

Inhalt

Symbole	2
Signalwörter	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	2
Sicherheitshinweise	3
Trainingsgerät zusammenbauen	4
Trainingsgerät positionieren	5
Batterien in den Trainingscomputer einlegen	6
Funktionen des Trainingscomputers	7
Benutzung	7
Reinigung und Aufbewahrung	9
Entsorgung	9
Technische Daten	9
Explosionszeichnung und Teileliste	10

Lieferumfang

- 1 x Fahrradrahmen
- 1 x Standfuß mit Rollen, vorne
- 1 x Standfuß, hinten
- 1 x Sattel
- 1 x Sattelhalterung
- 1 x Griffbügel
- 1 x Rückenpolster
- 1 x Halterung für Rückenpolster
- 1 x Seitengriffbügel
- 1 x Trainingscomputer
- 2 x Pedal
- Montagematerial (siehe Auflistung unter Kapitel „Trainingsgerät zusammenbauen“)
- 2 x 1,5 V-Batterie, AAA
- 1 x Gebrauchsanleitung

Den Lieferumfang auf Vollständigkeit und die Bestandteile auf Transportschäden überprüfen. Bei Schäden nicht verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren.

Eventuelle Folien, Aufkleber oder Transportschutz von abnehmen. **Niemals das Typenschild und eventuelle Warnhinweise entfernen!**

Legendennummern werden folgendermaßen dargestellt: (1)

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

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

Displayanzeigen werden folgendermaßen dargestellt: **SPM**

Auf einen Blick

(Bild A)

- 1 Griffbügel
- 2 Trainingscomputer
- 3 Ablage
- 4 Pulsmesser
- 5 Sattel
- 6 Rückenpolster
- 7 Seitengriffbügel
- 8 Einstellschraube Sitzhöhe
- 9 Feststellschraube
- 10 Standfüße hinten
- 11 Hauptgerät
- 12 Standfüße vorne, mit Rollen
- 13 Pedale
- 14 Fahrradrahmen
- 15 Einstellknopf + / – (Drehwiderstand)
- 16 Expanderbänder

Liebe Kundin, lieber Kunde,
wir freuen uns, dass du dich für den **FitEngine Heimtrainer M-00** entschieden hast.
Solltest du Fragen zum Gerät sowie zu Ersatz- / Zubehöerteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: **www.fit-engine.de**

Wir wünschen dir viel Freude an deinem **FitEngine Heimtrainer M-00**.

Informationen zur Gebrauchsanleitung

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

Symbole



Gefahrenzeichen: Diese Symbole zeigen mögliche Gefahren an.



Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und befolgen.



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!



Schaltzeichen für Gleichstrom



Schutzklasse III

Signalwörter

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

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.
- Das Trainingsgerät ist bis **maximal 100 kg** belastbar.
- **Achtung – die Trainingsdaten dieses Gerätes haben eine geringe Genauigkeit.**
- Dieses Trainingsgerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet.
- Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- Das Trainingsgerät ist für den privaten Hausgebrauch, 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, Bilder 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.



WARNUNG – Verletzungsgefahr

- Die Zubehörteile und das Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr!
- **WARNHINWEIS!** Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.
- Nicht mit dem kompletten Körpergewicht auf den Griffbügel stützen. Es besteht Kippgefahr!
- Dieses Gerät 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.
- 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.
- 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.
- Die Expanderbänder dürfen ausschließlich mit diesem Gerät verwendet werden. Sie dürfen nicht an Türen, Fenstern oder anderen Gegenständen befestigt werden.
- **WARNUNG** – Die größtmögliche Strecklänge der Expanderbänder beträgt 115 cm. Diese Strecklänge nicht überdehnen!

- Die Expanderbänder enthalten Naturkautschuk (Latex) und können bei gefährdeten Personen zu allergischen Reaktionen führen. Personen mit einer Latex-Unverträglichkeit sollten nicht in direkten Hautkontakt mit den Expanderbändern kommen.



WARNUNG – Verätzungsgefahr durch Batteriesäure!

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Batterien für Kinder und Tiere unerreichbar aufbewahren. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, den Kontakt von Haut, Augen und Schleimhäuten mit der Batteriesäure vermeiden. Gegebenenfalls Schutzhandschuhe tragen. Bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und umgehend medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Das Trainingsgerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, langanhaltender Feuchtigkeit oder Nässe, direkter Sonneneinstrahlung oder Stößen aussetzen.
- Die Expanderbänder immer vor Sonneneinstrahlung schützen, um Verfärbungen und Schäden des Materials zu vermeiden.

Trainingsgerät zusammenbauen

BEACHTEN!

- Den Boden, Teppich etc. mit einer Matte o. Ä. schützen, bevor die Bestandteile aus dem Karton entnommen werden sowie während des Aufbaus und Trainings.

Vor dem Zusammenbau des Trainingsgerätes die Aufbauanleitung sorgfältig durchlesen. Die Reihenfolge der beschriebenen Arbeitsschritte ist genau einzuhalten.

Montagematerial

- 4 x Flachkopfschraube (M8 x 62 mm)
- 2 x Flachkopfschraube (M8 x 45 mm)
- 6 x Innensechskantschraube (M8 x 40 mm)
- 2 x Innensechskantschraube (M8 x 35 mm)
- 2 x Kreuzschlitzschraube (M5 x 10)
- 2 x Federring (M8)
- 4 x Hutmutter (M8 x 62)
- 5 x Mutter (M8 x 62)
- 8 x Unterlegscheibe, gebogen (M8)
- 5 x Unterlegscheibe, gerade (M8)
- 1 x Feststellschraube Rahmen
- 1 x Einstellschraube Sitzhöhe
- 1 x Schraubenschlüssel (13–15)
- 1 x Innensechskantschlüssel (5 mm)

Zusammenbau

1. Alle Einzelteile vorsichtig auf einen ebenen Boden legen.
2. Den Fahrradrahmen (1, 14) vorsichtig aufklappen und die Position der Verbindungsachse (25) mithilfe der Feststellschraube (24, 9) sichern (**Bild D**).
3. Die Standfüße (2, 12, 3, 10) an die Unterseite des Fahrradrahmens (1, 14) schrauben. Dazu die entsprechenden Flachkopfschrauben (4),

gebogenen Unterlegscheiben (5) und Hutmuttern (6) verwenden (**Bild E**).

Auf die richtige Position der Standfüße achten! Die Hutmuttern dürfen nicht von unten angebracht werden, da das Trainingsgerät sonst nicht fest auf dem Boden stehen kann.

4. Den Sattel (11, 5) auf die Sattelhalterung (9) setzen und mithilfe der flachen Unterlegscheiben (12) und der Muttern (13) festschrauben (**Bild F**). Dabei darauf achten, dass diese nur mithilfe von Werkzeug fest- bzw. wieder abgedreht werden können.
5. Die Sattelhalterung (9) in den Fahrradrahmen (1, 14) einsetzen und mithilfe der Einstellschraube (10, 8) fixieren (**Bild F**). Dabei die Löcher an Rahmen und Halterung aneinander ausrichten und die Einstellschraube im Uhrzeigersinn festdrehen.
Beachten: Die korrekte Sattelhöhe kann nach dem Aufbau eingestellt werden.
6. Das Rückenpolster (18, 6) mithilfe der entsprechenden Innensechskantschrauben (19) an seiner Halterung (14) befestigen (**Bild G**).
7. Die Halterung für das Rückenpolster (14) mithilfe der entsprechenden Flachkopfschrauben (15), flachen Unterlegscheiben (12) und der Muttern (13) an der Sattelhalterung (9) befestigen (**Bild G**).
8. Den Seitengriffbügel (16, 7) mithilfe der entsprechenden Innensechskantschrauben (17) und gebogenen Unterlegscheiben (5) an der Halterung für das Rückenpolster (14) befestigen (**Bild H**).
9. Die Pedale (7, 8, 13) mithilfe des Schraubenschlüssels an den Pedalhalterungen (28, 29) festdrehen (**Bild H**). Dabei darauf achten, dass die Markierungen **L** (links) und **R** (rechts) auf den Pedalen und Halterungen übereinstimmen.

Beachten: Die Pedale müssen IN Fahrtrichtung festgedreht werden. Das bedeutet:

- das rechte Pedal (Rechtsgewinde) wird im Uhrzeigersinn festgedreht,
 - das linke Pedal (Linksgewinde) wird entgegengesetzt des Uhrzeigersinns festgedreht.
10. Den Griffbügel (20, 1) mithilfe der entsprechenden Innensechskantschrauben (19), Federringen (21) und gebogenen Unterlegscheiben (5) am Frontteil (27) des Fahrradrahmens (1, 4) befestigen (**Bild I**).
 11. **Zuerst** das Kabel (30) des Trainingscomputers (22, 2) mit dem roten Verbindungsstück mit dem Sensor-kabel (31) des Fahrradrahmens (1, 4) verbinden.
 12. **Anschließend** die zwei übrigen Kabel des Trainingscomputers (22, 2) mit den Pulsmesskabeln (32) verbinden (**Bild J**).
 13. Den Trainingscomputer (22, 2) mithilfe der entsprechenden Kreuzschlitzschrauben (23) an seiner Halterung (33) befestigen (**Bild J**).
 14. Am Ende alle Schrauben nochmal nachziehen.

Trainingsgerät positionieren

BEACHTEN!

- Das Gerät 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 (**Bild B**). 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

1. Wenn das Trainingsgerät zusammengeklappt ist, mithilfe der Rollen im hinteren Standfuß (10) 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. Die Feststellschraube (9) lösen und das Trainingsgerät an Sattel (5) und Griffbügel (1) halten und auseinanderklappen.
4. Die Feststellschraube auf der gewünschten Höhe einsetzen und handfest verschrauben.
5. Den sicheren Stand überprüfen.
6. Die Lehne (6) nach oben klappen.

Nach dem Training verstauen

1. Die Lehne (6) nach unten klappen.
2. Die Feststellschraube (9) lösen.
3. Das Trainingsgerät an Sattel (5) und Griffbügel (1) zusammenziehen, bis es vollständig zusammengeklappt ist.
4. Die Feststellschraube wieder einsetzen und handfest verschrauben.
5. Mithilfe der Rollen im hinteren Standfuß (10) an die gewünschte Position schieben.
6. Den sicheren Stand überprüfen.

Batterien in den Trainingscomputer einlegen

BEACHTEN!

- Nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp verwenden.
- Die Batterien aus dem Trainingscomputer herausnehmen, wenn diese verbraucht sind oder das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird. So werden Schäden durch Auslaufen vermieden.
- Immer alle Batterien ersetzen. Keine verschiedenen Batterietypen, -marken oder Batterien mit unterschiedlicher Kapazität benutzen.
- Ausgelaufene Batterien sofort aus dem Trainingscomputer entfernen.

Vor dem ersten Gebrauch müssen die mitgelieferten Batterien in den Trainingscomputer (2) eingelegt werden.

Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite des Trainingscomputers.

Vor dem Einlegen der Batterien prüfen, ob die Kontakte im Trainingscomputer und an den Batterien sauber sind, und ggf. reinigen.

1. Die Rastnase am Batteriefachdeckel greifen und zusammendrücken. Den Batteriefachdeckel gleichzeitig aufklappen.
2. Zwei Batterien in das Batteriefach (1,5 V; AAA) einlegen. Auf die richtige Polarität (+/-) achten.
3. Das Batteriefach schließen. Dabei darauf achten, dass die Rastnasen in den dafür vorgesehenen Aussparungen sitzen. Der Batteriefachdeckel muss hörbar einrasten.

Sollte der Trainingscomputer nicht mehr funktionieren, müssen die Batterien ausgewechselt werden.

Funktionen des Trainingscomputers

(Bild C)

- Durch Drücken einer der Tasten oder durch Bewegen der Pedale (**13**) wird der Trainingscomputer (**2**) eingeschaltet.

Tastenfunktionen

MODE	Taste zum Einstellen der gewünschten Anzeige
RESET	Taste zum Zurücksetzen der Daten
SET	Taste zum Auswählen des individuellen Ziels

Displayanzeigen

SCAN	alle Daten werden nacheinander angezeigt
TIME	Trainingszeit in Minuten und Sekunden
SPEED	Geschwindigkeit in km/h
DIST	gefahrne Strecke in km
CAL	ca. verbrauchte Kalorien
ODO	gefahrne Strecke in km seit Einlegen der Batterie

- Mit der **SET**-Taste kann in jeder Anzeige ein individuelles Ziel ausgewählt werden. Dafür mit der **MODE**-Taste die gewünschte Anzeige auswählen und anschließend über mehrfaches Drücken der **SET**-Taste das gewünschte Ziel eingeben. Nach dem Start des Trainings, zählt der Trainingscomputer vom gewählten Ziel runter.
- 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.

Benutzung

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 Rollen verfangen könnten.
- Vor Gebrauch des Trainingsgerätes den Körper ausreichend aufwärmen.
- 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 Gerät aufstellen (siehe Kapitel „Trainingsgerät positionieren“ – „Für das Training aufstellen“).
2. Vergewissern, dass alle Teile gut am Trainingsgerät befestigt sind.
3. Die korrekte Sitzhöhe des Sattels (**5**) mithilfe der Einstellschraube (**8**) einstellen.
4. Auf das Trainingsgerät setzen und die Füße auf die Pedale (**13**) 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 (**2**) ein.
6. Die gewünschte Anzeige auf dem Trainingscomputer einstellen (siehe

Kapitel „Funktionen des Trainingscomputers“).

7. Aufrecht und mit geradem Rücken sitzen, ggf. anlehnen, die Schultern leicht nach unten und hinten ziehen und die Griffe (**1 oder 7**) locker mit den Händen umfassen (**Bild K**). Soll der Puls während des Trainings gemessen werden, die Handflächen auf die Pulsmesser (**4**) legen.



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

8. Der Drehwiderstand ist mit dem Einstellknopf (**15**) einstellbar (Stufe 1 – 10): 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.



Intensiviere dein Training mit den Expanderbändern (**16**): Greife beide Expander-Griffe und ziehe sie abwechselnd oder gleichzeitig zu dir hin bzw. seitlich an dir vorbei (**Bild M**).

Auch bei diesem Training empfiehlt sich ein langsames Steigern der Trainingsintensität.

BEACHTEN: Beim Training mit Expanderbändern immer **auf einen sicheren Sitz und Gleichgewicht achten**, so dass das Gerät nicht zu einer Seite kippen kann!

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

Die häufigsten Fehler und wie du sie vermeidest

- 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 Grad 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.

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 (siehe Kapitel „Trainingsgerät positionieren“ – „Nach dem Training verstauen“).

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.



Batterien sind vor der Entsorgung des Gerätes aus dem Trainingscomputer zu entnehmen und getrennt vom Gerät an entsprechenden Sammelstellen abzugeben.



Dieses Gerät unterliegt der europäischen Richtlinie 2012/19/EU für Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE). Das Gerät Akku nicht als normalen Hausmüll, sondern umweltgerecht über einen behördlich zugelassenen Entsorgungsbetrieb entsorgen.

Technische Daten

Artikelnummer: 09871
 Modellnummer: JTF-718E-3
 ID Gebrauchsanleitung: Z 09871 M FE V1 0820 uh

Trainingscomputer

Modellnummer: DSC03633
 Spannungsversorgung: 3 V DC (2 x 1,5 V-Batterie, AAA)
 Schutzklasse: III
 Klasse: HC (Heimgebrauch)
 Mindesteinstecktiefe Sattel: ca. 75 cm
 Bremssystem: geschwindigkeitsunabhängig (magnetischer Widerstand)
 Max. Belastbarkeit: 100 kg
 Kraft: 100 N ± 15 N (bei Strecklänge von 115 cm)



Das Trainingsgerät entspricht EN ISO 20957-1; DIN 32935 und DIN EN 20957-5

Alle Rechte vorbehalten.

Explosionszeichnung und Teileliste

(Bild N)

Teilenr.	Bezeichnung	Anzahl	Abmessungen
1	Fahrradrahmen	1	
2	Standfuß mit Rollen, vorne	1	
3	Standfuß, hinten	1	
4	Flachkopfschraube (Ersatzteilnr.: 49871000030)	4	M8 x 62 mm
5	Unterlegscheibe, gebogen (Ersatzteilnr.: 49871000030)	8	M8
6	Hutmutter (Ersatzteilnr.: 49871000030)	4	M8 x 62 mm
7	rechtes Pedal (Ersatzteilnr.: 49871000020)	1	
8	linkes Pedal (Ersatzteilnr.: 49871000020)	1	
9	Sattelhalterung	1	
10	Einstellschraube (Höhe des Sitzes)	1	
11	Sattel (Ersatzteilnr.: 49871000040)	1	
12	Unterlegscheibe, gerade (Ersatzteilnr.: 49871000030)	5	M8
13	Mutter (Ersatzteilnr.: 49871000030)	5	M8 x 62 mm
14	Halterung für Rückenpolster	1	
15	Flachkopfschraube (Ersatzteilnr.: 49871000030)	2	M8 x 45 mm
16	Seitengriffbügel (Ersatzteilnr.: 49871000060)	1	
17	Innensechskantschraube (Ersatzteilnr.: 49871000030)	2	M8 x 35 mm
18	Rückenpolster (Ersatzteilnr.: 49871000050)	1	
19	Innensechskantschraube (Ersatzteilnr.: 49871000030)	6	M8 x 40 mm
20	Griffbügel (Ersatzteilnr.: 49871000060)	1	
21	Federring (Ersatzteilnr.: 49871000030)	2	M8
22	Trainingscomputer (Ersatzteilnr.: 49871000010)	1	
23	Kreuzschlitzschraube (Ersatzteilnr.: 49871000030)	2	M5 x 10 mm
24	Feststellschraube	1	

Contents

Symbols	12
Signal Words	12
Intended Use	12
Safety Notices	13
Assembling the Training Device	14
Positioning the Training Device	15
Inserting Batteries into the Training Computer	16
Functions of the Training Computer	16
Use	17
Cleaning and Storage	18
Disposal	19
Technical Data	19
Exploded Drawing and Parts List	20

Items Supplied

- 1 x bicycle frame
- 1 x foot with castors, front
- 1 x foot, rear
- 1 x saddle
- 1 x saddle holder
- 1 x handlebar
- 1 x back pad
- 1 x holder for back pad
- 1 x side handlebar
- 1 x training computer
- 2 x pedal
- Assembly materials (see the list under the “Assembling the Training Device” chapter)
- 2 x 1.5 V battery, AAA
- 1 x operating instructions

Check the items supplied for completeness and the components for transport damage. If you find any damage, do not use the device but contact our customer service department.

Remove any films, stickers or transport protection. **Never remove the rating plate and any possible warnings!**

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**

At A Glance

(Picture A)

- 1 Handlebar
- 2 Training computer
- 3 Shelf
- 4 Pulse monitor
- 5 Saddle
- 6 Back pad
- 7 Side handlebar
- 8 Seat height adjusting screw
- 9 Locking screw
- 10 Rear feet
- 11 Main device
- 12 Front feet, with castors
- 13 Pedals
- 14 Bicycle frame
- 15 Adjusting knob + / – (torque resistance)
- 16 Expander bands

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the **FitEngine M-00 Exercise Bike**.

If you have any questions about the 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 M-00 Exercise Bike**.

Information About the Operating Instructions

Before using the 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 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!



Symbol for direct current



Protection class III

Signal Words

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

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.
- The training device is designed for a **maximum load of 100 kg**.
- **Caution – the training data of this device have a low level of accuracy.**
- This training device is **not** suitable for therapeutic purposes.
- This training device is designed exclusively for use in the home.
- The training device is intended for personal domestic use only and is not intended for commercial applications.
- Only use the training device 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 you hear unusual noises from the training device during use, stop exercising immediately.

The training device must not be used if it is damaged. In this case, contact the customer service department or a specialist workshop.



WARNING – Danger of Injury

- Keep the accessories and the packaging material away from children and animals. There is a danger of suffocation!
- **WARNING!** The system for monitoring your heart rate may be defective. Extreme exercising may lead to dangerous injuries or death. If your performance capability should reduce to an unusual extent, stop training immediately.
- Do not support your whole body weight on the handlebar. There is a risk of tipping over!
- This device is not intended for use by people (including children) with reduced sensory or mental abilities or a lack of experience and/or knowledge, unless they are supervised by a person who is responsible for their safety or have received instruction from this person on how to use the device safely.
- Pregnant women should not use the training device or only after consulting their doctor.
- In the event of uncertainties regarding health (risk group), after a long break from sport, in the event of cardiovascular or orthopaedic problems, always consult a doctor before using the training device. If necessary, coordinate the training programme with your doctor.
- The training device is **not** a toy! Parents and other supervising persons should be aware of the fact that, due to the natural play instinct and eagerness of children to experiment, situations and behaviour for which the training device is not designed can be expected.
- The expander bands may only ever be used with this device. They must not be attached to doors, windows or other objects.
- **WARNING** – The maximum possible stretch length of the expander bands is 115 cm. Do not exceed this stretch length!
- The expander bands contain natural rubber (latex) and may cause allergic reactions in vulnerable people. People with a latex intolerance should not come into direct skin contact with the expander bands.



WARNING – Danger of Burns From Battery Acid!

- Batteries can be deadly if swallowed. Batteries should be kept out of the reach of children and animals. If a battery is swallowed, immediate medical attention must be sought.
- If a battery leaks, do not allow your skin, eyes and mucous membranes to come into contact with the battery acid. Wear protective gloves if necessary. If you touch battery acid, rinse the affected areas with abundant clear water straight away and seek medical assistance immediately.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Do not expose the training device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, persistent moisture or wet conditions, direct sunlight or impacts.
- Always protect the expander bands from sunlight in order to avoid discoloration and damage to the material.

Assembling the Training Device

PLEASE NOTE!

- Protect the floor, carpet etc. with a mat or something similar before the component parts are removed from the box and also during set-up and training.

Read through the assembly instructions carefully before assembling the training device. The sequence of working steps described must be followed exactly.

Assembly Materials

- 4 x flat-head screw (M8 x 62 mm)
- 2 x flat-head screw (M8 x 45 mm)
- 6 x hexagon socket screw (M8 x 40 mm)
- 2 x hexagon socket screw (M8 x 35 mm)
- 2 x cross-head screw (M5x10)
- 2 x spring washer (M8)
- 4 x cap nut (M8x62)
- 5 x nut (M8x62)
- 8 x washer, curved (M8)
- 5 x washer, straight (M8)
- 1 x frame locking screw
- 1 x seat height adjusting screw
- 1 x spanner (13–15)
- 1 x hex key (5 mm)

Assembly

1. Lay out all individual parts carefully on a flat floor.
2. Carefully unfold the bicycle frame (1, 14) and secure the position of the connecting axle (25) with the locking screw (24, 9) (**Picture D**).
3. Screw the feet (2, 12, 3, 10) onto the bottom of the bicycle frame (1, 14). Use the corresponding flat-head

screws (4), curved washers (5) and cap nuts (6) to do this (**Picture E**).

Make sure that the feet are placed in the correct position! The cap nuts must not be attached from below as otherwise the training device is not able to stand securely on the floor.

4. Place the saddle (11, 5) onto the saddle holder (9) and screw it on tight using the flat washers (12) and the nuts (13) (**Picture F**). When you do this, make sure that they can only be tightened and undone again using a tool.
5. Insert the saddle holder (9) into the bicycle frame (1, 14) and fix it in place using the adjusting screw (10, 8) (**Picture F**). When you do this, align the holes on the frame and holder with one another and turn the adjusting screw clockwise to tighten it.
Please Note: The saddle can be adjusted to the correct height after assembly.
6. Secure the back pad (18, 6) to its holder (14) using the corresponding hexagon socket screws (19) (**Picture G**).
7. Secure the holder for the back pad (14) on the saddle holder (9) using the corresponding flat-head screws (15), flat washers (12) and the nuts (13) (**Picture G**).
8. Secure the side handlebar (16, 7) on the holder for the back pad (14) using the corresponding hexagon socket screws (17) and curved washers (5) (**Picture H**).
9. Turn the pedals (7, 8, 13) tight on the pedal mounts (28, 29) using the spanner (**Picture H**). Make sure that the markings **L** (left) and **R** (right) on the pedals and mounts match.
Please Note: The pedals must be tightened IN the direction of travel.

This means:

- the right pedal (right-hand thread) is tightened in the clockwise direction,
 - the left pedal (left-hand thread) is tightened in the anticlockwise direction.
10. Secure the handlebar (20, 1) on the front part (27) of the bicycle frame (1, 4) using the corresponding hexagon socket screws (19), spring washers (21) and curved washers (5) (**Picture I**).
 11. **First** connect the cable (30) of the training computer (22, 2) with the red connecting piece to the sensor cable (31) of the bicycle frame (1, 4).
 12. **Then** connect the two other cables of the training computer (22, 2) to the pulse monitor cables (32) (**Picture J**).
 13. Secure the training computer (22, 2) to its holder (33) using the corresponding cross-head screws (23) (**Picture J**).
 14. Retighten all screws again at the end.

Positioning the Training Device

PLEASE NOTE!

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

Depending on your height, leave enough space on all sides of the training device (at least 1 metre to the sides, 2 metres above it), so that there is enough room to move during training (**Picture B**). 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. There must be enough clearance space to enable the user to get off the device quickly in an emergency. If training devices are set up in close proximity to each other, they can share a clearance space.

Setting the Device up for Training

1. If the training device is folded up, use the castors on the rear foot (10) to slide it 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. Undo the locking screw (9) and hold the training device by the saddle (5) and handlebar (1) and fold it out.
4. Insert the locking screw at the height you want and screw it hand-tight.
5. Check that the device is positioned securely.
6. Fold up the backrest (6).

Storing the Device After Training

1. Fold down the backrest (6).
2. Undo the locking screw (9).
3. Contract the training device by the saddle (5) and handlebar (1) until it is completely folded up.
4. Reinsert the locking screw and screw it hand-tight.
5. Use the castors on the rear foot (10) to slide it to the position you want.
6. Check that the device is positioned securely.

Inserting Batteries into the Training Computer

PLEASE NOTE!

- Use only the battery type specified in the technical data.
- Take the batteries out of the training computer if they are dead or if you will not be using the device for a prolonged period. This will prevent any damage caused by leaks.

- Always replace all batteries together. Do not use batteries of different types or brands, or batteries with different capacities.
- Remove leaking batteries from the training computer immediately.

Before the device is first used, the batteries which are supplied must be inserted in the training computer (2).

The battery compartment is located on the back of the training computer.

Before inserting the batteries, check whether the contacts in the training computer and on the batteries are clean, and clean them if necessary.

1. Grip and press down the locking lug on the battery compartment cover. Open the battery compartment cover at the same time.
2. Insert two batteries into the battery compartment (1.5 V; AAA). Make sure the polarity (+ / -) is correct.
3. Close the battery compartment. When you do this, make sure that the locking lugs sit in the recesses which are provided for them. The battery compartment cover must be heard to engage.

If the training computer stops working, the batteries have to be replaced.

Functions of the Training Computer

(Picture C)

- The training computer (2) is switched on by pressing one of the buttons or by moving the pedals (13).

Button Functions

- | | |
|--------------|--|
| MODE | Button for setting the display you want |
| RESET | Button for resetting the data |
| SET | Button for selecting the individual target |

Displays

SCAN	All data is displayed in succession
TIME	Training time in minutes and seconds
SPEED	Speed in km/h
DIST	Distance travelled in km
CAL	Approx. number of calories consumed
ODO	Distance travelled in km since battery inserted

- The **SET** button can be used to select an individual target in each display. To do this, use the **MODE** button to select the display you want and then enter the target you want by repeatedly pressing the **SET** button. After starting training, the training computer counts down from the chosen target.
- 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 there is no activity for approx. 4 minutes, the training computer will automatically switch off.

Use

PLEASE NOTE!

- Before each use, check all parts for a secure fit and 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 pulleys.
- Warm up the body sufficiently before using the training device.
- 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 device (see the “Positioning the Training Device” chapter – “Setting the Device up for Training”).
2. Make sure that all parts are properly secured to the training device.
3. Adjust the saddle (**5**) to the correct height using the adjusting screw (**8**).
4. Sit on the training device and place your feet on the pedals (**13**). 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 (**2**) switches on.
6. Set the display you want on the training computer (see the “Functions of the Training Computer” chapter).
7. Sit upright and with a straight back, lean forward if necessary, pull your shoulders slightly down and back and loosely grip the handles (**1 or 7**) with your hands (**Picture K**). If your pulse is to be measured during training, place the palms of your hand on the pulse monitors (**4**).



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

8. The torque resistance can be adjusted using the adjusting knob (**15**) (level 1 – 10): 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.



Make your training more intense with the expander bands (**16**): Grab both expander grips and pull them alternately or simultaneously towards yourself or by your side (**Picture M**).

With this training it is also advisable to slowly increase the intensity of the training.

PLEASE NOTE: When training with expander bands, always **ensure you are sitting securely and balanced** so that the device cannot tip to one side!

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

The most common mistakes and how to avoid them

- 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 degrees. 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.

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. They 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 (see the “Positioning the Training Device” chapter – “Storing the Device After Training”).

Disposal



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



Batteries should be removed from the training computer prior to disposal of the device and disposed of separately from the device at a suitable collection point.



This device is governed by the European Directive 2012/19/EU on waste electrical and electronic equipment (WEEE). Do not dispose of the device battery as normal domestic waste, but rather in an environmentally friendly manner via an officially approved waste disposal company.

Technical Data

Article number: 09871
 Model number: JTF-718E-3
 ID of the operating instructions: Z 09871 M FE V1 0820 uh

Training Computer

Model number: DSC03633
 Voltage supply: 3 V DC (2x 1.5 V battery, AAA)
 Protection class: III
 Class: HC (home use)
 Minimum insertion depth of saddle: approx. 75 cm
 Brake system: Speed-independent (magnetic resistance)
 Max. load capacity: 100 kg
 Force: 100 N ± 15 N (with a stretch length of 115 cm)



The training device complies with EN ISO 20957-1; DIN 32935 and DIN EN 20957-5

All rights reserved.

Exploded Drawing and Parts List

(Picture N)

Part No.	Description	Number	Dimensions
1	Bicycle frame	1	
2	Foot with castors, front	1	
3	Foot, rear	1	
4	Flat-head screw (Spare part no.: 49871000030)	4	M8 x 62 mm
5	Washer, curved (Spare part no.: 49871000030)	8	M8
6	Cap nut (Spare part no.: 49871000030)	4	M8 x 62 mm
7	Right pedal (Spare part no.: 49871000020)	1	
8	Left pedal (Spare part no.: 49871000020)	1	
9	Saddle holder	1	
10	Adjusting screw (height of the seat)	1	
11	Saddle (Spare part no.: 49871000040)	1	
12	Washer, straight (Spare part no.: 49871000030)	5	M8
13	Nut (Spare part no.: 49871000030)	5	M8 x 62 mm
14	Holder for back pad	1	
15	Flat-head screw (Spare part no.: 49871000030)	2	M8 x 45 mm
16	Side handlebar (Spare part no.: 49871000060)	1	
17	Hexagon socket screw (Spare part no.: 49871000030)	2	M8 x 35 mm
18	Back pad (Spare part no.: 49871000050)	1	
19	Hexagon socket screw (Spare part no.: 49871000030)	6	M8 x 40 mm
20	Handlebar (Spare part no.: 49871000060)	1	
21	Spring washer (Spare part no.: 49871000030)	2	M8
22	Training computer (Spare part no.: 49871000010)	1	
23	Cross-head screw (Spare part no.: 49871000030)	2	M5 x 10 mm
24	Locking screw	1	

Sommaire

Symboles	22
Mentions d'avertissement	22
Utilisation conforme	22
Consignes de sécurité	23
Assemblage de l'appareil d'entraînement	24
Positionnement de l'appareil d'entraînement	25
Insertion des piles dans l'ordinateur d'entraînement	26
Fonctions de l'ordinateur d'entraînement	27
Utilisation	27
Nettoyage et rangement	29
Mise au rebut	29
Caractéristiques techniques	30
Vue éclatée et liste des pièces	31

Composition

- 1 x cadre du vélo
- 1 x pied à roulettes, avant
- 1 x pied, arrière
- 1 x selle
- 1 x fixation de selle
- 1 x guidon
- 1 x rembourrage de dos
- 1 x fixation pour rembourrage de dos
- 1 x guidon latéral
- 1 x ordinateur d'entraînement
- 2 x pédales
- Matériel de montage (voir liste dans le paragraphe « Assemblage de l'appareil d'entraînement »)
- 2 x piles 1,5 V, AAA
- 1 x mode d'emploi

S'assurer que l'ensemble livré est complet et que les composants ne présentent pas de dommages imputables au transport. En cas de dommages, ne pas utiliser l'appareil, mais contacter le service après-vente.

Enlever les éventuels films protecteurs, adhésifs et protections de transport. **Ne jamais ôter la plaque signalétique de l'appareil ni les éventuelles mises en garde apposées.**

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**

Aperçu général

(Illustration A)

- 1 Guidon
- 2 Ordinateur d'entraînement
- 3 Reposoir
- 4 Capteur de fréquence cardiaque
- 5 Selle
- 6 Rembourrage de dos
- 7 Guidon latéral
- 8 Vis de réglage hauteur d'assise
- 9 Vis de fixation
- 10 Pieds arrière
- 11 Corps de l'appareil
- 12 Pieds avant, avec roulettes
- 13 Pédales
- 14 Cadre du vélo
- 15 Bouton de réglage + / - (résistance de rotation)
- 16 Cordes de rappel

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition du **vélo d'intérieur M-00 FitEngine**.

Pour toute question concernant cet appareil 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 M-00 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 et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante de l'appareil. 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 !



Signe de commutation pour le courant continu



Classe de protection III

Mentions d'avertissement

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

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.
- L'appareil d'entraînement peut supporter une charge **maximale de 100 kg**.
- **Attention – les données d'entraînement de cet appareil ont une faible précision.**
- Cet appareil d'entraînement n'est **pas** approprié à des fins thérapeutiques.
- Cet appareil d'entraînement est exclusivement conçu pour une utilisation domestique.
- Cet appareil d'entraînement est conçu pour un usage privé, non professionnel.
- Il 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.



AVERTISSEMENT – Risque de blessures !

- Tenir les accessoires et l'emballage hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- **MISE EN GARDE !** Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défaillant. Un entraînement trop poussé peut provoquer des blessures dangereuses ou la mort. Mettez fin immédiatement à l'entraînement si vous constatez une diminution inhabituellement importante de vos performances.
- Ne pas s'appuyer sur le guidon avec tout le poids de son corps. Risque de basculement !
- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.
- 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.
- 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.
- Les cordes de rappel doivent être utilisées exclusivement avec cet appareil. Elles ne doivent pas être fixées à des portes, des fenêtres ou à d'autres objets.

- **AVERTISSEMENT** – Les cordes de rappel ne s'étirent pas à plus de 115 cm. Ne pas aller au-delà de cette longueur d'étirement !
- Les cordes de rappel contiennent du caoutchouc naturel (latex) et peuvent provoquer des réactions allergiques aux personnes à risques. Les personnes présentant une intolérance au latex ne doivent pas entrer en contact cutané direct avec les cordes de rappel.



AVERTISSEMENT – Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles !

- L'ingestion des piles peut être mortelle. Conserver les piles hors de portée des enfants et des animaux. En cas d'ingestion d'une pile, faire immédiatement appel aux secours médicaux.
- Si une pile fuit, éviter tout contact de la peau, des yeux ou des muqueuses avec l'électrolyte. Le cas échéant, porter des gants de protection. En cas de contact avec l'électrolyte, rincer immédiatement et abondamment à l'eau claire les zones touchées, puis faire appel sans attendre aux secours médicaux.

AVIS – Risque de dégâts matériels

- Ne pas exposer l'appareil d'entraînement à des températures extrêmes, à de fortes variations de températures, à l'humidité prolongée, à l'eau ou au rayonnement direct du soleil et veiller à ce qu'il ne soit pas soumis à des chocs.
- Toujours protéger les cordes de rappel contre les rayons du soleil afin d'éviter des décolorations et des détériorations du matériau.

Assemblage de l'appareil d'entraînement

À OBSERVER !

- Avant de sortir les composants du carton ainsi que pendant le montage et l'entraînement, protéger le sol, la moquette etc. avec un tapis de protection ou objet similaire.

Avant d'assembler l'appareil d'entraînement, lire soigneusement la notice d'assemblage. Respecter scrupuleusement l'ordre des différentes étapes de travail.

Matériel de montage

- 4 x vis à tête plate (M8 x 62 mm)
- 2 x vis à tête plate (M8 x 45 mm)
- 6 x vis à six pans creux (M8 x 40 mm)
- 2 x vis à six pans creux (M8 x 35 mm)
- 2 x vis cruciformes (M5 x 10)
- 2 x rondelles à ressort (M8)
- 4 x écrous borgnes (M8 x 62)
- 5 x écrous (M8 x 62)
- 8 x rondelles, incurvées (M8)
- 5 x rondelles, droites (M8)
- 1 x vis de fixation de cadre
- 1 x vis de réglage hauteur d'assise
- 1 x clé (13 – 15)
- 1 x clé coudée pour vis à six pans creux (5 mm)

Assemblage

1. Poser précautionneusement toutes les pièces sur un sol plan.
2. Déplier précautionneusement le cadre du vélo (1, 14) et bloquer la position de l'axe de liaison (25) à l'aide de la vis de fixation (24, 9) (**illustration D**).
3. Visser les pieds (2, 12, 3, 10) sur le côté inférieur du cadre du vélo (1, 14). Pour cela, utiliser les vis à tête plate (4), les rondelles incurvées (5) et les écrous borgnes (6) correspondants (**illustration E**).

Veiller à la bonne position des

pieds. Les écrous borgnes ne doivent pas être posés par le bas, sans quoi l'appareil d'entraînement n'aura pas de tenue stable sur le sol.

4. Placer la selle (11, 5) sur la fixation de selle (9) et la visser à fond à l'aide des rondelles plates (12) et des écrous (13) (**illustration F**). Veillez à ce que ces derniers ne puissent être resserrés ou desserrés qu'à l'aide d'un outil.
5. Placer la fixation de selle (9) dans le cadre du vélo (1, 14) et la fixer à l'aide de la vis de réglage (10, 8) (**illustration F**). Aligner les trous sur le cadre et la fixation et serrer à fond la vis de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre.
6. Fixer le rembourrage de dos (18, 6) à l'aide des vis à six pans creux correspondantes (19) sur sa fixation (14) (**illustration G**).
7. Fixer la fixation pour le rembourrage de dos (14) à l'aide des vis à tête plate (15), des rondelles plates (12) et des écrous (13) correspondants sur la fixation de selle (9) (**illustration G**).
8. Fixer le guidon latéral (16, 7) à l'aide des vis à six pans creux (17) et des rondelles incurvées (5) correspondantes sur la fixation pour le rembourrage de dos (14) (**illustration H**).
9. Visser à fond les pédales (7, 8, 13) à l'aide de la clé sur les fixations de pédales (28, 29) (**illustration H**). Veiller à la correspondance des repères **L** (gauche) et **R** (droite) sur les pédales et les fixations.

À observer : les pédales doivent être vissées à fond **DANS** le sens de la marche. Donc :

- visser à fond la pédale de droite (filetage à droite) dans le sens des aiguilles d'une montre,

- visser à fond la pédale de gauche (filetage à gauche) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

10. Fixer le guidon (20, 1) à l'aide des vis à six pans creux (19), des rondelles à ressort (21) et des rondelles incurvées (5) correspondantes sur la partie frontale (27) du cadre du vélo (1, 4) (**illustration I**).
11. **Tout d'abord** relier à l'aide du raccord rouge le câble (30) de l'ordinateur d'entraînement (22, 2) au câble de capteur (31) du cadre du vélo (1, 4).
12. **Ensuite** relier les deux câbles restants de l'ordinateur d'entraînement (22, 2) aux câbles de cardiofréquencemètre (32) (**illustration J**).
13. Fixer l'ordinateur d'entraînement (22, 2) à sa fixation (33) à l'aide des vis cruciformes (23) (**illustration J**).
14. À la fin, serrer de nouveau toutes les vis.

Positionnement de l'appareil d'entraînement

À OBSERVER !

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

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 (**illustration B**). En outre, l'espace disponible dans la direction depuis laquelle l'accès à l'appareil d'entraînement est assuré 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

1. Lorsque l'appareil d'entraînement est replié, le pousser dans l'endroit souhaité à l'aide des roulettes situées dans le pied arrière **(10)**.
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. Desserrer la vis de fixation **(9)**, tenir l'appareil d'entraînement par la selle **(5)** et le guidon **(1)** et le déplier.
4. Placer la vis de fixation sur la hauteur souhaitée et la visser à la main.
5. S'assurer de la stabilité de l'appareil.
6. Rabattre le dossier **(6)** vers le haut.

Rangement après l'entraînement

1. Rabattre le dossier **(6)** vers le bas.
2. Desserrer la vis de fixation **(9)**.
3. Rétracter l'appareil d'entraînement par la selle **(5)** et le guidon **(1)** jusqu'à ce qu'il soit entièrement plié.
4. Insérer à nouveau la vis de fixation et la visser à la main.
5. L'amener en position voulue à l'aide des roulettes dans le pied arrière **(10)**.
6. S'assurer de la stabilité de l'appareil.

Insertion des piles dans l'ordinateur d'entraînement

À OBSERVER !

- Utiliser uniquement le type de pile indiqué dans les caractéristiques techniques.
- Retirer les piles de l'ordinateur d'entraînement lorsqu'elles sont usagées ou que l'appareil ne sera plus utilisé pendant une assez longue période. Ceci évite ainsi les dommages dus à d'éventuelles fuites des piles.
- Remplacer toujours toutes les piles en même temps. Ne pas utiliser de piles de différents types, marques ou capacités.
- Retirer immédiatement de l'ordinateur d'entraînement toute pile qui fuit.

Avant la première utilisation, insérer les piles fournies dans l'ordinateur d'entraînement **(2)**.

Le compartiment à piles se trouve au dos de l'ordinateur d'entraînement.

Avant de mettre les piles en place, vérifier si les contacts au sein de l'ordinateur d'entraînement et sur les piles sont propres ; les nettoyer le cas échéant.

1. Saisir le cran d'arrêt sur le cache du compartiment à piles et le presser tout en relevant le cache.
2. Insérer deux piles (1,5 V ; AAA) dans le compartiment à piles. Respecter la bonne polarité (+/-).
3. Fermer le compartiment à piles. Veiller à ce que les crans d'arrêt viennent se loger dans les évidements prévus à cet effet. Le cache du compartiment à piles doit produire un déclic audible.

Si l'ordinateur d'entraînement ne fonctionne plus, les piles doivent être remplacées.

Fonctions de l'ordinateur d'entraînement

(Illustration C)

- L'ordinateur d'entraînement (2) se met en marche en pressant une des touches ou en mettant les pédales en mouvement (13).

Fonctions de touches

MODE	touche pour régler l'affichage souhaité
RESET (réinitialisation)	touche pour réinitialiser les données
SET (réglage)	touche pour sélectionner l'objectif individuel

Affichages d'écran

SCAN (défilement)	toutes les données s'affichent successivement
TIME (temps)	durée de l'entraînement en minutes et secondes
SPEED (vitesse)	vitesse en km/h
DIST	distance parcourue en km
CAL	consommation calorique approximative
ODO	distance parcourue en km depuis la mise en place des piles

- La touche **SET (réglage)** permet de sélectionner un objectif individuel dans chaque affichage. Pour cela, utiliser la touche **MODE** pour sélectionner l'affichage souhaité puis entrer l'objectif souhaité en pressant plusieurs fois la touche **SET (réglage)**. Après le démarrage de l'entraînement, l'ordinateur d'entraînement décompte à rebours de l'objectif souhaité.

- 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.

Utilisation

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 roulettes.
- S'échauffer suffisamment avant d'utiliser l'appareil d'entraînement.
- 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. Mettre l'appareil en place (voir paragraphe « Positionnement 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 la hauteur d'assise correcte de la selle (5) à l'aide de la vis de réglage (8).

4. S'asseoir sur l'appareil d'entraînement et placer ses pieds sur les pédales (**13**). Le cas échéant, régler les sangles de pédales sur la bonne taille.
5. Pédales avec les pieds et commencer l'entraînement : dès la mise en mouvement des pédales, l'ordinateur d'entraînement (**2**) se met en marche.
6. Régler l'affichage souhaité sur l'ordinateur d'entraînement (voir paragraphe « Fonctions de l'ordinateur d'entraînement »).
7. S'asseoir droit et avec le dos droit, le cas échéant s'adosser, tirer les épaules légèrement vers le bas et l'arrière et saisir les poignées (**1 ou 7**) avec les mains sans serrer (**illustration K**). Pour mesurer la fréquence cardiaque pendant l'entraînement, placer la paume des mains sur les capteurs de fréquence cardiaque (**4**).



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

8. La résistance de rotation est réglable avec le bouton de réglage (**15**) (niveau 1 – 10) : après une phase d'échauffement, commencer l'entraînement avec une faible résistance de rotation et accroître l'intensité seulement progressivement jusqu'à un 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.



Donnez plus d'intensité à votre entraînement avec les cordes de rappel (**16**) : saisissez les deux poignées des cordes de rappel et tirez-les en alternance ou simultanément vers vous ou vos côtés (**illustration M**).

Avec cet entraînement aussi, il est recommandé d'accroître lentement l'intensité de l'entraînement.

À OBSERVER : lors de l'entraînement avec les cordes de rappel, **toujours veiller à une assise et un équilibre sûrs**, de sorte à éviter tout basculement de l'appareil sur un côté.

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

Les erreurs les plus fréquentes et comment les éviter

- 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 de la jambe devient inefficace. En outre, les articulations des genoux sont alors trop fortement sollicitées. Si elle est réglée trop haut, 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 degrés. 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 à la 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.
- 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 (voir paragraphe « Positionnement de l'appareil d'entraînement » - « Rangement après l'entraînement »).

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.

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.



Avant la mise au rebut de l'appareil, il faut retirer les piles de l'ordinateur d'entraînement et remettre séparément l'appareil et les piles aux points de collecte appropriés.



Cet appareil est assujéti à la directive européenne 2012/19/UE applicable aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Les accus de l'appareil ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères et doivent être mis au rebut dans le respect de l'environnement par une entreprise de recyclage agréée.

Caractéristiques techniques

Référence article : 09871
Numéro de modèle : JTF-718E-3
Identifiant mode d'emploi : Z 09871 M FE V1 0820 uh

Ordinateur d'entraînement

Numéro de modèle : DSC03633
Tension d'alimentation : 3 V cc (2 x piles de 1,5 V, AAA)
Classe de protection : III
Classe : HC (utilisation domestique)
Profondeur d'insertion minimum de la selle : env. 75 cm
Système de freinage : Indépendant de la vitesse (résistance magnétique)
Capacité de charge max. : 100 kg
Force : 100 N \pm 15 N (pour une longueur d'étirement de 115 cm)



L'appareil d'entraînement est conforme aux normes EN ISO 20957-1, DIN 32935 et DIN EN 20957-5

Tous droits réservés.

Vue éclatée et liste des pièces

(Illustration N)

N° de pièce	Désignation	Nombre	Dimensions
1	Cadre du vélo	1	
2	Pied à roulettes, avant	1	
3	Pied, arrière	1	
4	Vis à tête plate (n° de pièce de rechange : 49871000030)	4	M8 x 62 mm
5	Rondelle, incurvée (n° de pièce de rechange : 49871000030)	8	M8
6	Écrou borgne (n° de pièce de rechange : 49871000030)	4	M8 x 62 mm
7	Pédale de droite (n° de pièce de rechange : 49871000020)	1	
8	Pédale de gauche (n° de pièce de rechange : 49871000020)	1	
9	Fixation de selle	1	
10	Vis de réglage (hauteur d'assise)	1	
11	Selle (n° de pièce de rechange : 49871000040)	1	
12	Rondelle, droite (n° de pièce de rechange : 49871000030)	5	M8
13	Écrou (n° de pièce de rechange : 49871000030)	5	M8 x 62 mm
14	Fixation pour rembourrage de dos	1	
15	Vis à tête plate (n° de pièce de rechange : 49871000030)	2	M8 x 45 mm
16	Guidon latéral (n° de pièce de rechange : 49871000060)	1	
17	Vis à six pans creux (n° de pièce de rechange : 49871000030)	2	M8 x 35 mm
18	Rembourrage de dos (n° de pièce de rechange : 49871000050)	1	
19	Vis à six pans creux (n° de pièce de rechange : 49871000030)	6	M8 x 40 mm
20	Guidon (n° de pièce de rechange : 49871000060)	1	

N° de pièce	Désignation	Nombre	Dimensions
21	Rondelle à ressort (n° de pièce de rechange : 49871000030)	2	M8
22	Ordinateur d'entraînement (n° de pièce de rechange : 49871000010)	1	
23	Vis cruciforme (n° de pièce de rechange : 49871000030)	2	M5 x 10 mm
24	Vis de fixation	1	

Contenido

Símbolos _____	34
Palabras de advertencia _____	34
Uso previsto _____	34
Indicaciones de seguridad _____	35
Montaje del aparato de entrenamiento _____	36
Colocación del aparato de entrenamiento _____	37
Insertar las pilas en el ordenador de entrenamiento _____	38
Funciones del ordenador de entrenamiento _____	39
Uso _____	39
Limpieza y almacenamiento _____	41
Eliminación _____	41
Datos técnicos _____	42
Plano de despiece y lista de piezas _____	43

Volumen de suministro

- 1 cuadro de bicicleta
- 1 pie de apoyo con rodillos, delante
- 1 pie de apoyo, detrás
- 1 sillín
- 1 soporte de sillín
- 1 manillar
- 1 respaldo
- 1 soporte para respaldo
- 1 barra de agarre lateral
- 1 ordenador de entrenamiento
- 2 pedales
- Material de montaje (ver la lista en el capítulo «Montaje del aparato de entrenamiento»)
- 2 pilas AAA de 1,5 V
- 1 manual de instrucciones

Comprobar la integridad del volumen de suministro y si se han producido daños en los componentes durante el transporte. En caso de daños, no emplear el aparato y contactar con el servicio de atención al cliente.

Retirar las posibles láminas, pegatinas o protecciones de transporte que quedasen en el aparato. **No retirar nunca la placa de características ni las posibles señales de advertencia.**

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 las teclas se representan de la siguiente forma: **ON / OFF** (encendido / apagado)

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

Descripción del aparato (Imagen A)

- 1 Manillar
- 2 Ordenador de entrenamiento
- 3 Bandeja para dejar objetos
- 4 Pulsímetro
- 5 Sillín
- 6 Respaldo
- 7 Barra de agarre lateral
- 8 Tornillo para ajustar la altura del asiento
- 9 Tornillo de fijación
- 10 Pies de apoyo traseros
- 11 Aparato principal
- 12 Pies de apoyo delanteros, con ruedas
- 13 Pedales
- 14 Cuadro de la bicicleta
- 15 Botón de ajuste +/- (resistencia de giro)
- 16 Bandas de resistencia

Estimado/a cliente/a:

Nos alegramos de que se haya decidido por la **bicicleta estática multifunción M-00 de FitEngine**.

Ante cualquier duda sobre nuestro aparato 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 M-00 de FitEngine**.

Información sobre el manual de instrucciones

Antes de utilizar por primera vez el aparato, 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. El fabricante y el importador no asumen ninguna responsabilidad si no se tiene en cuenta la información de este manual de instrucciones.

Símbolos



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



Información complementaria



Leer el manual de instrucciones antes del uso.



Símbolo eléctrico de corriente directa



Categoría de protección III

Palabras de advertencia

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

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 para el acondicionamiento de la forma y condición físicas.
- Este aparato de entrenamiento soporta una carga **máxima de 100 kg**.
- **Atención: La precisión de los datos de entrenamiento de este aparato es baja.**
- Este aparato de entrenamiento **no** es apropiado para fines terapéuticos.
- Este aparato de entrenamiento está diseñado exclusivamente para uso doméstico.
- El aparato de entrenamiento está destinado al uso doméstico privado y no al uso comercial.
- Utilizar el aparato de entrenamiento solamente conforme a lo dispuesto 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 instrucciones de seguridad, las indicaciones, 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 ese caso, contactar con el servicio de atención al cliente o con un taller especializado.



ADVERTENCIA – Peligro de lesiones

- Mantener los accesorios y el material de embalaje lejos de los niños y los animales. ¡Existe riesgo de asfixia!
- **¡AVISO!** El sistema de control de la frecuencia cardíaca puede estar defectuoso. Un entrenamiento muy intenso puede provocar lesiones peligrosas o incluso la muerte. Si nota que su capacidad física disminuye de forma inusual, deje enseguida el entrenamiento.
- No apoyar todo el peso del cuerpo sobre el manillar. ¡Existe peligro de que el aparato se vuelque!
- Este aparato 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.
- 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 es necesario, coordinar el programa de entrenamiento con él.
- ¡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.
- Las bandas de resistencia solo deben utilizarse con este aparato. No está permitido fijarlas a puertas, ventanas u otros objetos.
- **ADVERTENCIA** - La máxima longitud de estiramiento posible de las bandas de resistencia es de 115 cm. ¡Nunca sobrepasar esta extensión!
- Las bandas de resistencia están compuestas de caucho natural (látex) y pueden causar reacciones alérgicas a las personas con alergia a este material. Las personas alérgicas al látex no deben entrar en contacto directo con las bandas de resistencia.



ADVERTENCIA – Peligro de quemaduras químicas por el ácido de las pilas

- Las pilas pueden ser letales si se ingieren. Mantener siempre las pilas fuera del alcance de niños y animales. Si se ingiere una pila, buscar inmediatamente atención médica.
- Si una pila tiene fugas, evitar el contacto de la piel, los ojos y las membranas mucosas con el ácido de la pila. Si fuese necesario, usar guantes protectores. En caso de contacto con el ácido de la pila, enjuagar inmediatamente las zonas afectadas con abundante agua limpia y buscar inmediatamente atención médica.

AVISO – Riesgo de daños materiales

- No exponer el aparato de entrenamiento a temperaturas extremas, fuertes fluctuaciones de temperatura, humedad prolongada, luz solar directa o impactos.
- Proteger siempre las bandas de resistencia de la radiación solar directa para evitar que el material se decolore y se dañe.

Montaje del aparato de entrenamiento

¡TENER EN CUENTA!

- Proteger el suelo, la alfombra, etc. con una esterilla antes de sacar los componentes de la caja y durante el montaje y el entrenamiento.

Antes de montar el aparato de entrenamiento, leer detenidamente el manual de montaje. Debe seguirse exactamente la secuencia de los pasos de trabajo descritos.

Material de montaje

- 4 tornillos avellanados (M8 x 62 mm)
- 2 tornillos avellanados (M8 x 45 mm)
- 6 tornillos allen (M8 x 40 mm)
- 2 tornillos allen (M8 x 35 mm)
- 2 tornillos de estrella (M5 x 10)
- 2 arandelas elásticas (M8)
- 4 tuercas de sombrerete (M8 x 62)
- 5 tuercas (M8 x 62)
- 8 arandelas, curvadas (M8)
- 5 arandelas, rectas (M8)
- 1 tornillo de fijación del cuadro
- 1 tornillo para ajustar la altura del asiento
- 1 llave inglesa (13–15)
- 1 llave allen (5 mm)

Montaje

1. Colocar con cuidado todas las piezas sobre una base plana.
2. Desplegar cuidadosamente el cuadro de la bicicleta (1, 14) y fijar la posición del eje de unión (25) con el tornillo de fijación (24, 9) (**imagen D**).
3. Atornillar los pies de apoyo (2, 12, 3, 10) a la parte inferior del cuadro de la bicicleta (1, 14). Para ello, utilizar los tornillos avellanados (4), las arandelas curvas (5) y las tuercas de sombrerete (6) correspondientes (**imagen E**).

¡Asegurarse de que los pies de apoyo estén en la posición correcta!

Las tuercas de sombrerete no pueden colocarse desde abajo, ya que de lo contrario, el aparato de entrenamiento no puede estar fijo sobre el suelo.

4. Colocar el sillín (11, 5) sobre su soporte (9) y atornillarlo con las arandelas planas (12) y las tuercas (13) (**imagen F**). Al hacerlo, asegurarse de que estas solo puedan apretarse o volver a desenroscarse con ayuda de una herramienta.
5. Introducir el soporte del sillín (9) en el cuadro de la bici (1, 14) y fijarlo con el tornillo de ajuste (10, 8) (**imagen F**). Al hacerlo, alinear los agujeros del cuadro y del soporte y apretar el tornillo de ajuste en sentido horario.
Tener en cuenta: La altura correcta del sillín puede ajustarse después del montaje.
6. Fijar el respaldo (18, 6) con los tornillos allen correspondientes (19) en su soporte (14) (**imagen G**).
7. Fijar el soporte para el respaldo (14) al soporte del sillín (9) con los tornillos avellanados (15), las arandelas planas (12) y las tuercas (13) correspondientes (**imagen G**).
8. Fijar la barra de agarre lateral (16, 7) al soporte para el respaldo (14) con los tornillos allen (17) y las arandelas curvadas correspondientes (5) (**imagen H**).
9. Enroscar los pedales (7, 8, 13) para fijarlos en sus soportes utilizando la llave inglesa (28, 29) (**imagen H**). Asegurarse de que las marcas **L** (izquierda) y **R** (derecha) de los pedales y los soportes coincidan.

Tener en cuenta: Los pedales deben apretarse EN la dirección de la marcha. Esto quiere decir:

- el pedal derecho (rosca a la derecha) se gira en sentido horario,

- el pedal izquierdo (rosca a la izquierda) se gira en sentido antihorario.

10. Fijar el manillar (20, 1), con los tornillos allen (19), las arandelas elásticas (21) y las arandelas curvadas (5), a la parte frontal (27) del cuadro de la bicicleta (1, 4) (**imagen I**).
11. **En primer lugar**, unir el cable (30) del ordenador de entrenamiento (22, 2) con el conector rojo con el cable del sensor (31) del cuadro de la bicicleta (1, 4).
12. **A continuación**, conectar los dos cables restantes del ordenador de entrenamiento (22, 2) con los cables del pulsímetro (32) (**imagen J**).
13. Fijar el ordenador de entrenamiento (22, 2) con los tornillos de estrella correspondientes (23) en su soporte (33) (**imagen J**).
14. Por último, volver a apretar todos los tornillos.

Colocación del aparato de entrenamiento

¡TENER EN CUENTA!

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

Dependiendo de su 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 (**imagen B**). 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

1. Con el aparato de entrenamiento plegado, deslizarlo al lugar deseado con ayuda de las ruedas del pie de apoyo trasero (10).
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. Soltar el tornillo de fijación (9), sujetar el aparato de entrenamiento por el sillín (5) y el manillar (1), y desplegarlo.
4. Colocar el tornillo de fijación en la altura deseada y apretarlo con la mano.
5. Comprobar que la posición sea segura.
6. Plegar el respaldo (6) hacia arriba.

Almacenar después del entrenamiento

1. Plegar el respaldo (6) hacia abajo.
2. Soltar el tornillo de fijación (9).
3. Plegar el aparato de entrenamiento tirando del sillín (5) y el manillar (1) hasta que esté completamente plegado.
4. Volver a colocar el tornillo de fijación y atornillarlo manualmente.
5. Usar las ruedas del pie de apoyo trasero (10) para llevar el aparato hasta la posición deseada.
6. Comprobar que la posición sea segura.

Insertar las pilas en el ordenador de entrenamiento

¡TENER EN CUENTA!

- Utilizar únicamente el tipo de pila especificado en los datos técnicos.
- Retirar las pilas del ordenador de entrenamiento si se han agotado o si el aparato no se utiliza durante mucho tiempo. De este modo podrá prevenir daños por fugas.
- Sustituir siempre todas las pilas. No utilizar distintos tipos o marcas de pilas o pilas con diferente capacidad.
- Retirar inmediatamente del ordenador aquellas pilas que presenten fugas.

Antes de utilizar el aparato por primera vez, las pilas suministradas deben introducirse en el ordenador de entrenamiento (2).

El compartimento para las pilas se encuentra en la parte trasera del ordenador de entrenamiento.

Antes de insertar las pilas, comprobar que los contactos del ordenador de entrenamiento y los de las pilas estén limpios y, si fuese necesario, limpiarlos.

1. Para abrirlo, presionar la pestaña de la tapa del compartimento para pilas. Abrir simultáneamente la tapa del compartimento para pilas.
2. Insertar dos pilas en su compartimento (1,5 V, AA). Vigilar que quedan conectadas con la polaridad correcta (+/-).
3. Cerrar el compartimento para pilas. Asegurarse de que las pestañas de cierre queden encajadas en los huecos previstos. Debe oírse cómo encaja la tapa del compartimento.

Si el ordenador de entrenamiento ya no funciona, será necesario cambiar las pilas.

Funciones del ordenador de entrenamiento

(Imagen C)

- El ordenador de entrenamiento (2) se enciende al pulsar una de las teclas o al mover los pedales (13).

Funciones de las teclas

MODE (modo)	Tecla para ajustar la visualización deseada
RESET (resetear)	Tecla para restablecer los datos
SET (ajustar)	Tecla para seleccionar el objetivo personal

Visualizaciones de la pantalla

SCAN (escanear)	Todos los datos se muestran sucesivamente
TIME (hora)	Tiempo de entrenamiento en minutos y segundos
SPEED (velocidad)	Velocidad en km/h
DIST (distancia)	Trayecto recorrido en km
CAL (calorías)	Calorías consumidas aproximadas
ODO (odómetro)	Trayecto recorrido en km desde que se introdujeron las pilas

- Con la tecla **SET**, en cada visualización puede seleccionarse un objetivo personal. Para ello, seleccionar con la tecla **MODE** (modo) la visualización deseada y, a continuación, introducir el objetivo deseado pulsando varias veces la tecla **SET** (ajustar). Una vez que empieza el entrenamiento, el ordenador de entrenamiento cuenta hacia atrás desde el objetivo seleccionado.

- Si se mantiene pulsada la tecla **RESET** (resetear) durante unos 3 segundos, todos los datos se resetearán a cero. Al hacerlo, sonará un tono señalizador y todas las visualizaciones se encenderán y apagarán una vez.
- Si no hay acción durante unos 4 minutos, el ordenador de entrenamiento se apagará automáticamente.

Uso

¡TENER EN CUENTA!

- 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 zapatos deportivos antideslizantes. No usar camisetas de manga larga o demasiado holgadas que puedan quedar atrapadas en los rodillos.
- Hacer un calentamiento lo suficientemente intenso antes de usar el aparato de entrenamiento.
- No permanecer nunca de pie sobre el aparato de entrenamiento.
- No dejar el aparato de entrenamiento sin vigilancia si hay niños y/o animales cerca.
- 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 (véase capítulo «Colocación del aparato de entrenamiento» – «Colocación para el entrenamiento»).
2. Asegurarse de que todas las piezas del aparato de entrenamiento estén bien fijadas.
3. Ajustar la altura adecuada del sillín (5) con el tornillo de ajuste (8).

4. Sentarse sobre el aparato de entrenamiento y colocar los pies sobre los pedales (**13**). En caso necesario, ajustar las correas de los pies al tamaño adecuado.
5. Pedalear y empezar el entrenamiento. El ordenador de entrenamiento (**2**) se encenderá en cuanto se empiecen a mover los pedales.
6. Seleccionar la visualización deseada en el ordenador de entrenamiento (véase capítulo «Funciones del ordenador de entrenamiento»).
7. Sentarse o inclinarse con la espalda recta, llevar los hombros ligeramente hacia abajo y hacia atrás y sujetar los agarres (**1 o 7**) con las manos sin apretar mucho (**imagen K**). Si desea medirse el pulso durante el entrenamiento, coloque las palmas de las manos en el pulsímetro (**4**).



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

8. La resistencia de giro puede regularse con el botón de ajuste (**15**) (nivel 1 – 10): 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.



Intensifique su entrenamiento con las bandas de resistencia (**16**): Sujete las dos empuñaduras de las bandas de resistencia y tire de ellas alternativamente o al mismo tiempo llevándolas hacia su cuerpo o hacia los laterales (**imagen M**).

También en este entrenamiento se recomienda incrementar lentamente la intensidad.

TENGA EN CUENTA: ¡Al entrenar con bandas de resistencia, **asegurarse de estar bien sentado y con equilibrio**, de forma que el aparato no pueda volcarse hacia un lado!

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

Errores más comunes y cómo evitarlos

- 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 grados. 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. En consecuencia, pueden surgir 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.

Limpieza y almacenamiento

¡TENER EN CUENTA!

- Después de cada uso, guardar el aparato de entrenamiento de manera que los niños no puedan usarlo.
- No utilizar agentes o accesorios 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 (véase capítulo «Colocación del aparato de entrenamiento» – «Almacenar después del entrenamiento»).

Eliminación



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



Las pilas deben retirarse del ordenador de entrenamiento antes de desechar el aparato para luego entregarlas por separado en los puntos de recogida adecuados.



Este aparato cumple la directiva europea 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). No tire la batería de este aparato a la basura doméstica: elimínela de forma ecológica en un punto limpio autorizado por las autoridades competentes.

Datos técnicos

Número de artículo: 09871
Número de modelo: JTF-718E-3
ID de las instrucciones de uso: Z 09871 M FE V1 0820 uh

Ordenador de entrenamiento

Número de modelo: DSC03633
Suministro de tensión: 3 V CC (2 pilas AAA de 1,5 V)
Clase de protección: III
Clase: HC (uso doméstico)
Profundidad de inserción mínima del sillín: aprox. 75 cm
Sistema de frenos: Independiente de la velocidad (resistencia magnética)
Capacidad de carga máx.: 100 kg
Potencia: 100 N ± 15 N (con una longitud de recorrido de 115 cm)



El aparato de entrenamiento cumple con las normas EN ISO 20957-1; DIN 32935 y DIN EN 20957-5

Todos los derechos reservados.

Plano de despiece y lista de piezas

(Imagen N)

N.º pieza	Denominación	Cantidad	Dimensiones
1	Cuadro de la bicicleta	1	
2	Pie de apoyo con ruedas, delante	1	
3	Pie de apoyo, detrás	1	
4	Tornillo avellanado (n.º pieza de repuesto: 49871000030)	4	M8 x 62 mm
5	Arandela, curvada (n.º pieza de repuesto: 49871000030)	8	M8
6	Tuerca de sombrerete (n.º pieza de repuesto: 49871000030)	4	M8 x 62 mm
7	Pedal derecho (n.º pieza de repuesto: 49871000020)	1	
8	Pedal izquierdo (n.º pieza de repuesto: 49871000020)	1	
9	Soporte del sillín	1	
10	Tornillo de ajuste (altura del asiento)	1	
11	Sillín (n.º pieza de repuesto: 49871000040)	1	
12	Arandela, recta (n.º pieza de repuesto: 49871000030)	5	M8
13	Tuerca (n.º pieza de repuesto: 49871000030)	5	M8 x 62 mm
14	Soporte para el respaldo	1	
15	Tornillo avellanado (n.º pieza de repuesto: 49871000030)	2	M8 x 45 mm
16	Barra de agarre lateral (n.º pieza de repuesto: 49871000060)	1	
17	Tornillo allen (n.º pieza de repuesto: 49871000030)	2	M8 x 35 mm
18	Respaldo (n.º pieza de repuesto: 49871000050)	1	
19	Tornillo allen (n.º pieza de repuesto: 49871000030)	6	M8 x 40 mm
20	Manillar (n.º pieza de repuesto: 49871000060)	1	

N.º pieza	Denominación	Cantidad	Dimensiones
21	Arandela elástica (n.º pieza de repuesto: 49871000030)	2	M8
22	Ordenador de entrenamiento (n.º pieza de repuesto: 49871000010)	1	
23	Tornillo de estrella (n.º pieza de repuesto: 49871000030)	2	M5 x 10 mm
24	Tornillo de fijación	1	

Sommario

Simboli _____	46
Indicazioni di pericolo _____	46
Destinazione d'uso _____	46
Indicazioni di sicurezza _____	47
Montare l'apparecchio per allenamento _____	48
Posizionare l'apparecchio per allenamento _____	49
Inserire le batterie nel computer per allenamento _____	50
Funzioni del computer per allenamento _____	51
Uso _____	51
Pulizia e conservazione _____	53
Smaltimento _____	53
Dati tecnici _____	54
Disegno esploso ed elenco dei componenti _____	55

Contenuto della confezione

- 1 telaio di bicicletta
- 1 piede di supporto anteriore con rotelle
- 1 piede di supporto posteriore
- 1 sella
- 1 reggisella
- 1 manubrio
- 1 schienale
- 1 reggischienale
- 1 impugnatura laterale
- 1 computer per allenamento
- 2 pedali
- Materiale di montaggio (vedere elenco al capitolo "Montare l'apparecchio per allenamento")
- 2 batteria AAA da 1,5 V
- 1 istruzioni per l'uso

Controllare che la fornitura sia completa e che i componenti non abbiano subito danni durante il trasporto. In caso di danni, non utilizzare, bensì contattare il nostro servizio di assistenza clienti.

Rimuovere eventuali pellicole, adesivi o protezioni per il trasporto. **Mai rimuovere la targhetta identificativa ed eventuali avvertenze!**

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

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

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

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

Panoramica

(Figura A)

- 1 Manubrio
- 2 Computer per allenamento
- 3 Portaoggetti
- 4 Cardiosfrequenzimetro
- 5 Sella
- 6 Schienale
- 7 Impugnatura laterale
- 8 Vite di regolazione per l'altezza della sella
- 9 Vite d'arresto
- 10 Piedi di supporto posteriori
- 11 Dispositivo principale
- 12 Piedi di supporto anteriori, con rotelle
- 13 Pedali
- 14 Telaio di bicicletta
- 15 Manopola +/- (resistenza)
- 16 Nastri di espansione

Gentile Cliente,

siamo lieti che abbia deciso di acquistare la **cyclette FitEngine M-00**.

Per domande sull'apparecchio, 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 FitEngine M-00**.

Informazioni sulle istruzioni per l'uso

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

Simboli



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



Informazioni integrative



Leggere le istruzioni prima dell'uso!



Simbolo grafico della corrente continua



Classe di protezione III

Indicazioni di pericolo

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

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 sopporta un peso **massimo di 100 kg**.
- **Attenzione – I dati di allenamento di questo apparecchio hanno una precisione ridotta.**
- L'apparecchio per allenamento **non** è indicato per scopi terapeutici.
- L'apparecchio per allenamento è progettato esclusivamente per un impiego in ambito domestico.
- L'apparecchio per allenamento è destinato solo all'utilizzo privato 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.



AVVERTENZA – Pericolo di lesioni

- Tenere gli accessori e il materiale di imballaggio lontano da bambini e animali. Esiste il pericolo di soffocamento!
- **AVVERTENZA!** Il sistema di controllo della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. Un allenamento troppo intenso può provocare lesioni gravi o morte. Nel caso in cui il Suo rendimento si dovesse ridurre in modo notevole ed insolito, terminare subito l'allenamento.
- Non appoggiarsi con tutto il peso corporeo sul manubrio. Esiste il pericolo di ribaltamento!
- Questo apparecchio 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.
- 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.
- 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.
- I nastri di espansione devono essere utilizzati esclusivamente in combinazione con questo apparecchio. Non possono essere fissati a porte, finestre o altri oggetti.

- **AVVERTENZA** – La massima lunghezza di estensione dei nastri è 115 cm. Non tendere oltre questa lunghezza!
- I nastri di espansione contengono caucciù naturale (lattice) e possono provocare reazioni allergiche nelle persone a rischio. Le persone con un'intolleranza al caucciù devono evitare il contatto diretto con i nastri di espansione.



AVVERTENZA – Pericolo di corrosione a causa dell'acido della batteria!

- In caso di ingestione, le batterie possono rappresentare un pericolo di vita. Conservare le batterie fuori dalla portata di bambini e animali. In caso di ingestione di una batteria, richiedere immediatamente un aiuto medico.
- Se da una batteria è fuoriuscito dell'acido, evitare che quest'ultimo entri in contatto con la pelle, gli occhi e le mucose. Eventualmente, indossare guanti protettivi. In caso di contatto con l'acido delle batterie, pulire subito le parti interessate con una quantità abbondante di sola acqua e consultare immediatamente un medico.

AVVISO – Pericolo di danni a cose e materiali

- Non esporre l'apparecchio per allenamento a temperature estreme, forti oscillazioni di temperatura, umidità o bagnato persistente, irraggiamento solare diretto o urti.
- Proteggere sempre i nastri di espansione dall'irradiazione solare per evitare lo scolorimento e il danneggiamento del materiale.

Montare l'apparecchio per allenamento

NOTA BENE!

- Prima di estrarre i componenti dalla scatola e durante il montaggio e l'allenamento, proteggere il pavimento, il tappeto ecc. con un tappetino o simile.

Prima di montare l'apparecchio per allenamento, leggere attentamente le istruzioni per il montaggio. Rispettare assolutamente la successione degli step.

Materiale di montaggio

- 4 viti a testa piatta (M8 x 62 mm)
- 2 viti a testa piatta (M8 x 45 mm)
- 6 viti con esagono incassato (M8 x 40 mm)
- 2 viti con esagono incassato (M8 x 35 mm)
- 2 viti con intaglio a croce (M5 x 10)
- 2 rondelle elastiche (M8)
- 4 dadi a cappello (M8 x 62)
- 5 dadi (M8 x 62)
- 8 piastre, curve (M8)
- 5 piastre, dritte (M8)
- 1 vite d'arresto per il telaio
- 1 vite di regolazione per l'altezza della sella
- 1 chiave per dadi (13-15)
- 1 brugola (5 mm)

Montaggio

1. Porre con cautela tutti i singoli componenti su una superficie piana.
2. Aprire con cautela il telaio di bicicletta (1, 14) e fissare la posizione dell'asse di collegamento (25) mediante la vite d'arresto (24, 9) (Figura D).
3. Avvitare i piedi di supporto (2, 12, 3, 10) sul lato inferiore del telaio di bicicletta (1, 14). Per compiere questa operazione, utilizzare le viti a testa

piatta (4), le piastre curve (5) e i dadi a cappello (6) (**Figura E**).

Fare attenzione alla posizione corretta dei piedi di supporto! I dadi a cappello non devono essere applicati dal basso, poiché altrimenti l'apparecchio per allenamento non potrebbe rimanere stabile sul pavimento.

4. Porre la sella (11, 5) sul reggisella (9) e avvitarla utilizzando le piastre piatte (12) e i dadi (13) (**Figura F**). Durante questa operazione far sì che questi possano essere avvitati o svitati solo mediante un utensile.
 5. Inserire il reggisella (9) nel telaio di bicicletta (1, 14) e fissarlo mediante la vite di regolazione (10, 8) (**Figura F**). Allineare i fori sul telaio e il reggisella e avvitare la vite di regolazione in senso orario.
- Nota bene:** l'altezza corretta della sella può essere impostata in base alla struttura.
6. Fissare lo schienale (18, 6) sul reggischienale (14) utilizzando le viti con esagono incassato (19) (**Figura G**).
 7. Fissare il reggischienale (14) sul reggisella (9) utilizzando le viti a testa piatta (15), le piastre piatte (12) e i dadi (13) (**Figura G**).
 8. Fissare l'impugnatura laterale (16, 7) sul reggischienale (14) utilizzando le viti con esagono incassato (17) e le piastre curve (5) (**Figura H**).
 9. Avvitare i pedali (7, 8, 13) alle pedivelle (28, 29) utilizzando la chiave per dadi (**Figura H**). Durante questa operazione accertarsi che i contrassegni **L** (sinistra) e **R** (destra) sui pedali e sulle pedivelle corrispondano.

Nota bene: i pedali devono essere avvitati NELLA direzione di corsa. Ciò significa che:

- il pedale destro (filettatura destra) viene avvitato in senso orario,
- il pedale sinistro (filettatura sinistra) viene avvitato in senso antiorario.

10. Fissare il manubrio (20, 1) sulla parte frontale (27) del telaio di bicicletta (1, 4) utilizzando le viti con esagono incassato (19), le rondelle elastiche (21) e le piastre curve (5) (**Figura I**).
11. Collegare **prima** il cavo (30) del computer per allenamento (22, 2) con il pezzo di raccordo al cavo del sensore (31) del telaio di bicicletta (1, 4).
12. **Successivamente** collegare gli altri due cavi del computer per allenamento (22, 2) ai cavi del cardiofrequenzimetro (32) (**Figura J**).
13. Fissare il computer per allenamento (22, 2) al suo supporto (33) utilizzando le viti con intaglio a croce (23) (**Figura J**).
14. Infine, riserrare ancora una volta tutte le viti.

Posizionare l'apparecchio per allenamento

NOTA BENE!

- Posizionare l'apparecchio 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 (**Figura B**). 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

1. Quando l'apparecchio per allenamento è chiuso, spingerlo nel punto desiderato utilizzando le rotelle dei piedi di supporto posteriori (**10**).
2. Assicurarvi che vi sia spazio libero sufficiente intorno all'apparecchio per allenamento in modo da evitare urti contro pareti, mobili, ecc. durante l'allenamento.
3. Allentare la vite d'arresto (**9**) e aprire l'apparecchio per allenamento afferrando la sella (**5**) e il manubrio (**1**).
4. Inserire la vite d'arresto all'altezza desiderata e avvitarla saldamente.
5. Verificare che l'apparecchio sia posizionato in modo stabile.
6. Ribaltare lo schienale (**6**) verso l'alto.

Sistemare dopo l'allenamento

1. Ribaltare lo schienale (**6**) verso il basso.
2. Allentare la vite d'arresto (**9**).
3. Piegare l'apparecchio per allenamento tirando la sella (**5**) e il manubrio (**1**) fin quando non si chiude completamente.
4. Riposizionare la vite d'arresto e avvitarla saldamente.
5. Utilizzando le rotelle dei piedi di supporto posteriori (**10**), spingere l'apparecchio per allenamento nella posizione desiderata.
6. Verificare che l'apparecchio sia posizionato in modo stabile.

Inserire le batterie nel computer per allenamento

NOTA BENE!

- Utilizzare esclusivamente il tipo di batteria indicato nei dati tecnici.
- Estrarre le batterie dal computer per allenamento quando esauste o quando non si intende utilizzare l'apparecchio per un lungo periodo. In questo modo si eviteranno i danni provocati dalla fuoriuscita di acido.
- Sostituire sempre tutte le batterie. Non utilizzare batterie di marchio e tipo diversi oppure batterie con capacità diverse.
- Rimuovere immediatamente le batterie scadute dal computer per allenamento.

Prima del primo utilizzo, inserire le batterie fornite in dotazione nel computer per allenamento (**2**).

Il vano batteria si trova sul lato posteriore del computer per allenamento.

Prima di inserire le batterie, verificare che i contatti nel computer per allenamento e sulle batterie siano puliti e, se necessario, pulirli.

1. Afferrare la linguetta di bloccaggio sul coperchio del vano batteria e premere. Aprire contemporaneamente il coperchio del vano batteria.
2. Inserire due batterie (1,5 V; AAA) nel vano batteria. Prestare attenzione alla corretta polarità (+/-).
3. Chiudere il vano batteria. Durante l'operazione, accertarsi che le linguette di bloccaggio siano alloggiato nelle apposite scanalature. Il coperchio del vano batteria deve bloccarsi in posizione producendo uno scatto udibile.

Qualora il computer per allenamento non dovesse più funzionare, occorre sostituire le batterie.

Funzioni del computer per allenamento

(Figura C)

- Premendo uno dei pulsanti o muovendo i pedali (**13**), il computer per allenamento (**2**) si accende.

Funzioni dei pulsanti

MODE (modalità)	Pulsante per l'impostazione dell'indicazione desiderata
RESET (ripristino)	Pulsante per il ripristino dei dati
SET (impostazione)	Pulsante per la selezione dell'obiettivo individuale

Indicazioni sul display

SCAN (scansione)	Tutti i dati vengono mostrati uno dopo l'altro
TIME (tempo)	Tempo di allenamento in minuti e secondi
SPEED (velocità)	Velocità in km/h
DIST (distanza)	Distanza percorsa in km
CAL (calorie)	Calorie bruciate ca.
ODO (odometro)	Distanza percorsa in km dall'inserimento delle batterie

- Con il pulsante **SET** (impostazione) è possibile selezionare un obiettivo individuale in ogni indicazione. A tal fine, selezionare l'indicazione desiderata con il pulsante **MODE** (modalità) e, successivamente, inserire l'obiettivo desiderato premendo più volte il pulsante **SET** (impostazione). Dopo l'inizio dell'allenamento, il computer per allenamento avvia il conto alla rovescia in base all'obiettivo selezionato.

- 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.

Uso

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 tra le rotelle.
- Prima di utilizzare l'apparecchio per allenamento, riscaldare il corpo in modo sufficiente.
- 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 (vedere capitolo "Posizionare l'apparecchio per allenamento" – "Posizionare per l'allenamento").
2. Accertarsi che tutti i componenti siano ben fissati sull'apparecchio per allenamento.
3. Regolare l'altezza corretta della sella (**5**) utilizzando la vite di regolazione (**8**).

4. Sedersi sull'apparecchio per allenamento e porre i piedi sui pedali (**13**). Eventualmente regolare le cinghie fermapièdi alla grandezza corretta.
5. Pedalare con i piedi sui pedali e iniziare l'allenamento: non appena si muovono i pedali, il computer per allenamento (**2**) si accende.
6. Impostare l'indicazione desiderata sul computer per allenamento (vedere capitolo "Funzioni del computer per allenamento").
7. Sedersi in posizione eretta e con la schiena dritta, eventualmente inclinarsi, portare le spalle leggermente verso dietro e in basso e tenere il manubrio (**1 o 7**) con entrambe le mani in modo leggero (**Figura K**). Se durante l'allenamento deve essere misurata la frequenza, appoggiare i palmi della mano sul cardiofrequenzimetro (**4**).



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

8. La resistenza è regolabile (livello 1–10) con la manopola (**15**): 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.



È possibile intensificare l'allenamento con i nastri di espansione (**16**): a tal fine, afferrare entrambe le maniglie di espansione e tirarle in modo alternato o contemporaneamente a sé stessi o lateralmente oltre i fianchi (**Figura M**).

Anche per questo allenamento si consiglia di aumentare lentamente l'intensità.

NOTA BENE: durante l'allenamento con i nastri di espansione, **accertarsi di essere sempre seduti e in equilibrio in modo stabile** in modo che l'apparecchio non possa ribaltarsi lateralmente!

Per maggiori consigli, visiti il nostro sito: www.fit-engine.de. Qui sono disponibili video di allenamento e consigli utili.

Gli errori più frequenti e come evitarli

- 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 gradi. 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.

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 la superficie.

- 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 fuori dalla portata di bambini e animali, in un luogo pulito, asciutto, al riparo dal gelo e dall'azione diretta dei raggi solari (vedere capitolo "Posizionare l'apparecchio per allenamento" – "Sistemare dopo l'allenamento").

Smaltimento



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



Prima di smaltire l'apparecchio, estrarre le batterie dal computer per allenamento e smaltirle separatamente dall'apparecchio presso i rispettivi punti di raccolta.



Questo apparecchio è soggetto alla Direttiva europea 2012/19/UE sui rifiuti da apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Non smaltire la batteria dell'apparecchio come un normale rifiuto domestico, bensì nel rispetto dell'ambiente tramite un'azienda di smaltimento ufficialmente autorizzata.

Dati tecnici

Codice articolo: 09871
Codice modello: JTF-718E-3
ID istruzioni per l'uso: Z 09871 M FE V1 0820 uh

Computer per allenamento

Codice modello: DSC03633
Alimentazione: 3 V DC (2 x batterie da 1,5 V, AAA)
Classe di protezione: III
Classe: HC (utilizzo domestico)
Profondità di inserimento minima della sella: ca. 75 cm
Sistema frenante: in base alla velocità (resistenza magnetica)
Portata massima: 100 kg
Potenza: 100 N ± 15 N (con lunghezza di estensione di 115 cm)



L'apparecchio per allenamento è conforme alle norme EN ISO 20957-1; DIN 32935 e DIN EN 20957-5

Tutti i diritti riservati.

Disegno esploso ed elenco dei componenti

(Figura N)

N. componente	Denominazione	Quantità	Dimensioni
1	Telaio di bicicletta	1	
2	Piede di supporto anteriore con rotelle	1	
3	Piede di supporto posteriore	1	
4	Vite a testa piatta (cod. componente di ricambio.: 49871000030)	4	M8 x 62 mm
5	Piastra curva (cod. componente di ricambio: 49871000030)	8	M8
6	Dado a cappello (cod. componente di ricambio: 49871000030)	4	M8 x 62 mm
7	Pedale destro (cod. componente di ricambio: 49871000020)	1	
8	Pedale sinistro (cod. componente di ricambio: 49871000020)	1	
9	Reggisella	1	
10	Vite di regolazione (altezza della sella)	1	
11	Sella (cod. componente di ricambio: 49871000040)	1	
12	Piastra dritta (cod. componente di ricambio: 49871000030)	5	M8
13	Dado (cod. componente di ricambio: 49871000030)	5	M8 x 62 mm
14	Reggischienale	1	
15	Vite a testa piatta (cod. componente di ricambio: 49871000030)	2	M8 x 45 mm
16	Impugnatura laterale (cod. componente di ricambio: 49871000060)	1	
17	Vite con esagono incassato (cod. componente di ricambio: 49871000030)	2	M8 x 35 mm
18	Schienale (cod. componente di ricambio: 49871000050)	1	
19	Vite con esagono incassato (cod. componente di ricambio: 49871000030)	6	M8 x 40 mm
20	Manubrio (cod. componente di ricambio: 49871000060)	1	

N. componente	Denominazione	Quantità	Dimensioni
21	Rondella elastica (cod. componente di ricambio: 49871000030)	2	M8
22	Computer per allenamento (cod. componente di ricambio: 49871000010)	1	
23	Vite con intaglio a croce (cod. componente di ricambio: 49871000030)	2	M5 x 10 mm
24	Vite d'arresto	1	