



Crosstrainer **CROSSTECH XTR**



FR-IT

Item No.: 4123C

Sommaire**Sommario****Page/Pagina**

1.	Consignes de sécurité	1.	Avvertenze per la sicurezza	02
2.	Généralités	2.	Generalità	03
2.1	Emballage	2.1	Imballo	03
2.2	Mise au rebut	2.2	Smaltimento	03
3.	Montage	3.	Montaggio	04
3.1	Étapes de montage	3.1	Procedura di montaggio	04
4.	Entretien et maintenance	4.	Cura e manutenzione	14
5.	Ordinateur (D)	5.	Computer (D)	14
5.1	Touches de l'ordinateur	5.1	Tasti del computer	14
5.2	Fonctions de l'ordinateur/affichage	5.2	Funzioni del computer/Indicatori	15
5.3	Mise en service de l'ordinateur	5.3	Messa in funzione del computer	16
5.3.1	Fonction de démarrage immédiat	5.3.1	Funzione di avvio immediato	16
5.3.2	Entraînement avec valeurs prédéfinies	5.3.2	Allenamento con valori prestabiliti	16
5.3.2.1	MANUAL	5.3.2.1	MANUAL	16
5.3.2.2	Programmes	5.3.2.2	Programmi	17
5.3.2.3	Programmes USER	5.3.2.3	Programmi UTENTE	18
5.3.2.4	HRC	5.3.2.4	HRC	19
5.4	Diagnostic d'erreurs et dépannage	5.4	Diagnosi errori e ricerca guasti	20
6.	Détails techniques	6.	Dettagli tecnici	21
6.1	Bloc d'alimentation (fourni)	6.1	Alimentatore (compreso nella dotazione standard)	21
7.	Instruction pour l'entraînement	7.	Istruzioni per l'allenamento	22
7.1	Fréquence d'entraînement	7.1	Frequenza di allenamento	22
7.2	Intensité de l'entraînement	7.2	Intensità di allenamento	22
7.3	Entraînement basé sur le pouls	7.3	Allenamento a frequenza cardiaca controllata	22
7.4	Contrôle de l'entraînement	7.4	Controllo dell'allenamento	23
7.5	Durée d'entraînement	7.5	Durata dell'allenamento	24
8.	Vue éclatée	8.	Vista esplosa	26
9.	Liste des pièces	9.	Elenco delle parti di ricambio	28
10.	Garantie/ Hotline	10.	Garanzia	30
11.	Hotline	11.	Hotline	30

1. Consignes de sécurité

IMPORTANT !

- Cet appareil de musculation est un appareil d'entraînement de classe HC en respect de la norme DIN EN 957-1/9.
- Poids utilisateur max. : 130 kg.
- L'ergomètre peut uniquement être employé dans le cadre de son utilisation prévue !
- Toute autre utilisation est interdite et peut être dangereuse. L'importateur décline toute responsabilité pour les dommages causés par une utilisation non conforme.
- Vous vous entraînez avec un appareil qui a été construit en respect des dernières connaissances techniques de sécurité. Les éventuelles sources de danger qui peuvent provoquer des blessures ont été exclues autant que possible.

Pour éviter les blessures et/ou les accidents, veuillez lire et respecter ces règles simples :

1. Interdisez aux enfants de jouer avec l'appareil ou à proximité de celui-ci.
2. Vérifiez régulièrement que les vis, écrous, poignées et pédales sont bien serrés.
3. Remplacez les pièces défectueuses immédiatement et n'utilisez pas l'appareil avant qu'il ne soit réparé. Faites attention à l'usure éventuelle du matériel.
4. Les températures élevées, l'humidité et les projections d'eau doivent être évitées.
5. Avant la mise en service de l'appareil, lire attentivement sa notice.
6. L'appareil a besoin d'un espace libre suffisant dans toutes les directions (au moins 1,5 m).
7. Placez l'appareil sur une surface solide et plane.
8. Ne vous entraînez pas directement avant ou après les repas.
9. Avant de commencer votre entraînement, faites-vous examiner par un médecin.
10. Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être garanti que si vous vérifiez régulièrement les pièces d'usure. Celles-ci sont marquées d'une * dans la liste de pièces.
11. Les appareils d'entraînement ne doivent en aucun cas être utilisés comme des jouets.
12. Ne montez pas sur le carter.
13. Ne portez pas de vêtements amples, portez des vêtements d'entraînement adaptés, comme par ex. un survêtement de sport.
14. Portez des chaussures, ne vous entraînez pas pieds nus.
15. Veillez à ce que personne ne se trouve à proximité de l'appareil car les autres peuvent être blessés par les pièces mobiles.
16. L'appareil d'entraînement ne doit pas être installé dans des pièces humides (salle de bains) ni sur un balcon.

1. Avvertenze per la sicurezza

IMPORTANTE!

- Questo è un cross trainer di classe HC, conforme alla norma DIN EN 957-1/9.
- Carico max. 130 kg.
- L'ergometro può essere utilizzato esclusivamente per l'uso previsto!
- Qualsiasi altro utilizzo non è ammesso e potrebbe essere pericoloso. L'importatore declina qualsiasi responsabilità per danni causati da un utilizzo non conforme alle prescrizioni.
- Questo attrezzo di allenamento è stato costruito secondo le più recenti conoscenze tecniche relative alla sicurezza. Sono state attuate tutte le misure possibili volte ad escludere eventuali fonti di pericolo che potrebbero causare lesioni.

Per evitare lesioni e/o incidenti, leggere e attenersi alle semplici regole seguenti:

1. Non lasciare che i bambini giochino con l'attrezzo o nelle sue vicinanze.
2. Controllare regolarmente che tutte le viti, tutti i dadi, le impugnature e i pedali siano serrati a fondo.
3. Sostituire le parti difettose immediatamente e non utilizzare l'attrezzo finché non sia stato riparato. Verificare inoltre l'eventuale affaticamento dei materiali.
4. Evitare temperature elevate, umidità e spruzzi d'acqua.
5. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima di mettere in funzione l'attrezzo.
6. Lasciare spazio libero sufficiente tutto intorno all'attrezzo (almeno 1,5 m).
7. Posizionare l'attrezzo su un pavimento solido e piano.
8. Non allenarsi subito prima o dopo i pasti.
9. Sottoporsi a visita medica prima di iniziare un programma di allenamento fitness.
10. Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere garantito soltanto se vengono controllate a intervalli regolari le sue parti soggette a usura. Queste sono contrassegnate con un * nella distinta delle parti.
11. Non utilizzare assolutamente gli attrezzi da allenamento come giocattoli.
12. Non salire sopra il telaio.
13. Non indossare indumenti non aderenti, ma indumenti da allenamento idonei, ad es. una tuta.
14. Indossare scarpe, non allenarsi scalzi.
15. Evitare che altre persone si trovino vicino all'attrezzo, in quanto le sue parti mobili potrebbero causare lesioni.
16. Non è consentito posizionare l'attrezzo in locali con elevata umidità (bagno) né su balconi.

2. Généralités

Le domaine d'application de cet appareil d'entraînement est le foyer domestique. L'appareil est conforme aux exigences de la norme DIN EN 957-1/9 classe HC. Le marquage CE se rapporte aux directives CE 2004/108/CE et 2006/95/CE. En cas d'utilisation non conforme de cet appareil (par ex. entraînement trop important, mauvais réglage etc.), il est impossible d'exclure les problèmes de santé.

Avant le début de l'entraînement, faites-vous examiner par votre médecin pour exclure tout risque éventuel pour votre santé.

2.1 Emballage

L'emballage est composé de matériaux écologiques et réutilisables:

- Emballage extérieur en carton
- Pièces moulées en polystyrène expansé sans HCF (PS)
- Films et sachets en polyéthylène (PE)
- Sangles en polypropylène (PP)

2.2 Mise au rebut

À la fin de sa durée de vie, ce produit ne doit pas être mis au rebut avec les déchets ménagers normaux. Il doit être remis à un point de collecte recyclant les appareils électriques et électroniques. Les matériaux sont recyclables en respect de leur marquage. En réutilisant, en recyclant les matériaux ou en revalorisant d'une autre manière les appareils usagés, vous contribuez à la protection de notre environnement. Veuillez demander quel est le point de collecte compétent à l'administration de votre commune.



2. Generalità

Questo attrezzo da allenamento è previsto per l'utilizzo domestico. L'attrezzo è conforme ai requisiti della DIN EN 957-1/9 Classe HC. Il marchio CE fa riferimento alle Direttive europee 2004/108/CE e 2006/95/CE. Non si possono escludere danni alla salute qualora l'attrezzo venga utilizzato in modo non conforme alle prescrizioni (ad es. allenamento eccessivo, regolazioni errate ecc.).

Prima di iniziare l'allenamento, sottoporsi ad una visita generale da parte del proprio medico, per escludere eventuali problemi che potrebbero comportare rischi per la salute.

2.1 Imballo

L'attrezzo è imballato con materiali ecologici e riciclabili:

- imballo esterno in cartone
- parti sagomate in polistirolo espanso senza CFC (PS)
- pellicole e sacchetti in polietilene (PE)
- nastri di imballaggio in polipropilene (PP)

2.2 Smaltimento

Al termine della sua durata utile, non smaltire l'attrezzo insieme ai normali rifiuti domestici, ma conferirlo a un centro di raccolta per il riciclaggio di apparecchi elettrici ed elettronici. I materiali sono riciclabili secondo le rispettive designazioni. Il riutilizzo dei materiali riciclati o altre forme di riutilizzo di apparecchi usati rappresentano un importante contributo alla tutela dell'ambiente. Per informazioni circa il centro di smaltimento competente, rivolgersi all'amministrazione comunale.



3. Montage

Pour que l'assemblage de cet appareil soit aussi simple que possible, nous avons prémonté les pièces les plus importantes. Avant d'assembler l'appareil, lisez attentivement cette notice de montage et procédez comme indiqué, étape par étape.

Contenu de l'emballage

- Sortez toutes les pièces du moule en polystyrène et placez-les sur le sol.
- Placez le cadre principal sur un support protégeant le sol car sans les pieds montés, votre sol peut être dégradé/rayé. Ce support doit être plat et pas trop épais pour que le cadre soit bien stable.
- Pendant le montage, veillez à avoir suffisamment d'espace libre autour de l'appareil (au moins 1,5 m).

3. Montaggio

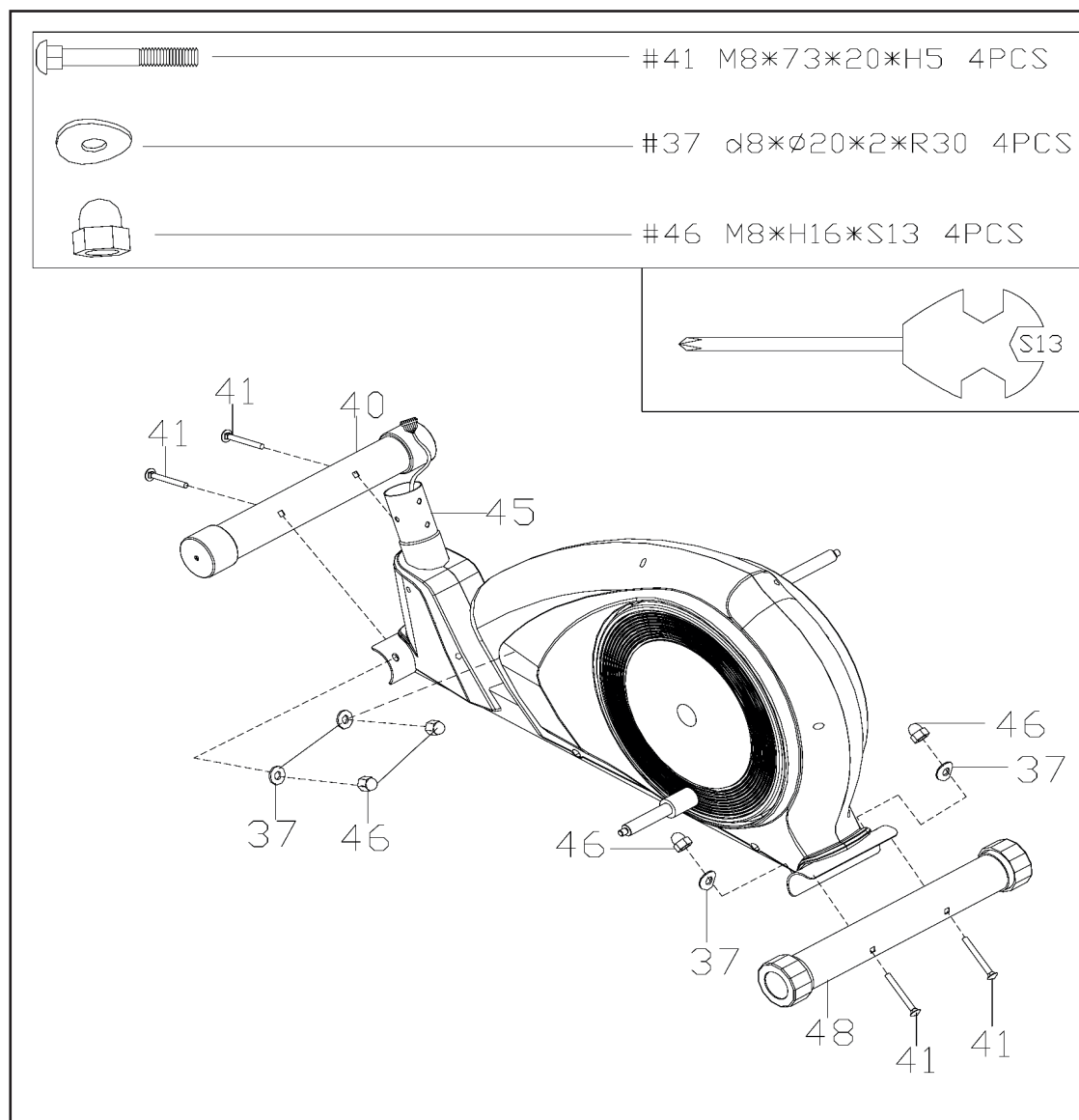
Al fine di semplificare il più possibile il montaggio dell'attrezzo, le parti più importanti sono fornite già premontate. Prima di montare l'attrezzo, leggere attentamente le presenti istruzioni di montaggio e proseguire seguendo scrupolosamente la procedura descritta.

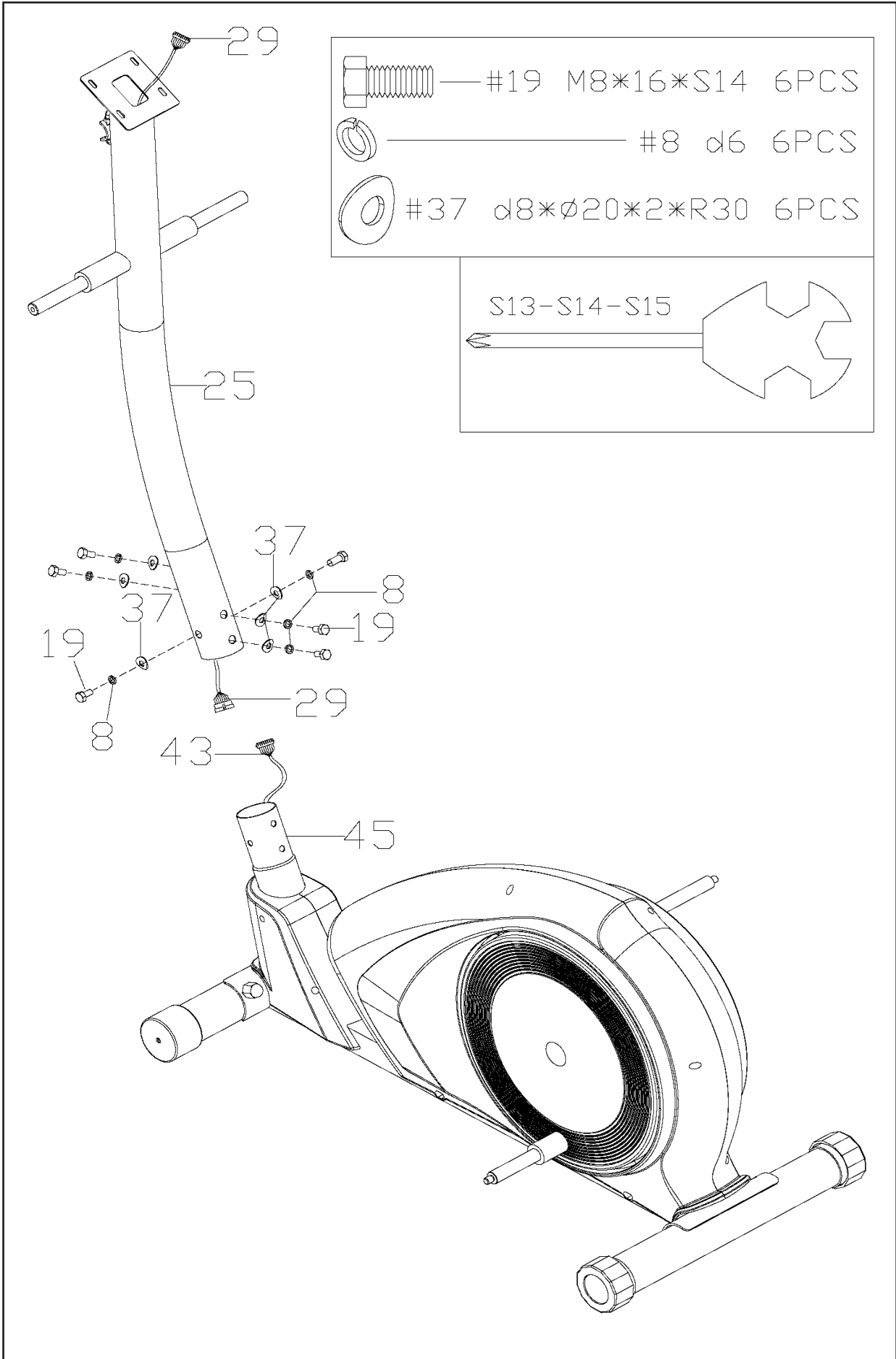
Contenuto della confezione


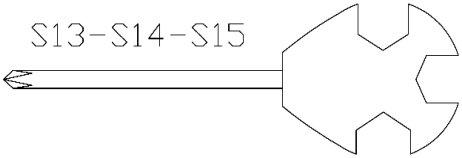


- Prelevare tutte le singole parti dall'imballo in polistirolo e posarle affiancate sul pavimento.
- Posare il telaio principale su una stuoia o cartone per proteggere il pavimento da graffi e danni che l'attrezzo senza piedini montati potrebbe causare. Questo materiale di appoggio deve essere piatto e non spesso, in modo da garantire la stabilità del telaio appoggiato.
- Accertarsi che per il montaggio sia disponibile uno spazio libero sufficiente tutto intorno all'attrezzo (min. 1,5 m).

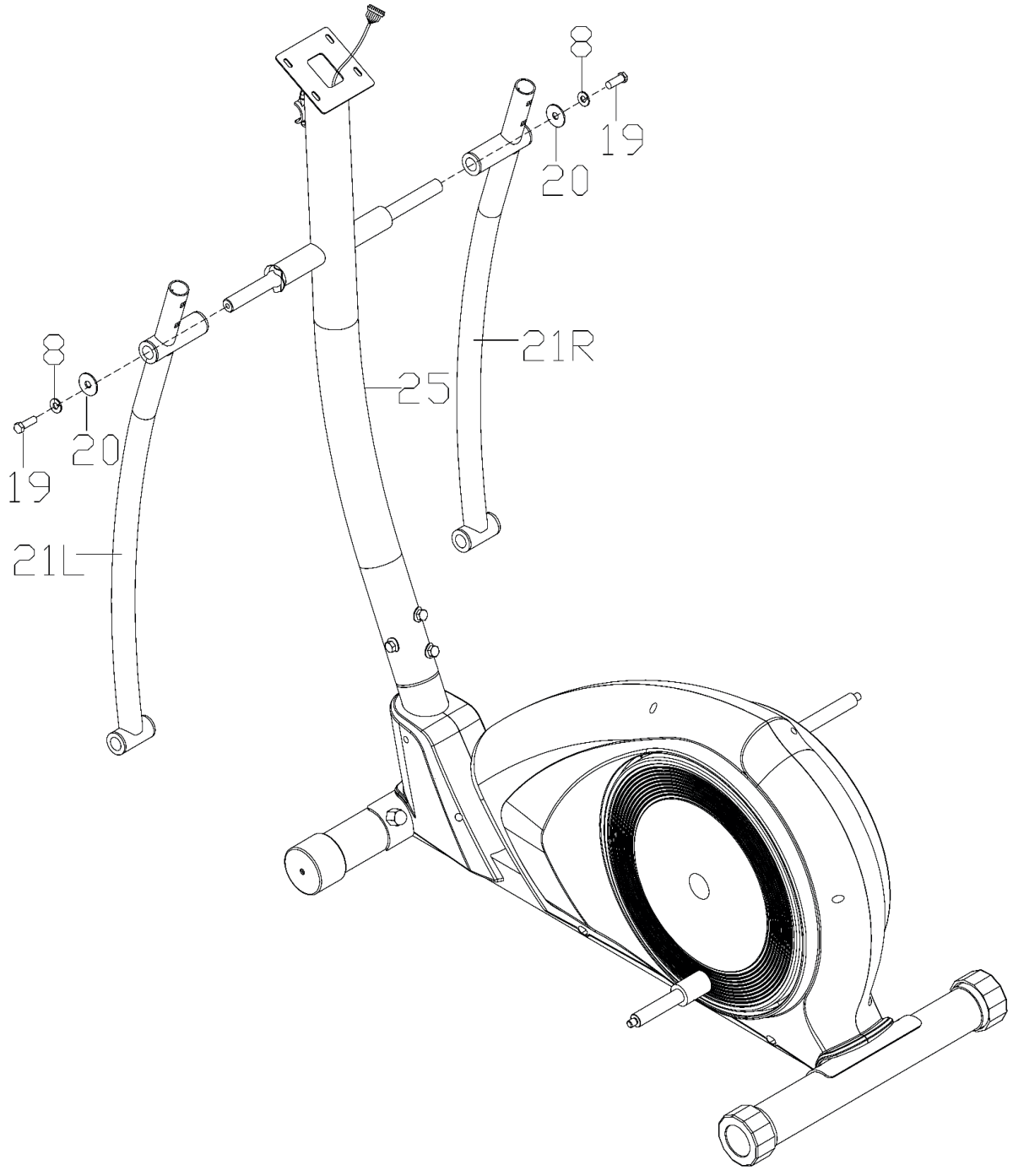
3.1 Étapes de montage/Procedura di montaggio

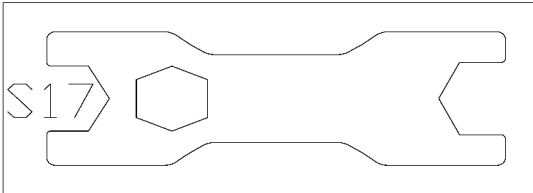
Étape/Passaggio 1



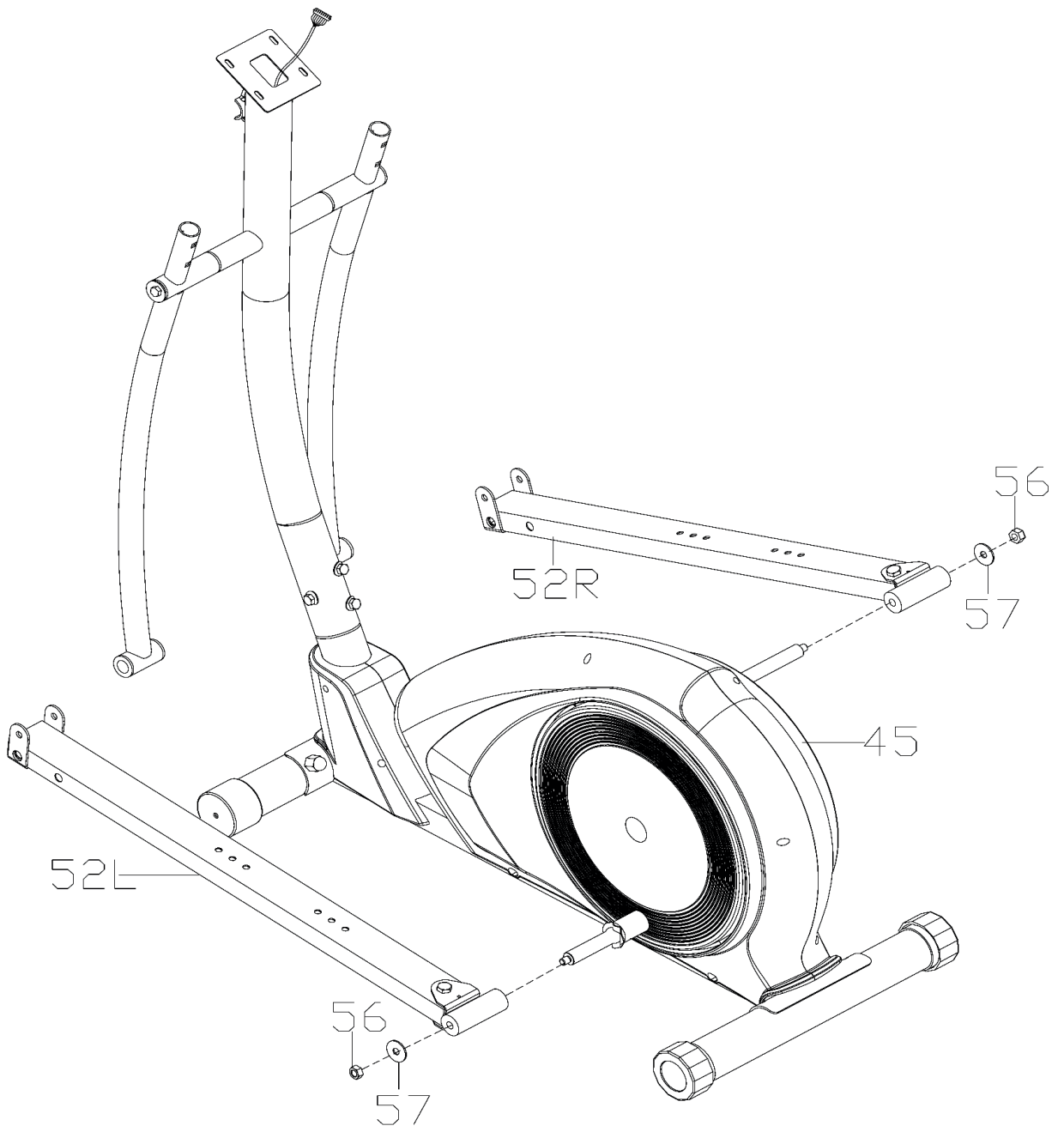


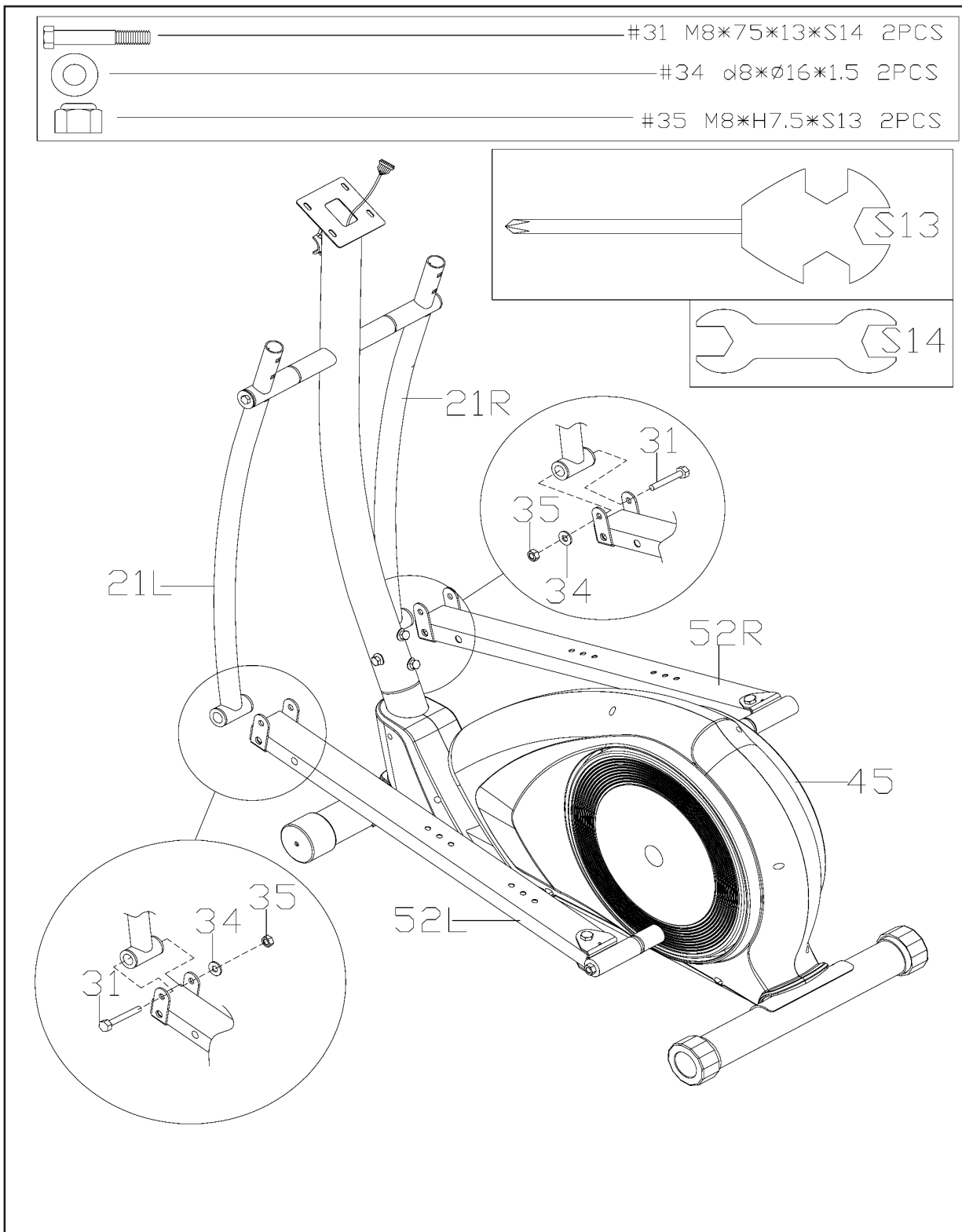
	#19 M8*16*S14 2PCS	
	#8 d8 2PCS	
	#20 d8*Ø32*2 2PCS	


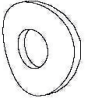



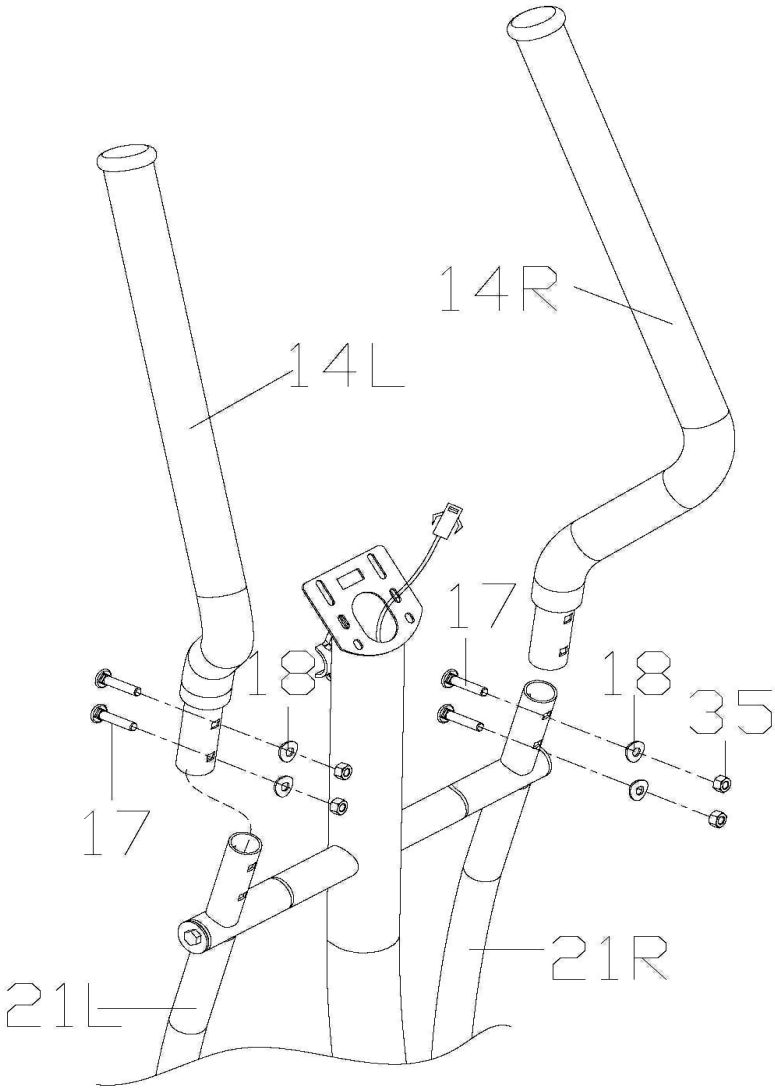
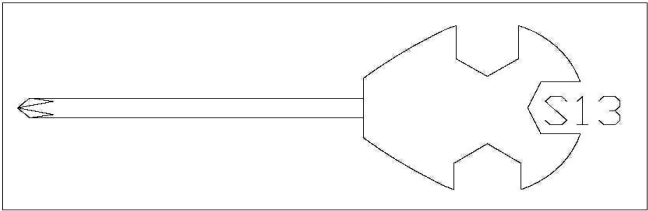


- #56 M10*1.25*H9.5*S17 2PCS
- #57 $\varnothing 10 * \varnothing 32 * 2$ 2PCS

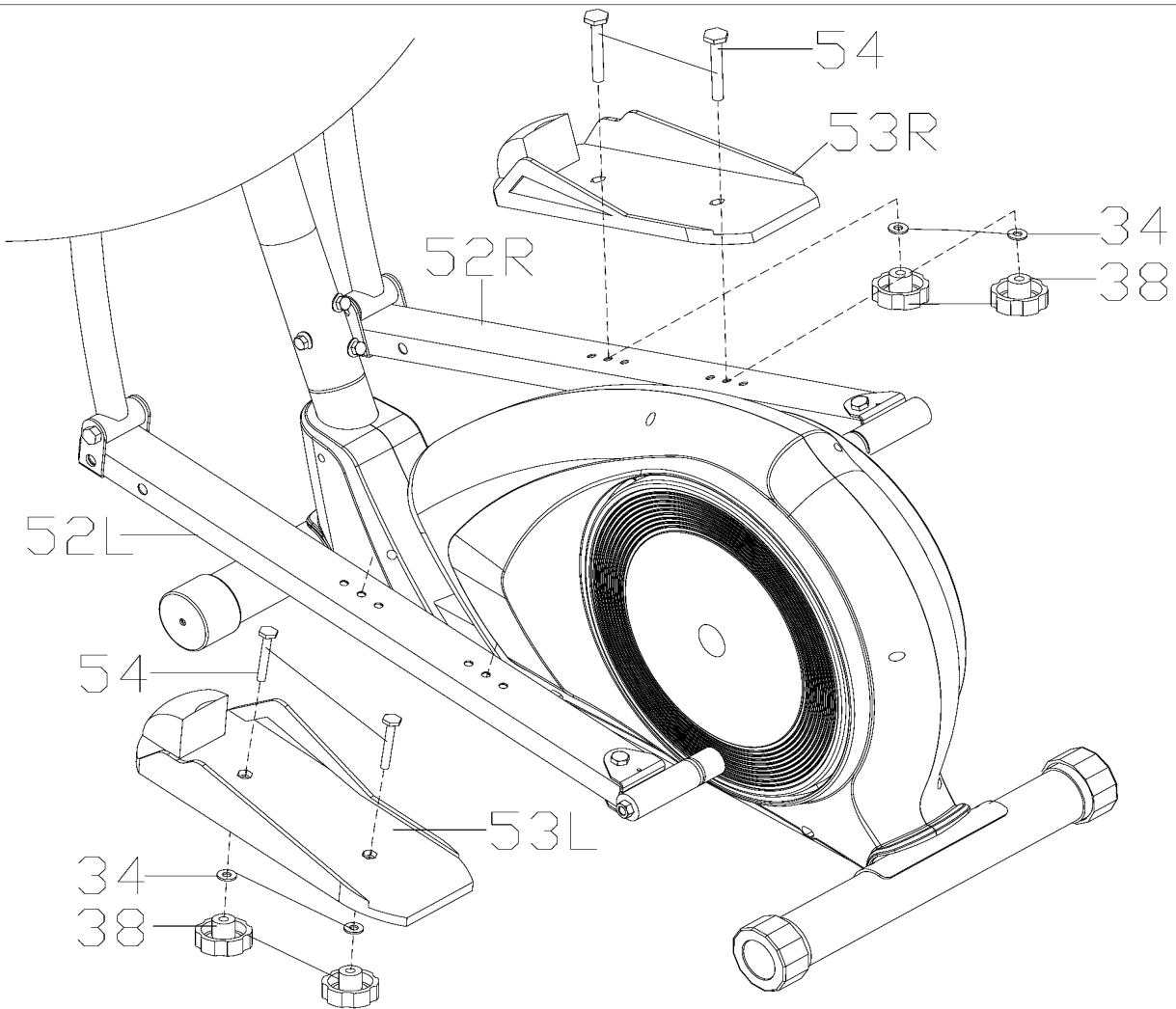




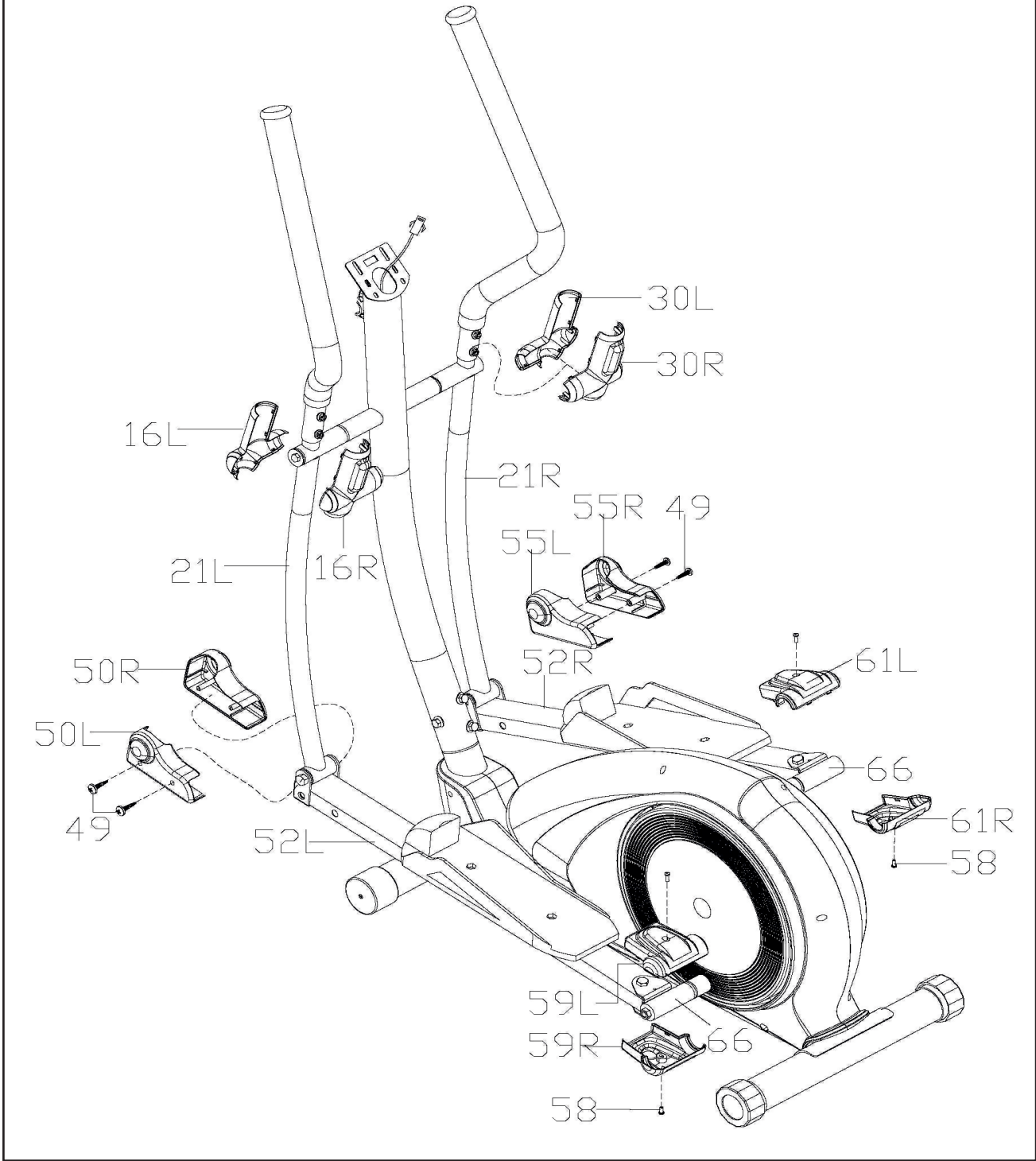
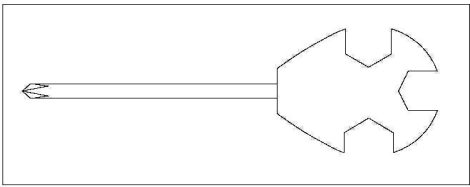
	17#	M8*43*20*H4	4PCS
	18#	d8*φ20*2*R16	4PCS
	55#	M8*H7.5*S13	4PCS

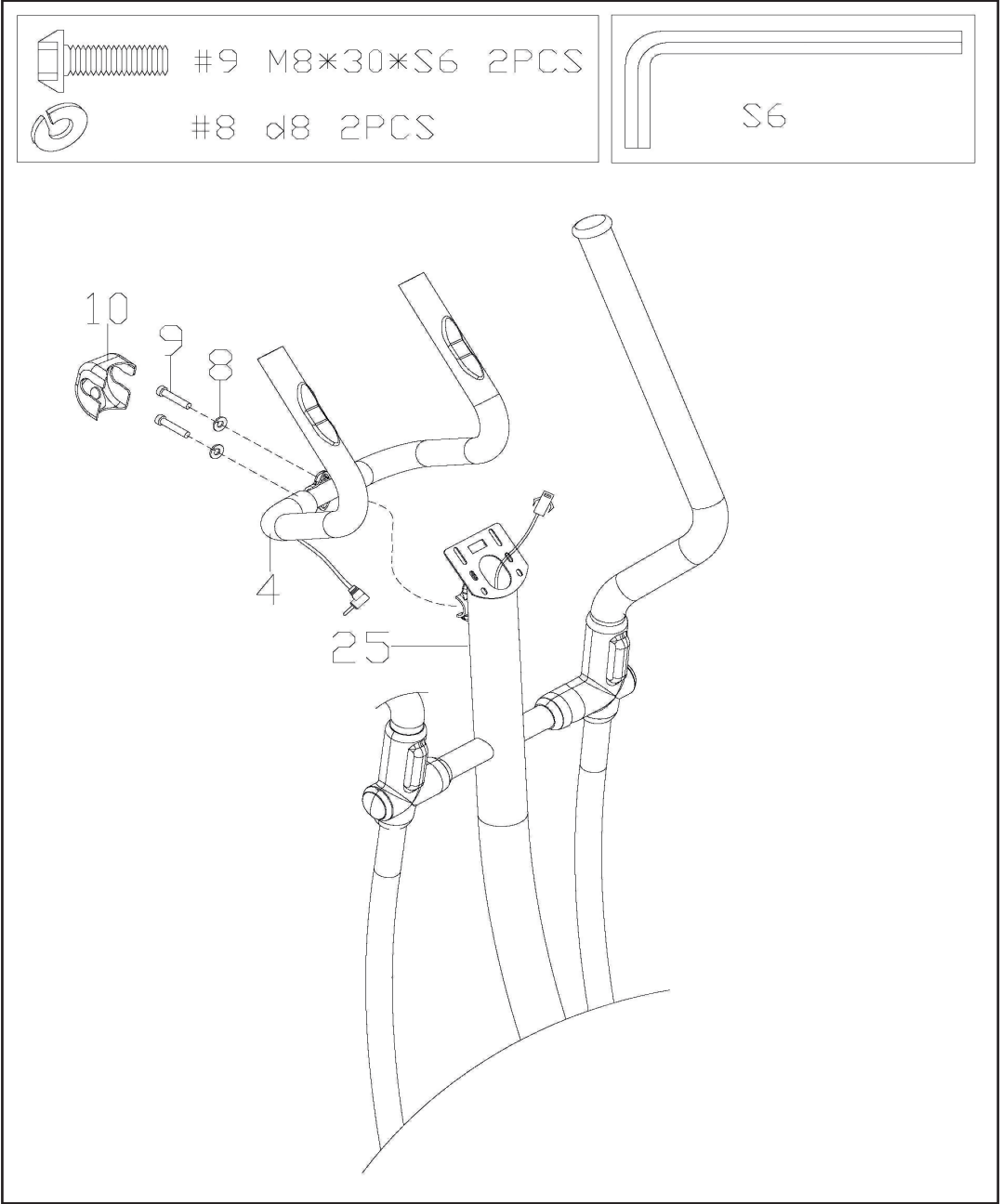


	#54	M8*45*20*S14	4PCS
	#34	d8*ø16*1.5	4PCS
	#38	M8*ø60*30	4PCS

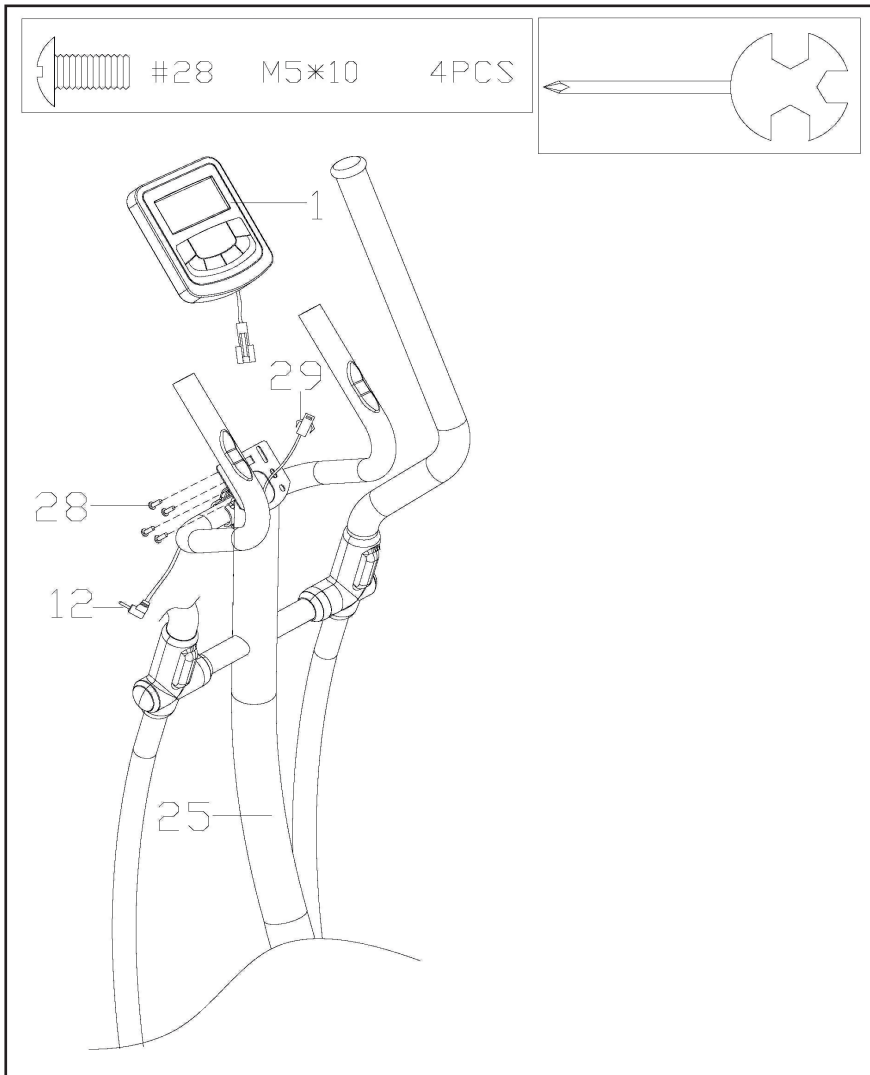


-  #49 ST4,2*19 4PCS
-  #58 M5*10 4PCS

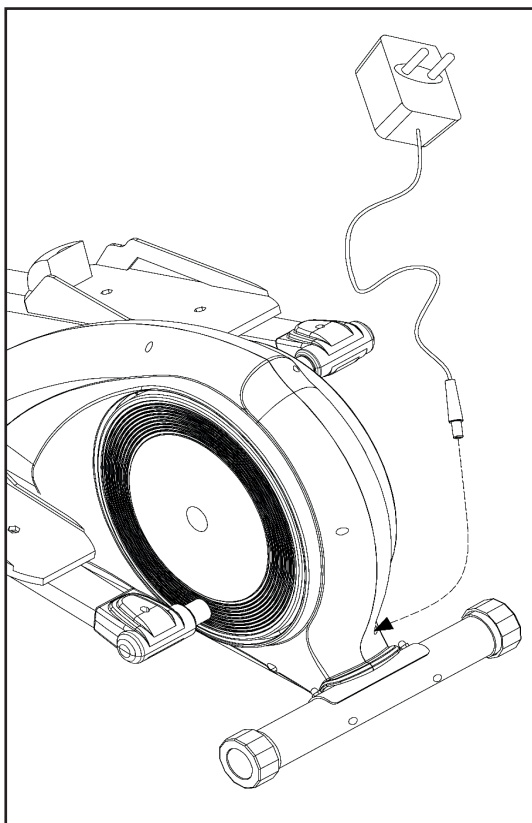




Étape/Passaggio 10



Étape/Passaggio 11



4. Entretien et maintenance

Maintenance

- En principe, l'appareil n'a pas besoin de maintenance
- Contrôlez régulièrement toutes les pièces de l'appareil et le bon maintien des vis et raccords
- Remplacez les pièces défectueuses immédiatement par l'intermédiaire de notre service client. L'appareil ne doit pas être utilisé jusqu'à sa réparation.

Entretien

- Pour le nettoyage, veuillez utiliser uniquement un chiffon humide sans produit nettoyant corrosif. Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre dans l'ordinateur.
- Les pièces entrant en contact avec la sueur peuvent être nettoyées avec un simple chiffon humide.

5. Ordinateur (D)

4. Cura e manutenzione

Manutenzione

- In linea generale l'attrezzo non richiede manutenzione
- Controllare regolarmente tutte le parti dell'attrezzo e che tutte le viti e i collegamenti siano saldamente serrati in posizione
- Sostituire immediatamente le parti difettose contattando il nostro servizio di assistenza clienti. L'attrezzo non può essere utilizzato finché non sarà stato riparato.

Cura

- Per la pulizia utilizzare esclusivamente un panno umido senza detersivi aggressivi. Fare attenzione che il computer non si bagni con liquidi.
- Per pulire le parti che vengono a contatto con il sudore, utilizzare soltanto un panno umido.

5. Computer (D)



5.1 Touches de l'ordinateur

RESET :

- une brève pression supprime toutes les valeurs actuelles du mode prédéfini
- une brève pression en mode Moyenne/Distance permet d'accéder au menu (HRC, PROGRAM, MANUAL)

MODE :

Une pression permet de valider une fonction

RECOVERY :

Mesure du pouls de récupération avec attribution d'une note de forme physique entre 1 et 6

UP/ DOWN :

Augmentation/baisse des valeurs. Une longue pression active la navigation accélérée.

START/ STOP :

Démarrage et arrêt des fonctions de l'ordinateur

5.1 Tasti del computer

RESET:

- azionando brevemente questo tasto si cancella il valore attivato in modalità d'impostazione
- premendo brevemente questo tasto in modalità Media/Trip si accede alla selezione del menu (HRC, PROGRAM, MANUAL)

MODE:

premendo questo tasto si può confermare una funzione

RECOVERY:

misurazione della frequenza cardiaca di recupero con assegnazione di un punteggio fitness da 1 a 6

UP/DOWN:

incremento/decremento dei valori delle funzioni. Premendo a lungo questo tasto si attiva lo scorrimento rapido.

START/STOP:

avvia e arresta le funzioni del computer

5.2 Fonctions de l'ordinateur / affichage

RPM

Tours de pédale par minute (révolutions par minute, (15-200)

SPEED

Affichage de la vitesse en km/h (0-99,99 km/h). Il s'agit d'une valeur théorique qui peut être comparée à la valeur d'un vélo normal.

DISTANCE

Enregistre la distance par tranches de 0,1 km (0 - 999,9)

TIME

Enregistre la durée d'entraînement par tranches de secondes (00:00 - 99:59)

KCAL

Affiche le nombre de kilocalories brûlées avec une efficacité de 22 % pour application de la force mécanique. Affichage de 1-9990 Kcal.

PULSE

Affichage du pouls : plage entre 40 et 199 battements par minute. Affiche également le pouls calculé ou prédéfini.

AVERTISSEMENT : Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Trop s'entraîner peut avoir des effets sérieux sur la santé ou entraîner la mort. En cas de sensation d'étourdissement/de faiblesse, arrêter la formation !

LEVEL

Affiche la résistance au pédalage en 16 niveaux. Affiche également le profil des programmes.

Remarques :

A) Sortie de l'ordinateur du mode veille

Afin de sortir l'ordinateur du mode veille, appuyer sur n'importe quelle touche. Un coup de pédale ne permet aucune activation.

B) Valeurs prédéfinies

Valeurs prédéfinies : une fois les valeurs prédéfinies atteintes, un signal retentit et l'ordinateur arrête l'entraînement.

C) Recovery

A la fin de l'entraînement, appuyer sur RECOVERY et arrêter de pédaler. L'ordinateur mesure votre pouls pendant 60 secondes. En cas de différence de pouls d'environ 20 %, vous obtenez la note F1 (très bien).

5.2 Funzioni del computer / Indicatori

RPM

Cadenza di pedalata (15-200 giri al minuto, in inglese revolutions per minute)

SPEED

Indicatore della velocità in km/h (0-99.99km/h). Si tratta di un valore teorico presunto che non può essere confrontato con il valore di una normale bicicletta.

DISTANCE

Registra la distanza in passi di 0,1 km (0 - 999.9)

TIME

Registra il tempo di allenamento con incrementi di secondi (00:00 - 99:59)

KCAL

Mostra il consumo calorico in relazione alla potenza meccanica sviluppata con un grado di efficienza del 22%. Indicatore 1-9990 Kcal.

PULSE

Indicatore della frequenza cardiaca: Intervallo di valori 40-199 battiti al minuto. Indica inoltre la frequenza cardiaca calcolata o impostata.

AVVERTENZA: I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un eccesso di allenamento può arrecare danni molto gravi alla salute o rivelarsi addirittura fatale. Se si manifestano vertigini e senso di debolezza sospendere immediatamente l'allenamento!

LEVEL

Indica la resistenza alla pedalata in 16 livelli. Inoltre quest'area mostra il profilo dei programmi.

Note:

A) Attivazione del computer dalla modalità di riposo

Per attivare il computer dalla modalità di riposo premere un tasto qualsiasi. Il computer non si attiva semplicemente pedalando.

B) Valori predefiniti

Valori predefiniti: Al raggiungimento del valore predefinito viene emesso un segnale acustico e il computer arresta l'allenamento.

C) Recovery

Al termine dell'allenamento premere "RECOVERY" e smettere di pedalare. Il computer misura la vostra frequenza cardiaca per 60 secondi. Se rileva una differenza di battito pari a circa il 20% vi assegna il punteggio F1 (ottimo).

5.3 Mise en service de l'ordinateur

5.3.1 Fonction de démarrage immédiat

Pour que votre appareil d'entraînement soit réellement facile d'utilisation, un démarrage rapide et simple a été prévu. Marche à suivre :

- Branchez le bloc d'alimentation fourni à l'arrière de l'appareil sur le connecteur prévu à cet effet. Un signal retentit et la barre de menu clignote.
- Démarrez votre entraînement en appuyant sur START. Toutes les données commencent à augmenter. Avec les touches UP/DOWN, vous pouvez régler la résistance. Plus la résistance est élevée, plus de lignes s'allument. Vous avez la possibilité de configurer jusqu'à 16 niveaux de résistance différents.

5.3.2 Entraînement avec valeurs prédéfinies

1) Branchez le bloc d'alimentation fourni à l'arrière du boîtier sur le connecteur prévu à cet effet.

2) Un écran test apparaît sur l'ordinateur et la sélection du menu clignote.

5.3.2.1 Manual

Sélectionnez MANUAL avec les touches UP/DOWN. Appuyez sur MODE et réglez la résistance de démarrage avec les touches UP/DOWN.

Appuyez sur la touche Mode.

TIME se met à clignoter. Avec les touches UP/DOWN, définissez la durée d'entraînement souhaitée (par tranches de minutes). Il n'est pas obligatoire de saisir une durée. Une pression de la touche START lance l'entraînement.

Appuyez sur la touche Mode.

DISTANCE se met à clignoter. Avec les touches UP/DOWN, définissez la distance d'entraînement souhaitée (par tranches de 100 m). Il n'est pas obligatoire de saisir une distance. Une pression de la touche START lance l'entraînement.

Appuyez sur la touche Mode.

CALORIES se met à clignoter. Avec les touches UP/DOWN, définissez le nombre souhaité de calories à brûler (par tranches de 10 kcal). Il n'est pas obligatoire de saisir un nombre de calories à brûler. Une pression de la touche START lance l'entraînement.

Appuyez sur la touche Mode.

PULSE se met à clignoter. Avec les touches UP/DOWN, définissez le pouls d'entraînement maximum souhaité. Si cette valeur est dépassée, un signal sonore retentit.

Aucun réglage automatique de la résistance dépendant du pouls n'est possible !

Une pression de la touche START lance l'entraînement.

5.3 Messa in funzione del computer

5.3.1 Funzione di avvio immediato

Per garantire una fruibilità ottimale dell'attrezzo da allenamento è prevista la possibilità di avviare il computer in modo facile e rapido. Si procede nel seguente modo:

- collegare l'alimentatore fornito in dotazione all'apposita presa situata all'estremità posteriore dell'attrezzo. Viene emesso un segnale acustico e la barra dei menu lampeggia.
- Iniziare l'allenamento premendo il tasto START. Comincia il conteggio incrementale di tutti i dati. Con i tasti UP/DOWN si può impostare la resistenza. Più elevata è la resistenza, più righe s'illuminano. È possibile impostare sedici livelli di resistenza diversi.

5.3.2 Allenamento con impostazione dei dati

1) Collegare l'alimentatore fornito in dotazione all'apposita presa situata sul lato posteriore del telaio.

2) Sul computer compare brevemente un'immagine di prova e subito dopo lampeggia la selezione dei menu.

5.3.2.1 Manual

Selezionare MANUAL con i tasti UP/DOWN. Premere MODE, dopo di che è possibile impostare la resistenza iniziale premendo i tasti UP/DOWN.

Premere il tasto Mode.

Ora lampeggia "TIME". Premendo i tasti UP/DOWN si può impostare il tempo di allenamento desiderato (con incrementi di minuti). Non è indispensabile impostare il tempo. Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

Premere il tasto Mode.

Ora lampeggia "DISTANCE". Premendo i tasti UP/DOWN si può impostare la distanza di allenamento desiderata (con incrementi di 100 m). Non è indispensabile impostare la distanza. Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

Premere il tasto Mode.

Ora lampeggia "CALORIES". Premendo i tasti UP/DOWN si può impostare il numero di calorie che si desidera bruciare (con incrementi di 10 kcal). Non è indispensabile impostare il numero delle calorie. Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

Premere il tasto Mode.

Ora lampeggia "PULSE". Premendo i tasti UP/DOWN si può impostare la frequenza cardiaca massima desiderata durante l'allenamento. Un segnale acustico avvisa in caso di superamento del valore impostato.

Non avviene alcuna regolazione automatica della resistenza in relazione alla frequenza cardiaca!

Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

5.3.2.2 Programmes

L'ordinateur comprend douze programmes fixes.

Sélectionnez PROGRAM avec les touches UP/DOWN. Pour valider, appuyez sur MODE

Saisir les données pour les programmes prédéfinis

Sélectionnez le programme souhaité avec les touches UP/DOWN. P1 puis le programme associés'affichent. Les touches UP/DOWN permettent de sélectionner parmi les douze profils. Une fois un programme choisi, appuyez sur la touche MODE pour valider.

Les touches UP/DOWN permettent de sélectionner la hauteur du profil (résistance au pédalage).

Appuyez sur MODE.

TIME se met à clignoter. Avec les touches UP/DOWN, définissez la durée d'entraînement souhaitée (par tranches de minutes). Il n'est pas obligatoire de saisir une durée. Une pression de la touche START lance l'entraînement.

Appuyez sur la touche Mode.

DISTANCE se met à clignoter. Avec les touches UP/DOWN, définissez la distance d'entraînement souhaitée (par tranches de 100 m). Il n'est pas obligatoire de saisir une distance. Une pression de la touche START lance l'entraînement.

Appuyez sur la touche Mode.

CALORIES se met à clignoter. Avec les touches UP/DOWN, définissez le nombre souhaité de calories à brûler (par tranches de 10 kcal). Il n'est pas obligatoire de saisir un nombre de calories à brûler. Une pression de la touche START lance l'entraînement.

Appuyez sur la touche Mode.

PULSE se met à clignoter. Avec les touches UP/DOWN, définissez le pouls d'entraînement maximum souhaité. Si cette valeur est dépassée, un signal sonore retentit.

Aucun réglage automatique de la résistance dépendant du pouls n'est possible !

Une pression de la touche START lance l'entraînement.

5.3.2.2 Programmi

Il computer ha dodici diversi programmi standard prefissati.

Selezionare "PROGRAM" con i tasti UP/DOWN. Premere MODE per confermare

Inserimento dei dati nei programmi predefiniti

Selezionare il programma desiderato con i tasti UP/DOWN. Sul display compare P1 e successivamente il profilo corrispondente. Con i tasti UP/DOWN si possono selezionare dodici profili. Dopo aver scelto un programma, premere il tasto MODE per confermare.

A questo punto, con i tasti UP/DOWN si può impostare l'altezza del profilo (resistenza alla pedalata).

Premere MODE.

Ora lampeggia "TIME". Premendo i tasti UP/DOWN si può impostare il tempo di allenamento desiderato (con incrementi di minuti). Non è indispensabile impostare il tempo. Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

Premere il tasto Mode.

Ora lampeggia "DISTANCE". Premendo i tasti UP/DOWN si può impostare la distanza di allenamento desiderata (con incrementi di 100 m). Non è indispensabile impostare la distanza. Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

Premere il tasto Mode.

Ora lampeggia "CALORIES". Premendo i tasti UP/DOWN si può impostare il numero di calorie che si desidera bruciare (con incrementi di 10 kcal). Non è indispensabile impostare il numero delle calorie. Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

Premere il tasto Mode.

Ora lampeggia "PULSE". Premendo i tasti UP/DOWN si può impostare la frequenza cardiaca massima desiderata durante l'allenamento. Un segnale acustico avvisa in caso di superamento del valore impostato.

Non avviene alcuna regolazione automatica della resistenza in relazione alla frequenza cardiaca!

Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

5.3.2.3 Programmes USER

L'ordinateur peut enregistrer un programme personnalisé. Voici la marche à suivre.

Sélectionnez USER avec les touches UP/DOWN. Pour valider, appuyez sur MODE

Les touches UP/DOWN permettent de définir la résistance pour la première barre qui clignote. Pour valider, appuyez sur MODE. La barre suivante clignote, recommencez la même procédure jusqu'à ce que la résistance ait été définie pour toutes les barres.

Appuyez sur MODE

TIME se met à clignoter. Avec les touches UP/DOWN, définissez la durée d'entraînement souhaitée (par tranches de minutes). Il n'est pas obligatoire de saisir une durée. Une pression de la touche START lance l'entraînement.

Appuyez sur la touche Mode.

DISTANCE se met à clignoter. Avec les touches UP/DOWN, définissez la distance d'entraînement souhaitée (par tranches de 100 m). Il n'est pas obligatoire de saisir une distance. Une pression de la touche START lance l'entraînement.

Appuyez sur la touche Mode.

CALORIES se met à clignoter. Avec les touches UP/DOWN, définissez le nombre souhaité de calories à brûler (par tranches de 10 kcal). Il n'est pas obligatoire de saisir un nombre de calories à brûler. Une pression de la touche START lance l'entraînement.

Appuyez sur la touche Mode.

PULSE se met à clignoter. Avec les touches UP/DOWN, définissez le pouls d'entraînement maximum souhaité. Si cette valeur est dépassée, un signal sonore retentit.

Aucun réglage automatique de la résistance dépendant du pouls n'est possible !

Une pression de la touche START démarre l'entraînement et enregistre le profil. Ce dernier peut être changé à tout moment avec les touches UP/DOWN.

5.3.2.4 TARGET HR (programmes fréquence cardiaque)

L'ordinateur peut modifier la résistance afin que vous ne dépassiez pas le pouls prédéfini et pour vous protéger.

Sélectionnez TARGETHR avec les touches UP/DOWN. Pour valider, appuyez sur MODE

Les touches UP/DOWN permettent de sélectionner votre âge.

Appuyez sur MODE

Vous avez la possibilité de choisir entre les fréquences de pouls suivantes : 55 % (Régénération), 75 % (entraînement cardio), 90 % (endurance) ou THR (pouls personnalisé). Après sélection de votre choix (THR est expliqué plus bas), appuyez sur MODE. L'ordinateur calcule automatiquement la fréquence cardiaque d'entraînement en fonction de votre âge.

5.3.2.3 Programmi UTENTE

Il computer ha la possibilità di memorizzare un profilo definito dallo stesso utente. Per fare questo si procede nel seguente modo:

Selezionare "USER" con i tasti UP/DOWN. Premere MODE per confermare

Con i tasti UP/DOWN si può ora impostare la resistenza per la prima barra lampeggiante. Per confermare, premere MODE. Lampeggia la barra successiva, proseguire come descritto sopra fino all'impostazione dell'ultima barra.

Premere MODE

Ora lampeggia "TIME". Premendo i tasti UP/DOWN si può impostare il tempo di allenamento desiderato (con incrementi di minuti). Non è indispensabile impostare il tempo. Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

Premere il tasto Mode.

Ora lampeggia "DISTANCE". Premendo i tasti UP/DOWN si può impostare la distanza di allenamento desiderata (con incrementi di 100 m). Non è indispensabile impostare la distanza. Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

Premere il tasto Mode.

Ora lampeggia "CALORIES". Premendo i tasti UP/DOWN si può impostare il numero di calorie che si desidera bruciare (con incrementi di 10 kcal). Non è indispensabile impostare il numero delle calorie. Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

Premere il tasto Mode.

Ora lampeggia "PULSE". Premendo i tasti UP/DOWN si può impostare la frequenza cardiaca massima desiderata durante l'allenamento. Un segnale acustico avvisa in caso di superamento del valore impostato.

Non avviene alcuna regolazione automatica della resistenza in relazione alla frequenza cardiaca!

Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento. Il profilo viene memorizzato, ma potrà essere modificato in qualsiasi momento tramite i tasti UP/DOWN.

5.3.2.4 TARGET HR (programmi con frequenza cardiaca controllata)

Il computer è in grado di gestire la resistenza in modo tale da evitare il superamento della frequenza cardiaca impostata e un sovraccarico del fisico.

Selezionare "TARGETHR" con i tasti UP/DOWN. Premere MODE per confermare

Con i tasti UP/DOWN si può inserire a questo punto la propria età.

Premere MODE

Ora si ha la possibilità di scegliere tra le seguenti frequenze cardiache: 55% (rigenerazione), 75% (allenamento cardiocircolatorio), 90% (resistenza anaerobica) o THR (limite di frequenza cardiaca personale). Dopo aver effettuato la selezione (la funzione THR viene descritta più avanti) premere MODE. Il computer calcola automaticamente la massima frequenza cardiaca di allenamento in base all'età dell'utente.

TIME se met à clignoter. Avec les touches UP/DOWN, définissez la durée d'entraînement souhaitée (par tranches de minutes). Il n'est pas obligatoire de saisir une durée. Une pression de la touche START lance l'entraînement.

Appuyez sur la touche Mode.

DISTANCE se met à clignoter. Avec les touches UP/DOWN, définissez la distance d'entraînement souhaitée (par tranches de 100 m). Il n'est pas obligatoire de saisir une distance. Une pression de la touche START lance l'entraînement.

Appuyez sur la touche Mode.

CALORIES se met à clignoter. Avec les touches UP/DOWN, définissez le nombre souhaité de calories à brûler (par tranches de 10 kcal). Il n'est pas obligatoire de saisir un nombre de calories à brûler. Une pression de la touche START lance l'entraînement.

Une pression de la touche START lance l'entraînement.

Marche à suivre pour THR

Sélectionnez THR avec les touches UP/DOWN. Pour valider, appuyez sur MODE

Les touches UP/DOWN permettent de sélectionner le pouls d'entraînement souhaité.

Appuyez sur MODE

TIME se met à clignoter. Avec les touches UP/DOWN, définissez la durée d'entraînement souhaitée (par tranches de minutes). Il n'est pas obligatoire de saisir une durée. Une pression de la touche START lance l'entraînement.

Appuyez sur la touche Mode.

DISTANCE se met à clignoter. Avec les touches UP/DOWN, définissez la distance d'entraînement souhaitée (par tranches de 100 m). Il n'est pas obligatoire de saisir une distance. Une pression de la touche START lance l'entraînement.

Appuyez sur la touche Mode.

CALORIES se met à clignoter. Avec les touches UP/DOWN, définissez le nombre souhaité de calories à brûler (par tranches de 10 kcal). Il n'est pas obligatoire de saisir un nombre de calories à brûler. Une pression de la touche START lance l'entraînement.

Une pression de la touche START lance l'entraînement.

Ora lampeggia "TIME". Premendo i tasti UP/DOWN si può impostare il tempo di allenamento desiderato (con incrementi di minuti). Non è indispensabile impostare il tempo. Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

Premere il tasto Mode.

Ora lampeggia "DISTANCE". Premendo i tasti UP/DOWN si può impostare la distanza di allenamento desiderata (con incrementi di 100 m). Non è indispensabile impostare la distanza. Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

Premere il tasto Mode.

Ora lampeggia "CALORIES". Premendo i tasti UP/DOWN si può impostare il numero di calorie che si desidera bruciare (con incrementi di 10 kcal). Non è indispensabile impostare il numero delle calorie. Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

Procedura per THR

Selezionare "THR" con i tasti UP/DOWN. Premere MODE per confermare

Con i tasti UP/DOWN si può impostare la frequenza cardiaca di allenamento desiderata.

Premere MODE

Ora lampeggia "TIME". Premendo i tasti UP/DOWN si può impostare il tempo di allenamento desiderato (con incrementi di minuti). Non è indispensabile impostare il tempo. Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

Premere il tasto Mode.

Ora lampeggia "DISTANCE". Premendo i tasti UP/DOWN si può impostare la distanza di allenamento desiderata (con incrementi di 100 m). Non è indispensabile impostare la distanza. Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

Premere il tasto Mode.

Ora lampeggia "CALORIES". Premendo i tasti UP/DOWN si può impostare il numero di calorie che si desidera bruciare (con incrementi di 10 kcal). Non è indispensabile impostare il numero delle calorie. Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

Premendo il tasto START, si dà inizio all'allenamento.

5.4 Diagnostic d'erreurs et dépannage

Erreur

Aucun affichage ou aucune fonction de l'ordinateur

Cause

Aucune alimentation

Que faire ?

Brancher le bloc d'alimentation sur une prise.
Brancher le connecteur du bloc d'alimentation sur le connecteur du boîtier et vérifier les raccords des câbles

Erreur

Affichage erroné du pouls

Cause

Aucune réception
Parasites dans la pièce

Que faire ?

Vérifier tous les raccords
Vérifier et s'assurer de l'absence de toute perturbation (téléphone portable, haut-parleur) dans la pièce

En cas de ceinture pectorale :
ceinture pectorale non adaptée

Utiliser une autre ceinture pectorale. La fréquence d'émission doit se situer entre 5,0 et 5,5 kHz !

ceinture pectorale mal positionnée

Humidifier les électrodes et vérifier leur positionnement.

Erreur

Impossible de régler la résistance au pédalage

Cause

Mécanique / commande

Que faire ?

Vérifier l'emballage
Appeler le SAV

Erreur

Bruit saccadé

Cause

Sol non plat
Pieds desserrés

Que faire ?

Tourner les capuchons de réglage de la hauteur jusqu'à assurer une bonne position !
Resserrer l'écrou borgne !

5.4 Diagnosi errori e ricerca guasti

Errore

Il computer non fornisce alcuna indicazione o non funziona

Causa

Alimentazione assente

Cosa fare?

Inserire l'alimentatore nella presa elettrica.
Inserire la spina dell'alimentatore nella presa sul telaio. Controllare che i cavi siano collegati correttamente.

Errore

Indicazione della frequenza cardiaca non corretta

Causa

Problemi di ricezione
Fonti di disturbo presenti nella stanza

Cosa fare?

Controllare tutte le connessioni
Rimuovere eventuali fattori di disturbo (es. cellulare/altoparlanti) presenti nella stanza

Con fascia toracica:
fascia toracica non idonea

Utilizzare un'altra fascia toracica, se necessario. La frequenza di trasmissione deve essere compresa fra 5,0 e 5,5 kHz!

fascia toracica posizionata in modo non corretto

Inumidire gli elettrodi e controllare il corretto posizionamento.

Errore

Impossibile regolare la resistenza

Causa

Meccanica / controller

Cosa fare?

Controllare la confezione
Chiamare l'Assistenza

Errore

Attrezzo traballante

Causa

Dislivelli del pavimento
Piedini allentati

Cosa fare?

Ruotare i cappucci di regolazione fino a garantire una posizione stabile.
Serrare i dadi ciechi.

6. Détails techniques

6.1 Bloc d'alimentation (fourni)

Branchez le câble du bloc d'alimentation sur le connecteur à l'arrière du boîtier, sur son extrémité inférieure.

Spécification du bloc d'alimentation :

Entrée : 230 V, 50Hz
Sortie : 8V, 500mA



- Utilisez exclusivement le bloc d'alimentation fourni avec l'appareil ! Si vous utilisez un bloc d'alimentation d'un autre fournisseur, veillez à ce qu'il s'éteigne automatiquement en cas de surcharge, qu'il soit protégé contre les courts-circuits et réglé électroniquement. En cas de non-respect, cela peut provoquer un court-circuit ou endommager l'ordinateur.
- Pour une séparation totale du courant, il faut débrancher le bloc d'alimentation de la prise de courant. C'est pour cette raison qu'il faut brancher l'appareil exclusivement sur des prises faciles d'accès.

6. Dettagli tecnici

6.1 Alimentatore (compreso nella dotazione standard)

Collegare il cavo dell'alimentatore alla presa situata all'estremità posteriore del telaio.

Specifiche dell'alimentatore:

Input: 230 V, 50 Hz
Output: 8V, 500 mA



- Utilizzare esclusivamente l'alimentatore compreso nella dotazione standard! Se si vuole utilizzare un alimentatore di una marca diversa, accertarsi che si tratti di un alimentatore resistente ai cortocircuiti e protetto contro i sovraccarichi e che sia dotato di regolazione elettronica. La mancata osservanza può causare un cortocircuito e danneggiare il computer.
- Per staccare completamente l'attrezzo dalla rete elettrica è necessario sfilare la spina dalla presa elettrica. È opportuno quindi collegare l'attrezzo a prese facilmente accessibili.

7. Instruction pour l'entraînement

S'entraîner avec l'ergomètre est une activité physique idéale pour renforcer des groupes musculaires importants ainsi que le système cardio-vasculaire.

Consignes générales relatives à l'entraînement

- Ne vous entraînez jamais directement après un repas.
- Si possible, entraînez-vous en vous basant sur votre rythme cardiaque.
- Chauffez vos muscles avant tout entraînement avec des exercices d'assouplissement et d'étirement.
- À la fin de l'entraînement, veuillez réduire votre vitesse. Ne terminez jamais l'entraînement de manière abrupte !
- A la fin de l'entraînement, refaites des étirements.

7.1 Fréquence d'entraînement

Pour améliorer sa forme physique sur le long terme, nous recommandons un entraînement trois fois par semaine. C'est la fréquence d'entraînement moyenne d'un adulte qui améliore sur le long terme la condition physique et permet de brûler plus de graisses. Lorsque votre forme physique est améliorée, vous pouvez également vous entraîner tous les jours. Il est particulièrement important que vous vous entraîniez régulièrement.

7.2 Intensité de l'entraînement

Organisez votre entraînement soigneusement. L'intensité d'entraînement doit être augmentée lentement pour ne pas fatiguer les muscles ni le système moteur.

Régime des tours (RPM)

Dans le sens d'un entraînement d'endurance ciblé, il est en principe recommandé de choisir une résistance faible du pédalier et un régime de tours plus élevé (RPM - rotations par minute). Veillez à ce que le régime de tours soit d'env. 80 RPM et à ne pas dépasser 100 rotations.

7.3 Entraînement basé sur le pouls

Il est recommandé de sélectionner un "espace d'entraînement aérobie" pour une zone individuelle de pouls. Les augmentations de performance dans le domaine de l'endurance sont atteintes principalement par des unités d'entraînement longues dans le domaine aérobie.

Cette zone est indiquée dans le diagramme du pouls cible ou dans les programmes de pulsation. Vous devez effectuer au moins 80 % de votre durée d'entraînement dans cette zone aérobie (jusqu'à 75 % de votre pulsation maximale).

Les 20 % restants du temps, vous devez effectuer des pics de performance afin de déplacer le seuil aérobie vers le haut. En réussissant l'entraînement, vous pouvez atteindre avec le même pouls une performance supérieure plus tard et ainsi améliorer votre forme physique.

Si vous avez déjà de l'expérience avec les entraînements basés sur le pouls, vous pouvez adapter la zone de pulsation souhaitée en fonction de votre programme d'entraînement spécial ou de votre forme physique.

7. Istruzioni per l'allenamento

L'allenamento con l'ergometro è un allenamento motorio ideale per rafforzare importanti gruppi muscolari e il sistema cardiocircolatorio.

Indicazioni generali sull'allenamento

- Non allenarsi mai subito dopo i pasti.
- Allenarsi preferibilmente con l'impostazione della frequenza cardiaca.
- Prima di iniziare l'allenamento, effettuare un riscaldamento con esercizi di distensione e allungamento.
- Verso la fine dell'allenamento ridurre la velocità. Non terminare bruscamente l'allenamento!
- Al termine dell'allenamento effettuare ancora qualche esercizio di stretching.

7.1 Frequenza di allenamento

Per ottenere un miglioramento fisico duraturo e aumentare il livello di forma fisica si consiglia di allenarsi almeno tre volte alla settimana. Questa è la frequenza media di allenamento per un adulto che voglia mantenersi in perfetta forma e bruciare i grassi in eccesso. Quando il livello di condizione fisica inizia a migliorare, si può arrivare anche ad allenarsi tutti i giorni. Particolarmente importante è allenarsi a intervalli regolari.

7.2 Intensità di allenamento

Strutturare il proprio allenamento con cautela. Aumentare l'intensità di allenamento gradualmente, in modo da evitare un affaticamento muscolare e a carico dell'apparato locomotore.

Numero di giri (RPM)

Per un allenamento mirato a migliorare la resistenza si consiglia in generale di scegliere una resistenza bassa e di allenarsi con un numero di giri più elevato (RPM - Revolutions per Minute). Mantenere il numero di giri intorno agli 80 RPM ed evitare di superare gli 100 giri.

7.3 Allenamento a frequenza cardiaca controllata

Si consiglia di scegliere una "zona di allenamento aerobico" in base alla propria personale zona di battito cardiaco. Gli incrementi di prestazione nella zona di resistenza si ottengono prevalentemente con lunghe sessioni di allenamento in zona aerobica. Dal grafico del battito target è possibile verificare quale sia questa zona aerobica oppure ci si può orientare in base ai programmi con frequenza cardiaca controllata. L'allenamento dovrebbe essere effettuato per almeno l'80% del tempo in questa zona aerobica (fino al 75% del proprio limite di battito cardiaco).

Nel restante 20% del tempo possono essere inseriti picchi di carico al fine di innalzare la propria soglia aerobica. Se l'allenamento ha buon esito, è possibile in seguito aumentare il livello di prestazione mantenendo la stessa frequenza cardiaca, il che si traduce in un miglioramento della forma fisica.

Chi ha già esperienza con l'allenamento a frequenza cardiaca controllata, può adattare la propria zona di frequenza cardiaca al proprio programma di allenamento o al proprio livello di fitness.

Remarque :

Étant donné qu'il existe des personnes avec un rythme cardiaque élevé et d'autres avec un rythme cardiaque lent, les différentes zones optimales de pouls (zone aérobie, zone anaérobie) peuvent diverger au cas par cas de celles de la moyenne (diagramme de pouls cible).

Dans ces cas, l'entraînement doit être organisé en fonction des expériences individuelles. Si des débutants rencontrent ce phénomène, ils doivent impérativement consulter un médecin avant l'entraînement avant de vérifier qu'il est apte à celui-ci.

7.4 Contrôle de l'entraînement

L'entraînement basé sur le pouls et notamment sur le pouls maximal est le plus pertinent sur le plan médical comme sur le plan physiologique.

Cette règle vaut aussi bien pour les débutants, les sportifs amateurs ambitieux que pour les professionnels. En fonction de l'objectif d'entraînement et du niveau de performance, on s'entraîne avec une intensité précise du pouls maximal (exprimée en pourcentage).

Pour que l'entraînement cardiovasculaire soit le plus efficace possible du point de vue de la médecine sportive, nous recommandons une fréquence de pouls d'entraînement de 70 à 85 % du pouls maximal. Veuillez respecter le diagramme de pouls cible suivant.

Mesurez votre fréquence cardiaque selon les critères suivants :

1. Avant l'entraînement = pouls au repos
2. 10 minutes après le début de l'entraînement = pouls d'entraînement / d'effort
3. Une minute après l'entraînement = pouls de récupération

- Pendant la première semaine, il est recommandé de s'entraîner avec une fréquence cardiaque appartenant à la limite inférieure de la zone de pouls d'entraînement (environ 70 %) ou inférieure.
- Pendant les 2-4 mois suivants, intensifiez l'entraînement par étapes jusqu'à atteindre l'extrémité supérieure de la zone de pouls d'entraînement (environ 85 %), sans trop forcer.
- Même si vous êtes en forme, effectuez de temps en temps des unités plus faciles, dans la zone aérobie inférieure, afin de pouvoir récupérer suffisamment dans votre programme d'entraînement. Un "bon" entraînement signifie un entraînement intelligent qui comprend la régénération au bon moment. Sinon, vous risquez de vous épuiser et nuire à votre forme physique.
- Toute unité d'entraînement intensive dans la zone de pouls supérieure doit être suivie ensuite par une unité d'entraînement de récupération dans la zone de pouls inférieure (jusqu'à 75 % du pouls maximal).

Nota:

Dal momento che esistono persone "ad alto e a basso battito cardiaco", le zone di frequenza cardiaca ottimali per ciascun individuo (zona aerobica, zona anaerobica) possono differire nei singoli casi da quelle generali (grafico del battito target).

In tal caso l'allenamento dovrebbe essere programmato in base alle esperienze individuali. Se un principiante dovesse riscontrare questo fenomeno, prima dell'allenamento è opportuno che consulti un medico per accertare l'idoneità fisica per l'allenamento.

7.4 Controllo dell'allenamento

L'allenamento con frequenza cardiaca controllata, basato sulla frequenza cardiaca massima individuale, è il metodo di allenamento più sensato sia dal punto di vista strettamente medico che da quello fisiologico dell'allenamento.

Questa regola vale allo stesso modo per i principianti, per gli sportivi amatoriali ambiziosi e per i professionisti. A seconda dell'obiettivo di allenamento e del livello di performance, l'allenamento viene effettuato con una determinata intensità della frequenza cardiaca massima individuale (espressa in punti percentuali).

Perché l'allenamento cardiocircolatorio sia efficace sotto l'aspetto medico-sportivo, è consigliabile una frequenza cardiaca di allenamento compresa fra il 70% e l'85% della frequenza cardiaca massima. Si presti attenzione al grafico sottostante relativo al battito cardiaco target.

Misurare la propria frequenza cardiaca nei seguenti momenti:

1. prima dell'allenamento = frequenza cardiaca a riposo
2. 10 minuti dopo l'inizio dell'allenamento = frequenza cardiaca di allenamento / sotto sforzo
3. 1 minuto dopo l'allenamento = frequenza cardiaca di recupero

- Durante le prime settimane si consiglia di allenarsi con una frequenza cardiaca al limite inferiore della zona di frequenza cardiaca (70% circa) o anche al di sotto di essa.
- Durante i 2-4 mesi successivi intensificare gradualmente l'allenamento fino al raggiungimento del limite superiore della zona di frequenza cardiaca (85% circa), ma senza sovraccaricarsi.
- Anche in buone condizioni di allenamento, inserire sempre nel programma di allenamento delle sessioni più leggere, nella zona aerobica inferiore, per garantire un recupero sufficiente. Allenarsi "bene" significa sempre allenarsi anche in modo intelligente, inserendo cioè una fase di recupero al momento giusto. In caso contrario si rischia un sovrallenamento che ha il solo risultato di peggiorare la forma fisica.
- Ad ogni sessione di allenamento sotto sforzo nella zona di frequenza cardiaca superiore del rendimento individuale dovrebbe seguire nell'allenamento successivo una sessione di recupero nella zona di frequenza cardiaca inferiore (fino al 75% della frequenza cardiaca massima).

Lorsque votre forme s'améliore, une intensité d'entraînement plus importante est nécessaire pour que votre fréquence cardiaque atteigne la "zone d'entraînement", autrement dit, votre organisme est désormais plus performant. Vous pouvez voir que votre forme physique s'est améliorée grâce à l'amélioration de votre note de fitness (F1 - F6).

Calcul du pouls d'entraînement / d'effort :

220 pulsations par minute moins l'âge = la fréquence cardiaque personnelle max. (100 %).

Pouls d'entraînement

Limite inférieure : $(220 - \text{âge}) \times 0,70$

Limite supérieure : $(220 - \text{âge}) \times 0,85$

7.5 Durée d'entraînement

Chaque unité d'entraînement doit être composée idéalement d'une phase d'échauffement, une phase d'entraînement et une phase de refroidissement pour éviter les blessures.

Échauffement :

5 à 10 minutes, même des mouvements lents.

Entraînement :

15 à 40 minutes d'entraînement intensif sans trop forcé avec l'intensité indiquée ci-dessus

Refroidissement :

5 à 10 minutes de mouvements lents. Arrêtez immédiatement votre entraînement lorsque vous vous sentez mal ou que vous ressentez des signes de fatigue.

Modifiez l'activité métabolique pendant l'entraînement :

- au cours des 10 premières minutes d'entraînement d'endurance, notre corps consomme le sucre, glycogène, présent dans le muscle.
- Après env. 10 minutes, la graisse est également brûlée.
- Après 30-40 minutes, le métabolisme graisseux est activée et la graisse du corps devient le principal fournisseur énergétique.

Quando la forma fisica sarà migliorata, sarà necessaria una maggiore intensità di allenamento, affinché la frequenza cardiaca raggiunga la "zona di allenamento", in cui l'organismo diventa più performante. Il risultato di una condizione atletica migliorata si riconosce da un punteggio di fitness più alto (F1 - F6).

Calcolo della frequenza cardiaca di allenamento/sotto sforzo:

220 battiti al minuto meno l'età = frequenza cardiaca massima personale (100%).

Frequenza cardiaca di allenamento

Limite inferiore: $(220 - \text{età}) \times 0,70$

Limite superiore: $(220 - \text{età}) \times 0,85$

7.5 Durata dell'allenamento

Per non incorrere in infortuni fisici, ogni sessione di allenamento dovrebbe comprendere idealmente una fase di riscaldamento, una fase di allenamento e una fase di raffreddamento.

Riscaldamento:

5 - 10 minuti di pedalata lenta.

Allenamento:

15 - 40 minuti di allenamento intenso, ma senza sovraccarico, con l'intensità sopra menzionata.

Raffreddamento:

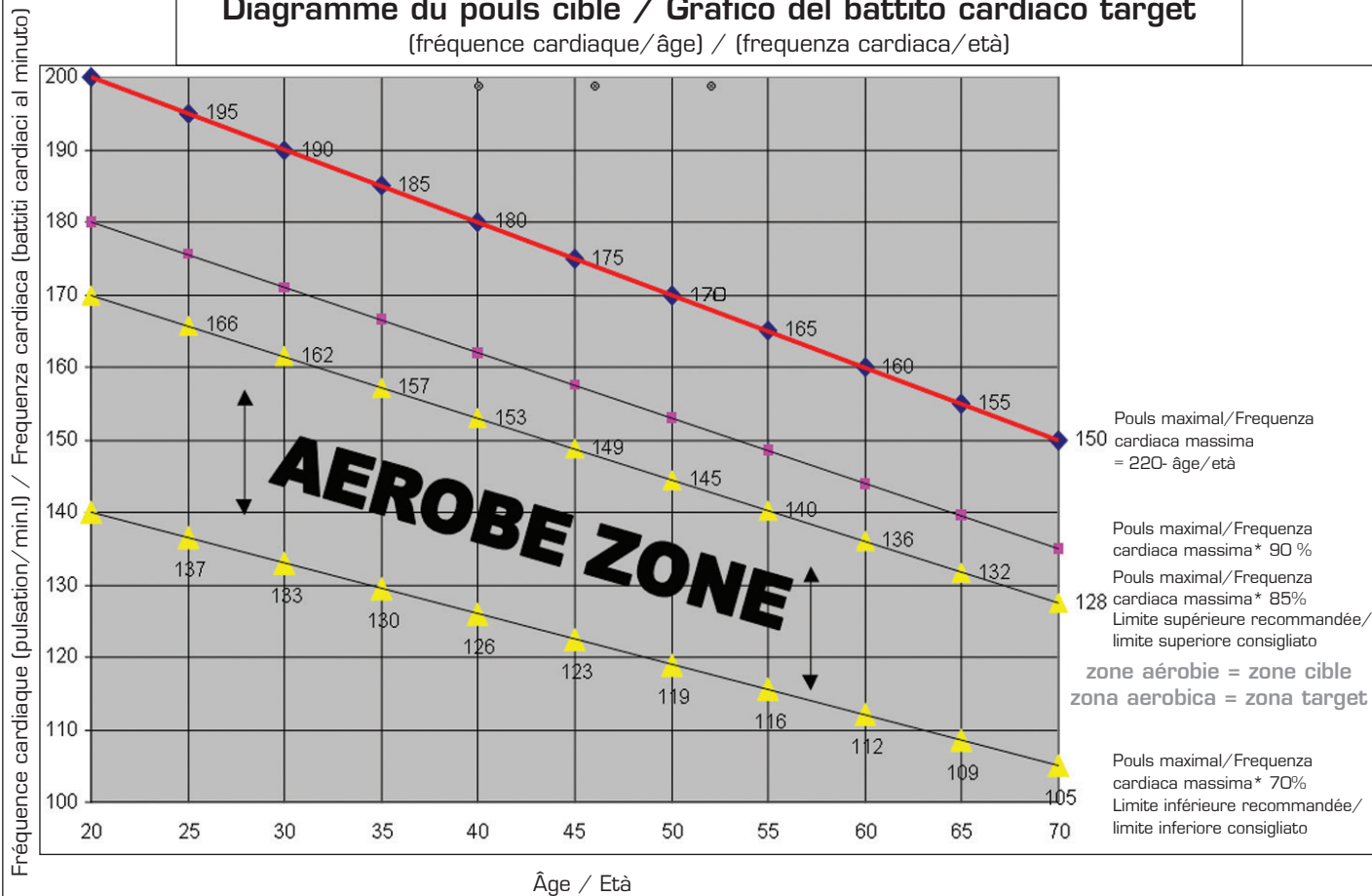
5 - 10 minuti di pedalata lenta. Interrompere immediatamente l'allenamento se non ci si sente bene o se compare qualche segnale di sovraccarico.

Modificazione dell'attività metabolica durante l'allenamento:

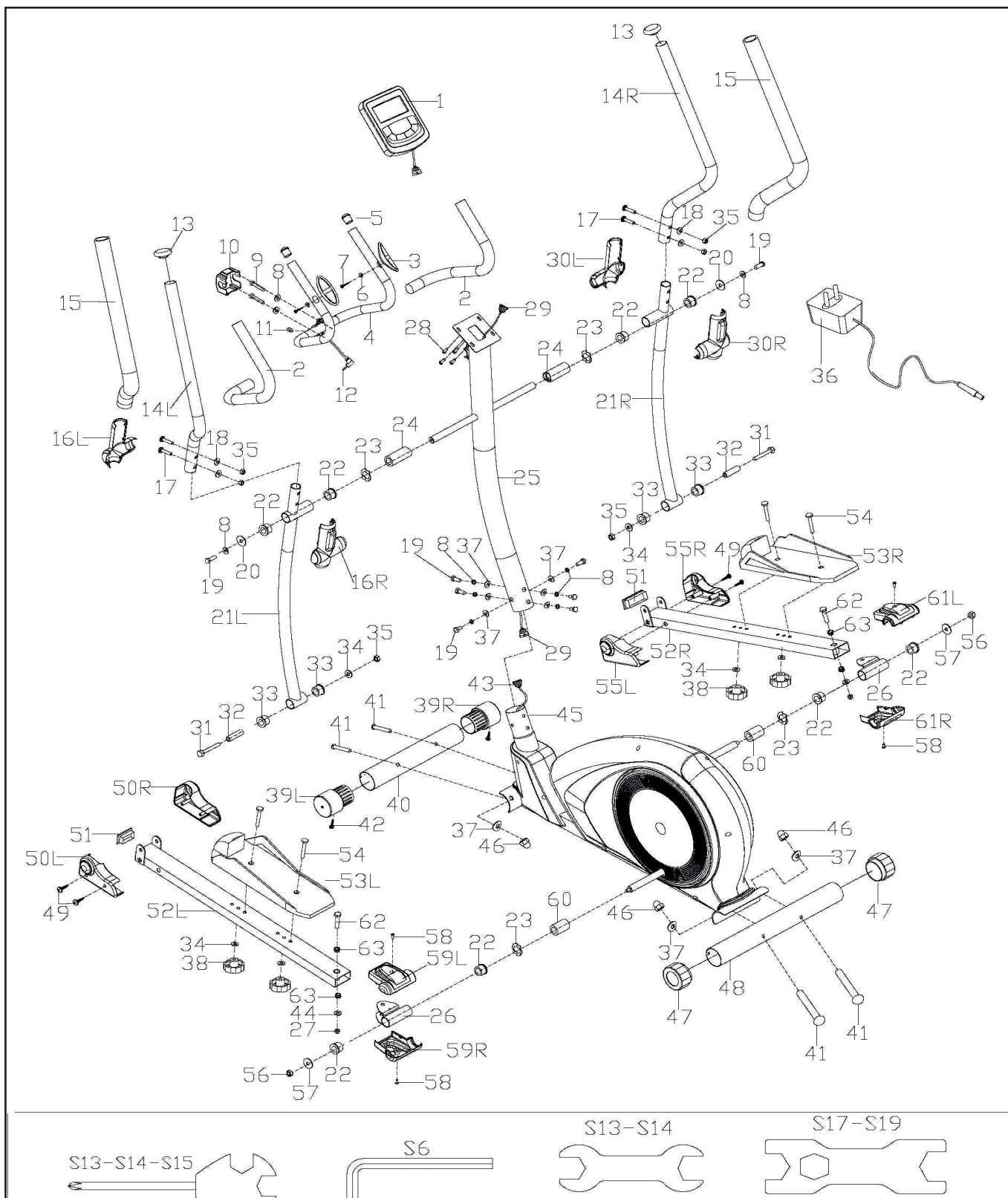
- Nei primi 10 minuti dell'allenamento di resistenza il nostro organismo consuma il glicogeno depositato a livello muscolare.
- Dopo circa 10 minuti viene bruciato anche il grasso.
- Dopo 30-40 minuti viene attivato il metabolismo, dopo di che il grasso corporeo è la principale fonte di energia.

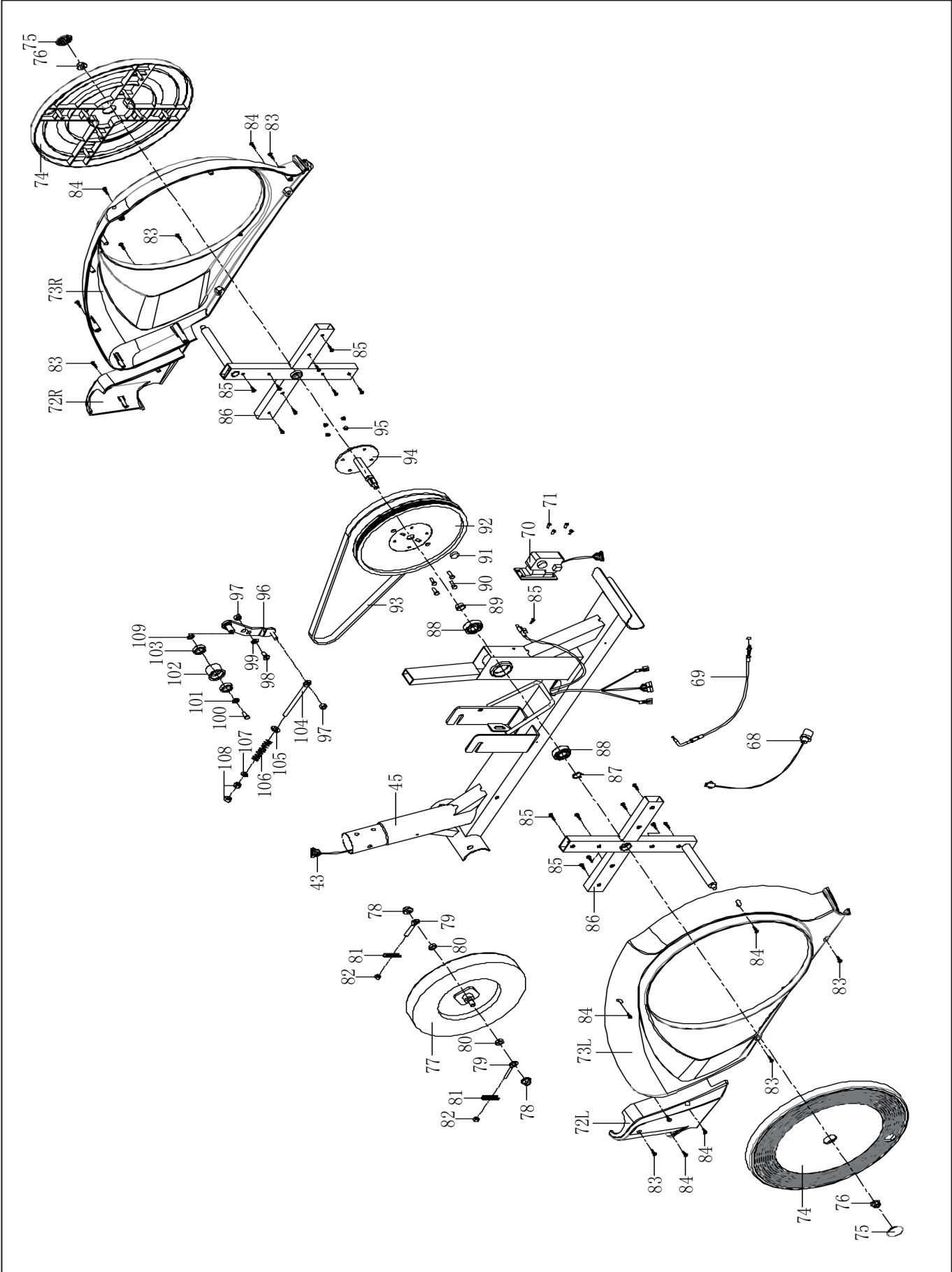
Diagramme du pouls cible / Grafico del battito cardiaco target

(fréquence cardiaque/âge) / (frequenza cardiaca/età)



8. Vue éclatée / Vista esplosa





9. Liste des pièces / Elenco delle parti di ricambio

Position / Voce	Désignation	Denominazione	Dimensions / Dimensioni	Quantité / Quantità
4123C -1	Ordinateur	Computer	FY-8103	1
-2*	Mousse pour le guidon fixe	Materiale espanso per manubrio fisso	Ø23x5x500	2
-3	Capteur du pouls de la main	Sensore palmare		2
-4	Guidon fixe	Manubrio fisso		1
-5	Capuchon en plastique	Cappuccio in plastica	Ø25x16	2
-6	Disque de support	Rondella	Ø6xØ12x1,0	2
-7	Vis à tête cruciforme	Vite con testa a croce	ST4.0x19	2
-8	Rondelle sécurité	Anello elastico	Ø8	10
-9	Vis à six pans creux	Vite a esagono incassato	M8x30	2
-10	Couvercle pour le guidon	Copertura per manubrio		1
-11	Douille	Bussola		1
-12	Câble pour le capteur du pouls de la main	Cavo del sensore palmare		1
-13	Capuchon en plastique	Cappuccio in plastica	Ø32xØ46x50	2
-14L	Bras mobile, supérieur gauche	Braccio mobile superiore sinistro		1
-14R	Bras mobile, supérieur droite	Braccio mobile superiore destro		1
-15*	Mousse pour bras mobile	Materiale espanso per braccio mobile		2
-16L	Couvercle pour guidon, avant gauche	Copertura per snodo anteriore sinistro		1
-16R	Couvercle pour guidon, arrière gauche	Copertura per snodo posteriore sinistro		1
-17	Vis à tête bombée	Vite a testa semitonda	M8x43	4
-18	Disque de support, incurvé	Rondella, piegata	Ø20xØ8x2,0	4
-19	Vis à tête hexagonale	Vite a testa esagonale	M8x16	8
-20	Disque de support	Rondella	Ø8xØ32x2,0	2
-21L	Bras mobile, gauche	Braccio mobile sinistro		1
-21R	Bras mobile, droite	Braccio mobile destro		1
-22	Douille	Bussola	Ø32xØ28x21	8
-23	Disque de support, incurvé	Rondella, piegata	Ø19xØ25x0,3	4
-24	Douille	Bussola	Ø31,8xØ19,2x76	2
-25	Tige du guidon	Tubo supporto manubrio		1
-26	Guidon pour bras de pédalier	Snodo per braccio pedale		2
-27	Écrou, autobloquant	Dado autobloccante	M10	2
-28	Vis cruciformes	Viti con testa a croce	M5x10	4
-29	Câble de données, haut	Cavo dati superiore		1
-30L	Couvercle pour guidon, avant droite	Copertura per snodo anteriore destro		1
-30R	Couvercle pour guidon, arrière droite	Copertura per snodo posteriore destro		1
-31	Vis à tête hexagonale	Vite a testa esagonale	M8x75	2
-32	Douille	Bussola	Ø14xØ8,3x59	2
-33	Douille	Bussola	Ø32xØ28x16	4
-34	Disque de support	Rondella	Ø8xØ16x1,5	6
-35	Écrou, autobloquant	Dado autobloccante	M8	6
-36	Bloc d'alimentation	Alimentatore	8 V, 500 mA	1
-37	Disque de support, incurvé	Rondella, piegata	Ø8xØ20x2,0	10
-38	Vis moletée	Vite dell'impugnatura		4
-39L	Roulette de transport	Rotella di trasporto		1
-39R	Roulette de transport	Rotella di trasporto		1
-40	Pied, avant	Piedino di appoggio, anteriore		1
-41	Vis à tête bombée	Vite a testa semitonda	M8x73	4
-42	Vis à tête cruciforme	Vite con testa a croce	ST3x10	2
-43	Câble de données, bas	Cavo dati inferiore		1
-44	Disque de support, incurvé	Rondella, piegata	Ø10xØ20x2,0	2
-45	Cadre principal	Telaio principale		1
-46	Écrou borgne	Dado cieco	M8	4
-47	Capuchon de réglage de la hauteur	Cappuccio regolazione altezza		2
-48	Pied, arrière	Piedino di appoggio, posteriore		1
-49	Vis à tête cruciforme	Vite con testa a croce	ST4.2x19	4
-50L	Couvercle gauche Bras de pédalier, avant gauche	Copertura sn. Braccio pedale anteriore sinistro		1
-50R	Couvercle gauche Bras de pédalier, avant droite	Copertura sn. Braccio pedale anteriore destro		1
-51	Capuchon en plastique	Cappuccio in plastica	60x30x15	2
-52L	Bras de pédalier, gauche	Braccio pedale sinistro		1
-52R	Bras de pédalier, droite	Braccio pedale destro		1
-53L	Plaque d'appui, gauche	Pedale sinistro		1
-53R	Plaque d'appui, droite	Pedale destro		1
-54	Vis à tête hexagonale	Vite a testa esagonale	M8x45	4
-55L	Couvercle droite Bras de pédalier, avant gauche	Copertura dx. Braccio pedale anteriore sinistro		1
-55R	Couvercle droite Bras de pédalier, avant droite	Copertura dx. Braccio pedale anteriore destro		1
-56	Écrou, autobloquant	Dado autobloccante	M10	2
-57	Disque de support	Rondella	Ø10xØ32x2,0	2
-58	Vis à tête cruciforme	Vite con testa a croce	M5x10	4
-59L	Couvercle gauche Bras de pédalier, arrière haut	Copertura sn. braccio pedale posteriore superiore		1

-59R	Couvercle gauche Bras de pédalier, arrière bas	Copertura sn. braccio pedale posteriore inferiore	1	
-60	Douille	Bussola	Ø32xØ19,2x30	2
-61L	Couvercle droite Bras de pédalier, haut arrière	Copertura dx. braccio pedale posteriore superiore		1
-61R	Couvercle droite Bras de pédalier, bas arrière	Copertura dx. braccio pedale posteriore inferiore		1
-62	Vis hexagonale	Vite a testa esagonale	M10x55	2
-63	Douille	Bussola	Ø18xØ10,1x3	4
-64	Clé plate	Chiave fissa	S13-14-15	1
-65	Clé Allen	Chiave per viti a esagono incassato	S6	1
-66	Clé plate	Chiave fissa	S13-14	1
-67	Clé plate	Chiave fissa	S17-1	1
-68	Câble d'alimentation, interne	Cavo di alimentazione, interno		1
-69	Câble de réglage de la résistance	Cavo di regolazione resistenza		1
-70*	Moteur	Motore		1
-71	Vis à tête cruciforme	Vite con testa a croce	M5x16	4
-72L	Carter, avant gauche	Alloggiamento anteriore sinistro		1
-72R	Carter, avant droite	Alloggiamento anteriore destro		1
-73L	Carter, gauche	Alloggiamento sinistro		1
-73R	Carter, droite	Alloggiamento destro		1
-74	Couvercle pour disque rotatif	Copertura per disco di rotazione		2
-75	Cache pour vis	Tappo per vite		2
-76	Écrou moleté	Dado zigrinato	M10	2
-77	Volant	Volantino		1
-78	Écrou	Dado	M10	2
-79	Vis à œil	Vite a occhiello	M6	2
-80	Écrou	Dado	M10	2
-81	Support en U	Supporto a U		2
-82	Écrou	Dado	M6	2
-83	Vis à tête cruciforme	Vite con testa a croce	ST4.2x16	6
-84	Vis à tête cruciforme	Vite con testa a croce	ST4.2x19	9
-85	Vis à tête cruciforme	Vite con testa a croce	ST4.2x16	17
-86	Croix pour disque rotatif	Croce per disco di rotazione		2
-87	Anneau	Anello	Ø17	1
-88	Roulement à bille	Cuscinetto a sfere	6203-2RS	2
-89	Douille	Bussola	Ø18xØ22x4	1
-90	Vis à tête hexagonale	Vite a testa esagonale	M6x16	4
-91	Aimant	Magnete		1
-92	Poulie de rotation	Puleggia		1
-93	Courroie	Cinghia	6PJ410	1
-94	Axe	Asse		1
-95	Écrou, autobloquant	Dado autobloccante	M6	4
-96	Tendeur de courroie	Tenditore per cinghia		1
-97	Écrou, autobloquant	Dado autobloccante	M8	2
-98	Vis à six pans creux	Vite a esagono incassato	M8	1
-99	Disque de support	Rondella	Ø12xØ15x0,5	1
-100	Vis à tête hexagonale	Vite a testa esagonale	M6x10	1
-101	Disque de support	Rondella	Ø6xØ16x1,5	1
-102	Galet tendeur de courroie	Rullo tendicinghia		1
-103	Roulement à bille	Cuscinetto a sfere	6001-2RS	2
-104	Vis à œil	Vite a occhiello	M8x120	1
-105	Disque de support	Rondella	Ø8xØ25x2,0	1
-106	Ressort	Molla		1
-107	Disque de support	Rondella	Ø8xØ20x2,0	1
-108	Écrou	Dado	M8	2
-109	Disque de support, incurvé	Rondella, piegata	Ø12xØ15,5x0,3	1

Les pièces marquées de * sont des pièces d'usure soumises à une usure naturelle et qui doivent être remplacées dans le cadre d'une utilisation intensive ou prolongée. Dans ce cas, veuillez vous adresser à notre service client Hammer. Vous pouvez y commander les pièces à titre onéreux.

I numeri delle parti contrassegnati con un asterisco (*) si riferiscono a parti a usura, ovvero soggette a usura naturale; queste parti devono essere eventualmente sostituite dopo utilizzo intenso o prolungato. In tal caso, rivolgersi al Servizio assistenza clienti Hammer. Le parti di ricambio saranno fornite a pagamento.

10. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- 3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur:
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm

11. Hotline

H O T L I N E
0848811222