodotto come apparecchio elettrico o elettronico e le relative modalità di smaltimento secondo la Direttiva europea RAEE e la legge tedesca ElektroG. |
|  | Il simbolo internazionale di riciclaggio indica la presenza di materiali riutilizzabili. |
|  | Questo simbolo contraddistingue un componente utilizzato nell'illustrazione. |

1.7 Indicaciones de seguridad

| | |
|--|---|
|  | CUIDADO |
| | Riesgo de lesiones por saltar o retozar sobre el producto. |
|  | Jugar o saltar puede provocar lesiones y daños materiales. <ul style="list-style-type: none">▶ Asegúrese de que nadie salte o retoce sobre o dentro del producto. |
|  | CUIDADO |
| | Lesiones y daños materiales. |
|  | La modificación del producto puede provocar lesiones y daños materiales, así como la anulación de la garantía. <ul style="list-style-type: none">▶ Utilice el producto únicamente en su estado original y con las piezas originales suministradas.▶ Utilice exclusivamente las piezas de repuesto autorizadas por el fabricante. |

| | |
|---|--|
|  | CUIDADO |
| | Riesgo de lesiones |
| | <ul style="list-style-type: none">▶ Asegúrese de que el pedalier está colocado sobre una superficie estable para evitar que vuelque.▶ Utiliza calzado deportivo adecuado con un buen soporte durante el entrenamiento.▶ Realice un breve calentamiento antes del entrenamiento para evitar lesiones.▶ Mantenga una postura correcta durante el ejercicio para evitar dolores de espalda y articulaciones.▶ Haga ejercicio únicamente sentado. Asegúrese de que su asiento no se mueve durante el uso.▶ Si experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas anormales durante el uso, deje de hacer ejercicio inmediatamente. Consulte inmediatamente a un médico.▶ Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar lesiones.▶ Haga descansos regulares para evitar el sobreesfuerzo. |
|  | |

2. Descripción y funcionamiento

Descubra el pedalier Sportivo, su compañero personal de fitness para un entrenamiento eficaz y flexible desde la comodidad de su casa. Tanto si trabaja desde casa como si simplemente buscas un hueco en el salón, ¡nuestro pedalier cabe en cualquier sitio!

Gracias a su diseño estilizado, podrá guardarlo fácilmente y utilizarlo en cualquier momento. Entrene los músculos de las piernas y aumente su resistencia con un aparato que se adapta perfectamente a sus necesidades.

Gracias a los niveles de resistencia ajustables, tanto los principiantes como los usuarios avanzados pueden personalizar su entrenamiento.

2.1 Ordenador de formación

El training computer dispone de una pantalla LCD que muestra los siguientes datos:


| No. | | Descripción |
|-----|----------|--------------------|
| 1 | Speed | Velocidad |
| 2 | Time | Tiempo |
| 3 | Counts | revoluciones |
| 4 | T.CNT | revoluciones total |
| 5 | Distance | Distancia en km |
| 6 | Calories | calorías |

2.2 Freno de emergencia

El ajuste de resistencia dispone de una función de freno de emergencia que garantiza un frenado rápido de la masa del volante de inercia cuando se activa.

- ▶ Pulse el botón de ajuste de la resistencia para frenar rápidamente el volante hasta la parada.

3. Desembalaje y comprobación

 **ATENCIÓN**

Riesgo de asfixia con el material de embalaje y por la ingesta de piezas pequeñas.

- ▶ Deseche el material de embalaje conforme a la normativa aplicable junto con los residuos domésticos.
- ▶ Mantenga las piezas pequeñas fuera del alcance de los niños.

AVISO

Daños materiales.

Los objetos puntiagudos, afilados o que puedan rayar superficies pueden dañar el producto al abrir el embalaje.

- ▶ Al abrir el embalaje, no utilice ningún objeto puntiagudo, afilado o que pueda rayar superficies.

1. Extraiga todas las piezas de la caja.
2. Deposite las piezas una junto a otra sobre una superficie despejada, suave y plana.
3. Compruebe que el envío está completo y no tiene desperfectos.

| No. | Descripción | Cantidad |
|-----|----------------------------|----------|
| 1 | Pedaleador con ordenador | 1 |
| 2 | Pedales con correas | 2 |
| 3 | Cinturón de seguridad | 1 |
| 4 | Alfombrilla antideslizante | 1 |


4. Montaje

AVISO

Daños en el producto debido a un montaje erróneo.

- ▶ Monte el producto por completo y de forma segura.
- ▶ Si es necesario, instale el producto con una segunda persona.
- ▶ Enrosque los tornillos con firmeza en los orificios de unión, pero no los apriete hasta el último paso para evitar que las piezas queden colocadas en una posición incorrecta.

4.1 Lugar de colocación

 **CUIDADO**

Riesgo de lesiones y daños materiales.

- ▶ Si es necesario, instale el producto con la ayuda de una segunda persona.
- ▶ Asegúrese de que hay suficiente distancia a todos los lados después de instalar el aparato. La distancia es de 1 metro a todos los lados.
- ▶ No coloque ningún objeto en esta zona.

1. Elija un lugar de colocación apropiado que cumpla los siguientes requisitos:
 - El lugar de colocación está seco y se puede ventilar con frecuencia.
 - El lugar de colocación no debe estar expuesto permanentemente a la radiación solar ni a grandes oscilaciones de temperatura.
 - La superficie del lugar de colocación es plana y antideslizante.
2. Siga los pasos de montaje mostrados en las imágenes, atendiendo a las indicaciones de seguridad; véase el capítulo „17. Montaje“ en la página 53.

5. Puesta en servicio inicial

Todas las piezas deben estar en perfecto estado de funcionamiento.

- ▶ Compruebe lo siguiente antes de utilizar la Pedaleador por primera vez:
 - el training computer funciona correctamente al pulsar los botones de función
 - los pedales se pueden girar suavemente

5.1 Inserte las pilas

- ▶ Inserta 2 pilas AAA en el compartimento para pilas situado en la parte posterior del training computer [5]. Asegúrate de que la polaridad

es correcta.

6. Utilice



ATENCIÓN

Riesgo de lesiones por uso inadecuado.

Un uso inadecuado o incorrecto puede provocar lesiones graves.

- ▶ Utilice el pedaliador de acuerdo con el uso previsto.
- ▶ Detenga el pedaleador antes de retirar los pies de los pedales.
- ▶ Sólo una persona puede utilizar el pedaleador a la vez.
- ▶ Asegúrese de que no haya otras personas, animales u objetos en las proximidades del pedaleador durante su uso.
- ▶ Antes de cada uso, compruebe que todas las fijaciones estén bien ajustadas y que no presenten daños.
- ▶ No lleve calzado suelto, como sandalias, cuando utilice el entrenador de pedales.
- ▶ No lleves contigo objetos puntiagudos o afilados durante el uso.
- ▶ Lleva siempre ropa y calzado deportivos adecuados cuando entrenes.



ATENCIÓN

Peligro por sobrecarga del organismo.

Sobrecargar el organismo puede provocar daños permanentes en la salud.

- ▶ Deje de entrenar inmediatamente si se encuentra mal o siente dolor/tensión en el cuerpo o el pecho.
- ▶ Si experimenta latidos irregulares del corazón, dificultad respiratoria extrema, mareos, náuseas o síntomas similares, no continúe el entrenamiento.
- ▶ Sométase a un chequeo médico por parte de un especialista antes de utilizar el aparato por primera vez y, posteriormente, con regularidad.
- ▶ Haz pausas con regularidad.
- ▶ Beba abundante líquido antes, durante y después de las pausas de entrenamiento.
- ▶ El tiempo máximo de entrenamiento sin descanso no debe superar las 2 horas.



CUIDADO

Riesgo de aplastamiento debido a las piezas móviles.

El movimiento de los pedales durante el uso puede provocar el aplastamiento de las extremidades.



- ▶ No introduzca la mano en las varillas de los pedales.
- ▶ No retire los pies de las barras giratorias de los pedales. Primero reduzca la cadencia a cero y luego retire los pies de los pedales.

- ▶ Llevar ropa ligera y ajustada o ropa deportiva adecuada.
- ▶ Recoge el pelo largo antes de usarlo.
- ▶ No cierre los ojos durante su uso.
- ▶ Comience con una intensidad baja al principio. Asegúrese de realizar movimientos uniformes.

6.1 Resistencia ajustada

- ▶ Gire el botón de ajuste de la resistencia en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la resistencia.
- ▶ Gire el mando de ajuste de la resistencia en sentido antihorario para reducir la resistencia.
- ▶ Asegúrese de ajustar la resistencia de acuerdo con su nivel de forma física y su objetivo de entrenamiento.

ES

6.2 Ejercicio con el pedalier

| | |
|---|--|
|  ATENCIÓN | |
|  | Riesgo de sobrecarga del cuerpo. Sobrecargar el cuerpo puede causar daños permanentes a la salud. |
|  CUIDADO | |
|  | Riesgo de lesiones. <ul style="list-style-type: none">▶ Calienta antes del entrenamiento.▶ Comience con una intensidad suave hasta que los músculos se hayan calentado. |
| AVISO | |
|  | Daños materiales. La humedad puede dañar los componentes electrónicos del producto. <ul style="list-style-type: none">▶ No bebas durante el entrenamiento.▶ No coloque ningún recipiente con líquido sobre el pedalier ni junto a él. |

Estructuración del entrenamiento:

Lo ideal es que cada entrenamiento conste de tres fases: la fase de calentamiento, la fase de entrenamiento y la fase de enfriamiento.

La fase de calentamiento sirve para preparar los músculos para el entrenamiento y para las cargas venideras. Al mismo tiempo, se reduce el riesgo de lesiones como los esguinces. Para esto, realice varios ejercicios de estiramiento durante un periodo de 5 a 15 minutos. Mantenga el estiramiento durante unos 10 segundos y vuelva a relajarse. Debe repetir cada ejercicio de estiramiento dos o tres veces.

A continuación debería empezar con el entrenamiento propiamente dicho.

Termine la sesión de entrenamiento con una fase de enfriamiento. Realice estiramientos y ejercicios gimnásticos ligeros durante 5 a 15 minutos. De este modo evitará la congestión sanguínea, las agujetas y los esguinces.

Intensidad del entrenamiento

La intensidad del entrenamiento depende de varios factores y varía de una persona a otra. Debe elegirse de modo que la carga física esté por encima del punto de esfuerzo normal sin llegar al punto de falta de aliento o agotamiento.

Entrenamiento por intervalos

El entrenamiento por intervalos es una forma especial de entrenamiento y se utiliza para aumentar el rendimiento.

El entrenamiento por intervalos consiste en alternar fases de entrenamiento de alta intensidad y fases de relajación.

Entrenamiento para principiantes:

Consejo:

- ▶ Caliente los músculos realizando sesiones cortas de entrenamiento de 10 - 15 minutos a baja resistencia.
- ▶ Siéntate erguido con la espalda recta y asegúrate de que tus pies están firmemente apoyados en los pedales.
- ▶ Asegúrate de que tus piernas están casi completamente extendidas al pedalear para evitar lesiones.
- ▶ Aumente gradualmente la duración y la intensidad del entrenamiento. Aumente lentamente sin sobrecargar su cuerpo.
- ▶ Si es posible, utiliza un monitor de frecuencia cardíaca para asegurarte de que estás haciendo ejercicio dentro de un rango saludable.
- ▶ Preste atención a los signos de sobreesfuerzo o dolor. Si siente alguna molestia, interrumpa inmediatamente el entrenamiento.

Entrenamiento para usuarios avanzados

Caliente los músculos realizando entre 10 y 15 minutos con resistencia reducida.

Incorpore el entrenamiento por intervalos a sus sesiones alternando entre resistencia o velocidades altas y bajas.

Consejos de entrenamiento

- ▶ No ingieras comidas copiosas inmediatamente antes. No ingiera comidas pesadas inmediatamente antes del entrenamiento. Mantenga un intervalo de 2 a 3 horas.
- ▶ Aumente lentamente la intensidad del entrenamiento.
- ▶ Beba mucho líquido antes y después del entrenamiento.

6.3 Ejercicios de calentamiento

Figura Descripción

Estiramiento de los ligamentos rotulianos (de pie)



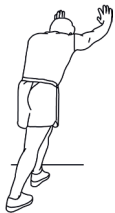
Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas e inclínese lentamente hacia delante, con la espalda y los hombros relajados, hasta llegar a los dedos de los pies. Debería sentir la tensión y una ligera distensión en los músculos de los ligamentos rotulianos. Mantenga la posición de 15 a 20 segundos. Repítalo 2-3 veces.

Estiramiento de los ligamentos rotulianos (sentado)



Sentado en el suelo, preferiblemente sobre una colchoneta, extienda una pierna, tire de la otra y sujétela cerca de la parte interior de la pierna extendida. Inclínese hacia delante desde las caderas y estírese hasta los dedos de los pies. Mantenga la posición de 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna.

Estiramiento de la pantorrilla



De pie, con las dos manos en la pared, estire una pierna hacia atrás. Mantenga las piernas rectas y el talón en el suelo, inclinándose hacia delante en dirección a la pared. Mantenga la posición de 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna.

Estiramiento de los cuádriceps



Manteniendo el equilibrio apoyándose contra una pared o un objeto sólido con la mano izquierda, agarre el pie derecho con la mano derecha y extienda lentamente el talón derecho hacia las nalgas hasta sentir el estiramiento en la parte delantera del muslo. Mantenga la posición de 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna.

Estiramiento del músculo sartorio (músculos internos de los muslos)



Sentado, las plantas de los pies o las suelas de los zapatos se tocan mientras las rodillas están colocadas hacia fuera. Tire de los pies hacia la ingle hasta que sienta el estiramiento. Mantenga la posición de 10 a 15 segundos y luego relájese. Repítalo 3 veces.

7. Solución de problemas

| | |
|------------------------|---|
| Error | La fuente de la pantalla se ha desvanecido |
| Posibles causas | Capacidad de la batería muy baja |
| Solución | ► Sustituya la batería. |
| Error | Pantalla sin función |
| Posibles causas | Batería del ordenador agotada Ordenador defectuoso |
| Solución | ► Sustituya la batería. ► Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente. |

ES

8. Transporte

⚠ CUIDADO

⚠ Riesgo de lesiones y daños materiales.

- Transporte el rodillo únicamente en posición vertical.
- No empuje el pedalier sobre el suelo.

9. Desmontaje

- Desmonte el producto siguiendo el orden inverso al descrito en el capítulo „17. Montaje“ en la página 53.

10. Almacenamiento

AVISO

ⓘ Daños materiales debido a un almacenamiento incorrecto.

- Guarde el producto montado y en posición vertical o desmontado en un lugar seco y limpio.
- Proteja el producto frente al polvo y la humedad.
- No coloque objetos sobre el producto por deformación.

11. Limpieza y mantenimiento

ATENCIÓN

Peligro de muerte por descarga eléctrica.

- ▶ Retire las pilas del producto antes de la limpieza y el mantenimiento.

11.1 Limpieza

AVISO

Daños en caso de usar productos de limpieza inadecuados.

- ▶ Asegúrese de que el producto de limpieza sea apto para la superficie del objeto haciendo una prueba en un punto no visible.
- ▶ No utilice para limpiar disolventes orgánicos, agua hirviendo, ácidos fuertes ni limpiadores alcalinos.

- ▶ Limpie el polvo y la suciedad leve con un paño humedecido o un cepillo suave.
- ▶ Si el producto presenta suciedad más persistente, utilice un limpiador suave, no inflamable y apto para el uso alimentario, o un paño humedecido con agua.

Plan de mantenimiento

Un mantenimiento regular incrementa la seguridad y la durabilidad del producto.

Antes de cada uso

Estado

- ▶ Compruebe el estado técnico general y la higiene del producto.

Piezas montables

- ▶ Asegúrese de que todas las piezas montables están firmemente conectadas entre sí y que no están deformadas.
- ▶ Apriete las piezas montables sueltas con una herramienta adecuada.
- ▶ Mandé sustituir las piezas montables dañadas o deformadas por personal cualificado.

Llave de seguridad

- ▶ Compruebe que la llave de seguridad no está dañada y que está ajustada a la longitud correcta.

Mensualmente

Bielas

- ▶ Compruebe si las bielas tienen un juego excesivo y sustitúyalas o apriete ambos pedales.

11.2 Cambiar batería

Importante: El training computer se reinicia automáticamente cuando se cambia la pila.

Nota: El training computer requiere dos pilas convencionales Micro Alcalinas AAA LR03.

1. Abre y retira la tapa de la parte posterior del training computer.
2. Retire las pilas usadas.
3. Inserte las pilas nuevas.
4. Presione la tapa hasta que oiga un clic claro.
 - ▶ La batería se ha sustituido correctamente.
 - ▶ Deseche las pilas correctamente, véase el capítulo Eliminación.

12. Reparaciones

AVISO

Daños debido a una reparación inadecuada

- ▶ Utilice exclusivamente piezas de repuesto originales o autorizadas por el fabricante.
- ▶ Asegúrese de que las reparaciones las lleva a cabo personal cualificado.

13. Datos técnicos

| Designación | Valor |
|--|--|
| Número de artículo: | 24061 |
| Modelo: | Pedaltrainer Sportivo |
| Peso máx. Peso de carga: | 210 kg |
| Alimentación: | 2x pilas tipo AAA 1,5 V |
| Indicación de la hora (minuto : segundo) | 00:00 - 99:95 |
| Visualización de la distancia: | 0.01 - 99.99 km |
| Pantalla: | Pantalla LCD |
| Parámetros de visualización: | Velocidad, tiempo distancia, revoluciones , consumo de calorías |
| Dimensiones del producto: | 40 x 37 x 27 cm Pies: 36 x 5,5 x 3 cm Pedales: 10,5 x 5-6,5 x 2,5 cm |
| Materiales: | Pies: Acero (Q195) Manivela del pedal: Acero (Q235 cromado) Almohadillas/pies anti-deslizantes: TPR Carcasa/rueda de ajuste: ABS Pedales: PP Correas para los pies: PVC |
| Peso: | 5 kg |

14. Declaración de conformidad

Mediante la marca CE, el distribuidor del producto declara que este cumple los requisitos esenciales y las disposiciones de las directivas europeas.

15. Eliminación de residuos

Embalaje

El material de embalaje es reaprovechable.

- Deseche el material de embalaje conforme a la normativa ambiental y deposítelo en los contenedores de reciclaje de su entorno.

Aparatos eléctricos

Como propietario o propietaria de un aparato eléctrico o electrónico desechable, de acuerdo con la Directiva europea sobre los RAEE y la ley alemana ElektroG tiene la obligación de desechar su producto sin mezclarlo con los residuos municipales generales, ya que los productos desechados de manera indebida o sus componentes peligrosos y tóxicos pueden ocasionar daños permanentes a la salud de las personas, los animales y las plantas. De esta forma, contribuirá de forma decisiva a la reutilización, el aprovechamiento y el reciclado.

La gestión de la entrega y la recogida de materiales está sujeta a las leyes regionales y las disposiciones contractuales, sobre las cuales puede consultar tanto a los servicios públicos de recogida de residuos como al distribuidor. Por regla general, este último tiene la obligación de recoger gratuitamente los aparatos usados que haya vendido de primera mano. La eliminación ilegal de residuos constituye un acto punible. Antes de depositar el producto en un punto de eliminación de residuos de su región, realice las siguientes tareas:

- Extraiga del aparato todas las pilas y baterías usadas, siempre que constituyan un componente del producto y se puedan extraer.





- Queda bajo su responsabilidad la eliminación de los datos personales almacenados en el aparato.

N.º RAEE: 29073343

Las pilas y acumuladores no deben desecharse con la basura doméstica. Sus componentes deben reciclarse o eliminarse por separado porque los componentes tóxicos y peligrosos pueden causar daños duraderos al medio ambiente si se eliminan de forma inadecuada. Como consumidor, está obligado a devolverlos gratuitamente al fabricante, al punto de venta o a los puntos de recogida públicos habilitados al efecto al final de su vida útil. Los detalles están regulados por la ley estatal respectiva. El símbolo en el producto, en las instrucciones de funcionamiento y/o en el embalaje indica estas normas. Con este tipo de separación de materiales, reciclaje y eliminación de pilas y acumuladores usados, usted contribuye de manera importante a la protección de nuestro medio ambiente.

Batt. DE 70738431

16. Teileliste / Part list / Liste des pièces / Elenco parti / Lista de piezas

| | | |
|---|---|---|
| <p>1</p>  <p>x1</p> | <p>2</p>  <p>x1</p> | <p>3</p>  <p>x2</p> |
| <p>4</p>  <p>x4</p> | <p>5L</p>  <p>x1</p> | <p>5R</p>  <p>x1</p> |
| <p>6</p>  <p>x1</p> | <p>7</p>  <p>x1</p> | <p>8</p>  <p>x1</p> |

17. Montieren / Assembly / Montage / Montaggio / Montaje

1



3



4



5



6



7



DE: Technische Änderungen, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

EN: Technical changes, misprints and errors excepted.

FR: Sous réserve de modifications techniques, de fautes d'impression et d'erreurs.

IT: Con riserva di modifiche tecniche, refusi ed errori.

ES: Salvo cambios técnicos, erratas y errores.

www.juskys.de
www.artsauna.de

Juskys Gruppe GmbH