

Inhalt

Weitere Erläuterungen	1
Symbole	2
Signalwörter	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	2
Sicherheitshinweise	3
Montage	5
Trainingsgerät positionieren und anschließen	5
Funktionen des Trainingscomputers	6
Einstellungen des Trainingsgerätes	9
Benutzung	10
Reinigung und Aufbewahrung	11
Problembehebung	12
Entsorgung	12
Technische Daten	13

Lieferumfang

Der Lieferumfang kann der beigelegten Montageanleitung entnommen werden.

Auf einen Blick

(Bild A)

- 1 Trainingscomputer
- 2 Feststellschraube M8 zum Einstellen des Griffbügelwinkels
- 3 Sattel
- 4 Feststellschraube M10 zum Einstellen der Sattelhöhe
- 5 Feststellschraube M16 zum Einstellen der Satteltiefe
- 6 Fahrradrahmen
- 7 Standfuß hinten, mit Einstellrad zum Höhenausgleich
- 8 Standfuß vorne, mit Rollen
- 9 Pedal
- 10 Trinkflaschenhalterung
- 11 Pulsmesser
- 12 Griffbügel

(Bild B)

- 13 Display
- 14 Bedienpanel
- 15 Ablage für Endgeräte (Smartphone o. Ä.)

Weitere Erläuterungen

Legendennummern werden folgendermaßen dargestellt: **(1)**

Bildverweise werden folgendermaßen dargestellt: **(Bild A)**

Tastenbezeichnungen werden folgendermaßen dargestellt: **ON /OFF**

Displayanzeigen werden folgendermaßen dargestellt: **SPM**

Liebe Kundin, lieber Kunde,
wir freuen uns, dass du dich für den **FitEngine Heimtrainer Smart** entschieden hast.
Solltest du Fragen zum Trainingsgerät sowie zu Ersatz- / Zubehörteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: www.fit-engine.de

Wir wünschen dir viel Freude an deinem **FitEngine Heimtrainer Smart**.

Informationen zur Gebrauchsanleitung

Lies vor dem ersten Gebrauch des Trainingsgerätes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Trainingsgerätes. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

Symbole



Gefahrenzeichen: Diese Symbole zeigen mögliche Gefahren an. Die dazugehörenden Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und befolgen.



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!



Wechselspannung



Gleichspannung



Nur in Innenräumen verwenden!



Schutzklasse II



Polarität des Hohlsteckers



Energieeffizienzklasse VI



Schaltnetzteil



Sichere elektrische Trennung

Signalwörter

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

GEFAHR – hohes Risiko, hat schwere Verletzung oder Tod zur Folge

WARNUNG – mittleres Risiko, kann schwere Verletzung oder Tod zur Folge haben

HINWEIS – kann Risiko von Sachschäden zur Folge haben

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Dieses Trainingsgerät ist zum Fitness- und Konditionstraining bestimmt.
- Dieses Trainingsgerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet.
- Das Trainingsgerät ist nur für die Verwendung Innenbereichen geeignet.
- **Achtung – die Trainingsdaten dieses Gerätes haben eine geringe Genauigkeit.**
- Das Trainingsgerät darf **nicht** von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.
- Das Trainingsgerät ist bis **maximal 120 kg** belastbar.

- Das Trainingsgerät ist für den privaten Hausgebrauch (Heimbereich Klasse H), nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Trainingsgerät nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise



WARNUNG: Alle Sicherheitshinweise, Anweisungen, Bebilderungen und technischen Daten, mit denen dieses Gerät versehen ist, beachten. Versäumnisse bei der Einhaltung der Sicherheitshinweise und Anweisungen können elektrischen Schlag, Brand und/oder Verletzungen verursachen.

Das Sicherheitsniveau des Trainingsgerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Daher im Interesse der eigenen Sicherheit das Trainingsgerät vor jeder Benutzung auf Beschädigungen (Risse, Löcher, lockere Schrauben usw.) überprüfen. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Trainingsgerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen.

Das Trainingsgerät darf nicht mehr benutzt werden, wenn es beschädigt ist. In diesem Fall den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.

- Dieses Trainingsgerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Kinder dürfen **nicht** mit dem Trainingsgerät spielen.
- Das Trainingsgerät ausschließlich mit dem mitgelieferten Netzteil (RSS1001-135090-W2E) verwenden. Das mitgelieferte Netzteil nicht mit einem anderen Gerät verwenden.
- Das Trainingsgerät ist bei nicht vorhandener Aufsicht sowie vor dem Transport und Reinigen stets vom Netz zu trennen.

- Keine Veränderungen am Trainingsgerät vornehmen. Wenn das Trainingsgerät oder seine Anschlussleitung beschädigt sind, müssen diese Komponenten durch den Hersteller, Kundenservice oder eine ähnlich qualifizierte Person (z. B. Fachwerkstatt) ersetzt bzw. repariert werden, um Gefährdungen zu vermeiden.



GEFAHR – Stromschlaggefahr

- Das Trainingsgerät nur in geschlossenen Räumen verwenden und lagern.
- Das Trainingsgerät nicht in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit betreiben oder lagern.
- Es darf keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät eindringen.
- Sollte das Trainingsgerät oder die Anschlussleitung ins Wasser fallen oder nass werden, sofort das Netzteil aus der Steckdose ziehen. **Erst danach** das Trainingsgerät und die Anschlussleitung aus dem Wasser herausholen oder berühren.
- Das Trainingsgerät nicht verwenden, wenn es eine Fehlfunktion hatte, heruntergefallen oder ins Wasser gefallen ist. Vor erneuter Inbetriebnahme in einer Fachwerkstatt überprüfen lassen.
- Das Trainingsgerät und die Anschlussleitung niemals mit feuchten Händen berühren, wenn das Gerät an das Stromnetz angeschlossen ist.
- Das Gehäuse des Trainingsgerätes nicht öffnen.
- Nichts in die Geräteöffnungen stecken.



WARNUNG – Verletzungsgefahr

- Die Zubehörteile und das Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr!
- **WARNUNG — Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn du dich einer Ohnmacht nahe fühlst, ist das Training sofort zu unterbrechen.**
- Das Trainingsgerät ist **kein** Spielzeug! Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.
- Sicherstellen, dass die Anschlussleitung stets außer Reichweite von jungen Kindern und Tieren ist. Es besteht Strangulationsgefahr.
- Nicht mit dem kompletten Körpergewicht auf den Griffbügel stützen. Es besteht Kippgefahr!
- Schwangere sollten das Trainingsgerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Bei Unsicherheiten bezüglich der Gesundheit (Risikogruppe), nach längeren Sportpausen, bei Herz- / Kreislauf- oder orthopädischen Problemen in jedem Fall vor der Benutzung des Trainingsgerätes einen Arzt konsultieren. Gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm abstimmen.

- Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fernhalten.
- Verstellvorrichtungen nicht hervorstehen lassen. Diese können die Bewegung des Benutzers behindern



WARNUNG – Brandgefahr

- Das Trainingsgerät nicht in der Nähe von brennbarem Material betreiben.
- Das Trainingsgerät während des Betriebes nicht abdecken. Sicherstellen, dass die Lüftungsöffnungen auf der Unterseite während des Betriebes frei sind.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Das Netzteil aus der Steckdose ziehen, wenn während des Betriebes ein Fehler auftritt oder vor einem Gewitter.
- Immer am Netzteil und nie am Netzkabel ziehen, um das Trainingsgerät vom Stromnetz zu trennen. Das Trainingsgerät nicht an der Anschlussleitung ziehen.
- Kein zusätzliches Zubehör verwenden, um die Funktionsweise des Trainingsgerätes nicht zu beeinträchtigen und eventuelle Schäden zu verhindern.
- Das Trainingsgerät bei Raumtemperatur benutzen und lagern, keinen extremen Temperaturen oder Temperaturschwankungen aussetzen.
- Das Trainingsgerät vor Wärmequellen, Feuer, lang anhaltender Feuchtigkeit und Stößen schützen.
- Keine schweren Gegenstände auf die Anschlussleitung stellen. Diese nicht unter einem Teppich verlegen.

Montage

Die Anweisungen zum Zusammenbau des Trainingsgerätes findest du in der mitgelieferten Montageanleitung. **Befolge die Aufbausritte und die Sicherheitsanweisungen für die Montage genau, um das Trainingsgerät sicher aufzubauen und später nutzen zu können.**

Trainingsgerät positionieren und anschließen

BEACHTEN!

- Das Trainingsgerät immer auf einen befestigten, ebenen und rutschfesten Untergrund stellen. Empfindliche Bodenbeläge sollten mit einer rutschfesten Matte o. Ä. geschützt werden.

Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten des Trainingsgerätes (mindestens 1 Meter zu den Seiten, 2 Meter nach oben) lassen, damit beim Training genügend Spielraum vorhanden ist. Des Weiteren muss der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein. Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

Für das Training aufstellen

BEACHTEN!

- Das Trainingsgerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen aufstellen.
- Das Netzteil nur an eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose, die mit den technischen Daten des Netzteils übereinstimmt, anschließen. Die Steckdose muss auch nach dem Anschließen gut zugänglich sein, damit die Netzverbindung schnell getrennt werden kann.

- Darauf achten, dass die Anschlussleitung keine Stolpergefahr darstellt.
- Die Anschlussleitung so verlegen, dass sie nicht gequetscht oder geknickt wird und nicht mit heißen Flächen in Berührung kommt.

WICHTIG! In der Nähe des Aufstellungs-ortes muss sich eine Steckdose für das Netzteil befinden.

1. Das Trainingsgerät mithilfe der Rollen im vorderen Standfuß (8) an den gewünschten Ort schieben.
2. Vergewissern, dass ausreichend Freiraum um das Trainingsgerät besteht, so dass man beim Training nicht gegen Wände, Möbel, etc. stoßen kann.
3. Den sicheren Stand überprüfen.
4. Den Hohlstecker des Netzteils in die Anschlussbuchse auf der Rückseite des Fahrradrahmens (6) und das Netzteil in eine Steckdose stecken.

Funktionen des Trainingscomputers

- Durch Drücken einer der Tasten oder durch Bewegen der Pedale (9) wird der Trainingscomputer (1) eingeschaltet.

Tastenfunktionen (Bild B)

MODE	Taste zum Bestätigen und Wechseln zwischen den gewünschten Anzeigen
RESET	ausgewählten Wert zurücksetzen
START/STOP	Workout / Körperfettmessung starten / stoppen
RECOVERY	Ermittlung des Erholungspulses
+	Einstellung: Wert erhöhen Training: Widerstand erhöhen

-	Einstellung: Wert verringern Training: Widerstand verringern
----------	---

Displayanzeigen (Bild C)

START STOP	Workout gestartet / gestoppt
PROGRAM	ausgewähltes Trainingsprogramm (1 – 28)
LEVEL	Widerstandslevel (1 – 24)
	biologisches Geschlecht (männlich / weiblich)
TIME	Trainingszeit in Minuten und Sekunden
HEIGHT	Körpergröße in cm
WEIGHT	Körpergewicht in kg
RPM	Pedaltritte pro Minute (U/min.)
SPEED	Geschwindigkeit in km/h
KM / MILE	Distanzeinheit Kilometer / Meile
DIST	aktuell gefahrene Strecke in km
ODO	Gesamtstrecke in km
FAT%	Körperfettanteil in Prozent
CAL	ca. verbrauchte Kalorien
WATT	Widerstand in Watt
BMR	Grundumsatz
%RH	Prozentsatz Herzfrequenz bei den Programmen 22 bis 24
TARGET HR	Ziel-Herzfrequenz während des Trainings
BMI	Body-Mass-Index
AGE	Alter
H.R.C. PULSE	Erholungspuls (6 verschiedene Kategorien)
BODY TYPE	Figurtyp (9 verschiedene Kategorien)

Nach der ersten Inbetriebnahme

Wird der Trainingscomputer das erste Mal eingeschaltet, erscheinen zunächst abweichende Anzeigen:

- im Feld **DIST / ODO / FAT%** die Uhrzeit
- im Feld **CAL / WATT / BMR / %RH** das Jahr
- im Feld **TARGET HR / BMI / AGE** die Temperatur in °C

Mit der Taste **MODE** zwischen den Anzeigen wechseln und mit den Tasten **+** und **-** das Jahr und die Uhrzeit einstellen.

Die **RESET**-Taste für ca. 3 Sekunden drücken, um alle Daten auf Null zurückzusetzen. Es erklingt ein Signalton, alle Anzeigen gehen einmal aus und wieder an.

Wenn ca. 4 Minuten lang keine Aktion erfolgt, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

Programmauswahl

1. Um ein Trainingsprogramm auszuwählen, die Taste **MODE** drücken. Das Feld **PROGRAM** blinkt.
2. Mit den Tasten **+** und **-** zwischen den verschiedenen Programmen wechseln. Das Programm **1** ist ein manuelles Programm, die Programme **2** bis **19** voreingestellte Workouts. Anhand der Diagramme kann der ungefähre Verlauf sowie der Intensitätsgrad abgelesen werden.
3. Durch erneutes Drücken der Taste **MODE** das Programm bestätigen.
4. Bei allen Programmen müssen anschließend folgende Werte eingestellt werden:
 - Trainingszeit (**TIME**)
 - Zieldistanz (**DISTANCE**)
 - Ziel verbrannter Kalorien (**CALORIES**)
 - Alter (**AGE**)
5. Das Training durch Drücken der Taste **START / STOP** beginnen.

Sobald eines der eingestellten Ziele erreicht wurde, erklingt ein Signalton und das Training wird beendet.



Möchtest du weitertrainieren, um noch ein anderes der eingestellten Ziele zu erreichen, kannst du das Training durch Drücken der Taste **START / STOP** weiterführen.

Körperfettanalyse

Auf dem Programm **20** ist die Körperfettanalyse hinterlegt. Die Diagrammanzeige formt das Wort **FAT**.

1. Das Programm **20** auswählen.
2. Folgende Werte einstellen:
 - biologisches Geschlecht
 - Körpergröße (**HEIGHT**)
 - Körpergewicht (**WEIGHT**)
 - Alter (**AGE**)
3. Die Taste **START / STOP** drücken, um die Analyse zu starten und die Pulsmesser (**11**) an den Griffen mit den Händen umfassen. Diese so lange festhalten, bis nach einigen Sekunden das Ergebnis auf dem Display (**13**) angezeigt wird.

Folgende Werte werden bei der Analyse ermittelt:

- prozentualer Körperfettgehalt (**FAT%**)
- Grundumsatz (**BMR**)
- Body-Mass-Index (**BMI**)
- Figurtyp (**BODY TYPE**)

Der Figurtyp wird als Zahl dargestellt:

- | | |
|----------|-------------------------|
| 1 | sehr athletisch |
| 2 | athletisch (Ideal) |
| 3 | sehr schlank |
| 4 | athletisch |
| 5 | gesund / normal (Ideal) |
| 6 | gesund / normal |
| 7 | leicht übergewichtig |
| 8 | übergewichtig |
| 9 | stark übergewichtig |

Bei einem Fehler oder beim Loslassen der Pulsmesser während der Messung, erscheint die Fehleranzeige **E4** im Display.

Programme mit Ziel-Herzfrequenz

Auf den Programmen **21** bis **24** sind Workouts mit dem Fokus auf die Ziel-Herzfrequenz hinterlegt. Die Programme **22** bis **24** zielen auf einen festgelegten Prozentsatz der gemessenen Herzfrequenz ab (**60%**, **75%**, **85%**) und ermöglichen so das Trainieren in bestimmten Körperphasen (Fettverbrennung, Muskelaufbau usw.). Die Diagrammanzeige formt das Wort **THR** bzw. eine Prozentangabe.

1. Eins der vier Programme auswählen.
2. Folgende Werte einstellen:
 - Trainingszeit (**TIME**)
 - Zieldistanz (**DISTANCE**)
 - Ziel verbrannter Kalorien (**CALORIES**)
 - Alter (**AGE**)

3. Die Taste **START / STOP** drücken, um das Workout zu starten und die Pulsmesser (**11**) an den Griffen mit den Händen umfassen. Diese während des gesamten Trainings festhalten.

Der Widerstand wird vom Trainingsgerät automatisch auf Basis der gemessenen Herzfrequenz angepasst.

Sobald eines der eingestellten Ziele erreicht wurde, erklingt ein Signalton und das Training wird beendet.



Möchtest du weitertrainieren, um noch ein anderes der eingestellten Ziele zu erreichen, kannst das Training durch Drücken der Taste **START / STOP** weiterführen.

Individuelle Workouts speichern

Auf den Programmen **25** bis **28** können individuelle Workouts erstellt und für zukünftige Trainingseinheiten abgespeichert werden. Die Diagrammanzeige formt das Wort **U1**, **U2**, **U3** bzw. **U4**.

1. Eins der vier Programme auswählen.
2. Folgende Werte einstellen:
 - Trainingszeit (**TIME**)
 - Zieldistanz (**DISTANCE**)
 - Ziel verbrannter Kalorien (**CALORIES**)
 - Alter (**AGE**)
3. Die Angaben mit der Taste **MODE** bestätigen. Die erste Säule des Diagramms blinkt.
4. Mit den Tasten **+** und **-** den Widerstand für diese Säule einstellen.
5. Mit der Taste **MODE** zur nächsten Säule wechseln und auf die gleiche Weise alle 10 Säulen einstellen.
6. Die Taste **START / STOP** drücken, um das Workout zu starten.

Sobald eines der eingestellten Ziele erreicht wurde, erklingt ein Signalton und das Training wird beendet.



Möchtest du weitertrainieren, um noch ein anderes der eingestellten Ziele zu erreichen, kannst das Training durch Drücken der Taste **START / STOP** weiterführen.

Das erstellte Workout bleibt nach Beendigung des Trainings unter der entsprechenden Programmnummer gespeichert.

Um es zurückzusetzen, die Taste **START / STOP** im Einstellungsmodus ca. 3 Sekunden gedrückt halten.

Pulserholungsrate ermitteln

Diese Funktion kann nur dann genutzt werden, wenn während des Trainings die Herzfrequenz gemessen wurde.

1. Nach Beendigung des Trainings die Pulsmesser (11) an den Griffen umfassen. Diese so lange festhalten, bis im Feld **Pulse** die gemessene Herzfrequenz angezeigt wird.
2. Die Taste **RECOVERY** drücken und innerhalb von ca. 5 Sekunden wieder beide Pulsmesser umfassen. Nach ca. 60 Sekunden wird im Display (13) ein Wert zur Pulserholungsrate angezeigt:

F1.0 – F1.9	exzellent
F2.0 – F2.9	sehr gut
F3.0 – F3.9	gut
F4.0 – F4.9	durchschnittlich
F5.0 – F5.9	schlecht
F6.0	sehr schlecht

Nutzung mit Smartphone

Der Trainingscomputer (1) verfügt über eine Wireless-Connection-Funktion, die automatisch mit eingeschaltet wird. So kannst du dein Smartphone schnell und problemlos mit deinem Trainingsgerät verbinden.

Der Heimtrainer lässt sich ganz einfach mit diversen Trainings-Apps wie z. B. **Kinomap** verwenden. Auf Kinomap erhältst du Zugriff auf Tausende Trainingsvideos, Coachings und Profi-Workouts, um deine Motivation und Leistung noch mehr zu steigern. Zudem kannst du als Teil der Community trainieren und dich so zusammen mit Freunden und Familie noch besser pushen.

Einstellungen des Trainingsgerätes

Einstellen der Sattelhöhe

(Bild D)

1. Den Sattel (3) festhalten und gleichzeitig die Feststellschraube M16 (5) lösen.
2. Die Sattelstange weiter in den Fahrradrahmen (6) hinein- bzw. aus ihm herausziehen, bis die gewünschte Höhe erreicht ist.



Um zu ermitteln, ob die Sattelhöhe korrekt ist, ein Pedal in die unterste Position bringen und den Fuß darauf abstellen. Ist das Knie leicht gebeugt und **nicht** durchgedrückt, ist die Sattelhöhe korrekt.

Wichtig! Darauf achten, dass die Sattelstange nicht weiter als die **MAX**-Markierung herausgezogen wird.

3. Die Sattelstange mit der Feststellschraube M16 auf der eingestellten Höhe fixieren.

Einstellen des Abstandes zwischen Sattel und Griffbügel

(Bild D)

1. Die Feststellschraube M10 (4) lösen.
2. Den Sattel (3) nach vorne zum Griffbügel (12) oder nach hinten schieben.
3. Den Sattel mit der Feststellschraube M10 in der gewünschten Position fixieren.

Einstellen des Griffbügelwinkels

(Bild E)

1. Die Feststellschraube M8 (2) lösen.
2. Den Griffbügel (12) in die gewünschte Position stellen.
3. Den Griffbügel mit der Feststellschraube M8 in dieser Position fixieren.



Benutzung

Tipps für ein gesundes Training

- Den Körper vor dem Training ausreichend aufwärmen.
- Der Raum sollte während des Trainings gut durchlüftet, aber keiner Zugluft ausgesetzt sein.
- Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.
- Nie mit vollem Magen trainieren. Etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen.
- Immer daran denken, dass der Körper bei einer sportlichen Betätigung viel Flüssigkeit braucht. Eine Trinkflasche in direkte Nähe stellen.
- Langfristig und regelmäßig trainieren.
- Wir empfehlen zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Mit 10-minütigen Trainingseinheiten beginnen und diese nach und nach verlängern.
- Mit einem geringen Tempo starten und dieses allmählich bis zur gewünschten Stufe steigern.
- Versuchen, sich auf eine regelmäßige und ruhige Atmung einzustimmen.
- Das Training mit einer langsameren Geschwindigkeit ausklingen lassen.
- Nach dem Training den Körper dehnen.

Training

BEACHTEN!

- Vor jeder Benutzung alle Teile auf festen Sitz und Verschleiß prüfen.
- Bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe tragen. Keine langen oder zu weiten Shirts tragen, die sich in den beweglichen Teilen verfangen könnten.
- **ACHTUNG!** Das Training sofort unterbrechen, wenn Schwächegefühl, Schwindel o. Ä. auftritt. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen,

Herzklopfen oder anderen Symptomen sofort an einen Arzt wenden.

- Niemals auf das Trainingsgerät stellen.
- Das Trainingsgerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Trainingsgerätes und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

1. Das Trainingsgerät aufstellen (siehe Kapitel „Trainingsgerät positionieren und anschließen“ – „Für das Training aufstellen“).
2. Vergewissern, dass alle Teile gut am Trainingsgerät befestigt sind.
3. Gegebenfalls die Sattelhöhe, -position und den Griffbügelwinkel einstellen (siehe Kapitel „Einstellungen des Trainingsgerätes“).
4. Auf das Trainingsgerät setzen und die Füße auf die Pedale (9) stellen. Gegebenenfalls die Fußschlaufen auf die korrekte Größe einstellen.
5. Mit den Füßen auf die Pedale treten und mit dem Training beginnen: Sobald die Pedale bewegt werden, schaltet sich der Trainingscomputer (1) ein.
6. Das gewünschte Trainingsprogramm einstellen (siehe Kapitel „Funktionen des Trainingscomputers“).
7. Aufrecht und mit geradem Rücken sitzen, die Schultern leicht nach unten und hinten ziehen und die Griffe festhalten. Soll der Puls während des Trainings gemessen werden, die Handflächen auf die Pulsmesser (11) legen.



Fortgeschrittene können ihr Training auch steigern, indem sie nicht im Sitzen, sondern im Stehen fahren. Auch hier immer auf den sicheren Stand achten und nicht zu weit vorne über beugen.



8. Beim manuellen Programm das Training nach einer Aufwärmphase langsam bei einem geringen Drehwiderstand beginnen und erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und noch beherrschbaren Leistungsstufe steigern.
9. Das Training mit einem geringen Tempo und Drehwiderstand ausklingen lassen. Zum Schluss einige Dehnübungen machen.

Für mehr Inspiration schaue auf unsere Website: www.fit-engine.de. Hier findest du Tipps rund um dein Training.

Die häufigsten Fehler und wie du sie vermeidest

- Ein **Warm up** ist Pflicht! Niemals auf Dehnungsübungen verzichten. Der Kreislauf muss sich darauf einstellen, dass er gleich mehr leisten muss. Deshalb immer vor dem Training aufwärmen und dehnen und nach dem Training den Cool Down nicht vergessen.
- Die **Hände** müssen immer als gerade Verlängerung der Arme betrachtet werden. Sie sollten am Lenker weder nach unten oder oben abknicken. Die sogenannte Knickhand führt dauerhaft nämlich zu Gelenkschmerzen oder zu einem Taubheitsgefühl in Händen oder Fingern.
- Die richtige Einstellung des **Sattels** ist das A und O. Ist er zu tief, wird das Training der Beinmuskulatur ineffektiv. Zudem werden die Gelenke in den Knien zu sehr beansprucht. Ist er zu hoch, leidet die Kraftübertragung. Faustregel: Ist ein Pedal auf dem Weg nach oben, darf der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel 90° nicht überschreiten. Oder anders gesagt: Im gestreckten Zustand darf der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkeln nicht mehr als 170° überschreiten.

- Viele Sportler neigen dazu, bei Anstrengung die **Schultern** hochzuziehen oder in eine Art vorgebeugter Buckelhaltung zu verfallen. Beides ist falsch, da dies die Nackenmuskulatur zu sehr beansprucht und blockieren kann. Folgen: Nacken- und Kopfschmerzen.
- Der **Oberkörper** sollte nicht zu stark hin und her zu schwenken – dies kostet nur wertvolle Energie und ist ineffektiv. Gut ist ein gerader und ruhiger Oberkörper, der harmonisch bleibt, während die Beine die meiste Arbeit verrichten.
- Nicht immer das **gleiche Programm** wählen! Der Körper gewöhnt sich an diese eine Trainingseinheit. Das Resultat ist, dass es auf Dauer nicht viel bringt: Die Kondition nimmt ab und man verbrennt wesentlich weniger Kalorien.

Reinigung und Aufbewahrung

BEACHTEN!

- Das Trainingsgerät nach jedem Gebrauch so lagern, dass Kinder es nicht benutzen können.
 - Zum Reinigen des Trainingsgerätes keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel oder -pads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.
-
- Das Trainingsgerät nur mit einem feuchten, weichen Tuch und ggf. mildem Reinigungsmittel reinigen. Anschließend alle Teile mit einem trockenen, weichen Tuch nachtrocknen.

- Das Trainingsgerät für Kinder und Tiere unzugänglich an einem sauberen, trockenen, frostfreien und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort aufbewahren.

Problembeseitigung

Sollte das Trainingsgerät nicht ordnungsgemäß funktionieren, überprüfen, ob ein Problem selbst behoben werden kann. Lässt sich mit den nachfolgenden Schritten das Problem nicht lösen, den Kundenservice kontaktieren.



Nicht versuchen, ein elektrisches Gerät selbst zu reparieren!

Das Trainingsgerät funktioniert nicht.

Das Netzteil steckt nicht richtig in der Steckdose bzw. dessen Hohlstecker nicht richtig in der Anschlussbuchse des Trainingsgerätes.

- ▶ Den Sitz der Steckverbindungen korrigieren.

Die Steckdose ist defekt.

- ▶ Eine andere Steckdose ausprobieren.

Es ist keine Netzspannung vorhanden.

- ▶ Die Sicherung des elektrischen Verteilers (Sicherungskasten) überprüfen.

Das Trainingsgerät macht ungewöhnliche Geräusche.

Es gibt lockere Schraubverbindungen.

- ▶ Den Sitz aller Verbindungen überprüfen. Lockere Schrauben o. Ä. festziehen.

Das Trainingsgerät ist überladen.

- ▶ Es ist für Benutzer, die schwerer als 120 kg sind, ungeeignet.

Es gibt Motor- oder Elektronikstörungen.

- ▶ Den Kundenservice kontaktieren.

Fehlermeldung E1, E2, E3

Die Kabel des Trainingsgerätes sind nicht korrekt miteinander verbunden.

- ▶ Den Sitz korrigieren.

Die Kabel des Trainingsgerätes sind beschädigt.

- ▶ Den Kundenservice kontaktieren.

Es liegt eine Motor- oder Elektronikstörung vor.

- ▶ Den Kundenservice kontaktieren.

Es liegt ein Fehler des magnetischen Bremssystems vor.

- ▶ Den Kundenservice kontaktieren.

Fehlermeldung „E4“

Bei der Körperfettanalyse konnte die Herzfrequenz nicht gemessen werden.

- ▶ Die Pulsmesser (11) während der gesamten Messung umfassen.

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.



Das nebenstehende Symbol (durchgestrichene Mülltonne mit Unterstrich) bedeutet, dass Altgeräte nicht in den Hausmüll, sondern in spezielle Sammel- und Rückgabesysteme gehören. Besitzer von Altgeräten aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlichen Entsorgungsträger oder bei den von Herstellern und Vertreibern im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen unentgeltlich abgeben. Rücknahmepflichtig sind auch Geschäfte, die Elektro- und Elektronikgeräte auf dem Markt bereitstellen.

Technische Daten

Artikelnummer: 06516
ID Gebrauchsanleitung: Z 06516 M FE V1 0422 dk

Trainingsgerät

Modellnummer: JX-7106
Klasse: H (Verwendung im Heimbereich, Trainingsdaten mit geringer Genauigkeit)
Spannungsversorgung: 100 – 240 V ~ 50/60 Hz
Leistung: 810 W/h
Max. Sattelhöhe: ca. 100 cm
Bremsystem: geschwindigkeitsunabhängig (magnetischer Widerstand)
Max. Belastbarkeit: 120 kg
Aufstellmaße: 106,5x56x142,5 cm (LxBxH)
Gewicht: 33 kg

Netzteil

Modellnummer: RSS1001-135090-W2E
Eingang: 100 – 240 V ~ 50/60 Hz
Ausgang: 9 V DC; 1,5 A
Schutzklasse: II
IP-Schutzart: IP20



Das Trainingsgerät entspricht EN ISO 20957-1 und DIN EN 20957-5.
Alle Rechte vorbehalten.



Contents

Further Explanations	14
Symbols	15
Signal Words	15
Intended Use	15
Safety Notices	16
Assembly	18
Positioning and Connecting the Training Device	18
Functions of the Training Computer	19
Settings of the Training Device	22
Use	22
Cleaning and Storage	24
Troubleshooting	24
Disposal	25
Technical Data	26

Items Supplied

The items supplied are listed in the enclosed assembly instructions.

At A Glance

(Picture A)

- 1 Training computer
- 2 Locking screw M8 for adjusting the handlebar angle
- 3 Saddle
- 4 Locking screw M10 for adjusting the saddle height
- 5 Locking screw M16 for adjusting the saddle depth
- 6 Bicycle frame
- 7 Rear foot, with dial for adjusting the height
- 8 Front foot, with castors
- 9 Pedal
- 10 Drinking bottle holder
- 11 Pulse monitor
- 12 Handlebar

(Picture B)

- 13 Display
- 14 Control panel
- 15 Shelf for devices (smartphone etc.)

Further Explanations

Key numbers are shown as follows: (1)

Picture references are shown as follows:

(Picture A)

Button designations are shown as follows:

ON / OFF

Displays are shown as follows: **SPM**



Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the **FitEngine Smart Exercise Bike**

If you have any questions about the training device and about spare parts/accessories, contact the customer service department via our website: **www.fit-engine.de**

We hope you have a lot of fun with your **FitEngine Smart Exercise Bike**.

Information About the Operating Instructions

Before using the training device for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the training device. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

Symbols



Danger symbols: These symbols indicate possible dangers. Read the associated safety notices carefully and follow them.



Supplementary information



Read the operating instructions before use!



AC voltage



CC voltage



Only use indoors!



Protection class II



Polarity of the barrel connector



Energy efficiency class VI



Switching power supply



Safe electrical isolation

Signal Words

Signal words indicate hazards if the associated notices are not followed.

DANGER – high risk, results in serious injury or death

WARNING – medium risk, may result in serious injury or death

NOTICE – may result in risk of damage to material

Intended Use

- This training device is designed for fitness and strength training.
- This training device is **not** suitable for therapeutic purposes.
- The training device is only suitable for use indoors.
- **Please note – the training data of this device have a low level of accuracy.**
- The training device must **not** be used by several people at the same time.
- The training device is designed for a **maximum load of 120 kg.**
- The training device is intended for personal domestic use only (use in the home – Class H) and is not intended for commercial applications.



- The training device should only be used as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

Safety Notices



WARNING: Note all safety notices, instructions, illustrations and technical data provided with this device. Failure to follow the safety notices and instructions may result in electric shock, fire and/or injuries.

The safety level of the training device can only be maintained if it is regularly checked for damage. In the interest of your own safety, before each use you should therefore check the training device for damage (cracks, holes, loose screws etc.). If while using the training device you hear unusual noises from the device, stop training immediately. The training device must not be used if it is damaged. In this case, contact the customer service department or a specialist workshop.

- This device should not be used by people (including children) with impaired sensory or mental faculties or who do not have adequate experience and/or knowledge of such devices, unless they are supervised by a person responsible for their safety, or have received instructions from such a person on how to use the device.
- Children must **not** play with the training device.
- Only ever use the training device with the mains adapter that is supplied with it (RSS1001-135090-W2E). Do not use the mains adapter supplied with another device.
- The training device must always be disconnected from the mains power when it is left unattended and before transporting and cleaning the device.
- Do not make any modifications to the training device. If the training device or its connecting cable are damaged, these components must be replaced or repaired by the manufacturer, customer service department or a similarly qualified person (e. g. specialist workshop) in order to avoid any hazards.





DANGER – Danger of Electric Shock

- Use and store the training device only in closed rooms.
- Do not operate or store the training device in rooms with high humidity.
- No liquid must be allowed to enter the training device.
- If the training device or the connecting cable falls into water or becomes wet, pull the mains adapter out of the plug socket immediately. **Only after this** should you retrieve the training device and the connecting cable from the water or touch it.
- Do not use the training device if it has malfunctioned, fallen or been dropped into water. Have it checked in a specialist workshop before using it again.
- Never touch the training device and the connecting cable with wet hands when the device is connected to the mains power.
- Do not open the housing of the training device.
- Do not insert anything into the openings of the device.



WARNING – Danger of Injury

- Keep the accessories and the packaging material away from children and animals. There is a danger of suffocation!
- **WARNING — Heart rate monitoring systems can be inaccurate. Excessive training can lead to serious injuries or death. If you feel like you are about to faint, stop training immediately.**
- The training device is **not** a toy! Parents and other people in supervisory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable

that situations and behaviour will occur for which the training device is not constructed.

- Make sure that the connecting cable is always kept out of the reach of young children and animals. There is a danger of strangulation.
- Do not support your whole body weight on the handlebar. There is a risk of tipping over!
- Pregnant women should not use the training device or only after consulting their doctor.
- If you have any health concerns (risk group), after not doing any sport for a long time, or if you have any cardiovascular or orthopaedic problems, always consult a doctor before using the training device. If necessary, coordinate the training programme with your doctor.
- Keep hands, feet and other body parts, hair, clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Do not leave adjusting devices protruding out. They may impede the user's movement.



WARNING – Danger of Fire

- Do not operate the training device in the vicinity of combustible material.
- Do not cover the training device during operation. Make sure that the ventilation openings on the bottom are clear during operation.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Remove the mains adapter from the plug socket if a fault occurs during operation or before a thunderstorm.
- Always pull the mains adapter and never the mains cable to disconnect the training device from the mains power. Do not pull the training device by the connecting cable.
- Do not use any additional accessories in order to guarantee that there is no interference that may prevent the training device from working and to avoid possible damage.
- Use and store the training device at room temperature, do not expose it to extreme temperatures or temperature fluctuations.
- Protect the training device from heat sources, fire, persistent moisture and impacts.
- Do not place any heavy objects on the connecting cable. Do not lay it under a carpet.

Assembly

You will find the instructions on how to assemble the training device in the enclosed assembly instructions. **Follow the set-up steps and safety instructions for assembly precisely so that you can safely set up and subsequently use the training device.**

Positioning and Connecting the Training Device

PLEASE NOTE!

- Always place the training device on a solid, flat and non-slip surface. Delicate floor coverings should be protected with a non-slip mat or similar.

Depending on your body size, leave plenty of space on all sides of the training device (at least 1 metre to the sides, 2 metres above) so that you have enough room to move about in during a workout. In addition, the clearance space needs to be at least 0.6 m larger than the exercise area in the direction from which the training device is accessed. The clearance space must include the space required for an emergency dismount. If training devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one clearance space.

Setting Up the Device for Training

PLEASE NOTE!

- Do not set up the training device in main entrances or emergency exit routes.
- Only connect the mains adapter to a plug socket that is properly installed and matches the technical data of the mains adapter. The plug socket must also be readily accessible after connection so that the connection to the mains can quickly be isolated.
- Make sure that the connecting cable does not present a trip hazard.
- Lay the connecting cable in such a way that it does not become squashed or bent and does not come into contact with hot surfaces.

IMPORTANT! There must be a plug socket for the mains adapter close to where the device is set up.

1. Use the castors on the front foot (8) to slide the training device to the location you want.
2. Make sure that there is enough space around the training device so that you cannot bump into walls, furniture, etc. during the workout.
3. Check that the device is positioned securely.
4. Plug the barrel connector of the mains adapter into the connecting socket on the back of the bicycle frame (6) and plug the mains adapter into a plug socket.


Functions of the Training Computer

- The training computer (1) is switched on by pressing one of the buttons or by moving the pedals (9).

Button Functions (Picture B)

MODE	Button for confirming and switching between the displays you want
RESET	Reset selected value
START/ STOP	Start/stop workout / body fat measurement
RECOVERY	Calculate the recovery pulse rate
+	Setting: Increase value Training: Increase resistance
-	Setting: Reduce value Training: Reduce resistance

Displays (Picture C)

START STOP	Workout started / stopped
PROGRAM	Selected training programme (1 – 28)
LEVEL	Resistance level (1 – 24)
	Biological gender (male / female)
TIME	Training time in minutes and seconds
HEIGHT	Height in cm
WEIGHT	Body weight in kg
RPM	Pedal stroke revolutions per minute (rpm)
SPEED	Speed in km/h
KM / MILE	Kilometre / mile distance unit
DIST	Current distance travelled in km
ODO	Total distance in km
FAT%	Body fat percentage
CAL	Approx. number of calories consumed
W	Resistance in watt
BMR	Basal metabolic rate
%RH	Percentage heart rate for programmes 22 to 24
TARGET HR	Target heart rate during training
BMI	Body mass index
AGE	Age
H.R.C. PULSE	Recovery pulse rate (6 different categories)
BODY TYPE	Body type (9 different categories)



After Initial Start-Up

When the training computer is switched on for the first time, initially different things are displayed:

- In the field **DIST / ODO / FAT%** the time
- In the field **CAL / WATT / BMR / %RH** the year
- In the field **TARGET HR / BMI / AGE** the temperature in °C

You can use the **MODE** button to switch between the displays and use the **+** and **-** buttons to set the year and time.

Press the **RESET** button for approx. 3 seconds to reset all data to zero. A beep sounds and all displays go off and on again.

If no action takes place for around 4 minutes, the training computer switches off automatically.

Programme Selection

1. To select a training programme, press the **MODE** button. The **PROGRAM** field flashes.
2. Use the **+** and **-** buttons to switch between the different programmes. Programme **1** is a manual programme, programmes **2** to **19** are preset workouts. The diagrams tell you the approximate routine and the level of intensity.
3. Press the **MODE** button again to confirm the programme.
4. With all programmes, the following values must then be set:
 - Training time (**TIME**)
 - Target distance (**DISTANCE**)
 - Target calories to burn (**CALORIES**)
 - Age (**AGE**)
5. Start training by pressing the **START / STOP** button.

As soon as one of the set targets has been achieved, you will hear a beep and the training will end.



If you want to carry on training to achieve another one of the set targets, you can continue training by pressing the **START / STOP** button.

Body Fat Analysis

The body fat analysis is saved as programme **20**. The diagram display forms the word **FAT**.

1. Select programme **20**.
2. Set the following values:
 - Biological gender
 - Height (**HEIGHT**)
 - Weight (**WEIGHT**)
 - Age (**AGE**)
3. Press the **START / STOP** button to start the analysis and grip the pulse monitors (**11**) with your hands. Keep a firm grip on them until the result is shown on the display (**13**) after a few seconds.

The following values are calculated during the analysis:

- Body fat percentage (**FAT%**)
- Basal metabolic rate (**BMR**)
- Body mass index (**BMI**)
- Body type (**BODY TYPE**)

The body type is shown as a number:

- | | |
|----------|--------------------------|
| 1 | Very athletic |
| 2 | Athletic (ideal) |
| 3 | Very slim |
| 4 | Athletic |
| 5 | Healthy / normal (ideal) |
| 6 | Healthy / normal |
| 7 | Slightly overweight |
| 8 | Overweight |
| 9 | Heavily overweight |

If there is an error or you let go of the pulse monitors during the measurement, the error message **E4** appears on the display.



Programmes With Target Heart Rate

Programmes **21** to **24** feature workouts with a focus on the target heart rate. Programmes **22** to **24** aim to achieve a defined percentage of the measured heart rate (**60%**, **75%**, **85%**) and thus enable you to workout in specific physical phases (fat burning, muscle development, etc.). The diagram display forms the word **THR** or specifies a percentage.

1. Select one of the four programmes.
2. Set the following values:
 - Training time (**TIME**)
 - Target distance (**DISTANCE**)
 - Target calories to burn (**CALORIES**)
 - Age (**AGE**)
3. Press the **START / STOP** button to start the workout and grip the pulse monitors (**11**) with your hands. Hold them firmly throughout the workout. The resistance is automatically adjusted by the training device based on the measured heart rate.

As soon as one of the set targets has been achieved, you will hear a beep and the training will end.



If you want to carry on training to achieve another one of the set targets, you can continue training by pressing the **START / STOP** button.

Saving Individual Workouts

Individual workouts can be created and stored for future training sessions in programmes **25** to **28**. The diagram display forms the word **U1**, **U2**, **U3** or **U4**.

1. Select one of the four programmes.
2. Set the following values:
 - Training time (**TIME**)
 - Target distance (**DISTANCE**)
 - Target calories to burn (**CALORIES**)
 - Age (**AGE**)
3. Confirm the details with the **MODE** button. The first column of the diagram flashes.

4. Use the **+** and **-** buttons to set the resistance for this column.
5. Use the **MODE** button to switch to the next column and set all 10 columns in the same way.
6. Press the **START / STOP** button to start the workout.

As soon as one of the set targets has been achieved, you will hear a beep and the training will end.



If you want to carry on training to achieve another one of the set targets, you can continue training by pressing the **START / STOP** button.

The workout that has been created remains stored under the corresponding programme number when you finish training.

To reset it, hold down the **START / STOP** button in setting mode for approx. 3 seconds.

Calculating the Pulse Recovery Rate

This function can only be utilised if the heart rate was measured during training.

1. When you finish training, grip the pulse monitors (**11**) with your hands. Keep hold of them until the measured heart rate is displayed in the **Pulse** field.
2. Press the **RECOVERY** button and grip both pulse monitors again within approx. 5 seconds. After around 60 seconds, a value for the pulse recovery rate will be shown on the display (**13**):

F1.0 – F1.9	Excellent
F2.0 – F2.9	Very good
F3.0 – F3.9	Good
F4.0 – F4.9	Average
F5.0 – F5.9	Poor
F6.0	Very poor



Use with Smartphone

The training computer (1) has a wireless connection function which is also switched on automatically. This allows you to connect your smartphone quickly and easily to your training device.

The exercise bike is very easy to use with various training apps such as **Kinomap**. Kinomap gives you access to thousands of training videos, coaching sessions and professional workouts so you can boost your motivation and performance even more. In addition, you can train as part of the community and so push yourself even harder along with your friends and family.

Settings of the Training Device

Adjusting the Saddle Height

(Picture D)

1. Hold the saddle (3) firmly and undo the locking screw M16 (5) at the same time.
2. Push the seat post further into the bicycle frame (6) or pull it out until you get the height you want.



To determine whether the saddle height is correct, move one pedal to the lowest position and place your foot down on it. If your knee is slightly bent and **not** pushed all the way down, the saddle height is correct.

Important! Make sure that the seat post is pulled out no further than the **MAX** mark.

3. Fix the seat post at the set height with the locking screw M16.

Adjusting the Gap Between the Saddle and Handlebar

(Picture D)

1. Undo the locking screw M10 (4).
2. Slide the saddle (3) forwards towards the handlebar (12) or backwards.
3. Fix the saddle in the position you want using the locking screw M10.

Adjusting the Handlebar Angle

(Picture E)

1. Undo the locking screw M8 (2).
2. Set the handlebar (12) to the position you want.
3. Fix the handlebar in this position using the locking screw M8.

Use

Tips For Healthy Training

- Warm up the body sufficiently before doing any training.
- The room should be well ventilated during training, but not be subject to a draught.
- Do not train if you are feeling tired or exhausted.
- Never train on a full stomach. Do not eat anything for approx. one hour before and after training.
- Always remember that the body needs a lot of fluid during sporting activity. Place a drinking bottle close by.
- Train regularly over a long period of time.
- We recommend two to three training sessions per week. Start off with 10-minute training sessions and gradually increase them.
- Start with a slow tempo and increase this gradually until you reach the level you want.
- Try to adopt a regular and calm breathing pattern.
- Allow the training to fade out with a slower speed.
- Stretch your body after training.



Training

PLEASE NOTE!

- Before each use, check all parts for a secure fit and any wear.
- When doing the exercises, wear loose, comfortable clothing and non-slip trainers. Do not wear long or baggy shirts that could get caught in the moving parts.
- **PLEASE NOTE!** Stop the training immediately if you start to feel weak, dizzy or unwell in some other way. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- Never stand on the training device.
- Do not leave the training device unattended in the presence of children and animals.
- We explicitly point out that improper use of the training device and excessive training can be detrimental to your health.

1. Set up the training device (see the “Positioning and Connecting the Training Device” chapter – “Setting Up the Device for Training”).
2. Make sure that all parts are properly secured to the training device.
3. If necessary, adjust the saddle height, position and the handlebar angle (see the “Settings of the Training Device” chapter).
4. Sit on the training device and place your feet on the pedals (9). Adjust the foot loops to the correct size if necessary.
5. Place your feet on the pedals and start training: As soon as the pedals are moved, the training computer (1) switches on.
6. Set the training programme you want (see the “Functions of the Training Computer” chapter).

7. Sit upright and with a straight back, pull your shoulders slightly down and back and securely grip the handles. If your pulse is to be measured during training, place the palms of your hand on the pulse monitors (11).



Advanced users can also enhance their training by riding while standing up rather than sitting down. Here too you should always make sure the device is securely positioned and do not lean too far forward.

8. With the manual programme, begin the training slowly with a low torque resistance after a warm-up phase and increase the intensity gradually until you reach the desired performance level that you are still capable of maintaining.
9. Allow the training to fade out with a slow pace and low torque resistance. Finish off with a few stretching exercises.

For more inspiration, have a look at our website: www.fit-engine.de. Here you will find lots of training tips.

The Most Common Mistakes and How to Avoid Them

- It is essential to **warm up!** Never miss out stretching exercises. The circulation system needs to adjust to performing at a higher level. You should therefore always warm up and stretch before training and not forget to cool down after training.
- The **hands** must always be considered to be a straight extension of the arms. They should not be bent downwards or upwards on the handlebar. This is because what is known as a bent hand can over time cause joint pain or numbness in hands or fingers.

- Adjusting the **saddle** correctly is the most important thing. If it is too low, the training of the leg muscles will be ineffective. In addition, the joints in the knees will be placed under too much strain. If it is too high, the force transmission suffers.
Rule of thumb: When a pedal is on the way up, the angle between the thigh and lower leg must not be more than 90°. Or to put it another way: When stretched out, the angle between the thigh and lower leg must be no more than 170°.
- Many athletes tend to raise their **shoulders** when exerting themselves or fall into a kind of bent-over hunched posture. Both are incorrect as this places too much strain on the neck muscles and can block them. Consequences: Neck pain and headaches.
- The **upper body** should not pivot back and forth too much – this just wastes valuable energy and is ineffective. The best option is to have a straight and steady upper body which remains harmonious while the legs do the most work.
- Do not always choose the **same programme!** The body will get used to this one training session. The result is that there will not be much benefit in the long term: Your stamina will decrease and you will burn far fewer calories.

Cleaning and Storage

PLEASE NOTE!

- After each use, store the training device in a place where children cannot use it.
 - Do not use any caustic or abrasive cleaning agents or pads to clean the training device. These may damage the surfaces.
-
- Only clean the training device with a damp, soft cloth and mild detergent if necessary. Then dry all parts with a dry, soft cloth.
 - Store the training device away in a clean, dry, frost-free place which is protected from direct sunlight and is out of the reach of children and animals.

Troubleshooting

If the training device does not work properly, check whether you are able to rectify the problem yourself. If the problem cannot be solved with the steps below, contact the customer service department.



Do not attempt to repair an electrical device yourself!

The training device does not work.

The mains adapter is not inserted in the plug socket correctly or its barrel connector is not inserted in the connecting socket on the the training device correctly.

- ▶ Correct the fit of the plug connections.

The plug socket is defective.

- ▶ Try another plug socket.

There is no mains voltage.

- ▶ Check the fuse of the electrical distributor (fuse box).

The training device is making unusual noises.

There are loose screw connections.

- ▶ Check the fit of all connections. Tighten loose screws or similar fittings.

The training device is overloaded.

- ▶ It is not suitable for users who weigh more than 120 kg.

There are faults with the motor or electronics.

- ▶ Contact the customer service department.

Error message E1, E2, E3

The cables of the training device have not been connected together correctly.

- ▶ Correct the fit.

The cables of the training device are damaged.

- ▶ Contact the customer service department.

There is a fault with the motor or electronics.

- ▶ Contact the customer service department.

There is a fault with the magnetic brake system.

- ▶ Contact the customer service department.

Error message "E4"

The heart rate could not be measured during the body fat analysis.

- ▶ Grip the pulse monitors (11) during the entire measurement.

Disposal



Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled.



The adjacent symbol (crossed-out bin underlined) means that used devices should not be disposed of in the domestic waste, but should instead be taken to special collection and return systems.

Owners of used devices from private households can take them free of charge to the collection points of the public waste disposal authorities or the disposal points which are set up by manufacturers and distributors under the Electrical Equipment Act. Businesses which market electrical and electronic devices are also obliged to take back used devices.

EN

Technical Data

Article number: 06516
ID of operating instructions: Z 06516 M FE V1 0422 dk

Training Device

Model number: JX-7106
Class: H (Use at home, training data with low level of accuracy)
Voltage supply: 100 – 240 V ~ 50/60 Hz
Power: 810 W/h
Max. height of saddle: approx. 100 cm
Brake system: Speed-independent (magnetic resistance)
Max. load capacity: 120 kg
Footprint: 106.5x56x142.5 cm (LxWxH)
Weight: 33 kg

Mains Adapter

Model number: RSS1001-135090-W2E
Input: 100 – 240 V ~ 50/60 Hz
Output: 9V DC; 1.5A
Protection class: II
Type of protection: IP20



The training device complies with EN ISO 20957-1 and DIN EN 20957-5.
All rights reserved.

Sommaire

Explications complémentaires	27
Symboles	28
Mentions d'avertissement	28
Utilisation conforme	28
Consignes de sécurité	29
Montage	31
Positionnement et raccordement de l'appareil d'entraînement	31
Fonctions de l'ordinateur d'entraînement	32
Réglages de l'appareil d'entraînement	36
Utilisation	36
Nettoyage et rangement	38
Résolution des problèmes	39
Mise au rebut	39
Caractéristiques techniques	40

Composition

L'étendue de la livraison est indiquée dans la notice de montage fournie.

Aperçu général

(Illustration A)

- 1 Ordinateur d'entraînement
- 2 Vis de fixation M8 pour le réglage de l'angle d'inclinaison du guidon
- 3 Selle
- 4 Vis de fixation M10 pour le réglage de la hauteur de selle
- 5 Vis de fixation M16 pour le réglage de la profondeur de selle
- 6 Cadre du vélo
- 7 Pied arrière, avec molette de réglage pour compensation en hauteur
- 8 Pied avant, avec roulettes
- 9 Pédales
- 10 Support de gourde
- 11 Capteur de fréquence cardiaque
- 12 Guidon

(Illustration B)

- 13 Écran
- 14 Panneau de commande
- 15 Reposoir pour terminaux (smartphone, etc.)

Explications complémentaires

Les numéros de légende sont représentés de la façon suivante : (1)

Les renvois aux illustrations sont représentés de la façon suivante : (Illustration A)

Les descriptions de touches sont représentées de la façon suivante : **ON / OFF** (marche / arrêt)

Les messages s'affichant à l'écran sont représentés de la façon suivante : **SPM**

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition du **vélo d'intérieur Smart FitEngine**.

Pour toute question concernant cet appareil d'entraînement et ses pièces de rechange et accessoires, veuillez contacter le service après-vente à partir de notre site Internet :

www.fit-engine.de

Nous espérons que votre **vélo d'intérieur Smart FitEngine** vous donnera entière satisfaction !

Informations sur le mode d'emploi

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil d'entraînement et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante de l'appareil d'entraînement. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions consignées dans le mode d'emploi.

Symboles



Symboles de danger : ces symboles signalent des possibles dangers. Lire et observer attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Informations complémentaires



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !



Courant alternatif



Courant continu



À utiliser uniquement à l'intérieur de locaux !



Classe de protection II



Polarité de la fiche femelle



Classe d'efficacité énergétique VI



Bloc d'alimentation et de commutation



Isolation électrique sûre

Mentions d'avertissement

Les mentions d'avertissement désignent les risques qu'implique le non-respect des consignes correspondantes.

DANGER – Risque accru induisant des blessures graves, voire mortelles

AVERTISSEMENT – Risque moyen pouvant induire des blessures graves, voire mortelles

AVIS – Risque de dégâts matériels

Utilisation conforme

- Cet appareil d'entraînement est destiné à l'exercice de la condition physique.
- Cet appareil d'entraînement n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
- L'appareil d'entraînement convient uniquement pour une utilisation en intérieur.
- **À observer – les données d'entraînement de cet appareil ont une faible précision.**
- L'appareil d'entraînement ne doit **pas** être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- L'appareil d'entraînement peut supporter une charge **maximale de 120 kg**.

- Cet appareil d'entraînement est conçu pour un usage privé (utilisation domestique classe H), non professionnel.
- L'appareil d'entraînement doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité



AVERTISSEMENT : prière d'observer l'intégralité des consignes de sécurité, des instructions, des illustrations et des caractéristiques techniques dont est doté cet appareil. Tout manquement aux consignes de sécurité et aux instructions données peut provoquer une décharge électrique, un incendie et/ou des blessures.

Le niveau de sécurité de l'appareil d'entraînement ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas de dommages. Pour sa propre sécurité, l'utilisateur doit donc contrôler l'appareil d'entraînement avant chaque mise en service et s'assurer qu'il ne présente aucun endommagement (fissures, trous, vis desserrées, etc.). Si l'appareil d'entraînement produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompre immédiatement l'entraînement.

Ne plus utiliser l'appareil d'entraînement s'il est endommagé. Dans un tel cas, contacter le service après-vente ou bien un atelier spécialisé.

- Cet appareil d'entraînement n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.
- Les enfants ne doivent **pas** jouer avec l'appareil d'entraînement.
- Utiliser l'appareil d'entraînement uniquement avec le bloc d'alimentation fourni (RSS1001-135090-W2E). Ne pas utiliser le bloc d'alimentation fourni avec un autre appareil.
- L'appareil d'entraînement doit toujours être débranché du secteur lorsqu'il n'est pas sous surveillance et avant d'être transporté et nettoyé.

- Ne procéder à aucune modification sur l'appareil d'entraînement. Si l'appareil d'entraînement ou le cordon de raccordement est endommagé, c'est au fabricant, au service après-vente ou à toute personne aux qualifications similaires (par ex. un atelier spécialisé) qu'il revient de réparer ces pièces afin d'éviter tout danger.



DANGER – Risque d'électrocution

- Utiliser et ranger l'appareil d'entraînement uniquement à l'intérieur.
- Ne pas faire fonctionner ni stocker l'appareil d'entraînement dans des pièces à fort taux d'humidité.
- Aucun liquide ne doit pénétrer dans l'appareil d'entraînement.
- Si l'appareil d'entraînement ou le cordon de raccordement devait tomber à l'eau ou être mouillé, débrancher immédiatement la fiche de la prise. Extraire **ensuite seulement** l'appareil d'entraînement et le cordon de raccordement de l'eau et ne le toucher qu'après !
- Ne pas utiliser l'appareil d'entraînement en cas de dysfonctionnement, s'il est tombé par terre ou dans l'eau. Avant toute remise en service, le faire contrôler dans un atelier spécialisé.
- Ne jamais saisir l'appareil d'entraînement ni le cordon de raccordement à mains humides lorsque l'appareil est raccordé au secteur.
- Ne jamais ouvrir le bâti de l'appareil d'entraînement.
- Ne rien insérer dans les ouvertures de l'appareil.



AVERTISSEMENT – Risque de blessure

- Tenir les accessoires et l'emballage hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- **AVERTISSEMENT – Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement excessif peut provoquer des blessures sérieuses, voire entraîner la mort. Si vous vous sentez proche de l'évanouissement, vous devez interrompre immédiatement l'entraînement.**
- Cet appareil d'entraînement n'est **pas** un jouet ! Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants engendre des situations et des comportements pour lesquels cet appareil d'entraînement n'a pas été conçu.
- S'assurer de toujours tenir le cordon de raccordement hors de portée des jeunes enfants et des animaux. Risque de strangulation !
- Ne pas s'appuyer sur le guidon avec tout le poids de son corps. Risque de basculement !
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil d'entraînement, sauf accord préalable de leur médecin.
- En cas de doute quant à la santé (groupe à risque), après une période prolongée d'absence d'activité sportive, en cas de problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques, consulter

impérativement un médecin avant d'utiliser cet appareil d'entraînement. Le cas échéant, établir avec lui un programme d'entraînement.

- Tenir mains, pieds et autres parties du corps, cheveux, vêtements, bijoux et autres objets à distance des pièces en mouvement.
- Ne pas laisser dépasser les dispositifs de réglage. Ceux-ci pourraient entraver les mouvements de l'utilisateur.



AVERTISSEMENT – Risque d'incendie

- Ne pas utiliser l'appareil d'entraînement à proximité de matériaux inflammables.
- Ne pas couvrir l'appareil d'entraînement pendant son fonctionnement. S'assurer que les orifices d'aération en face inférieure sont dégagés pendant le fonctionnement.

AVIS – Risque de dégâts matériels

- Retirer le bloc d'alimentation de la prise de courant si un dysfonctionnement survient au cours de l'utilisation ou avant un orage.
- Pour débrancher l'appareil d'entraînement du secteur, toujours tirer sur le bloc d'alimentation, jamais sur le cordon. Ne pas tirer l'appareil d'entraînement par son cordon de raccordement.
- Ne pas utiliser d'accessoire supplémentaire afin de ne pas entraver le bon fonctionnement de l'appareil d'entraînement et d'éviter tout éventuel dommage.
- Utiliser et stocker l'appareil d'entraînement à température ambiante et ne pas l'exposer à des températures extrêmes ni à de trop fortes fluctuations de température.
- Veiller à ce que l'appareil d'entraînement ne soit pas soumis à des chocs ; le maintenir éloigné de toute source de chaleur ou flamme, ne pas l'exposer trop longtemps à l'humidité.

- Ne pas poser d'objets lourds sur le cordon de raccordement. Ne pas faire passer ce dernier sous un tapis.

Montage

Vous trouverez les consignes d'assemblage de l'appareil d'entraînement dans la notice de montage fournie. **Suivez scrupuleusement les étapes de montage et observez les consignes de sécurité pendant le montage afin de procéder à une installation sûre de l'appareil d'entraînement et de pouvoir l'utiliser ensuite en toute sécurité.**

Positionnement et raccordement de l'appareil d'entraînement

À OBSERVER !

- Toujours placer l'appareil d'entraînement sur une surface stable, plane et antidérapante. Les revêtements de sol fragiles doivent être protégés en intercalant par exemple un tapis de protection.

En fonction de la taille de l'utilisateur, laisser suffisamment d'espace autour de l'appareil d'entraînement (au moins 1 mètre sur les côtés, 2 mètres au-dessus) de sorte à disposer de suffisamment d'espace pour l'entraînement. En outre, l'espace disponible dans la direction depuis laquelle l'utilisateur accède à l'appareil d'entraînement doit être au moins supérieur de 0,6 m à la zone d'exercice. L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés directement côte à côte, ils peuvent se partager un espace disponible.

Mise en place pour l'entraînement

À OBSERVER !

- Ne pas implanter l'appareil d'entraînement dans des passages principaux ou des issues de secours.
- Brancher le bloc d'alimentation uniquement sur une prise de courant correctement installée et mise à la terre, et dont les caractéristiques techniques correspondent à celles du bloc d'alimentation. La prise doit rester facilement accessible même après le branchement de sorte à pouvoir couper rapidement l'alimentation de l'appareil.
- Veiller à ce que le cordon de raccordement ne se trouve pas sur le passage de personnes, celles-ci risquant sinon de trébucher.
- Faire cheminer le cordon de raccordement de sorte qu'il ne soit ni pincé, ni coincé et qu'il n'entre pas en contact avec des surfaces chaudes.

IMPORTANT ! Une prise secteur pour le bloc d'alimentation doit se trouver à proximité de l'emplacement.

1. Pousser l'appareil d'entraînement à l'endroit souhaité à l'aide des roulettes situées dans le pied avant (8).
2. S'assurer d'avoir assez d'espace libre autour de l'appareil d'entraînement de sorte à ne pas se cogner aux murs, meubles, etc. durant l'entraînement.
3. S'assurer de la stabilité de l'appareil.
4. Insérer la fiche femelle du bloc d'alimentation dans la douille de raccordement au dos du cadre du vélo (6) et brancher le bloc d'alimentation sur une prise.

Fonctions de l'ordinateur d'entraînement

- L'ordinateur d'entraînement (1) se met en marche en pressant une des touches ou en mettant les pédales (9) en mouvement.


Fonctions de touches

(Illustration B)

MODE (mode)	Touche servant à confirmer et basculer entre les différents affichages
RESET (ré-initialisation)	Réinitialisation de la valeur sélectionnée
START / STOP (démarrage / arrêt)	Démarrage / arrêt de l'entraînement / de la mesure du taux de graisse corporelle
RECOVERY (récupération)	Détermination du pouls de récupération
+	Réglage : augmenter la valeur Entraînement : augmenter la résistance
-	Réglage : diminuer la valeur Entraînement : réduire la résistance

Affichages d'écran

(Illustration C)

START STOP (démarrage / arrêt)	L'entraînement est démarré / arrêté
PROGRAM (programme)	Programme d'entraînement choisi (1 – 28)
LEVEL (niveau)	Niveau de résistance (1 – 24)
	Sexe biologique (masculin / féminin)

TIME (durée)	Durée de l'entraînement en minutes et secondes
HEIGHT (taille)	Taille corporelle en cm
WEIGHT (poids)	Poids corporel en kg
RPM (t/min)	Tours de pédale par minute (t/min)
SPEED (vitesse)	Vitesse en km/h
KM / MILE	Unité de distance en kilomètre / mile
DIST (distance)	Distance actuellement parcourue en km
ODO	Distance totale en km
FAT% (% graisse)	Taux de graisse corporelle en pour cent
CAL (calories)	Nombre approx. de calories dépensées
WATT	résistance en watt
BMR	Métabolisme de base
%RH	Pourcentage de fréquence cardiaque pour les programmes 22 à 24
TARGET HR	Fréquence cardiaque cible pendant l'entraînement
BMI (IMC)	Indice de masse corporelle
AGE	Âge
H.R.C. PULSE	Pouls de récupération (6 catégories différentes)
BODY TYPE	Type de morphologie (9 catégories différentes)

Après la première mise en service

Lorsque l'ordinateur d'entraînement est allumé pour la première fois, les affichages indiquent des informations différentes :

- dans le champ **DIST / ODO / FAT%** l'heure
- dans le champ **CAL / WATT / BMR / %RH** l'année

- dans le champ **TARGET HR / BMI / AGE** la température en °C

Passer avec la touche **MODE** d'un affichage à un autre et régler avec les touches **+** et **-** l'année et l'heure.

Presser la touche **RESET** (réinitialisation) pendant environ 3 secondes pour remettre toutes les données à zéro. Un signal sonore retentit, tous les affichages disparaissent pour revenir ensuite.

En l'absence d'action pendant env. 4 minutes, l'ordinateur d'entraînement se met automatiquement à l'arrêt.

Sélection du programme

1. Pour choisir un programme d'entraînement, appuyer sur la touche **MODE**. Le champ **PROGRAM** (programme) clignote.
2. Passer d'un programme à l'autre à l'aide des touches **+** et **-**. Le programme **1** est un programme manuel, les programmes **2** à **19** ont des entraînements préétablis. Les diagrammes permettent de suivre approximativement l'avancement et le degré d'intensité.
3. Confirmer le programme en appuyant à nouveau sur la touche **MODE**.
4. Pour tous les programmes, il faut ensuite paramétrer les valeurs suivantes :
 - Durée de l'entraînement (**TIME**)
 - Distance à parcourir (**DISTANCE**)
 - Objectif de calories à brûler (**CALORIES**)
 - Âge (**AGE**)
5. Commencer l'entraînement en appuyant sur la touche **START / STOP** (démarrage / arrêt).

Dès que l'un des objectifs paramétrés a été atteint, un signal sonore retentit et l'entraînement est terminé.



Si vous souhaitez poursuivre l'entraînement pour atteindre un autre des objectifs paramétrés, vous pouvez continuer en appuyant sur la touche **START / STOP** (démarrage / arrêt).

Analyse de la part de graisse corporelle

L'analyse de la part de graisse corporelle est enregistrée sous le programme **20**.

L'affichage du diagramme indique le mot **FAT**.

1. Sélectionner le programme **20**.
2. Paramétrer les valeurs suivantes :
 - sexe biologique
 - taille corporelle (**HEIGHT**)
 - poids (**WEIGHT**)
 - Âge (**AGE**)
3. Appuyer sur la touche **START / STOP** (démarrage / arrêt) pour lancer l'analyse et les capteurs de fréquence cardiaque (**11**) en entourant des mains les poignées. Les tenir jusqu'à ce que le résultat s'affiche à l'écran (**13**) quelques secondes plus tard.

L'analyse détermine les valeurs suivantes :

- taux de graisse corporelle en pour cent (**FAT%**)
- métabolisme de base (**BMR**)
- indice de masse corporelle (**IMC**)
- type de morphologie (**BODY TYPE**)

Le type de morphologie est indiqué sous la forme d'un chiffre :

- | | |
|----------|----------------------------|
| 1 | très athlétique |
| 2 | athlétique (idéal) |
| 3 | très mince |
| 4 | athlétique |
| 5 | sain / normal (idéal) |
| 6 | sain / normal |
| 7 | légère surcharge pondérale |
| 8 | surcharge pondérale |
| 9 | forte surcharge pondérale |

En cas d'erreur ou de relâchement des capteurs de fréquence cardiaque pendant la mesure, le message d'erreur **E4** s'affiche à l'écran.

Programmes à fréquence cardiaque cible

Les programmes **21** à **24** contiennent des entraînements pour faire travailler la fréquence cardiaque cible. Les programmes **22** à **24** ciblent un pourcentage défini de la fréquence cardiaque mesurée (**60 %**, **75 %**, **85 %**) et permettent ainsi de s'exercer dans certaines phases corporelles (brûlage des graisses, renforcement musculaire, etc.). L'affichage du diagramme indique le mot **THR** ou un pourcentage.

1. Sélectionner l'un des quatre programmes.
2. Paramétrer les valeurs suivantes :
 - Durée de l'entraînement (**TIME**)
 - Distance à parcourir (**DISTANCE**)
 - Objectif de calories à brûler (**CALORIES**)
 - Âge (**AGE**)
3. Appuyer sur la touche **START / STOP** (démarrage / arrêt) pour démarrer l'entraînement et activer les capteurs de fréquence cardiaque (**11**) en entourant des mains les poignées. Tenir celles-ci pendant toute la durée de l'entraînement.

La résistance est ajustée automatiquement par l'appareil d'entraînement sur la base de la fréquence cardiaque mesurée.

Dès que l'un des objectifs paramétrés a été atteint, un signal sonore retentit et l'entraînement est terminé.



Si vous souhaitez poursuivre l'entraînement pour atteindre un autre des objectifs paramétrés, vous pouvez continuer en appuyant sur la touche **START / STOP** (démarrage / arrêt).

Enregistrer des entraînements individuels

Les programmes **25 à 28** permettent de créer des entraînements individuels et de les enregistrer pour constituer de futures unités d'entraînement. L'affichage du diagramme indique le mot **U1, U2, U3** ou **U4**.

1. Sélectionner l'un des quatre programmes.
2. Paramétrer les valeurs suivantes :
 - Durée de l'entraînement (**TIME**)
 - Distance à parcourir (**DISTANCE**)
 - Objectif de calories à brûler (**CALORIES**)
 - Âge (**AGE**)
3. Confirmer les données à l'aide de la touche **MODE**. La première colonne du diagramme clignote.
4. À l'aide des touches **+** et **-**, régler la résistance pour cette colonne.
5. Passer avec la touche **MODE** à la colonne suivante et procéder de la même façon pour les **10** colonnes.
6. Appuyer sur la touche **START / STOP** (démarrage / arrêt) pour démarrer l'entraînement.

Dès que l'un des objectifs paramétrés a été atteint, un signal sonore retentit et l'entraînement est terminé.



Si vous souhaitez poursuivre l'entraînement pour atteindre un autre des objectifs paramétrés, vous pouvez continuer en appuyant sur la touche **START / STOP** (démarrage / arrêt).

Une fois l'entraînement terminé, l'exercice créé reste enregistré sous le numéro du programme correspondant.

Pour le réinitialiser, maintenir la touche **START / STOP** (démarrage / arrêt) appuyée pendant env. 3 secondes en mode réglage.

Déterminer le taux de récupération

Cette fonction est uniquement utilisable lorsque la fréquence cardiaque a été mesurée pendant l'entraînement.

1. Une fois l'entraînement terminé, saisir les capteurs de fréquence cardiaque (**11**) en entourant des mains les poignées. Les tenir jusqu'à ce que la fréquence cardiaque mesurée s'affiche dans le champ **Pulse**.
2. Appuyer sur la touche **RECOVERY** (récupération) et entourer à nouveau des mains les deux capteurs de fréquence cardiaque pendant env. 5 secondes.

Au bout d'env. 60 secondes, une valeur s'affiche à l'écran (**13**) pour indiquer le taux de récupération :

F1.0 – F1.9	excellent
F2.0 – F2.9	très bon
F3.0 – F3.9	bon
F4.0 – F4.9	moyen
F5.0 – F5.9	mauvais
F6.0	très mauvais

Utilisation avec le smartphone

L'ordinateur d'entraînement (**1**) est doté d'une fonction de connexion sans fil commutable automatiquement. De la sorte, vous pouvez connecter rapidement et aisément votre smartphone à votre appareil d'entraînement.

Le vélo d'intérieur s'utilise très simplement avec différentes applications d'entraînement, comme par ex. **Kinomap**. Kinomap vous donne accès à des milliers de vidéos d'entraînement, de coaching et d'exercices de pros pour démultiplier votre motivation et votre performance. De plus, vous pouvez vous entraîner au sein de la communauté, un bon moyen de pousser encore plus loin la performance entre amis et membres de la famille.

Réglages de l'appareil d'entraînement

Régler la hauteur de selle

(Illustration D)

1. Tenir la selle (3) tout en desserrant en même temps la vis de fixation M16 (5).
2. Sortir ou enfoncer un peu plus la tige de la selle dans le cadre du vélo (6) jusqu'à la hauteur voulue.



Pour déterminer si la hauteur de selle est convenable, amener une pédale en position basse et poser le pied dessus. Si le genou est légèrement fléchi et que la jambe n'est **pas** en extension complète, la hauteur de selle est la bonne.

Important ! Veiller à ce que la tige de selle ne soit pas extraite au-delà du repère **MAX**.

3. Fixer la tige de selle à l'aide de la vis de fixation M16 à la hauteur désirée.

Régler la distance entre la selle et le guidon

(Illustration D)

1. Desserrer la vis de fixation M10 (4).
2. Pousser la selle (3) vers l'avant pour la rapprocher du guidon (12) ou vers l'arrière pour l'en éloigner.
3. Fixer la selle à l'aide de la vis de fixation M10 dans la position désirée.

Régler l'angle d'inclinaison du guidon

(Illustration E)

1. Desserrer la vis de fixation M8 (2).
2. Amener le guidon (12) dans la position souhaitée.
3. Fixer le guidon à l'aide de la vis de fixation M8 dans cette position.

Utilisation

Conseils pour un entraînement sain

- Suffisamment s'échauffer avant l'entraînement.
- Pendant l'entraînement, la pièce doit être bien ventilée, toutefois sans être en courant d'air.
- Ne pas s'entraîner en cas de fatigue et d'épuisement.
- Ne jamais s'entraîner avec l'estomac plein. Ne prendre aucun repas pendant environ une heure avant et après l'entraînement.
- Toujours garder à l'esprit que le corps a besoin de beaucoup de liquide pendant l'exercice sportif. Mettre une bouteille d'eau à disposition à proximité directe.
- S'entraîner sur le long terme et régulièrement.
- Nous recommandons deux ou trois séances d'entraînement par semaine. Commencer par des séances d'entraînement de 10 minutes et les allonger peu à peu.
- Commencer à petit rythme et accroître l'intensité progressivement jusqu'au niveau souhaité.
- Essayer de respirer calmement et régulièrement.
- Terminer l'entraînement à vitesse plus lente.
- Après l'entraînement, faire des étirements.

Entraînement

À OBSERVER !

- Avant chaque utilisation, contrôler que l'ensemble des pièces est correctement en place et vérifier l'état d'usure.
- Pour réaliser les exercices, porter des vêtements confortables avec des chaussures de sport à semelles antidérapantes. Ne pas porter de T-shirts longs ou trop amples qui pourraient se prendre dans les pièces en mouvement.
- **À OBSERVER !** Arrêter immédiatement l'entraînement en cas de sensation de faiblesse, de vertige ou autres symptômes similaires. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, immédiatement consulter un médecin.
- Ne jamais se tenir debout sur l'appareil d'entraînement.
- Ne pas laisser l'appareil d'entraînement sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.
- Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil d'entraînement et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.

1. Installer l'appareil d'entraînement (voir paragraphe « Positionnement et raccordement de l'appareil d'entraînement » – « Mise en place pour l'entraînement »).
2. S'assurer de la bonne fixation de toutes les pièces sur l'appareil d'entraînement.
3. Régler le cas échéant la hauteur et la position de la selle ainsi que l'angle d'inclinaison du guidon (voir paragraphe « Réglages de l'appareil d'entraînement »).

4. S'asseoir sur l'appareil d'entraînement et placer ses pieds sur les pédales (9). Le cas échéant, régler les sangles de pédales sur la bonne taille.
5. Placer les pieds sur les pédales puis commencer l'entraînement : dès la mise en mouvement des pédales, l'ordinateur d'entraînement (1) se met en marche.
6. Sélectionner le programme d'entraînement souhaité (voir paragraphe « Fonctions de l'ordinateur d'entraînement »).
7. Se tenir dos droit à la verticale, en tenant les épaules légèrement en arrière et vers le bas puis se tenir aux poignées. Pour mesurer la fréquence cardiaque pendant l'entraînement, placer la paume des mains sur les capteurs de fréquence cardiaque (11).



Les utilisateurs avancés peuvent intensifier leur entraînement en pédalant non pas assis, mais debout. Ici aussi, toujours s'assurer d'une stabilité suffisante et ne pas se pencher trop vers l'avant.

8. Pour le programme manuel, après une phase d'échauffement, commencer l'entraînement avec une faible résistance de rotation et accroître l'intensité progressivement jusqu'au degré de performances souhaité et encore maîtrisable.
9. Terminer l'entraînement à vitesse basse et faible résistance de rotation. Faire quelques exercices d'étirement pour finir.

Pour davantage d'inspiration, consultez notre site Web : www.fit-engine.de. Vous y trouverez des conseils concernant votre entraînement.

Les erreurs les plus fréquentes et comment les éviter

- L'**échauffement** est impératif ! Ne jamais se dispenser de faire des exercices d'étirement. Le système circulatoire doit s'accoutumer au fait de devoir être plus performant rapidement. Il faut donc toujours s'échauffer et s'étirer avant l'entraînement et ne pas oublier la récupération après l'entraînement.
- Il faut toujours considérer **les mains** comme le prolongement droit des bras. Elles ne doivent pas être pliées sur le guidon, ni vers le bas, ni vers le haut. La position « cassée » de la main entraîne des douleurs articulaires ou des engourdissements durables dans les mains ou les doigts.
- Le bon réglage de la **selle** est primordial. Si elle est trop basse, l'entraînement des muscles des jambes ne sera pas efficace. En outre, les articulations des genoux sont alors trop fortement sollicitées. Si elle est trop haute, la transmission de force en pâtit.
Règle de base : lorsqu'une pédale est en train de monter, l'angle entre la cuisse et le bas de la jambe ne doit pas dépasser 90° Ou autrement dit : en état d'extension, l'angle entre la cuisse et le bas de la jambe ne doit pas dépasser 170°.
- Dans leur effort, de nombreux sportifs tendent à relever leurs **épaules** ou à passer dans une position de bossu. Les deux postures sont mauvaises : trop sollicitée, la musculature du cou risque de se bloquer. Il en résulte alors des douleurs à la nuque et des maux de tête.
- Le **buste** ne doit pas osciller trop fortement entre l'avant et l'arrière, ce qui coûte une énergie précieuse tout en étant inefficace. Plutôt avoir un buste droit, bougeant peu et restant harmonieux pendant que les jambes font l'essentiel du travail.

- Ne pas toujours sélectionner le **même programme** ! Le corps s'habitue à une même unité d'entraînement, avec pour résultat que cela ne fructifie que peu dans la durée : la condition physique régresse et l'on brûle nettement moins de calories.

Nettoyage et rangement

À OBSERVER !

- Entreposer l'appareil d'entraînement après chaque utilisation de sorte qu'il ne puisse pas être utilisé par des enfants.
 - Pour nettoyer l'appareil d'entraînement, ne pas utiliser de produits ni de tampons de nettoyage corrosifs ou abrasifs qui pourraient endommager les surfaces.
-
- Nettoyer l'appareil d'entraînement uniquement avec un chiffon doux et humide avec éventuellement un détergent doux. Essuyer ensuite toutes les pièces avec un chiffon doux sec.
 - Ranger l'appareil d'entraînement hors de portée des enfants et des animaux dans un endroit propre, sec, à l'abri du gel et des rayons directs du soleil.

Résolution des problèmes

Si l'appareil d'entraînement ne fonctionne pas correctement, examiner le problème pour constater s'il est possible d'y remédier par soi-même. À défaut de résoudre le problème selon les indications suivantes, contacter le service après-vente.



Ne pas essayer de réparer soi-même un appareil électrique !

L'appareil d'entraînement ne fonctionne pas.

Le bloc d'alimentation n'est pas branché correctement à la prise de courant ou sa fiche femelle pas correctement insérée dans la douille de raccordement de l'appareil d'entraînement.

- ▶ Corriger la position des connecteurs.

La prise est défectueuse.

- ▶ Essayer le branchement sur une autre prise.

Il n'y a pas de tension secteur.

- ▶ Contrôler le fusible au tableau électrique (boîte à fusibles).

L'appareil d'entraînement produit des bruits inhabituels.

Des raccords vissés sont desserrés.

- ▶ Contrôler l'état de tous les raccords. Resserrer les vis et autres pièces desserrées.

L'appareil d'entraînement est en surcharge.

- ▶ Il n'est pas approprié aux utilisateurs dont le poids est supérieur à 120 kg.

Le moteur ou la partie électronique présentent des dysfonctionnements.

- ▶ Contacter le service après-vente.

Messages d'erreur E1, E2, E3

Les câbles de l'appareil d'entraînement ne sont pas correctement reliés les uns aux autres.

- ▶ Corriger leur position.

Les câbles de l'appareil d'entraînement sont endommagés.

- ▶ Contacter le service après-vente.

Le moteur ou la partie électronique est défaillant(e).

- ▶ Contacter le service après-vente.

Le système de freinage magnétique est défaillant.

- ▶ Contacter le service après-vente.

Message d'erreur « E4 »

La fréquence cardiaque n'a pas pu être mesurée lors de l'analyse de la part de graisse corporelle.

- ▶ Saisir les capteurs de fréquence cardiaque (11) pendant toute la durée de la mesure.

Mise au rebut



Se débarrasser des matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet.



Le symbole ci-contre (conteneur à déchets barré et souligné) signifie que les appareils usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères, mais déposés dans des centres de collecte et de recyclage spécifiques.

Les particuliers propriétaires d'appareils usagés peuvent déposer ceux-ci gratuitement dans les points de collecte d'organismes de recyclage de droit public ou bien dans les points de recyclage mis en place par les fabricants et les revendeurs au sens de la loi allemande sur les équipements électriques et électroniques. Les commerces qui mettent des équipements électriques et électroniques sur le marché sont également tenus de les reprendre.

Caractéristiques techniques

Référence article : 06516
Identifiant mode d'emploi : Z 06516 M FE V1 0422 dk

Appareil d'entraînement

Numéro de modèle : JX-7106
Classe : H (utilisation domestique, données d'entraînement de faible précision)
Tension d'alimentation : 100 – 240 V ~ 50/60 Hz
Puissance : 810 W/h
Hauteur max. de la selle : env. 100 cm
Système de freinage : indépendant de la vitesse (résistance magnétique)
Capacité de charge max. : 120 kg
Dimensions au sol : 106,5x56x142,5 cm (long. x larg. x haut.)
Poids : 33 kg

Bloc d'alimentation

Numéro de modèle : RSS1001-135090-W2E
Entrée : 100 – 240 V ~ 50/60 Hz
Sortie : 9 V CC ; 1,5 A
Classe de protection : II
Indice de protection : IP20



L'appareil d'entraînement est conforme aux normes EN ISO 20957-1 et DIN EN 20957-5.

Tous droits réservés.

Contenido

Otras aclaraciones	41
Símbolos	42
Palabras de advertencia	42
Uso previsto	42
Indicaciones de seguridad	43
Montaje	45
Colocación y conexión del aparato de entrenamiento	45
Funciones del ordenador de entrenamiento	46
Ajustes del aparato de entrenamiento	49
Uso	50
Limpieza y almacenamiento	52
Solución de problemas	52
Datos técnicos	53
Eliminación	53

Volumen de suministro

El volumen de suministro se puede consultar en el manual de montaje adjunto.

De un vistazo

(Imagen A)

- 1 Ordenador de entrenamiento
- 2 Tornillo de fijación M8 para ajustar el ángulo del manillar.
- 3 Sillín
- 4 Tornillo de fijación M8 para ajustar la altura del sillín
- 5 Tornillo de fijación M16 para ajustar la profundidad del sillín
- 6 Cuadro de la bicicleta
- 7 Base de apoyo trasera, con rueda de ajuste para igualar la altura
- 8 Base de apoyo delantera, con ruedas
- 9 Pedal
- 10 Portabotella
- 11 Pulsímetro
- 12 Manillar

(Imagen B)

- 13 Pantalla
- 14 Panel de mando
- 15 Soporte para dispositivos (móvil, p. ej.)

Otras aclaraciones

Los números de la leyenda se representan de la siguiente forma: **(1)**

Las referencias a las imágenes se representan de la siguiente forma: **(Imagen A)**

Las denominaciones de los botones se representan de la siguiente forma:

ON / OFF (encendido / apagado)

Las visualizaciones de la pantalla se representan de la siguiente forma: **SPM**

Estimado/a cliente/a:

Nos alegramos de que se haya decidido por la **bicicleta estática multifunción Smart** de FitEngine.

Ante cualquier duda sobre el aparato de entrenamiento o los accesorios y piezas de repuesto, contacte con nuestro servicio de atención al cliente a través de nuestra página web en **www.fit-engine.de**.

Le deseamos que disfrute al máximo con su **bicicleta estática multifunción Smart de FitEngine**.

Información sobre el manual de instrucciones

Antes de utilizar por primera vez el aparato de entrenamiento, lea atentamente este manual de instrucciones y guárdelo en un lugar accesible para futuras consultas y para otros usuarios. Se considera un componente del aparato de entrenamiento. El fabricante y el importador no asumen ninguna responsabilidad si no se tiene en cuenta la información de este manual de instrucciones.

Símbolos



Señal de peligro: Estos símbolos indican posibles peligros. Leer con atención las indicaciones de seguridad correspondientes y cumplirlas.



Información complementaria



Leer el manual de instrucciones antes del uso.



Corriente alterna



Corriente continua



Utilizar únicamente en interiores.



Clase de protección II



Polaridad del conector hueco



Clase de eficiencia energética VI



Fuente de alimentación



Desconexión eléctrica segura

Palabras de advertencia

Las palabras de advertencia indican peligros resultantes de no observar las indicaciones correspondientes.

PELIGRO – Riesgo alto, las consecuencias son lesiones graves e incluso mortales

ADVERTENCIA – Riesgo medio, las consecuencias pueden ser lesiones graves e incluso mortales

AVISO – Riesgo de daños materiales

Uso previsto

- Este aparato de entrenamiento está destinado al entrenamiento de la forma y condición físicas.
- Este aparato de entrenamiento **no** es apto para fines terapéuticos.
- El aparato de entrenamiento solo es adecuado para un uso en interiores.
- **Importante – La precisión de los datos de entrenamiento de este aparato es baja.**
- El aparato de entrenamiento **no** debe ser utilizado por varias personas simultáneamente.
- Este aparato de entrenamiento soporta una carga **máxima de 120 kg**.

- El aparato de entrenamiento está destinado al uso doméstico privado (uso doméstico clase H), no al uso comercial.
- Utilizar el aparato de entrenamiento exclusivamente como se describe en el manual de instrucciones. Cualquier otro uso se considera indebido.
- La garantía no cubre los defectos derivados de un uso indebido, daños o intentos de reparación. Esto mismo es válido para el desgaste normal.

Indicaciones de seguridad



ADVERTENCIA: Observar todas las indicaciones de seguridad, las instrucciones, las imágenes y los datos técnicos de este aparato. El incumplimiento de las indicaciones de seguridad y las instrucciones puede ocasionar descargas eléctricas, incendios y lesiones.

El nivel de seguridad del aparato de entrenamiento solo puede mantenerse si se comprueba regularmente que no está dañado. Por lo tanto y en interés de su propia seguridad, compruebe que el aparato de entrenamiento no esté dañado (grietas, agujeros, tornillos flojos, etc.) antes de cada uso. Si se aprecian ruidos inusuales del aparato de entrenamiento durante su uso, dejar de entrenar inmediatamente.

El aparato de entrenamiento no debe utilizarse si está dañado. En tal caso, ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente o con un taller especializado.

- Este aparato de entrenamiento no está destinado a ser utilizado por personas (incluidos los niños) con capacidades sensoriales o mentales disminuidas o con falta de experiencia y/o conocimientos, excepto si están supervisadas por una persona responsable de su seguridad o si han recibido de dichas personas instrucciones sobre cómo utilizar el aparato de entrenamiento.
- Los niños **no** deben jugar con el aparato de entrenamiento.
- Usar el aparato de entrenamiento exclusivamente con la fuente de alimentación suministrada (RSS1001-135090-W2E). No utilizar la fuente de alimentación suministrada con otros aparatos.
- Desconectar siempre el aparato de entrenamiento de la red eléctrica si va a estar sin vigilancia y antes del transporte y limpieza.

- No efectuar modificaciones en el aparato de entrenamiento. Si el aparato de entrenamiento o su cable de conexión están dañados, deberán ser sustituidos o reparados por el fabricante, el servicio de atención al cliente o una persona con cualificación similar (p. ej. taller especializado) con el fin de evitar peligros.



PELIGRO – Peligro de electrocución

- Utilizar y almacenar el aparato de entrenamiento exclusivamente en habitaciones cerradas.
- No utilizar ni almacenar el aparato de entrenamiento en habitaciones con una alta humedad ambiental.
- No debe entrar líquido en el aparato de entrenamiento.
- Si el aparato de entrenamiento o el cable de conexión se cae al agua o se moja, desenchufarlo inmediatamente de la toma de corriente. **Solo después**, sacar el aparato de entrenamiento y el cable de conexión del agua.
- No utilizar el aparato de entrenamiento si ha tenido un fallo de funcionamiento, se ha caído al suelo o al agua. Antes de ponerlo en funcionamiento de nuevo, llevarlo a un taller especializado para su inspección.
- No tocar nunca el aparato de entrenamiento ni el cable de conexión con las manos húmedas si está conectado a la red eléctrica.
- No abrir la carcasa del aparato de entrenamiento.
- No introducir nada en las aberturas del aparato.



ADVERTENCIA – Peligro de lesiones

- Mantener los accesorios y el material de embalaje lejos de los niños y los animales. ¡Existe riesgo de asfixia!
- **ADVERTENCIA – Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden no ser precisos. Un entrenamiento excesivo puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si piensa que podría sufrir un desmayo, debe interrumpir inmediatamente el entrenamiento.**
- ¡El aparato de entrenamiento **no** es un juguete! Los padres y otros supervisores deben ser conscientes de que, a consecuencia del instinto natural de juego y el impulso de experimentar de los niños, son de esperar situaciones y conductas para los que el aparato de entrenamiento no está diseñado.
- Asegurarse de que el cable de conexión esté siempre fuera del alcance de los niños pequeños y animales. Existe riesgo de estrangulación.
- No apoyar todo el peso del cuerpo sobre el manillar. ¡Existe peligro de que el aparato se vuelque!
- Las mujeres embarazadas no deben usar el aparato de entrenamiento; en todo caso, solo deben hacerlo tras consultar antes con su médico.
- En caso de dudas sobre la salud (grupo de riesgo), después de largas pausas de ejercicio físico, en caso de problemas de circulación, cardíacos u ortopédicos, consultar siempre a un médico antes de utilizar el aparato de entrenamiento. Si fuera necesario, acordar un programa de entrenamiento con el mismo.

- Mantener las manos, los pies y otras partes del cuerpo, el pelo, la ropa, joyas y otros objetos alejados de las piezas móviles.
- No permitir que sobresalgan los dispositivos de reglaje. Pueden impedir el movimiento del usuario



ADVERTENCIA – Peligro de incendio

- No utilizar el aparato de entrenamiento cerca de materiales inflamables.
- No cubrir el aparato de entrenamiento mientras esté en marcha. Asegurarse de que las aberturas de ventilación situadas en la parte inferior estén libres durante el uso.

AVISO – Riesgo de daños materiales

- Desconectar la fuente de alimentación de la toma de corriente cuando aparezca un problema durante el funcionamiento o antes de una tormenta.
- Tirar siempre de la fuente de alimentación y nunca del cable de red para desconectar el aparato de entrenamiento de la red eléctrica. No tirar del aparato de entrenamiento usando el cable de conexión.
- No emplear accesorios adicionales para no perjudicar el funcionamiento del aparato de entrenamiento y evitar posibles daños.
- Usar y guardar el aparato de entrenamiento a temperatura ambiente, no exponerlo a temperaturas extremas o a cambios de temperatura.
- Proteger el aparato de entrenamiento de fuentes de calor, fuego, humedad permanente y golpes.
- No colocar nunca objetos pesados sobre el cable de conexión. No tender el cable bajo una alfombra.

Montaje

Encontrará las indicaciones de ensamblaje del aparato de entrenamiento en el manual de montaje adjunto. **Siga exactamente los pasos de instalación y las instrucciones de seguridad para el montaje, con el fin de montar el aparato de entrenamiento y poder utilizarlo después de forma segura.**

Colocación y conexión del aparato de entrenamiento

¡IMPORTANTE!

- Colocar siempre el aparato de entrenamiento sobre una superficie firme, plana y antideslizante. Los revestimientos de suelo más delicados deben estar protegidos con una estera antideslizante o elemento similar.

Dependiendo de la estatura, dejar suficiente espacio por todos los lados del aparato de entrenamiento (al menos 1 metro por los laterales, 2 metros hacia arriba) para que haya suficiente espacio que permita moverse durante el entrenamiento. Además, la zona libre en la dirección por la que se accede al aparato de entrenamiento debe ser al menos 0,6 m mayor que el área donde se práctica el entrenamiento. La zona libre debe incluir el área para una bajada de emergencia. Si los aparatos de entrenamiento se instalan cerca unos de otros, pueden utilizar una misma zona libre.

Colocación para el entrenamiento

¡IMPORTANTE!

- No colocar el aparato de entrenamiento en lugares de paso frecuentes o en vías de escape.
- Conectar la fuente de alimentación a una toma de corriente instalada conforme a la normativa que coincida con los datos técnicos de la fuente de alimentación. La toma de corriente

debe estar bien accesible, también después de conectar el aparato, para que la conexión de red se pueda desconectar rápidamente.

- Asegurarse de que no sea posible tropezarse con el cable de conexión.
- Disponer el cable de conexión de forma que no pueda quedar aplastado ni retorcido ni entrar en contacto con superficies calientes.

¡IMPORTANTE! Cerca del lugar de instalación debe haber una toma de corriente para la fuente de alimentación.

1. Deslizar el aparato de entrenamiento al lugar deseado con ayuda de las ruedas de la base de apoyo delantera (8).
2. Asegúrese de que quede suficiente espacio libre alrededor del aparato de entrenamiento de forma que no se puedan producir choques contra paredes, muebles, etc. durante el entrenamiento.
3. Comprobar que la posición sea segura.
4. Insertar el conector hueco de la fuente de alimentación en la toma de conexión situada en la parte trasera del cuadro de la bicicleta (6) y la fuente de alimentación en una toma de corriente.

Funciones del ordenador de entrenamiento

- El ordenador de entrenamiento (1) se enciende al pulsar una de las teclas o al mover los pedales (9).

Funciones de las teclas (Imagen B)

MODE (modo) Tecla para confirmar y cambiar entre los indicadores deseados

RESET (resetear) Poner a cero el valor seleccionado

START/STOP (inicio/parada) Iniciar / detener el entrenamiento / la medición de la grasa corporal

RECOVERY (recuperación) Cálculo del pulso de recuperación

+ Ajuste: incrementar valor
Entrenamiento: aumentar resistencia

- Ajuste: reducir valor
Entrenamiento: Reducir resistencia

Visualizaciones de la pantalla (Imagen C)

START Entrenamiento iniciado /
STOP (inicio parada) parado

PROGRAM Programa de formación
(programa) seleccionado (1 – 28)

LEVEL Nivel de resistencia (1 – 24)
(nivel)



Sexo biológico (masculino / femenino)

TIME Tiempo de entrenamiento
(tiempo) en minutos y segundos

HEIGHT Altura en cm
(altura)

WEIGHT Peso corporal en kg
(peso)

RPM Pedaladas por minuto
(r.p.m.)

SPEED Velocidad en km/h
(velocidad)

KM / MILE Unidad de distancia
kilómetro / milla

DIST Trayecto actual recorrido
(distancia) en km

ODO Distancia total en km
(odómetro)

FAT% (% de grasa) Porcentaje de grasa corporal

CAL (calorías)	Calorías consumidas aproximadas
WATT (vatios)	Resistencia en vatios
BMR (TMB)	Metabolismo basal
%RH (% FC)	Porcentaje de frecuencia cardíaca para los programas 22 a 24
TARGET HR (<i>objetivo de fc</i>)	Objetivo de frecuencia cardíaca durante el entrenamiento
BMI (IMC)	Índice de masa corporal
AGE	Edad
H.R.C. PULSE	Pulso de recuperación (6 categorías distintas)
BODY TYPE	Tipo de cuerpo (9 categorías distintas)

Tras la primera puesta en marcha

Cuando el ordenador de entrenamiento se enciende por primera vez, primero aparecen distintos mensajes:

- en el campo **DIST / ODO / FAT%**, la hora
- en el campo **CAL / WATT / BMR / %RH**, el año
- en el campo **TARGET HR / BMI / AGE**, la temperatura en °C

La tecla **MODE** (modo) permite cambiar entre las indicaciones y, con las teclas **+** y **-** se puede ajustar el año y la hora.

Si se mantiene pulsada la tecla **RESET** (resetear) durante unos 3 segundos, todos los datos se restablecerán a cero. Al hacerlo, sonará una señal acústica y todas las indicaciones se encenderán y apagarán una vez.

Si no se hace nada durante unos 4 minutos, el ordenador de entrenamiento se apagará automáticamente.

Selección de programas

1. Para seleccionar un programa de entrenamiento, pulsar la tecla **MODE** (modo). El campo **PROGRAM** (programa) parpadea.
2. Con las teclas **+** y **-**, cambiar entre los distintos programas.
El programa **1** es un programa manual, los programas **2** a **19** son entrenamientos preconfigurados. Basándose en los diagramas, se puede consultar el desarrollo aproximado y el grado de intensidad.
3. Si se pulsa de nuevo la tecla **MODE** (modo), se confirma el programa.
4. En todos los programas se deben configurar, a continuación, los siguientes valores.
 - Tiempo de entrenamiento (**TIME**)
 - Distancia objetivo (**DISTANCE**)
 - Objetivo de consumo de calorías (**CALORIES**)
 - Edad (**AGE**)
5. Comenzar el entrenamiento pulsando la tecla **START / STOP** (inicio/parada).

Cuando se alcanza uno de los objetivos configurados, suena una señal acústica y finaliza el entrenamiento.



Si desea seguir entrenando para llegar a otro de los objetivos configurados, puede hacerlo pulsando la tecla **START / STOP** (inicio/parada).

Análisis de la grasa corporal

En el programa **20** se efectúa un análisis de la grasa corporal. La indicación del diagrama forma la palabra **FAT** (grasa).

1. Seleccionar el programa **20**.
2. Ajustar los siguientes valores:
 - Sexo biológico
 - Altura (**HEIGHT**)
 - Peso (**WEIGHT**)
 - Edad (**AGE**)

3. Pulsar la tecla **START / STOP** (inicio/parada) para iniciar el análisis y sujetar el pulsímetro (**11**) por las asas con las manos. Sujetarlo hasta que, pasados unos segundos, aparezca el resultado en la pantalla (**13**).

En el análisis se calculan los siguientes valores.

- Porcentaje de grasa corporal (**FAT%**)
- Metabolismo basal (**BMR**)
- Índice de masa corporal (**BMI**)
- Tipo de cuerpo (**BODY TYPE**)

El tipo de cuerpo se representa mediante números:

- | | |
|----------|-----------------------|
| 1 | muy atlético |
| 2 | atlético (ideal) |
| 3 | muy delgado |
| 4 | atlético |
| 5 | sano / normal (ideal) |
| 6 | sano / normal |
| 7 | ligero sobrepeso |
| 8 | sobrepeso |
| 9 | sobrepeso intenso |

Si se produce un fallo o se suelta el pulsímetro durante la medición, aparece el mensaje **E4** en la pantalla.

Programas con objetivo de frecuencia cardíaca

En los programas **21 a 24** se han guardado entrenamientos centrados en el objetivo de frecuencia cardíaca. Los programas **22 a 24** tienen como objetivo un porcentaje determinado de la frecuencia cardíaca medida (**60%**, **75%**, **85%**), permitiendo entrenar en distintas fases físicas (quemar grasa, generar músculo, etc.). La indicación del diagrama forma la palabra **THR** o muestra un porcentaje.

1. Seleccionar uno de los cuatro programas.

2. Ajustar los siguientes valores:
 - Tiempo de entrenamiento (**TIME**)
 - Distancia objetivo (**DISTANCE**)
 - Objetivo de consumo de calorías (**CALORIES**)
 - Edad (**AGE**)
3. Pulsar la tecla **START / STOP** (inicio/parada) para iniciar el entrenamiento y sujetar el pulsímetro (**11**) por las asas con las manos. Mantenerlo sujeto durante todo el entrenamiento. El aparato de entrenamiento adapta la resistencia automáticamente sobre la base de la frecuencia cardíaca medida.

Cuando se alcanza uno de los objetivos configurados, suena una señal acústica y finaliza el entrenamiento.



Si desea seguir entrenando para llegar a otro de los objetivos configurados, puede hacerlo pulsando la tecla **START / STOP** (inicio/parada).

Grabación de entrenamientos individuales

En los programas **25 a 28** se pueden generar entrenamientos individuales y guardarlos para futuras unidades de entrenamiento. La indicación del diagrama forma la palabra **U1**, **U2**, **U3** o **U4**.

1. Seleccionar uno de los cuatro programas.
2. Ajustar los siguientes valores:
 - Tiempo de entrenamiento (**TIME**)
 - Distancia objetivo (**DISTANCE**)
 - Objetivo de consumo de calorías (**CALORIES**)
 - Edad (**AGE**)
3. Confirmar los datos con la tecla **MODE** (modo). La primera columna del diagrama parpadea.
4. Con las teclas **+** y **-**, ajustar la resistencia para esta columna.

5. Con la tecla **MODE** (modo), cambiar a la siguiente columna y ajustar del mismo modo las 10 columnas.
6. Pulsar la tecla **START / STOP** (inicio/parada) para iniciar el entrenamiento.

Cuando se alcanza uno de los objetivos configurados, suena una señal acústica y finaliza el entrenamiento.



Si desea seguir entrenando para llegar a otro de los objetivos configurados, puede hacerlo pulsando la tecla **START / STOP** (inicio/parada).

El entrenamiento generado se guarda, una vez finalizado, con el número de programa correspondiente.

Para restablecerlo, mantener pulsada la tecla **START / STOP** (inicio/parada) en modo de ajuste durante 3 segundos, aproximadamente.

Cálculo del índice de recuperación del pulso

Esta función solo se puede usar si, durante el entrenamiento, se ha medido la frecuencia cardíaca.

1. Una vez finalizado el entrenamiento, sujetar los pulsímetros (**11**) por las asas. Mantenerlos sujetos hasta que aparezca la frecuencia cardíaca medida en el campo **Pulse** (pulso).
2. Pulsar la tecla **RECOVERY** (recuperación) y, en un plazo de 5 segundos, volver a sujetar ambos pulsímetros. Transcurridos unos 60 segundos, en la pantalla (**13**) aparecerá el valor del índice de recuperación del pulso.

F1.0 – F1.9	excelente
F2.0 – F2.9	muy bueno
F3.0 – F3.9	bueno
F4.0 – F4.9	medio
F5.0 – F5.9	malo
F6.0	muy malo

Uso con móviles

El ordenador de entrenamiento (**1**) dispone de una función de conexión inalámbrica, que se conecta automáticamente. Así podrá conectar su móvil de forma rápida y sin complicaciones con su aparato de entrenamiento.

El aparato de entrenamiento se puede usar con total facilidad mediante distintas apps de entrenamiento como, p. ej., **Kinomap**. Kinomap le ofrece acceso a miles de vídeos de entrenamiento, entrenadores y sesiones con profesionales, para incrementar aún más su motivación y su rendimiento. Además, puede entrenar formando parte de la Comunidad, así como unirse a amigos y familiares para animarse mutuamente.

Ajustes del aparato de entrenamiento

Ajuste de la altura del sillín (Imagen D)

1. Sujetar el sillín (**3**) mientras se afloja el tornillo de fijación M16 (**5**).
2. Llevar la tija hacia dentro o hacia fuera del cuadro de la bicicleta (**6**) hasta alcanzar la altura deseada.



Para calcular si la altura del sillín es correcta, llevar un pedal a la posición más baja y colocar el pie sobre él. Si la rodilla está ligeramente doblada y **no** bajo presión, la altura del sillín es correcta.

¡Importante! Asegurarse de no sacar la tija más allá de la marca **MAX**.

3. Fijar la tija a la altura ajustada con el tornillo de fijación M16.

Ajuste de la distancia entre el sillín y el manillar

(Imagen D)

1. Soltar el tornillo de fijación M10 (4).
2. Empujar el sillín (3) hacia el manillar (12) o hacia atrás.
3. Fijar el sillín en la posición deseada con el tornillo de fijación M10.

Ajuste del ángulo del manillar

(Imagen E)

1. Soltar el tornillo de fijación M8 (2).
2. Colocar el manillar (12) en la posición deseada.
3. Fijar el manillar en esa posición con el tornillo de fijación M8.

Uso

Consejos para un entrenamiento saludable

- Calentar suficientemente antes del entrenamiento.
- Durante el entrenamiento, la estancia debe estar bien ventilada, pero no debe haber corrientes.
- No entrenar si se siente fatiga o agotamiento.
- No entrenar nunca con el estómago lleno. No comer nada una hora antes y después del entrenamiento.
- Pensar siempre que el cuerpo necesita mucho líquido cuando realiza actividades deportivas. Tener al alcance una botella para beber.
- Entrenar de forma regular y a largo plazo.
- Recomendamos entre dos y tres sesiones de entrenamiento por semana. Empezar con sesiones de entrenamiento de 10 minutos e ir prolongándolas poco a poco.
- Comenzar a baja velocidad e incrementarla gradualmente hasta el nivel deseado.

- Tratar de mantener una respiración regular y pausada.
- Terminar el entrenamiento a baja velocidad.
- Tras el entrenamiento, realizar estiramientos.

Entrenamiento

¡IMPORTANTE!

- Antes de cada uso, comprobar que todas las piezas estén bien alojadas y que no muestren desgaste.
 - Para el entrenamiento, usar ropa holgada y cómoda con calzado deportivo antideslizante. No usar camisetas largas o demasiado holgadas que puedan quedar atrapadas en las piezas móviles.
 - **¡IMPORTANTE!** Interrumpir inmediatamente el entrenamiento si se nota debilidad, mareo, etc. Si se notan náuseas, dolores en el pecho o en las extremidades, palpitaciones u otros síntomas, acudir inmediatamente a un médico.
 - No permanecer nunca de pie sobre el aparato de entrenamiento.
 - No dejar el aparato de entrenamiento sin vigilancia en presencia de niños y animales.
 - Le avisamos expresamente de que el uso indebido del aparato de entrenamiento y el entrenamiento excesivo pueden ser nocivos para la salud.
1. Colocar el aparato de entrenamiento (véase capítulo «Colocación y conexión del aparato de entrenamiento» – «Colocación para el entrenamiento»).
 2. Asegurarse de que todas las piezas del aparato de entrenamiento estén bien fijadas.
 3. Asimismo, ajustar la altura y la posición del sillín y el ángulo del manillar (véase capítulo «Ajustes del aparato de entrenamiento»).

4. Sentarse sobre el aparato de entrenamiento y colocar los pies sobre los pedales (9). En caso necesario, ajustar las correas de los pies al tamaño adecuado.
5. Pedalear y empezar el entrenamiento. El ordenador de entrenamiento (1) se encenderá en cuanto se empiecen a mover los pedales.
6. Ajustar el programa de entrenamiento deseado (véase capítulo «Funciones del ordenador de entrenamiento»).
7. Sentarse en posición erguida y con la espalda recta, llevar los hombros ligeramente hacia abajo y hacia atrás y sujetar las asas. Si desea medirse el pulso durante el entrenamiento, coloque las palmas de las manos en el pulsímetro (11).



Los deportistas más avanzados pueden incrementar la dificultad del entrenamiento pedaleando de pie en lugar de sentados. En este caso, asegurarse también de mantener el equilibrio y no inclinarse demasiado hacia delante.

8. Con el programa manual, después de una fase de calentamiento, comenzar lentamente el entrenamiento con poca resistencia de giro y aumentar gradualmente la intensidad hasta el nivel deseado y en el que todavía pueda entrenar.
9. Terminar el entrenamiento con un ritmo bajo y poca resistencia de giro. Finalmente, realizar algunos estiramientos.

Para más inspiración, eche un vistazo a nuestra página web: **www.fit-engine.de**. En ella encontrará vídeos consejos sobre el entrenamiento.

Errores más comunes y cómo evitarlos

- ¡El **calentamiento** es obligatorio! No prescindir nunca de los estiramientos. El sistema circulatorio se debe adaptar a la mayor exigencia de rendimiento. Por tanto, calentar y estirar siempre antes del entrenamiento y no olvidarse de los ejercicios de relajación paulatina después de entrenar.
- Las **manos** deben estar estiradas, como una prolongación recta de los brazos. No deben doblarse ni hacia arriba ni hacia abajo en el manillar. De lo contrario, podrían producirse dolores constantes en las muñecas o la sensación de que las manos o los dedos se quedan dormidos.
- El ajuste correcto del **sillín** es importantísimo. Si está demasiado bajo, el entrenamiento de la musculatura de las piernas no será efectivo. Además, las articulaciones de las rodillas estarán sometidas a demasiado esfuerzo. Si está demasiado alto, esto afectará a la transmisión de la fuerza. Regla general: al desplazarse un pedal hacia arriba, el ángulo entre el muslo y la pantorrilla no debe ser superior a 90°. O dicho de otro modo: con la pierna estirada, el ángulo entre el muslo y la pantorrilla no debe superar los 170°.
- Muchos deportistas tienden a elevar los **hombros** o a encorvar la espalda al esforzarse. Ambas posturas son malas, ya que la musculatura del cuello está sometida a mucho esfuerzo y se puede bloquear. Consecuencias: dolores de cuello y de cabeza.
- El **tronco** no debería moverse mucho a un lado y a otro, ya que esto solo cuesta energía y no es efectivo. Lo más favorable es mantener el tronco recto y con un movimiento suave y armónico, mientras que las piernas realizan la mayor parte del trabajo.

- ¡No seleccionar siempre el **mismo programa!** El cuerpo se acostumbra a esta sesión de entrenamiento concreta. En consecuencia, no tendrá efecto a largo plazo: la condición física disminuye y se queman considerablemente menos calorías.

Limpieza y almacenamiento

¡IMPORTANTE!

- Después de cada uso, guardar el aparato de entrenamiento de manera que los niños no puedan usarlo.
 - No utilizar agentes o estropajos de limpieza abrasivos o corrosivos para limpiar el aparato de entrenamiento. Podrían dañar las superficies.
-
- Limpiar el aparato de entrenamiento usando solo un paño húmedo y suave y, si es necesario, con un detergente suave. Secar luego todos los componentes con un paño seco y suave.
 - Guardar el aparato de entrenamiento protegido de la luz solar directa, fuera del alcance de los niños y los animales en un lugar limpio, seco y libre de heladas.

Solución de problemas

En caso de que el aparato de entrenamiento no funcione correctamente, comprobar si puede solucionar el problema por su cuenta. Si los pasos siguientes no resuelven el problema, ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente.



¡No intente reparar por su cuenta un aparato eléctrico!

El aparato de entrenamiento no funciona.

La fuente de alimentación no está correctamente insertada en la toma de corriente o el conector hueco no está correctamente insertado en la toma de conexión del aparato de entrenamiento.

- ▶ Corregir la posición de las conexiones.

La toma de corriente está defectuosa.

- ▶ Probar con otra toma.

No hay corriente disponible.

- ▶ Comprobar el fusible del distribuidor eléctrico (caja de fusibles).

El aparato de entrenamiento hace ruidos inusuales.

Hay tornillos flojos.

- ▶ Comprobar la firmeza de todas las uniones. Apretar los tornillos y otros componentes sueltos.

El aparato de entrenamiento está sobrecargado.

- ▶ No es apto para usuarios con un peso superior a 120 kg.

Se ha producido un fallo en el motor o la electrónica.

- ▶ Ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente.

Mensaje de error E1, E2, E3

Los cables del aparato de entrenamiento no están correctamente conectados entre sí.

- ▶ Colocarlos bien.

Los cables del aparato de entrenamiento están dañados.

- ▶ Ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente.

Se ha producido un fallo en el motor o la electrónica.

- ▶ Ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente.

Se ha producido un fallo en el sistema de frenos magnético.

- ▶ Ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente.

Mensaje de error «E4»

Durante el análisis de la grasa corporal no se ha podido medir la frecuencia cardíaca.

- ▶ Sujetar los pulsímetros (11) durante toda la medición.

Datos técnicos

Número de artículo: 06516
ID manual de instrucciones: Z 06516 M FE V1 0422 dk

Aparato de entrenamiento

Número de modelo: JX-7106
Clase: H (Uso doméstico, datos de entrenamiento de reducida precisión)
Suministro de tensión: 100 – 240 V ~ 50/60 Hz
Potencia: 810 W/h
Altura máxima del sillín: aprox. 100 cm
Sistema de frenos: Independiente de la velocidad (resistencia magnética)
Capacidad de carga máxima: 120 kg
Dimensiones de instalación: 106,5 x 56 x 142,5 cm (la. X an. X al.)
Peso: 33 kg

Fuente de alimentación

Número de modelo: RSS1001-135090-W2E
Entrada: 100 – 240 V ~ 50/60 Hz
Salida: 9 V CC; 1,5 A
Clase de protección: II
Grado de protección: IP20



El aparato de entrenamiento cumple las normas EN ISO 20957-1 y DIN EN 20957-5.

Eliminación



Desechar el material de embalaje de manera respetuosa con el medioambiente, facilitando su reciclaje.



El símbolo que figura al lado (cubo de basura tachado con guión bajo) significa que los aparatos viejos no deben tirarse a la basura doméstica, sino que deben llevarse a puntos de recogida especiales.

Los dueños de aparatos antiguos de carácter privado pueden entregarlos gratuitamente en los puntos de recogida de las autoridades públicas de gestión de residuos o en los puntos de recogida establecidos por los fabricantes y distribuidores en el sentido de la Ley alemana sobre dispositivos eléctricos y electrónicos (ElektroG). Las tiendas que comercializan aparatos eléctricos y electrónicos también están obligadas a aceptar su devolución.

Todos los derechos reservados.

Sommario

Ulteriori spiegazioni	54
Simboli	55
Parole di segnalazione	55
Destinazione d'uso	55
Indicazioni di sicurezza	56
Montaggio	58
Posizionamento e collegamento dell'apparecchio per allenamento	58
Funzioni del computer per allenamento	59
Impostazioni dell'apparecchio per allenamento	63
Uso	63
Pulizia e conservazione	65
Risoluzione dei problemi	65
Smaltimento	66
Dati tecnici	66

Contenuto della confezione

Il contenuto della confezione può essere desunto dalle istruzioni per il montaggio allegate.

Panoramica

(Figura A)

- 1 Computer per allenamento
- 2 Vite d'arresto M8 per la regolazione dell'angolazione del manubrio
- 3 Sella
- 4 Vite d'arresto M10 per la regolazione dell'altezza della sella
- 5 Vite d'arresto M16 per la regolazione della profondità della sella
- 6 Telaio di bicicletta
- 7 Base d'appoggio posteriore, con rotella di regolazione per la correzione dell'altezza
- 8 Base d'appoggio anteriore, con rotelle
- 9 Pedale
- 10 Portabottiglie
- 11 Cardifrequenzimetro
- 12 Manubrio

(Figura B)

- 13 Display
- 14 Pannello di comando
- 15 Portaoggetti per apparecchi (smartphone, ecc.)

Ulteriori spiegazioni

I numeri della legenda sono raffigurati nel seguente modo: **(1)**

I riferimenti alle immagini sono rappresentati come segue: **(Figura A)**

I nomi dei tasti sono raffigurati nel seguente modo: **ON/OFF** (accensione / spegnimento)

Le indicazioni sul display sono raffigurate nel seguente modo: **SPM**

Gentile Cliente,

siamo lieti che abbia deciso di acquistare la **cyclette Smart FitEngine**.

Per domande sull'apparecchio per allenamento, nonché ricambi/accessori, contattare il servizio clienti tramite il nostro sito web: **www.fit-engine.de**

Le auguriamo di trarre un'ottima soddisfazione dalla Sua **cyclette Smart FitEngine**.

Informazioni sulle istruzioni per l'uso

Prima di utilizzare l'apparecchio per allenamento per la prima volta, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle per dubbi futuri o ulteriori utenti. Esse sono parte integrante dell'apparecchio per allenamento. Il produttore e l'importatore non si assumono alcuna responsabilità qualora le indicazioni contenute in queste istruzioni per l'uso non vengano rispettate.

Simboli



Simboli di pericolo: questi simboli indicano potenziali pericoli. Leggere attentamente le indicazioni di sicurezza e rispettarle.



Informazioni integrative



Leggere le istruzioni per l'uso prima dell'uso!



Corrente alternata



Corrente continua



Utilizzare solo in ambienti interni!



Classe di protezione II



Polarità del jack



Classe di efficienza energetica VI



Alimentatore a commutazione



Separazione elettrica sicura

Parole di segnalazione

Le indicazioni di pericolo definiscono i pericoli che possono insorgere in caso di mancata osservanza delle relative avvertenze.

PERICOLO – indica un rischio elevato che ha come conseguenza infortuni gravi, anche mortali

AVVERTENZA – indica un rischio medio che può avere come conseguenza infortuni gravi, anche mortali

AVVISO – può avere come conseguenza il rischio di arrecare danni alle cose

Destinazione d'uso

- Il presente apparecchio per allenamento è progettato per l'allenamento della condizione fisica.
- L'apparecchio per allenamento **non** è indicato per scopi terapeutici.
- L'apparecchio per allenamento è progettato esclusivamente per l'utilizzo in ambienti interni.
- **Nota bene: i dati di allenamento del presente apparecchio hanno una precisione ridotta.**
- L'apparecchio per allenamento **non** può essere contemporaneamente utilizzato da più persone.
- L'apparecchio per allenamento sopporta un peso **massimo di 120 kg**.

- L'apparecchio per allenamento è destinato solo all'utilizzo privato (ambito domestico – classe H) e non all'uso professionale.
- Utilizzare l'apparecchio per allenamento solo con le modalità descritte nelle istruzioni per l'uso. Ogni altro uso è considerato improprio.
- La garanzia non copre i difetti derivanti da un uso non conforme, danneggiamenti o tentativi di riparazione. Lo stesso vale anche per la normale usura.

Indicazioni di sicurezza



AVVERTENZA: rispettare tutte le indicazioni di sicurezza, le istruzioni, le illustrazioni e i dati tecnici di cui è provvisto l'apparecchio. La mancata osservanza delle avvertenze di sicurezza e delle istruzioni può causare scosse elettriche, incendi e/o lesioni.

Il livello di sicurezza dell'apparecchio per allenamento può essere mantenuto soltanto se lo stesso viene regolarmente controllato per escludere la presenza di danni. Per la propria sicurezza, prima di ogni utilizzo dell'apparecchio verificare che non siano presenti eventuali danni (incrinature, buchi, viti allentate, ecc.). Se si sentono rumori insoliti durante l'utilizzo dell'apparecchio, interrompere immediatamente l'allenamento.

Se l'apparecchio per allenamento è danneggiato, non può più essere utilizzato. In tal caso si prega di contattare il servizio di assistenza clienti o un laboratorio specializzato.

- Questo apparecchio per allenamento non è concepito per essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con capacità fisiche, sensoriali o intellettive limitate o con carenza di esperienza e/o conoscenza, che pertanto devono essere sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza o ricevere da quest'ultima istruzioni relative al corretto utilizzo dell'apparecchio.
- I bambini **non** devono giocare con l'apparecchio per allenamento.
- Utilizzare l'apparecchio per allenamento esclusivamente con l'alimentatore fornito (RSS1001-135090-W2E). Non utilizzare l'alimentatore fornito con un altro apparecchio.
- Se incustodito e prima del trasporto o della pulizia, scollegare sempre l'apparecchio per allenamento dalla rete elettrica.

- Non apportare modifiche all'apparecchio per allenamento. L'apparecchio per allenamento o il cavo di collegamento eventualmente danneggiati devono essere sostituiti o riparati dal produttore, dal servizio di assistenza clienti oppure da una persona con qualifica analoga (ad es. un laboratorio specializzato) per evitare i rischi.



PERICOLO – Pericolo di scosse elettriche

- Utilizzare e conservare l'apparecchio per allenamento solo in ambienti chiusi.
- Non usare o azionare l'apparecchio per allenamento in locali molto umidi.
- Non inserire liquidi nell'apparecchio per allenamento.
- Qualora l'apparecchio per allenamento dovesse cadere in acqua o bagnarsi, scollegare subito l'alimentatore dalla presa elettrica. **Soltanto in seguito** toccare o estrarre l'apparecchio per allenamento o il cavo di collegamento dall'acqua.
- Non utilizzare l'apparecchio per allenamento in caso di malfunzionamento, caduta o caduta in acqua. Prima di rimetterlo in funzione, farlo controllare da un laboratorio specializzato.
- Non toccare mai l'apparecchio per allenamento e il cavo di collegamento con le mani umide se l'apparecchio è collegato alla rete elettrica.
- Non aprire l'alloggiamento dell'apparecchio per allenamento.
- Non inserire nulla nelle aperture dell'apparecchio.



AVVERTENZA – Pericolo di lesioni

- Tenere gli accessori e il materiale di imballaggio lontano da bambini e animali. Pericolo di soffocamento!
- **AVVERTENZA — I sistemi di controllo della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Interrompere subito l'allenamento in caso di sensazione di mancanza.**
- L'apparecchio per allenamento non è un giocattolo! I genitori ed altre persone addette al controllo dovrebbero essere consapevoli del fatto che, a causa della naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini, potrebbero presentarsi situazioni e comportamenti per i quali l'apparecchio per allenamento non è stato costruito.
- Accertarsi che il cavo di collegamento sia sempre fuori dalla portata di bambini piccoli e animali. Pericolo di strangolamento.
- Non appoggiarsi con tutto il peso corporeo sul manubrio. Esiste il pericolo di ribaltamento!
- Le donne in gravidanza non dovrebbero usare l'apparecchio per allenamento o dovrebbero usarlo solo previa consultazione del medico curante.
- In caso di dubbi relativi alla salute (gruppo a rischio), dopo pause prolungate dallo sport, in caso di problemi cardiocircolatori o ortopedici consultare assolutamente un medico prima di utilizzare l'apparecchio per allenamento. Eventualmente, concordare il programma di allenamento con il medico.

- Tenere mani, piedi e altre parti del corpo, capelli, vestiti, gioielli o altri oggetti lontano dalle parti mobili.
- Non far sporgere i dispositivi di regolazione: potrebbero ostacolare il movimento dell'utente.



AVVERTENZA – Pericolo d'incendio

- Non azionare l'apparecchio per allenamento in prossimità di materiale infiammabile.
- Non coprire l'apparecchio per allenamento durante l'uso. Assicurarsi che durante l'utilizzo le aperture di ventilazione sul lato inferiore siano libere.

AVVISO – Pericolo di danni a cose e materiali

- Staccare l'alimentatore dalla presa elettrica se durante la ricarica si verifica un difetto o prima di un temporale.
- Per scollegare l'apparecchio per allenamento dalla rete elettrica, tirare sempre l'alimentatore, mai il cavo! Non tirare l'apparecchio per allenamento con il cavo di collegamento.
- Per non compromettere il funzionamento dell'apparecchio per allenamento ed evitare danni, non utilizzare accessori aggiuntivi.
- Utilizzare e conservare l'apparecchio per allenamento a temperatura ambiente e non esporre a temperature estreme o forti escursioni termiche.
- Proteggere l'apparecchio per allenamento da fonti di calore, fiamme, umidità persistente e urti.
- Non collocare oggetti pesanti sul cavo di collegamento e non collocare quest'ultimo sotto un tappeto.

Montaggio

Le istruzioni per il montaggio dell'apparecchio per allenamento sono riportate nelle istruzioni per il montaggio allegate.

Seguire precisamente i passaggi di montaggio e le avvertenze di sicurezza per il montaggio per poter montare l'apparecchio per allenamento in modo sicuro e poterlo successivamente utilizzare senza pericoli.

Posizionamento e collegamento dell'apparecchio per allenamento

NOTA BENE!

- Posizionare l'apparecchio per allenamento sempre su una base stabile, piana e antiscivolo. Le pavimentazioni delicate dovrebbero essere protette con un tappetino antiscivolo o simile.

A seconda delle dimensioni corporee, lasciare spazio sufficiente su tutti i lati dell'apparecchio per allenamento (almeno 1 metro su ogni lato, 2 metri in altezza) per garantire abbastanza spazio per i movimenti durante l'allenamento. Inoltre, lo spazio libero nella direzione da cui si accede all'apparecchio per allenamento deve essere più grande dell'area di allenamento di almeno 0,6 m. Lo spazio libero deve comprendere l'area per la discesa di emergenza. Se vengono posizionati più apparecchi per allenamento l'uno verso l'altro, è possibile prevedere uno spazio libero comune.

Posizionare per l'allenamento

NOTA BENE!

- Non montare l'apparecchio per allenamento in corrispondenza di passaggi principali o vie di fuga.
- Collegare l'alimentatore esclusivamente a una presa elettrica installata a norma e conforme ai suoi dati tecnici. La presa deve essere facilmente accessibile anche dopo il collegamento per permettere una rapida interruzione dell'alimentazione elettrica.
- Accertarsi che il cavo di collegamento non costituisca un pericolo d'inciampo.
- Sistemare il cavo di collegamento in modo che non possa essere schiacciato oppure piegato e che non entri in contatto con superfici bollenti.

IMPORTANTE! Collocare l'apparecchio nelle vicinanze di una presa elettrica per l'alimentatore.

1. Spingere l'apparecchio per allenamento nel punto desiderato utilizzando le rotelle della base d'appoggio anteriore (8).
2. Assicurarsi che vi sia spazio libero sufficiente intorno all'apparecchio per allenamento in modo da evitare urti contro pareti, mobili, ecc. durante l'allenamento.
3. Verificare che l'apparecchio sia posizionato in modo stabile.
4. Inserire il jack dell'alimentatore nell'attacco sul retro del telaio di bicicletta (6) e l'alimentatore nella presa elettrica.

Funzioni del computer per allenamento

- Premendo uno dei pulsanti o muovendo i pedali (9), il computer per allenamento (1) si accende.

Funzioni dei pulsanti

(Figura B)

MODE (modalità) Tasto per confermare o scorrere fra le indicazioni desiderate

RESET (ripristino) Ripristinare il valore selezionato

START/STOP (avvio/arresto) Avvio/arresto del programma di allenamento/ analisi del grasso corporeo

RECOVERY (recupero) Rilevamento della frequenza di ripresa

+ Impostazione: aumentare il valore

Allenamento: aumentare la resistenza

- Impostazione: ridurre il valore

Allenamento: ridurre la resistenza

Indicazioni sul display

(Figura C)

START STOP (avvio/arresto) Avviare/arrestare il programma di allenamento

PROGRAM (programma) Programma di allenamento selezionato (1 – 28)

LEVEL (livello) Livello di resistenza (1 – 24)



Sesso biologico (maschile / femminile)

TIME (tempo) Durata dell'allenamento in minuti e secondi

HEIGHT (altezza) Altezza in cm

WEIGHT (peso)	Peso in kg
RPM (giri al minuto)	Pedolate al minuto (giri/min)
SPEED (velocità)	Velocità in km/h
KM/MILE	Indicazione della distanza in km/miglia
DIST (distanza)	Distanza attuale percorsa in km
ODO (odometro)	Distanza totale in km
FAT% (% di grasso)	Percentuale di grasso corporeo
CAL (calorie)	Calorie bruciate (stima)
WATT	Resistenza in watt
BMR	Consumo energetico basale
%RH	Frequenza cardiaca percentuale per i programmi da 22 a 24
TARGET HR	Frequenza cardiaca target durante l'allenamento
BMI (IMC)	Indice di massa corporea
AGE	Età
H.R.C.	Frequenza di ripresa (6 categorie diverse)
BODY TYPE	Tipo di fisico (9 categorie diverse)

Dopo la prima messa in funzione

Quando si accende per la prima volta il computer per allenamento, compaiono subito le diverse indicazioni:

- l'orario nel campo **DIST / ODO / FAT%**
- l'anno nel campo **CAL / WATT / BMR / %RH**
- la temperatura in °C nel campo **TARGET HR / BMI / AGE**

Scorrere con il tasto **MODE** (modalità) fra le indicazioni e impostare l'anno e l'ora con i tasti **+** e **-**.

Premere il pulsante **RESET** (ripristino) per circa 3 secondi per ripristinare tutti i dati su zero. Viene emesso un segnale acustico, tutte le indicazioni si spengono e si riaccendono.

Se dopo circa 4 minuti non è stata eseguita alcuna azione, il computer per allenamento si spegne automaticamente.

Selezione del programma

1. Premere il pulsante **MODE** (modalità) per selezionare un programma di allenamento. Il campo **PROGRAM** (programma) si illumina.
2. Scorrere tra i diversi programmi con i tasti **+** e **-**.
Il programma **1** è un programma manuale, i programmi da **2** a **19** sono programmi di allenamento predefiniti. In base al diagramma si può leggere il percorso stimato e il grado di intensità.
3. Confermare il programma premendo il tasto **MODE** (modalità).
4. Per tutti i programmi devono poi essere impostati i seguenti valori:
 - durata dell'allenamento (**TIME**)
 - distanza da percorrere (**DISTANCE**)
 - calorie da bruciare (**CALORIES**)
 - età (**AGE**)
5. Cominciare l'allenamento premendo il tasto **START / STOP** (avvio/arresto)

Non appena viene raggiunto uno degli obiettivi impostati, viene emesso un segnale acustico e l'allenamento termina.



Se si vuole continuare con l'allenamento per raggiungere un altro degli obiettivi impostati, è possibile farlo premendo il tasto **START / STOP** (avvio/arresto)

Analisi del grasso corporeo

Sul programma **20** è salvata l'analisi del grasso corporeo. L'indicazione del diagramma forma la parola **FAT** (grasso).

1. Selezionare il programma **20**.
2. Impostare i seguenti valori:
 - sesso biologico
 - altezza (**HEIGHT**)
 - peso (**WEIGHT**)
 - età (**AGE**)
3. Premere il tasto **START / STOP** (avvio/arresto) per avviare l'analisi e afferrare con le mani i cardiofrequenzimetri (**11**) sulle impugnature. Tenersi ad essi per alcuni secondi, dopo i quali viene visualizzato sul display (**13**) il risultato.

Durante l'analisi vengono rilevati i seguenti valori:

- grasso corporeo in percentuale (**FAT%**)
- consumo energetico basale (**BMR**)
- indice di massa corporea (**BMI**)
- Tipo di fisico (**BODY TYPE**)

Il tipo di fisico è rappresentato da una cifra:

- | | |
|----------|-----------------------------|
| 1 | molto atletico |
| 2 | atletico (ideale) |
| 3 | molto agile |
| 4 | atletico |
| 5 | in forma / normale (ideale) |
| 6 | in forma / normale |
| 7 | leggermente sovrappeso |
| 8 | sovrappeso |
| 9 | fortemente sovrappeso |

In caso di errore o lasciando i cardiofrequenzimetri durante la misurazione, appare il segnale di errore **E4** sul display.

Programmi con frequenza cardiaca target

Sui programmi da **21** a **24** sono salvati gli allenamenti focalizzati sulla frequenza cardiaca target. I programmi da **22** a **24** mirano ad una percentuale fissata della frequenza cardiaca misurata (**60%**, **75%**, **85%**) e permettono di allenarsi in determinate fasi corporali (perdita di grasso, aumento della massa muscolare ecc.). L'indicazione del diagramma forma la parola **THR** o una percentuale.

1. Selezionare uno dei quattro programmi.
2. Impostare i seguenti valori:
 - durata dell'allenamento (**TIME**)
 - distanza da percorrere (**DISTANCE**)
 - calorie da bruciare (**CALORIES**)
 - età (**AGE**)
3. Premere il tasto **START / STOP** (avvio/arresto) per avviare il programma di allenamento e afferrare con le mani i cardiofrequenzimetri (**11**) sulle impugnature. Tenersi ad essi per tutto l'allenamento.

La resistenza viene regolata automaticamente dall'apparecchio per allenamento sulla base della frequenza cardiaca misurata.

Non appena viene raggiunto uno degli obiettivi impostati, viene emesso un segnale acustico e l'allenamento termina.



Se si vuole continuare ad allenarsi e raggiungere un altro degli obiettivi impostati, è possibile proseguire con l'allenamento premendo il tasto **START / STOP** (avvio/arresto)

Salvare programmi di allenamento personalizzati

Nei programmi da **25** a **28** si possono realizzare programmi di allenamento personalizzati e salvarli per sessioni di allenamento future. L'indicazione del diagramma forma la parola **U1, U2, U3** o **U4**.

1. Selezionare uno dei quattro programmi.
2. Impostare i seguenti valori:
 - durata dell'allenamento (**TIME**)
 - distanza da percorrere (**DISTANCE**)
 - calorie da bruciare (**CALORIES**)
 - età (**AGE**)
3. Confermare i dati con il tasto **MODE** (modalità). La prima colonna del diagramma si illumina.
4. Impostare la resistenza per questa colonna con i tasti **+** und **-**.
5. Passare alla colonna successiva con il tasto **MODE** (modalità) e impostare allo stesso modo tutte le 10 colonne.
6. Premere il tasto **START / STOP** (avvio/arresto) per avviare il programma di allenamento.

Non appena viene raggiunto uno degli obiettivi impostati, viene emesso un segnale acustico e l'allenamento termina.



Se si vuole continuare ad allenarsi e raggiungere un altro degli obiettivi impostati, è possibile proseguire con l'allenamento premendo il tasto **START / STOP** (avvio/arresto)

Al termine del programma di allenamento, l'allenamento generato rimane salvato sotto il numero di programma corrispondente.

Per cancellarlo, tenere premuto il tasto **START / STOP** (avvio/arresto) nella modalità di impostazione per circa 3 secondi.

Rilevare la frequenza di recupero

Questa funzione può essere usata esclusivamente se durante l'allenamento viene misurata la frequenza cardiaca.

1. Al termine dell'allenamento afferrare i cardiofrequenzimetri (**11**) sulle impugnature. Tenersi ad essi fino a quando nel campo **Pulse** (impulsi) viene mostrata la frequenza cardiaca misurata.
2. Premere il tasto **RECOVERY** (recupero) e afferrare di nuovo entrambi i cardiofrequenzimetri entro 5 secondi. Dopo circa 60 secondi viene mostrato sul display (**13**) un valore per la frequenza di recupero:

F1.0 – F1.9	eccellente
F2.0 – F2.9	molto buona
F3.0 – F3.9	buona
F4.0 – F4.9	nella media
F5.0 – F5.9	scarsa
F6.0	pessima

Utilizzo con smartphone

Il computer per allenamento (**1**) è dotato di una funzione di connessione wireless che si attiva automaticamente. In questo modo è possibile collegare lo smartphone all'apparecchio per allenamento in modo rapido e semplice.

La cyclette può essere utilizzata molto facilmente con varie app di allenamento come **Kinomap**. Con Kinomap si ha accesso a migliaia di video di allenamento, sessioni e allenamenti professionali per aumentare ancora di più la motivazione e la prestazione. Inoltre è possibile allenarsi come parte di una community, allenandosi ancora meglio insieme ad amici e familiari.

Impostazioni dell'apparecchio per allenamento

Impostazione dell'altezza della sella (Figura D)

1. Mantenere la sella (3) e contemporaneamente allentare la vite d'arresto M16 (5).
2. Regolare la barra della sella nel telaio di bicicletta (6) fino a raggiungere l'altezza desiderata.



Per verificare che l'altezza della sella sia corretta, portare un pedale nella posizione più bassa e metterci un piede sopra. Se il ginocchio rimane leggermente piegato e **non** completamente piegato, l'altezza della sella è corretta.

Importante! Accertarsi che la barra della sella non venga estratta oltre il segno **MAX**.

3. Fissare la barra della sella con la vite d'arresto M16 all'altezza desiderata.

Regolare la distanza fra la sella e il manubrio (Figura D)

1. Allentare la vite d'arresto M10 (4).
2. Spingere la sella (3) in avanti verso il manubrio (12) o all'indietro.
3. Fissare la sella con la vite d'arresto M10 nella posizione desiderata.

Impostazione dell'angolo del manubrio (Figura E)

1. Allentare la vite d'arresto M8 (2).
2. Porre il manubrio (12) nella posizione desiderata.
3. Fissare il manubrio con la vite d'arresto M8 in questa posizione.

Uso

Consigli per un allenamento sano

- Prima dell'allenamento, riscaldare a sufficienza il corpo.
- Durante l'allenamento l'ambiente dovrebbe essere ben areato ma non esposto a correnti d'aria.
- Non allenarsi in caso di stanchezza e spossatezza.
- Non allenarsi mai a stomaco pieno. Non mangiare un'ora prima e dopo l'allenamento.
- Tenere sempre a mente che durante un'attività sportiva il corpo ha bisogno di molti liquidi. Tenere vicino una bottiglia d'acqua.
- Allenarsi a lungo e regolarmente.
- Si consigliano dalle due alle tre sessioni di allenamento a settimana. Iniziare con sessioni di allenamento di 10 minuti e aumentare mano a mano.
- Iniziare con un andamento ridotto e aumentarlo fino al livello desiderato.
- Cercare di raggiungere una respirazione regolare e tranquilla.
- Concludere l'allenamento a velocità ridotta.
- Fare stretching dopo l'allenamento.

Allenamento

NOTA BENE!

- Prima di ogni utilizzo, verificare che tutte le parti siano stabili e non presentino segni di usura.
- Durante l'allenamento indossare un abbigliamento sportivo e comodo e scarpe antiscivolo. Non indossare magliette lunghe o larghe che potrebbero impigliarsi nelle parti mobili.
- **NOTA BENE!** Interrompere immediatamente l'allenamento se si avverte un senso di stanchezza, capogiri o sensazioni simili. In caso di nausea, dolori al petto o agli arti, palpitazioni o altri sintomi, rivolgersi subito a un medico.

- Non mettersi mai in piedi sull'apparecchio per allenamento.
- Non lasciare l'apparecchio per allenamento incustodito in presenza di bambini e animali.
- Segnaliamo espressamente che un uso improprio dell'apparecchio e un allenamento eccessivo possono causare danni alla salute.

1. Posizionare l'apparecchio per allenamento (vedere capitolo "Posizionamento e collegamento dell'apparecchio per allenamento" – "Posizionare per l'allenamento").
2. Accertarsi che tutti i componenti siano ben fissati sull'apparecchio per allenamento.
3. Regolare se necessario l'altezza, la posizione della sella e l'angolo del manubrio (vedere capitolo "Impostazioni dell'apparecchio per allenamento").
4. Sedersi sull'apparecchio per allenamento e porre i piedi sui pedali (9). Eventualmente regolare le cinghie fermapiè alla grandezza corretta.
5. Pedalare con i piedi sui pedali e iniziare l'allenamento: non appena si muovono i pedali, il computer per allenamento (1) si accende.
6. Impostare il programma di allenamento desiderato (vedere capitolo "Funzioni del computer per allenamento").
7. Sedersi in posizione eretta con la schiena dritta, abbassare leggermente le spalle e indietreggiare, tenersi saldamente alle impugnature. Se durante l'allenamento deve essere misurata la frequenza, appoggiare i palmi della mano sul cardiofrequenzimetro (11).



Gli utenti avanzati possono anche intensificare l'allenamento pedalando non da seduti, ma in piedi. Anche in questo caso occorre badare a una posizione sicura e a non piegarsi troppo in avanti.

8. Se si seleziona un programma manuale, dopo una fase di riscaldamento, iniziare lentamente l'allenamento con una resistenza ridotta e aumentare gradualmente l'intensità fino al livello desiderato e ancora gestibile.
9. Concludere l'allenamento con un ritmo e una resistenza ridotti. Eseguire infine alcuni esercizi di stretching.

Per maggiori consigli, visiti il nostro sito: **www.fit-engine.de**. Qui sono disponibili consigli utili.

Gli errori più frequenti e come evitarli

- Fare sempre **riscaldamento!** Non saltare mai lo stretching. Il sistema circolatorio deve prepararsi al fatto che dopo un po' di tempo dovrà lavorare di più. Perciò non dimenticare mai il riscaldamento e lo stretching prima dell'allenamento e il defaticamento dopo l'allenamento.
- Le **mani** devono essere considerate sempre come prolungamenti dritti delle braccia. Non devono piegare né verso il basso né verso l'alto sul manubrio. La cosiddetta mano piegata provoca a lungo termine dolori alle articolazioni o un senso di parestesia nelle mani o nelle dita.
- La corretta regolazione della **sella** è fondamentale. Se è posizionata troppo in basso, l'allenamento della muscolatura delle gambe risulta inefficace. Inoltre, le articolazioni delle ginocchia vengono sollecitate eccessivamente. Se è troppo alta, ne risente la trasmissione di forza.
Regola generale: quando il pedale è verso l'alto, l'angolo tra la coscia e la gamba non deve superare 90°. In altre parole: in fase di distensione l'angolo tra la coscia e la gamba non deve superare 170°.

- Sotto sforzo molti atleti tendono ad alzare le **spalle** o ad assumere una postura curva in avanti. Si commette un errore in entrambi i casi, poiché questo può sollecitare troppo la muscolatura del collo e bloccarla. Conseguenze: dolori al collo e alla schiena.
- Il **busto** non deve oscillare troppo in avanti e indietro, poiché questo movimento fa sprecare energie preziose ed è inefficace. Bisogna avere un busto dritto e fermo che rimane armonioso, mentre le gambe compiono la maggior parte del lavoro.
- Non scegliere sempre **lo stesso programma!** Il corpo si abitua ad una determinata sessione di allenamento e ciò non porta molti risultati a lungo termine: la forma fisica cala e si bruciano molte meno calorie.

Pulizia e conservazione

NOTA BENE!

- Dopo l'uso riporre sempre l'apparecchio per allenamento in modo tale che i bambini non possano utilizzarlo.
 - Per la pulizia dell'apparecchio per allenamento non utilizzare prodotti detergenti corrosivi o abrasivi, né pagliette. Potrebbero danneggiare le superfici.
-
- Pulire l'apparecchio per allenamento utilizzando solo un panno umido e morbido ed eventualmente un detergente delicato. Successivamente asciugare tutte le parti con un panno asciutto e morbido.
 - Conservare l'apparecchio per allenamento in un luogo pulito, asciutto, al riparo da gelo e dall'irradiazione solare diretta e inaccessibile a bambini e animali.

Risoluzione dei problemi

Se l'apparecchio per allenamento non funziona correttamente, verificare se è possibile risolvere autonomamente il problema. Qualora non sia possibile risolvere il problema con i seguenti passaggi, rivolgersi al servizio di assistenza clienti.



Non cercare di riparare autonomamente un apparecchio elettrico!

L'apparecchio per allenamento non funziona.

L'alimentatore non è inserito correttamente nella presa elettrica o il suo jack non è inserito correttamente nella presa dell'apparecchio per allenamento.

- ▶ Correggere la posizione dei collegamenti a spina.

La presa elettrica è difettosa.

- ▶ Provare con un'altra presa.

Manca l'alimentazione elettrica.

- ▶ Controllare il fusibile del distributore elettrico (scatola dei fusibili).

L'apparecchio per allenamento produce rumori inconsueti.

Ci sono raccordi a vite allentati.

- ▶ Verificare che tutti i collegamenti siano fissati saldamente. Avvitare le viti allentate o simili.

L'apparecchio per allenamento è in sovraccarico.

- ▶ È inadatto a utenti più pesanti di 120 kg.

Sussistono malfunzionamenti del motore o dell'elettronica.

- ▶ Contattare il servizio di assistenza clienti.

Messaggio d'errore E1, E2, E3

I cavi dell'apparecchio per allenamento non sono collegati correttamente fra loro.

- ▶ Correggere la posizione.

I cavi dell'apparecchio per allenamento sono danneggiati.

- ▶ Contattare il servizio di assistenza clienti.

Sussiste un malfunzionamento del motore o dell'elettronica.

- ▶ Contattare il servizio di assistenza clienti.

Sussiste un errore del sistema frenante magnetico.

- ▶ Contattare il servizio di assistenza clienti.

Messaggio d'errore "E4"

Durante l'analisi del grasso corporeo non è possibile misurare la frequenza cardiaca.

- ▶ Tenere le mani sui cardiofrequenzimetri (11) durante tutta la misurazione.

Smaltimento



Smaltire il materiale d'imballaggio nel rispetto dell'ambiente e predisporre il riciclaggio.



Il simbolo adiacente (bidone dell'immondizia barrato con sottolineatura) significa che i vecchi apparecchi non appartengono ai rifiuti domestici, ma a sistemi speciali di raccolta e restituzione.

I proprietari di vecchi apparecchi domestici possono consegnarli gratuitamente presso i punti di raccolta delle autorità pubbliche di gestione dei rifiuti o presso i punti di ritiro istituiti dai produttori e dai distributori in conformità con la legge ElektroG. I negozi che mettono a disposizione sul mercato apparecchiature elettriche ed elettroniche sono anche obbligati a riprenderle.

Dati tecnici

Codice articolo: 06516
ID istruzioni per l'uso: Z 06516 M FE V1 0422 dk

Apparecchio per l'allenamento

Codice modello: JX-7106
Classe: H (utilizzo in ambito domestico, dati di allenamento con precisione ridotta)
Alimentazione: 100 – 240 V ~ 50/60 Hz
Potenza: 810 W/h
Altezza massima della sella: circa 100 cm
Sistema frenante: in base alla velocità (resistenza magnetica)
Portata massima: 120 kg
Dimensioni per il montaggio: 106,5 x 56 x 142,5 cm (L x l x A)
Peso: 33 kg

Alimentatore

Codice modello: RSS1001-135090-W2E
Ingresso: 100 – 240 V ~ 50/60 Hz
Uscita: 9 V DC; 1,5 A
Classe di protezione: II
Tipo di protezione: IP20



L'apparecchio per allenamento è conforme alle norme EN ISO 20957-1 e DIN EN 20957-5.

Tutti i diritti riservati.



