



Sportivo

DE **Gebrauchs- und Montageanleitung**
EN **Operating and assembly instructions**
FR **Instructions d'utilisation et de montage**
IT **Istruzioni per l'uso e il montaggio**
ES **Instrucciones de montaje y de uso**

Art. no.:
24061



DEUTSCH Willkommen bei der Juskys Gruppe GmbH

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

ENGLISH Welcome to Juskys Gruppe GmbH

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

FRANÇAIS Bienvenue à Juskys Gruppe GmbH

Nous vous remercions de votre confiance. Nous sommes heureux que vous ayez choisi notre produit et vous souhaitons beaucoup de plaisir avec celui-ci.

ITALIANO Benvenuti a Juskys Gruppe GmbH

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

ESPAÑOL Bienvenido a Juskys Gruppe GmbH

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

 Juskys Gruppe GmbH ©

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

DEUTSCH / ENGLISH / FRANÇAIS / ITALIANO / ESPAÑOL

1. Deutsch	4
2. English	14
3. Français	24
4. Italiano	34
5. Español	44

Inhalt

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

1. Zu Ihrer Sicherheit

1.1 Zu Ihrer Sicherheit

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

1.2 Bestimmungsgemäß gebrauchen

Das Produkt ist ausschließlich für den Privatgebrauch entwickelt worden.

- ▶ Benutzen Sie das Produkt ausschließlich als Sportgerät für leichtes Arm- und Beintraining.
- ▶ Das Produkt darf nur im Sitzen verwendet werden.
- ▶ Verwenden Sie das Produkt nur im Originalzustand, mit den gelieferten Originalteilen und/oder vom Hersteller freigegebenen Ersatzteilen.
- ▶ Lassen Sie Reparaturen nur von Fachpersonal durchführen.
- ▶ Beachten Sie, dass Kurbel-Trainingsgeräte der Klassen B und C nicht für hochpräzise Zwecke geeignet sind.
- ▶ Beachten Sie, dass die freie Fläche in den Richtungen, aus denen das Gerät betreten wird, mindestens 0,6 m größer sein muss als die Trainingsfläche.
- ▶ Beachten Sie, dass freistehende Geräte auf einem stabilen und ebenen Untergrund aufgestellt werden müssen.

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

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

1.3 Nicht bestimmungsgemäß gebrauchen

Das Produkt ist nicht für gewerbliche Zwecke geeignet.

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

Das Produkt ist kein Medizinprodukt.

Das Produkt ist kein Spielzeug.

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

1.4 Zielgruppe

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

Nur diese dürfen das Produkt benutzen.

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

Montagearbeiten, Wartungsarbeiten und Reinigung dürfen nicht von Kindern ausgeführt werden.

Benutzer dürfen das Produkt nur in Vollbesitz Ihrer physischen, psychischen und sensorischen Fähigkeiten, also im wachen und nüchternen Zustand verwenden.

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

1.5 Warnstufen

GEFAHR

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

WARNUNG

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

VORSICHT

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

ACHTUNG

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

1.6 Symbole

Symbol Bezeichnung



Dieses Symbol warnt vor Quetschgefahr durch bewegliche Teile. Beachten Sie die Hinweise.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass der Benutzer die Anleitung vor Gebrauch gelesen und verstanden haben soll.



Das **CE-Zeichen** dient der Kennzeichnung von Produkten, welche die Konformität mit den geltenden Anforderungen, die die Europäische Union an den Hersteller stellt, erfüllt.



Indoor Use only bedeutet, dass das Produkt nur in trockenen Innenräumen verwendet werden darf.



Die **durchkreuzte Mülltonne mit Balken** kennzeichnet Elektro- und Elektronikaltgeräte, die nicht über den Hausmüll entsorgt werden dürfen.



Das internationale Recycling-Symbol weist auf wiederverwertbares Material hin.



Diese Kürzel kennzeichnen ein für den Montageschritt benötigtes Bauteil in Abbildungen.

1.7 Sicherheitshinweise

VORSICHT

Verletzungsgefahr durch Springen oder Toben auf dem Produkt.



Toben oder Springen kann zu Verletzungen und Sachschäden führen.

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

VORSICHT

Verletzungsgefahr und Sachschaden.



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

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

VORSICHT

Verletzungsgefahr

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

2. Beschreibung und Funktion

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

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

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

2.1 Trainingscomputer

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

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

2.2 Notbremse

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

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

3. Auspacken und prüfen

! WARNUNG

Erstickungsgefahr durch Verpackungsmaterial und durch Verschlucken von Kleinteilen.

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

! ACHTUNG

Sachschaden.

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

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

3.1 Lieferumfang prüfen

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

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

4. Montieren

! ACHTUNG

Beschädigung des Produktes durch fehlerhafte Montage.

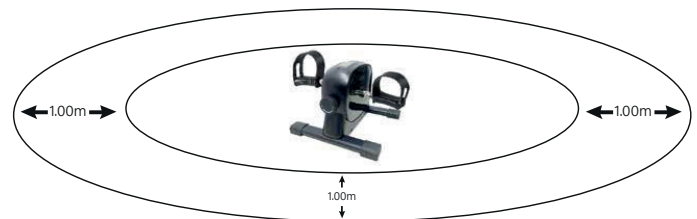
- ▶ Bauen Sie das Produkt vollständig und sicher auf.
- ▶ Bauen Sie das Produkt falls notwendig mit einer zweiten Person auf.
- ▶ Schrauben Sie die Schrauben handfest in die Verbindungslöcher und ziehen Sie die Schrauben erst im letzten Schritt fest.

4.1 Aufstellort wählen

! VORSICHT

Verletzungsgefahr und Sachschaden.

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



1. Wählen Sie einen geeigneten Aufstellort, der folgende Voraussetzungen erfüllt:
 - Der Aufstellort ist trocken und es kann regelmäßig gelüftet werden.
 - Der Aufstellort ist nicht permanenter Sonneneinstrahlung und starken Temperaturschwankungen ausgesetzt.
 - Beachten Sie, dass Geräte der Klasse B und Klasse C nicht für den professionellen Einsatz und auch nicht für den gewerblichen Einsatz geeignet sind
 - Achten Sie darauf, dass der Trainingsbereich um den Pedaltrainer in einem Radius von 1m frei von Hindernissen ist.
 - Der Untergrund des Aufstellortes ist eben und rutschfest.
2. Folgen Sie den abgebildeten Montageschritten unter Beachtung der Sicherheitshinweise, siehe „17. Montieren“ auf Seite 53.

5. Erstinbetriebnahme

Alle Teile müssen eine einwandfreie Funktion vorweisen.

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

5.1 Batterien einlegen

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

6. Gebrauch

WARNUNG

Verletzungsgefahr durch unsachgemäße Benutzung.

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

- ▶ Bei sehr aufrechter Belastung darf das Produkt max. bis 100 kg und bei sitzender bis liegender Position bis 210 kg verwendet werden.
- ▶ Benutzen Sie den Pedaltrainer entsprechend der bestimmungsgemäßen Verwendung.
- ▶ Bremsen Sie den Pedaltrainer bis zum Stillstand ab, bevor Sie die Füße von den Pedalen nehmen.
- ▶ Nur eine Person darf den Pedaltrainer gleichzeitig benutzen.
- ▶ Achten Sie darauf, dass sich während der Benutzung keine weiteren Personen, Tiere und Gegenstände in der Nähe des Pedaltrainers befinden.
- ▶ Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung alle Anbauteile auf festen Sitz und Beschädigungen.
- ▶ Tragen Sie kein loses Schuhwerk wie beispielsweise Sandalen bei der Benutzung.
- ▶ Tragen Sie keine spitzen oder scharfen Gegenstände während der Benutzung bei sich.
- ▶ Tragen Sie beim Training immer geeignete Sportkleidung und geeignete Sportschuhe.

WARNUNG

Gefahr durch Überbelastung des Körpers.

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

- ▶ Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Ihnen unwohl ist oder Sie Schmerzen / Verspannungen in Ihrem Körper oder in der Brust spüren.
- ▶ Bei unregelmäßigem Herzschlag, extremer Kurzatmigkeit, Schwindelgefühl, Übelkeit oder Ähnlichem darf das Training nicht mehr fortgeführt werden.
- ▶ Lassen Sie sich vor der Erstbenutzung und anschließend regelmäßig durch einen Gesundheitscheck von einem Facharzt untersuchen.
- ▶ Führen Sie regelmäßige Pausen durch.
- ▶ Nehmen Sie vor, während der Trainingspausen und nach dem Training ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- ▶ Die maximal Trainingszeit ohne eine Ruhephase darf 2 Stunden nicht überschreiten.

VORSICHT

Quetschgefahr durch bewegliche Teile.






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

- ▶ Fassen Sie nicht in die Pedalstangen.
- ▶ Die Füße nicht von drehenden Pedalstangen nehmen. Erst die Trittfrequenz auf null reduzieren und die Füße anschließend von den Pedalen nehmen.
- ▶ Tragen Sie leichte und eng anliegende Kleidung oder passende Sportbekleidung.
- ▶ Binden Sie lange Haare vor Benutzung zusammen.
- ▶ Schließen Sie nicht die Augen während der Benutzung.
- ▶ Fangen Sie zuerst mit einer kleinen Intensität an. Achten Sie darauf, gleichmäßige Bewegungen auszuführen.

6.1 Widerstand einstellen

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

6.2 Trainieren mit dem Pedaltrainer

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

Gestaltung des Trainings:

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

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

Anschließend sollten Sie mit dem eigentlichen Training starten.

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

Trainingsintensität

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

Intervalltraining

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

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

Training für Anfänger:

Hinweis:

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

Training für Fortgeschrittene

Wärmen Sie die Muskulatur auf, indem Sie 10 - 15 Minuten mit verringertem Widerstand durchführen. Integrieren Sie Intervalltraining in Ihre Einheiten, indem Sie zwischen hohen und niedrigen Widerständen oder Geschwindigkeiten wechseln.

Tipps zum Training

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

6.3 Aufwärmübungen

Abb. Beschreibung



Kniesehnen-Dehnung (stehend)

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

Kniesehnen-Dehnung (sitzend)



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

Waden-Dehnung



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

Quadrizeps-Dehnung



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

Sartoriusmuskel-Dehnung (innere Muskeln der Oberschenkel)



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

7. Fehler beheben

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

8. Transportieren



VORSICHT

Verletzungsfahrer und Sachschaden.

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

9. Demontieren

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

10. Lagern

ACHTUNG

Sachschaden durch fehlerhaftes Lagern.

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

11. Reinigen und Warten



WARNUNG

Lebensgefahr durch Stromschlag.



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

11.1 Reinigen

ACHTUNG

Beschädigung des Produktes durch falsche Reinigungsmittel.



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

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

Wartungsplan

Vor jeder Benutzung

Zustand

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

Anbauteile

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

Monatlich

Kurbelstangen

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

11.2 Batterie wechseln

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

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

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

12. Reparieren

ACHTUNG

Beschädigung durch unsachgemäße Reparatur.



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

13. Technische Daten

Bezeichnung	Wert
Artikelnummer:	24061
Modellbezeichnung:	Pedaltrainer Sportivo (TD001P-11)
Max. Belastungsgewicht:	100 kg
Stromversorgung:	2x Batterie Typ AAA 1,5 V
Zeitanzeige (Minute : Sekunde)	00:00 - 99:95
Streckenanzeige:	0.01 - 99.99 km
Bildschirm:	LCD-Anzeige
Anzeigeparameter:	Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung, Umdrehungen, Kalorienverbrauch
Produktabmessungen:	B: 40 x L: 37 x H: 27 cm Füße: 36 x 5,5 x 3 cm Pedale: 10,5 x 5-6,5 x 2,5 cm
Materialien:	Füße: Stahl (Q195) Tretkurbel: Stahl (Q235 verchromt) Auflagen/Antirutschfüße: TPR Gehäuse/Einstellrad: ABS Pedale: PP Fußriemen: PVC
Gewicht:	5 kg
Importierer:	Juskys Gruppe GmbH Lindener Bergfeld 9 31188 Holle

14. Konformitätserklärung

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

15. Entsorgen

Verpackung

Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar.

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

Elektrogeräte

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

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

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

WEEE Nr.: 29073343

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

Batt.-Reg.-Nr. DE 70738431

Content

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

1. For your safety

1.1 For your safety

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

1.2 Use as intended

The product has been developed exclusively for private use.

- ▶ Use the product exclusively as sports equipment for light arm and leg training.
- ▶ The product may only be used in a seated position.
- ▶ Only use the product in its original condition, with the original parts supplied and/or spare parts approved by the producer.
- ▶ Only have repairs carried out by qualified personnel.
- ▶ Please note that class B and C crank training devices are not suitable for high-precision purposes.
- ▶ Please note that the free area in the directions from which the device is accessed must be at least 0.6 m larger than the training surface.
- ▶ Please note that free-standing equipment must be set up on a stable and level surface.

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

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

1.3 Improper use

The product is not suitable for commercial purposes.

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

The product is not a medical device.

The product is not a toy.

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

1.4 Target group

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

Only they are allowed to use the product.

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

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

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

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

1.5 Warning levels

DANGER

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

WARNING

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







CAUTION

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



NOTICE



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

1.6 Symbols

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

1.7 Safety instructions

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

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

2. Description and function

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

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

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

2.1 Training computer

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

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

2.2 Emergency brake

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

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

3. Unpack and check

WARNING

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

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

NOTICE

Material damage.

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

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

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

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

4. Mounting

NOTICE

Damage to the product due to incorrect assembly.

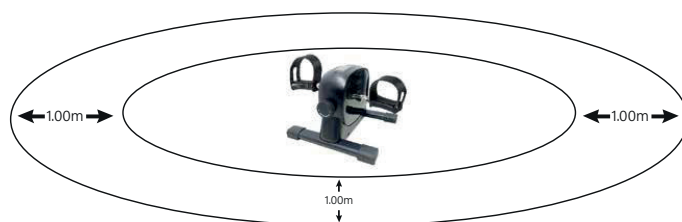
- ▶ Assemble the product completely and safely.
- ▶ If necessary, assemble the product with a second person.
- ▶ Screw the screws hand-tight into the connecting holes and only tighten the screws in the last step to prevent the parts from jamming.

4.1 Place of installation

CAUTION

Risk of injury and damage to property.

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



1. Select a suitable installation location that meets the following requirements:
 - The installation location is dry and can be ventilated regularly.
 - The installation site is not permanently exposed to the sun and strong temperature fluctuations.
 - Please note that class B and class C devices are not suitable for professional or commercial use.
 - Make sure that the training area around the pedal trainer is free of obstacles within a radius of 1 m.
 - The surface of the installation site is level and non-slip.
2. Follow the assembly steps shown, observing the safety instructions, see „17. Assembly“ on page 53.

5. Initial start-up

All parts must be in perfect working order.

▶ Test the following before using the pedal trainer for the first time:

- the training computer functions correctly when the function buttons are pressed
- The pedals can be turned smoothly

5.1 Insert batteries

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

6. Operating

WARNING

Risk of injury due to improper use.
Improper or incorrect use can result in serious injuries.

- ▶ With a very upright load, the product may be used up to a maximum of 100 kg and in a sitting to lying position up to 210 kg.
- ▶ Use the pedal trainer in accordance with its intended use.
- ▶ Brake the pedal trainer to a standstill before removing your feet from the pedals.
- ▶ Only one person may use the pedal trainer at a time.
- ▶ Ensure that no other persons, animals or objects are in the vicinity of the pedal trainer during use.
- ▶ Check all attachments for tight fit and damage before each use.
- ▶ Do not wear loose footwear such as sandals during use.
- ▶ Do not carry any pointed or sharp objects with you during use.
- ▶ Always wear suitable sports clothing and sports shoes when training.

WARNING

Danger due to overloading the body.
Overloading the body can lead to permanent damage to health.

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

CAUTION

Risk of crushing due to moving parts.
The movement of the pedals during use can cause limbs to be crushed.






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

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

6.1 Set resistance

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

6.2 Exercising with the pedal trainer

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

Design of the training:

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

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

Then you should start the actual training.

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

Training intensity

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

Interval training

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

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

Training for beginners:

Notice:

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

Training for advanced users


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


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

Tips for training


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


6.3 Warm-up exercises

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

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

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


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

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

7. Troubleshooting

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


8. Transporting

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

9. Disassembly

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

10. Storing

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

11. Maintenance and cleaning

WARNING

Danger to life due to electric shock.

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

11.1 Cleaning

NOTICE

Damage caused by incorrect cleaning agents.

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

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

Maintenance plan

Before each use

Condition

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

Attachment parts

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

Monthly

Crank rods

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

11.2 Change battery

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

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

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

12. Repairing

NOTICE

Damage due to improper repair

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

13. Technical data

Designation	Value
Item number:	24061
Model:	Pedaltrainer Sportivo (TD001P-11)
Max. Load weight:	100 kg
Power supply:	2x battery type AAA 1.5V
Time display (minute : second)	00:00 - 99:95
Distance display:	0.01 - 99.99 km
Display:	LCD-Anzeige
Display parameters:	Speed, time, distance, revolutions, calorie consumption
Product dimensions:	40 x 37 x 27 cm Legs: 36 x 5,5 x 3 cm Pedals: 10,5 x 5-6,5 x 2,5 cm
Materials:	Feet: Steel (Q195) Pedal crank: Steel (Q235 chrome-plated) Pads/anti-slip feet: TPR Housing/adjusting wheel: ABS Pedals: PP Foot straps: PVC
Weight:	5 kg
Importer:	Juskys Gruppe GmbH Lindener Bergsfeld 9 31188 Holle

14. Declaration of conformity

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

15. Disposing

Packaging

The packaging material is recyclable.

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

Electrical appliances

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

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

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

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

WEEE No.: 29073343

Table des matières

1. Pour votre sécurité	24
1.1 Pour votre sécurité.....	24
1.2 Utilisation conforme.....	24
1.3 Utilisation non conforme.....	24
1.4 Groupe cible.....	24
1.5 Niveaux d'avertissement.....	24
1.6 Symboles.....	25
1.7 Instructions de sécurité.....	25
2. Description et fonctionnement	25
2.1 Ordinateur d'entraînement.....	26
2.2 Frein d'urgence.....	26
3. Déballage et contrôle	26
4. Montage	26
4.1 Lieu d'installation.....	26
5. Première mise en service	27
5.1 Insérer les piles	27
6. Utiliser	27
6.1 Régler la résistance.....	28
6.2 S'entraîner avec le pédalier.....	28
6.3 Exercices d'échauffement.....	29
7. Corriger l'erreur	29
8. Transport	29
9. Démontage	29
10. Stockage	29
11. Nettoyage et maintenance	29
11.1 Nettoyage.....	30
11.2 Changer la pile.....	30
12. Réparation	30
13. Données techniques	31
14. Déclaration de conformité	31
15. Élimination	31
16. Liste des pièces	52
17. Montage	53

1. Pour votre sécurité

1.1 Pour votre sécurité

- ▶ Veuillez lire ce document avec attention et dans son intégralité.
- ▶ Veuillez suivre les instructions et les consignes de sécurité mentionnées dans ce document ainsi que sur le produit.
- ▶ N'utilisez le produit que si celui-ci est dans un état technique irréprochable, en pleine conscience des règles de sécurité et des risques encourus.
- ▶ Conservez ce produit sur et à proximité de l'appareil pour référence ultérieure et en cas de cession de l'appareil.

1.2 Utilisation conforme

Le produit a été conçu exclusivement pour une utilisation dans le domaine privé.

- ▶ Utilisez le produit uniquement comme appareil de sport pour un entraînement léger des bras et des jambes.
- ▶ Le produit ne doit être utilisé qu'en position assise.
- ▶ N'utilisez le produit que dans son état d'origine, avec les pièces d'origine fournies et/ou avec des pièces détachées autorisées par le fabricant.
- ▶ Ne confiez les réparations qu'à du personnel qualifié.
- ▶ Notez que les appareils d'entraînement à manivelle des classes B et C ne sont pas adaptés à des fins de haute précision.
- ▶ Notez que la surface libre dans les directions d'accès à l'appareil doit être supérieure d'au moins 0,6 m à la surface d'entraînement.
- ▶ Notez que les appareils autonomes doivent être installés sur une surface stable et plane.

Toute autre utilisation est considérée comme non conforme et peut entraîner d'importants dommages corporels et matériels.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de non-respect des instructions et des consignes de sécurité, d'une utilisation non conforme et de dommages corporels et matériels en résultant.

1.3 Utilisation non conforme

Le produit n'est pas conçu pour une utilisation à des fins commerciales.

Ce produit n'est pas un jouet.

- ▶ N'utilisez pas le produit dans des pièces humides telles que des salles de bain ou des saunas.
- ▶ Ne modifiez pas et ne transformez pas le produit.

- ▶ N'utilisez pas le produit avec des pièces défectueuses.
- ▶ Ne laissez pas les enfants utiliser le produit sans surveillance.
- ▶ Portez des vêtements de sport confortables et des chaussures antidérapantes.
- ▶ Effectuez un bref échauffement avant l'entraînement afin de prévenir les blessures.

1.4 Groupe cible

Les utilisateurs sont les adultes et les enfants à partir de 6 ans sous la surveillance d'un adulte, qui ont lu et compris ces instructions et les marquages sur le produit ou qui ont reçu une formation similaire relative à l'utilisation et aux consignes de sécurité.

Seules ces personnes sont autorisées à utiliser le produit.

Les personnes présentant des capacités physiques ou mentales réduites ne peuvent utiliser le produit que sous la surveillance d'un adulte.

Les travaux de montage, de maintenance et de nettoyage ne doivent pas être effectués par les personnes mentionnées ci-avant.

Les utilisateurs ne peuvent utiliser le produit que s'ils sont éveillés, sobres et en pleine possession de leurs capacités physiques, psychiques et sensorielles.

Le personnel qualifié représente les personnes ayant reçu une formation spécialisée dans les domaines mécanique/électrotechnique/hydraulique-pneumatique telles que les métallurgistes, électriciens, artisans qualifiés etc.

1.5 Niveaux d'avertissement

DANGER

Avertissement portant sur les dangers pouvant entraîner **directement la mort** ou de graves blessures en cas de non-respect des mesures.

AVERTISSEMENT

Avertissement portant sur les dangers pouvant entraîner **la mort ou de graves blessures** en cas de non-respect des mesures.







PRUDENCE

Avertissement portant sur les dangers pouvant entraîner des **blessures** en cas de non-respect des mesures.





ATTENTION

Avertissement portant sur les dangers pouvant entraîner des **dommages matériels** en cas de non-respect des mesures.

1.6 Symboles

Symboles	Description
	Ce symbole avertit du risque d'écrasement par des pièces en mouvement. Respectez les consignes.
	Ce symbole indique que l'utilisateur doit avoir lu et compris les instructions avant toute utilisation.
	Les produits présentant un marquage CE répondent aux règles fondamentales applicables de l'Union européenne.
	Indoor Use only signifie que le produit ne doit être utilisé que dans un espace intérieur sec.
	Le symbole de poubelle barrée avec une barre présent sur le produit, la documentation et/ou l'emballage indique la classification et l'enregistrement d'un produit en tant qu'appareil électrique ou électronique et les modalités d'élimination associées selon la directive européenne WEEE et la directive allemande ElektroG relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques.
	Le symbole international de recyclage indique que le matériau est recyclable.
A-Z / 1-N	Ces abréviations indiquent un composant nécessaire à l'étape de montage dans les illustrations.

1.7 Instructions de sécurité

	PRUDENCE
	Risque de blessure en sautant ou en courant sur le produit. Sauter ou se défouler sur le produit peut entraîner des blessures et des dégâts matériels. <ul style="list-style-type: none">▶ Assurez-vous que personne ne saute ou ne bouge sur ou dans le produit.
	PRUDENCE
	Blessures et dommages matériels. Une modification du produit peut entraîner des blessures et des dommages matériels et provoquer l'annulation de la garantie. <ul style="list-style-type: none">▶ N'utilisez le produit qu'avec les pièces d'origine fournies et dans son état d'origine.▶ N'utilisez que des pièces de rechange autorisées par le fabricant.

PRUDENCE

Risque de blessure

- ▶ Assurez-vous que le pédalier est placé sur une surface stable afin d'éviter qu'il ne bascule.
- ▶ Portez des chaussures de sport adaptées avec un bon maintien pendant l'entraînement.
- ▶ Effectuez un bref échauffement avant l'entraînement afin d'éviter les blessures.
- ▶ Veillez à adopter une posture correcte pendant l'entraînement afin de prévenir les douleurs dorsales et articulaires.
- ▶ Ne vous entraînez que dans une position assise. Assurez-vous que votre siège ne bouge pas pendant l'utilisation.
- ▶ Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux pendant l'utilisation, l'entraînement doit être immédiatement arrêté. Consultez immédiatement un médecin.
- ▶ Un entraînement incorrect ou excessif peut entraîner des blessures.
- ▶ Faites des pauses régulières pour éviter le surmenage.
- ▶ Veuillez faire particulièrement attention aux composants sensibles à l'usure.

2. Description et fonctionnement

Découvrez le pédalier Sportivo- votre partenaire personnel de fitness pour un entraînement efficace et flexible, confortablement installé chez vous ! Que vous soyez dans votre bureau à domicile ou que vous cherchiez simplement une place dans votre salon, notre pédalier s'adapte partout !

Grâce à sa construction mince, vous pouvez le ranger sans effort et l'utiliser à tout moment. Faites travailler les muscles de vos jambes et augmentez votre endurance avec un appareil qui s'adapte parfaitement à vos besoins.

Grâce aux niveaux de résistance réglables, les débutants comme les sportifs confirmés peuvent créer leur propre entraînement

2.1 Ordinateur d'entraînement

L'ordinateur d'entraînement possède un écran à cristaux liquides qui affiche les données suivantes.

No.	Description
1	Speed Vitesse
2	Time Temps
3	Counts Tours
4	T.CNT Nombre total de tours
5	Distance Distance en km
6	Calories Calories

2.2 Frein d'urgence

Le réglage de la résistance possède une fonction de freinage d'urgence qui veille à ce que la masse d'inertie soit rapidement freinée lorsqu'elle est actionnée.

- ▶ Appuie sur le bouton de réglage de la résistance pour freiner rapidement la masse d'inertie jusqu'à l'arrêt.

3. Déballage et contrôle

AVERTISSEMENT

Risque d'étouffement dû au matériel d'emballage et à l'ingestion de petites pièces.

- ▶ Éliminez le matériau d'emballage de manière conforme dans la poubelle de déchets ménagers.
- ▶ Conservez les petites pièces hors de portée des enfants.

ATTENTION

Dommages matériels.

Les objets pointus, coupants et provoquant des rayures peuvent endommager le produit lors de l'ouverture de l'emballage.

- ▶ N'utilisez pas d'objet pointu, coupant ou provoquant des rayures pour ouvrir l'emballage.

1. Retirez toutes les pièces du carton.
2. Placez les pièces les unes à côté des autres sur une surface dégagée, lisse et plane.
3. Contrôlez l'étendue de la livraison afin de vérifier son état complet et son intégrité.

No.	Description	Nombre
1	Pédalier avec ordinateur	1
2	Pédales avec languettes	2
3	Ceinture de sécurité	1
4	Tapis antidérapant	1

4. Montage

ATTENTION

Endommagement du produit dû à un montage incorrect.

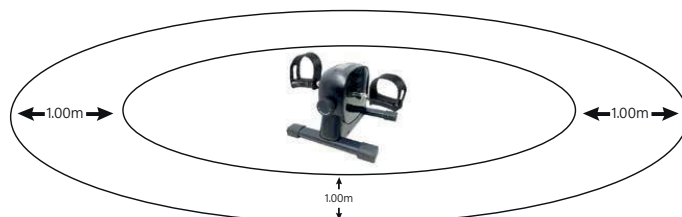
- ▶ Assemblez le produit de manière complète et sûre.
- ▶ Montez le produit avec une deuxième personne si nécessaire.
- ▶ Vissez les vis à la main dans les orifices d'assemblage et ne serrez les vis que lors de la dernière étape afin d'empêcher tout coincement des pièces.

4.1 Lieu d'installation

PRUDENCE

Risque de blessures et dommages matériels.

- ▶ Si nécessaire, installez le produit avec l'aide d'une deuxième personne.
- ▶ Après avoir installé l'appareil, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace de tous les côtés. La distance est de 1 m de tous les côtés.
- ▶ Ne placez pas d'objets dans cette zone.



1. Choisissez un lieu d'installation adapté remplissant les conditions suivantes :
 - Le lieu d'installation est sec et peut être aéré régulièrement.
 - Le lieu d'installation ne doit pas être exposé de manière permanente aux rayons du soleil ni aux fortes variations de température.
 - Notez que les appareils de classe B et de classe C ne sont pas adaptés à une utilisation professionnelle ni à une utilisation commerciale.
 - Veillez à ce que la zone d'entraînement autour du pédalier soit exempte d'obstacles dans un rayon d'un mètre.
 - Le sol du lieu d'installation est plat et non glissant.
2. Suivez les étapes de montage illustrées en respectant les consignes de sécurité, voir „17. Montage“ à la page 53.

5. Première mise en service

Toutes les pièces doivent être en parfait état de fonctionnement.

- ▶ Avant la première utilisation du pédalier, testez les points suivants :
- le bon fonctionnement de l'ordinateur d'entraînement est assuré en appuyant sur les touches de fonction
- les pédales tournent facilement

5.1 Insérer les piles

- ▶ Placez 2 piles de type AAA dans le compartiment à piles situé au dos de l'ordinateur d'entraînement [5]. Veillez à respecter la polarité.

6. Utiliser

AVERTISSEMENT

Risque de blessure en cas d'utilisation non conforme.

Une utilisation non conforme ou incorrecte peut entraîner des blessures graves.

- ▶ En cas de charge très verticale, le produit peut être utilisé jusqu'à 100 kg maximum et en position assise à couchée jusqu'à 210 kg.
- ▶ Utilisez le pédalier conformément à l'usage auquel il est destiné.
- ▶ Freinez le pédalier jusqu'à l'arrêt complet avant de retirer les pieds des pédales.
- ▶ Seule une personne à la fois peut utiliser le pédalier.
- ▶ Veillez à ce qu'aucune autre personne, aucun animal et aucun objet ne se trouve à proximité du pédalier pendant son utilisation.
- ▶ Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les pièces de montage sont bien fixées et qu'elles ne sont pas endommagées.
- ▶ Ne portez pas de chaussures amples, telles que des sandales, lors de l'utilisation.
- ▶ Ne portez pas d'objets pointus ou tranchants pendant l'utilisation.
- ▶ Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés pendant l'entraînement.

AVERTISSEMENT

Danger dû à une surcharge de l'organisme.

Une surcharge du corps peut entraîner des dommages durables pour la santé.

- ▶ Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ne vous sentez pas bien ou si vous ressentez des douleurs / tensions dans votre corps ou dans votre poitrine.
- ▶ En cas de battements de cœur irréguliers, d'essoufflement extrême, de vertiges, de nausées ou autres, l'entraînement ne doit plus être poursuivi.
- ▶ Faites-vous examiner par un médecin spécialiste avant la première utilisation et régulièrement par la suite, en effectuant un bilan de santé.
- ▶ Faites des pauses régulières.
- ▶ Buvez suffisamment de liquide avant, pendant les pauses d'entraînement et après l'entraînement.
- ▶ La durée maximale d'entraînement sans une phase de repos ne doit pas dépasser 2 heures.

PRUDENCE

Risque d'écrasement par des pièces en mouvement.





Le mouvement des pédales pendant l'utilisation peut provoquer des écrasements de membres.

- ▶ Ne mettez pas la main dans les tiges de pédales.
- ▶ Ne pas retirer les pieds des pédales en rotation. Réduire d'abord la cadence de pédalage à zéro, puis retirer les pieds des pédales.
- ▶ Portez des vêtements légers et ajustés ou des vêtements de sport adaptés.
- ▶ Attachez les cheveux longs avant de les utiliser.
- ▶ Ne fermez pas les yeux pendant l'utilisation.
- ▶ Commencez d'abord par une petite intensité. Veillez à effectuer des mouvements réguliers.

6.1 Régler la résistance

- ▶ Tournez le bouton de réglage de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance.
- ▶ Tournez le bouton de réglage de la résistance dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour réduire la résistance.
- ▶ Veillez à ajuster la résistance en fonction de votre niveau de forme et de votre objectif d'entraînement.

6.2 S'entraîner avec le pédalier

 AVERTISSEMENT	
	Danger dû à une surcharge de l'organisme. Une surcharge de l'organisme peut entraîner des dommages durables pour la santé.
 PRUDENCE	
	Risque de blessure. <ul style="list-style-type: none">▶ Échauffez-vous avant l'entraînement proprement dit.▶ Commencez par une intensité légère jusqu'à ce que les muscles s'échauffent.
 ATTENTION	
	Dommages matériels. L'humidité peut endommager les composants électroniques du produit. <ul style="list-style-type: none">▶ Ne buvez pas pendant l'exercice.▶ Ne placez pas de récipients contenant des liquides sur le tapis de course ou à proximité immédiate de celui-ci.

Conception de l'entraînement :

Idéalement, chaque entraînement se compose de trois phases : l'échauffement, la phase d'entraînement et la phase de récupération.

La phase d'échauffement sert à préparer vos muscles à l'entraînement et aux efforts à venir. De cette manière, le risque de blessures, telles que les claquages, est réduit. Pour ce faire, effectuez plusieurs exercices d'étirement sur une durée de 5 à 15 minutes. Effectuez les exercices d'étirement pendant environ 10 secondes et relâchez à nouveau. Chaque exercice d'étirement doit être répété 2 à trois fois.

Vous devriez ensuite pouvoir commencer l'entraînement à proprement parler.

Terminez la séance d'entraînement par une phase de refroidissement / de récupération. Effectuez des exercices d'étirement et de gymnastique légère pendant 5 à 15 minutes. De cette manière, vous prévenez la congestion sanguine, les courbatures et les claquages.

Intensité de l'entraînement

L'intensité de l'entraînement dépend de plusieurs facteurs et varie d'une personne à l'autre. Elle doit être choisie de manière à ce que l'effort physique soit supérieur au point d'effort normal, sans pour autant atteindre le point d'essoufflement ou d'épuisement.

Entraînement par intervalles

L'entraînement par intervalles est une forme particulière d'entraînement et est utilisé pour améliorer les performances.

L'entraînement par intervalles consiste en une alternance de phases d'effort de haute intensité et de phases de relaxation.

Entraînement pour débutants :

Remarque:

- ▶ Échauffez les muscles en effectuant de courtes séances d'entraînement de 10 à 15 minutes à faible résistance.
- ▶ Asseyez-vous bien droit, le dos bien droit, et assurez-vous que vos pieds reposent fermement sur les pédales.
- ▶ Veillez à ce que vos jambes soient presque entièrement tendues lorsque vous pédalez, afin d'éviter les blessures.
- ▶ Augmentez progressivement la durée et l'intensité de l'entraînement. Augmentez progressivement sans surcharger votre corps.
- ▶ Si possible, utilisez un cardiofréquencemètre pour vous assurer que vous vous entraînez dans une zone saine.
- ▶ Soyez attentif aux signes de surmenage ou de douleur. Si vous ressentez une gêne, arrêtez immédiatement l'entraînement.

Entraînement pour sportifs confirmés

Échauffez les muscles en effectuant des exercices de 10 à 15 minutes avec une résistance réduite.

Intégrez l'entraînement par intervalles dans vos séances en alternant les résistances ou les vitesses élevées et faibles.

Conseils pour l'entraînement

- ▶ Ne prenez pas de repas lourds juste avant l'entraînement. Respectez un intervalle de 2 à 3 heures.
- ▶ Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- ▶ Buvez suffisamment de liquide avant et après l'entraînement.

6.3 Exercices d'échauffement

Figure Description



Étirement des ischio-jambiers (position debout)

Pliez légèrement les genoux et penchez-vous lentement vers l'avant, le dos et les épaules détendus, jusqu'à ce que vous touchiez vos orteils. Vous devriez sentir une tension et une légère sollicitation de vos ischio-jambiers. Maintenez la position pendant 15 à 20 secondes. Répétez le mouvement 2 à 3 fois.



Étirement des ischio-jambiers (position assise)

Assis sur le sol, de préférence sur un tapis, tendez une jambe, ramenez l'autre jambe et maintenez-la serrée contre l'intérieur de la jambe tendue. Penchez-vous vers l'avant à partir des hanches et étirez-vous jusqu'à ce que vous touchiez vos orteils. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez le mouvement 3 fois pour chaque jambe.



Étirement des mollets

Debout, les deux mains contre le mur, une jambe en arrière. Gardez les jambes droites, les talons au sol, et penchez-vous en avant en direction du mur. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez le mouvement 3 fois pour chaque jambe.



Étirement des quadriceps

Maintenez votre équilibre en vous appuyant sur un mur ou un objet fixe avec la main gauche, saisissez le pied droit avec la main droite et ramenez lentement votre talon droit vers votre postérieur jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'avant de la cuisse. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez le mouvement 3 fois pour chaque jambe.



Étirement du muscle sartorius (muscle de l'intérieur de la cuisse)

Assis, les plantes des pieds ou les semelles des chaussures se touchent tandis que les genoux sont positionnés vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aîne jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez le mouvement 3 fois.

7. Corriger l'erreur

Erreur	Ecriture de l'affichage estompée
Remède	Capacité de la batterie très faible
Behebung	► Remplacez la pile.
Erreur	Affichage à l'écran sans fonction
Causes possibles	La batterie de l'ordinateur est vide Ordinateur défectueux
Remède	► Remplacez la pile. ► Prenez contact avec notre service clientèle.

8. Transport

PRUDENCE

Risque de blessures et de dommages matériels.

- Ne transportez le pédalier qu'en position verticale.
- Ne poussez pas le pédalier sur le sol.

9. Démontage

- Démontez le produit dans l'ordre inverse de l'ordre mentionné dans le chapitre „17. Montage“ à la page 53.

10. Stockage

ATTENTION

Dommages matériels dus à un stockage non adapté.

- Stockez le produit monté et en position verticale ou démonté dans un endroit sec et propre.
- Protégez le produit de la poussière et de l'humidité.
- Ne posez pas d'objets sur le produit en raison des déformations qui pourraient se produire.

11. Nettoyage et maintenance

AVERTISSEMENT

Danger de mort par électrocution.

- Retirez les piles du produit avant le nettoyage et l'entretien.

11.1 Nettoyage

ATTENTION

Endommagement dû à un produit de nettoyage non adapté.



- ▶ Vérifiez la compatibilité du produit de nettoyage avec la surface à un emplacement peu visible.
- ▶ Pour le nettoyage, n'utilisez pas de solvant organique, d'eau bouillante, d'acides forts ou de nettoyant alcalin.

- ▶ Éliminez la poussière et les légères salissures à l'aide d'un chiffon humide ou d'une brosse douce.
- ▶ En cas de salissures importantes, utilisez un nettoyant doux, non inflammable et compatible avec les produits alimentaires ou un chiffon imbibé d'eau.

Plan de maintenance

Une maintenance régulière augmente la sécurité et la longévité de votre produit.

Avant chaque utilisation

État

- ▶ Contrôlez l'état général du produit d'un point de vue technique général et d'hygiène.

Pièces de fixation

- ▶ Assurez-vous que toutes les pièces de fixation sont bien reliées entre elles et qu'elles ne sont pas déformées.
- ▶ Resserrez les pièces de fixation desserrées à l'aide d'un outil approprié.
- ▶ Faites remplacer les pièces de fixation endommagées ou déformées par du personnel qualifié.

Clé de sécurité

- ▶ Vérifiez que la clé de sécurité n'est pas endommagée et qu'elle est réglée à la bonne longueur.

Mensuel

Tiges de manivelle

- ▶ Vérifiez que les manivelles n'ont pas trop de jeu et remplacez les manivelles ou resserrez les deux pédales.

11.2 Changer la pile

Important : lors du remplacement de la pile, le cardiofréquencemètre se réinitialise.

Remarque : le compteur d'entraînement nécessite deux des piles alcalines classiques AAA LR03.

1. Ouvrez et retirez le couvercle situé à l'arrière du cardiofréquencemètre.
2. Retirez les piles usagées.
3. Insérez les nouvelles piles.
4. Appuyez sur le diaphragme jusqu'à ce que vous entendiez un clic distinct.
 - ▶ La pile a été remplacée avec succès.
 - ▶ Éliminez les piles de manière appropriée, voir le chapitre sur l'élimination.

12. Réparation

ATTENTION

Endommagement dû à une réparation non adaptée



- ▶ N'utilisez que des pièces de rechange d'origine ou autorisées par le fabricant.
- ▶ Faites réaliser les réparations par du personnel qualifié.

13. Données techniques

Désignation	Valeur
Numéro d'article:	24061
Nom du modèle:	Pedaltrainer Sportivo (TD001P-11)
Charge max. Poids de charge:	100 kg
Alimentation:	2x piles type AAA 1,5 V
Affichage de l'heure (minute : seconde)	00:00 - 99:95
Affichage de la distance:	0.01 - 99.99 km
Écran:	Écran LCD
Paramètres d'affichage:	Vitesse, temps, distance, nombre de tours, Consommation de calories
Dimensions du produit:	40 x 37 x 27 cm Pieds: 36 x 5,5 x 3 cm Pédales: 10,5 x 5-6,5 x 2,5 cm
Matériaux:	Pieds : acier (Q195) Pédalier : acier (Q235 chromé) Supports/pieds antidérapants : TPR Boîtier/roue de réglage : ABS Pédales : PP Courroies de pieds : PVC
Poids:	5 kg
Importateur:	Juskys Gruppe GmbH Lindener Bergsfeld 9 31188 Holle

14. Déclaration de conformité

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

15. Élimination

Emballage

L'emballage est recyclable.

- Éliminez l'emballage dans le respect de l'environnement via un dispositif de collecte local.

Appareils électriques

En tant que propriétaire d'un appareil électrique ou électronique à éliminer, vous êtes légalement tenu(e), en vertu de la directive européenne WEEE et de la directive allemande ElektroG, d'éliminer cet appareil séparément de tout autre déchet ménager non trié, car les produits (ou leurs composants toxiques et dangereux) éliminés de manière non adaptée peuvent nuire durablement à la santé des personnes, des animaux et des végétaux.

Vous apportez ainsi une grande contribution au réemploi, à la valorisation et au recyclage. La méthode d'acheminement ou de collecte dépend des contextes régionaux et contractuels et des renseignements à ce propos peuvent être demandés aux organismes d'élimination de droit public ainsi qu'au distributeur. Ces derniers sont en principe tenus de reprendre gratuitement les appareils usagés indépendamment du fait qu'ils aient été achetés neufs ou non. Toute élimination illégale est punie par la loi. Avant de confier vos appareils à un point de collecte régional, effectuez les tâches suivantes :

- Retirez les batteries usagées et les accumulateurs usagés de l'appareil dans la mesure où ceux-ci constituent des composants du produit et peuvent être retirés.

- Effacez les données à caractère personnel de l'appareil.

N°WEEE : 29073343

Les piles et accumulateurs ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Leurs composants doivent être recyclés ou éliminés séparément car les composants toxiques et dangereux peuvent causer des dommages durables à l'environnement s'ils sont éliminés de manière inappropriée. En tant que consommateur, vous êtes tenu de les rapporter gratuitement au fabricant, au point de vente ou aux points de collecte publics aménagés à cet effet à la fin de leur durée de vie. Les détails sont réglementés par la loi de l'État concerné. Le symbole sur le produit, le mode d'emploi et/ou l'emballage indique ces réglementations. Avec ce type de tri des matériaux, de recyclage et d'élimination des piles et accumulateurs usagés, vous apportez une contribution importante à la protection de notre environnement.

Numéro d'enregistrement du bat. DE 70738431

Tabella dei contenuti

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

1. Per la vostra sicurezza

1.1 Per la vostra sicurezza

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

1.2 Utilizzare in modo conforme

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

- ▶ Utilizzare il prodotto solo come attrezzatura sportiva per l'allenamento leggero di braccia e gambe.
- ▶ Il prodotto può essere utilizzato solo in posizione seduta.
- ▶ Utilizzare il prodotto solo in stato originale, servendosi unicamente dei pezzi originali forniti in dotazione e/o di ricambi autorizzati dal produttore.
- ▶ Far eseguire le riparazioni solo da personale qualificato.
- ▶ Si noti che i dispositivi di allenamento a manovella di classe B e C non sono adatti per scopi di alta precisione.
- ▶ Si prega di notare che l'area libera nelle direzioni da cui si accede al dispositivo deve essere più grande di almeno 0,6 m rispetto alla superficie di allenamento.
- ▶ Le apparecchiature indipendenti devono essere installate su una superficie stabile e piana.

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

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

1.3 Uso improprio

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

Questo prodotto non è un giocattolo.

- ▶ Non utilizzare il prodotto in ambienti umidi, quali bagni o saune.
- ▶ Non modificare il prodotto.

- ▶ Non utilizzare il prodotto con parti difettose.
- ▶ Non lasciare i bambini senza sorveglianza con il prodotto.
- ▶ Indossare un abbigliamento sportivo comodo e scarpe antiscivolo.
- ▶ Eseguire un breve riscaldamento prima dell'allenamento per evitare infortuni.

1.4 Gruppo target

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

Solo questi utenti possono servirsi del prodotto.

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

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

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

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

1.5 Livelli di avvertimento

PERICOLO

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

AVVERTENZA

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







CAUTELA

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


ATTENZIONE

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


1.6 Simboli

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

1.7 Avvertenze di sicurezza

 **CAUTELA**


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

 Giocare o saltare può causare lesioni e danni alle cose.


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

 **CAUTELA**

Lesioni e danni materiali.

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

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

 **CAUTELA**

Rischio di lesioni

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

2. Descrizione e funzione

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

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

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

2.1 Computer di addestramento

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

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

2.2 Freno di emergenza

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

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

3. Disimballaggio e verifica

AVVERTENZA

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

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

ATTENZIONE

Danni materiali.

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

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

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

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

4. Montaggio

ATTENZIONE

Danneggiamento del prodotto dovuto ad un montaggio errato.

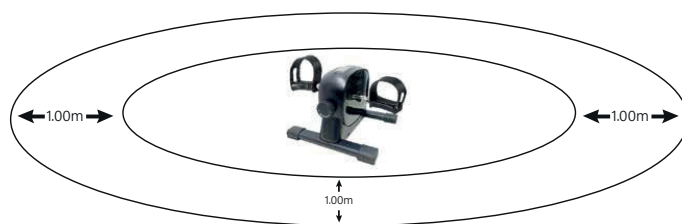
- ▶ Montare il prodotto in modo completo e sicuro.
- ▶ Se necessario, impostare il prodotto con una seconda persona.
- ▶ Avvitare prima a mano le viti nei fori di collegamento e serrarle poi alla fine per impedire un ribaltamento delle parti.

4.1 Luogo di installazione

CAUTELA

Rischio di lesioni e danni materiali.

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



1. Scegliere un luogo di installazione adeguato che soddisfi i seguenti requisiti:
 - il luogo di installazione è asciutto e può essere ventilato regolarmente;
 - Il luogo di installazione non è esposto in modo permanente alla luce solare permanente e alle forti oscillazioni di temperatura.
 - Si noti che i dispositivi di classe B e C non sono adatti all'uso professionale o commerciale.
 - Assicurarsi che l'area di allenamento intorno all'istruttore a pedali sia libera da ostacoli nel raggio di 1 metro.
 - La superficie del luogo di installazione sia piana e non scivolosa.
2. Seguire i passaggi di montaggio raffigurati osservando le avvertenze per la sicurezza, vedi „17. Montaggio“ a pagina 53.

5. Messa in funzione iniziale

Tutte le parti devono essere in perfetto stato di funzionamento.

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

5.1 Inserire le batterie

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

6. Utilizzo

AVVERTENZA

Rischio di lesioni dovute a un uso improprio.

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

- ▶ Con un carico molto verticale, il prodotto può essere utilizzato fino a un massimo di 100 kg e in posizione seduta o sdraiata fino a 210 kg.
- ▶ Utilizzare il trainer a pedali in base alla sua destinazione d'uso.
- ▶ Frezare il trainer a pedali fino all'arresto prima di togliere i piedi dai pedali.
- ▶ Solo una persona alla volta può utilizzare l'addestratore a pedali.
- ▶ Assicurarsi che nessun'altra persona, animale o oggetto si trovi nelle vicinanze dell'addestratore a pedali durante l'uso.
- ▶ Prima di ogni utilizzo, verificare che tutti gli attacchi siano ben saldi e che non siano danneggiati.
- ▶ Non indossare calzature larghe come sandali quando si usa l'addestratore a pedali.
- ▶ Non portare con sé oggetti appuntiti o taglienti durante l'uso.
- ▶ Indossare sempre un abbigliamento sportivo e scarpe sportive adeguate quando ci si allena.

AVVERTENZA

Pericolo dovuto al sovraccarico del corpo.

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

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

CAUTELE

Rischio di schiacciamento a causa delle parti in movimento.

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

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

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

6.1 Resistenza impostata

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

6.2 Esercizio con il trainer a pedali

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

Configurazione dell'allenamento:

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

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

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

Intensità dell'allenamento

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

Allenamento a intervalli

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

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

Allenamenti per principianti:

Suggerimento:

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

Allenamento per utenti esperti

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

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

Consigli per l'allenamento

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

6.3 Esercizi di riscaldamento

Figura Descrizione

Stretching della coscia (in piedi)



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

Stretching della coscia (da seduti)



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

Stretching del polpaccio



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

Stretching dei quadricipiti



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

Stretching del muscolo sartorio (muscoli interni delle cosce)



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

7. Risoluzione dei problemi

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

8. Trasporto

CAUTELA



Rischio di lesioni e danni materiali.

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

9. Smontaggio

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

10. Stoccaggio

ATTENZIONE




Danni materiali causati da una conservazione errata.

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

11. Pulizia e manutenzione


AVVERTENZA

 **Pericolo mortale a causa di scosse elettriche.**

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

11.1 Pulizia

ATTENZIONE

 **Danni dovuti a detergenti errati.**

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

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

Piano di manutenzione

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

Prima di ogni utilizzo

Condizioni

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

Componenti

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

Chiave di sicurezza

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

Mensile

Aste a gomito

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

11.2 Sostituzione della batteria


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

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

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

12. Riparazioni

ATTENZIONE

 **Danni dovuti a riparazioni improprie**

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

13. Dati tecnici

Designazione	Valore
Numero articolo:	24061
Modello:	Pedaltrainer Sportivo (TD001P-11)
Peso massimo Peso del carico:	100 kg
Alimentazione:	2x batterie tipo AAA 1,5V
Visualizzazione dell'ora (minuti : secondi)	00:00 - 99:95
Visualizzazione della distanza:	0.01 - 99.99 km
Display:	Display LCD
Parametri di visualizzazione:	Velocità, tempo, distanza, giri, consumo di calorie
Dimensioni del prodotto:	40 x 37 x 27 cm Piedi: 36 x 5,5 x 3 cm Pedali: 10,5 x 5-6,5 x 2,5 cm
Materiale:	Piedi: acciaio (Q195) Manovella del pedale: acciaio (Q235 cromato) Cuscinetti/piedi antiscivolo: TPR Alloggiamento/ruota di regolazione: ABS Pedali: PP Cinghie per i piedi: PVC
Peso:	5 kg
Importatore:	Juskys Gruppe GmbH Lindener Bergsfeld 9 31188 Holle

14. Dichiarazione di conformità

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

15. Smaltimento

Confezione

Il materiale della confezione è riutilizzabile.

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

Apparecchiature elettriche

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

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

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

RAEE n.: 29073343

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

Batt. DE70738431

Contenido

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

1. Por su seguridad

1.1 Por su seguridad

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

1.2 Uso previsto

El producto está concebido exclusivamente para un uso privado.

- ▶ Utilice el producto únicamente como equipamiento deportivo para el entrenamiento ligero de brazos y piernas.
- ▶ El producto sólo puede utilizarse en posición sentada.
- ▶ Utilice el producto únicamente en su estado original, con las piezas originales suministradas y/o con las piezas de repuesto autorizadas por el fabricante.
- ▶ Encargue las reparaciones únicamente a personal cualificado.
- ▶ Tenga en cuenta que los dispositivos de entrenamiento de manivela de clase B y C no son adecuados para fines de alta precisión.
- ▶ Tenga en cuenta que el área libre en las direcciones desde las que se accede al dispositivo debe ser al menos 0,6 m mayor que la superficie de entrenamiento.
- ▶ Tenga en cuenta que los equipos independientes deben instalarse sobre una superficie estable y nivelada.

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

1.3 Uso inadecuado

El producto no es apropiado para usarlo con fines comerciales.

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

El producto no es un producto sanitario.

El producto no es un juguete.

- ▶ No utilice el producto en estancias húmedas, como baños o saunas.
- ▶ No altere ni modifique el producto.
- ▶ No utilice el producto si faltan piezas o alguna de ellas está defectuosa.
- ▶ No deje a los niños sin supervisión con el producto.
- ▶ Llevar ropa deportiva cómoda y calzado antideslizante.
- ▶ Realiza un breve calentamiento antes del entrenamiento para prevenir lesiones.

1.4 Grupo destinatario

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

Solo estos usuarios pueden utilizar el producto.

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

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

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

1.5 Niveles de advertencia

PELIGRO

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

ATENCIÓN

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







CUIDADO

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




AVISO

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

1.6 Símbolos

Símbolo	Descripción
	Este símbolo advierte de un riesgo de aplastamiento debido a las piezas móviles. Observe las instrucciones.
	Este símbolo indica que el usuario debe haber leído y comprendido el manual antes de utilizar el producto.
	I prodotti contrassegnati con la marcatura CE soddisfano le norme fondamentali dell'Unione Europea applicabili.
	Indoor Use only (solo per uso interno) vuol dire che il prodotto può essere utilizzato unicamente in ambienti interni asciutti.
	Il simbolo del cassonetto barrato con barre sul prodotto, sulla documentazione di accompagnamento e/o sulla confezione indica la classificazione e la registrazione di un prodotto come apparecchio elettrico o elettronico e le relative modalità di smaltimento secondo la Direttiva europea RAEE e la legge tedesca ElektroG.
	Il simbolo internazionale di riciclaggio indica la presenza di materiali riutilizzabili.
A-Z / 1-N	Questo simbolo contraddistingue un componente utilizzato nell'illustrazione.

1.7 Indicaciones de seguridad

	CUIDADO
	Riesgo de lesiones por saltar o retozar sobre el producto.
	Jugar o saltar puede provocar lesiones y daños materiales. ▶ Asegúrese de que nadie salte o retoce sobre o dentro del producto.
	CUIDADO
	Lesiones y daños materiales.
	La modificación del producto puede provocar lesiones y daños materiales, así como la anulación de la garantía. ▶ Utilice el producto únicamente en su estado original y con las piezas originales suministradas. ▶ Utilice exclusivamente las piezas de repuesto autorizadas por el fabricante.

CUIDADO

Riesgo de lesiones

- ▶ Asegúrese de que el pedalier está colocado sobre una superficie estable para evitar que vuelque.
- ▶ Utiliza calzado deportivo adecuado con un buen soporte durante el entrenamiento.
- ▶ Realice un breve calentamiento antes del entrenamiento para evitar lesiones.
- ▶ Mantenga una postura correcta durante el ejercicio para evitar dolores de espalda y articulaciones.
- ▶ Haga ejercicio únicamente sentado. Asegúrese de que su asiento no se mueve durante el uso.
- ▶ Si experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas anormales durante el uso, deje de hacer ejercicio inmediatamente. Consulte inmediatamente a un médico.
- ▶ Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar lesiones.
- ▶ Haga descansos regulares para evitar el sobreesfuerzo.
- ▶ Preste especial atención a los componentes más propensos al desgaste.

2. Descripción y funcionamiento

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

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

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

2.1 Ordenador de formación

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

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

2.2 Freno de emergencia

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

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

3. Desembalaje y comprobación

ATENCIÓN

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

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

AVISO

Daños materiales.

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

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

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

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

4. Montaje

AVISO

Daños en el producto debido a un montaje erróneo.

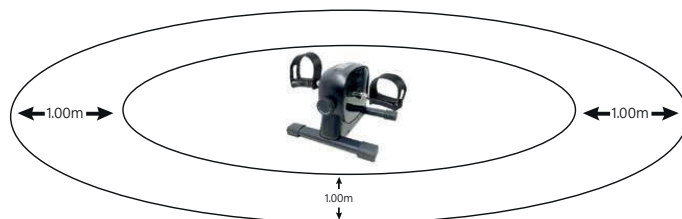
- ▶ Monte el producto por completo y de forma segura.
- ▶ Si es necesario, instale el producto con una segunda persona.
- ▶ Enrosque los tornillos con firmeza en los orificios de unión, pero no los apriete hasta el último paso para evitar que las piezas queden colocadas en una posición incorrecta.

4.1 Lugar de colocación

CUIDADADO

Riesgo de lesiones y daños materiales.

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



1. Elija un lugar de colocación apropiado que cumpla los siguientes requisitos:
 - El lugar de colocación está seco y se puede ventilar con frecuencia.
 - El lugar de colocación no debe estar expuesto permanentemente a la radiación solar ni a grandes oscilaciones de temperatura.
 - La superficie del lugar de colocación es plana y antideslizante.
 - Tenga en cuenta que los aparatos de clase B y clase C no son adecuados para uso profesional o comercial.
 - Asegúrese de que la zona de entrenamiento alrededor del pedalier esté libre de obstáculos en un radio de 1 metro.
 - La superficie del lugar de instalación esté nivelada y sea antideslizante.
2. Siga los pasos de montaje mostrados en las imágenes, atendiendo a las indicaciones de seguridad; véase el capítulo „17. Montaje“ en la página 53.

5. Puesta en servicio inicial

Todas las piezas deben estar en perfecto estado de funcionamiento.

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

5.1 Inserte las pilas

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

6. Utilice

ATENCIÓN

Riesgo de lesiones por uso inadecuado.

Un uso inadecuado o incorrecto puede provocar lesiones graves.

- ▶ Con una carga muy erguida, el producto puede utilizarse hasta un máximo de 100 kg y en posición de sentado a tumbado hasta 210 kg.
- ▶ Utilice el pedaliar de acuerdo con el uso previsto.
- ▶ Detenga el pedaleador antes de retirar los pies de los pedales.
- ▶ Sólo una persona puede utilizar el pedaleador a la vez.
- ▶ Asegúrese de que no haya otras personas, animales u objetos en las proximidades del pedaleador durante su uso.
- ▶ Antes de cada uso, compruebe que todas las fijaciones estén bien ajustadas y que no presenten daños.
- ▶ No lleve calzado suelto, como sandalias, cuando utilice el entrenador de pedales.
- ▶ No lleves contigo objetos puntiagudos o afilados durante el uso.
- ▶ Lleva siempre ropa y calzado deportivos adecuados cuando entrenes.

ATENCIÓN

Peligro por sobrecarga del organismo.

Sobrecargar el organismo puede provocar daños permanentes en la salud.

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

CUIDADO

Riesgo de aplastamiento debido a las piezas móviles.

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

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

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

6.1 Resistencia ajustada

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

6.2 Ejercicio con el pedalier

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

Estructuración del entrenamiento:

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

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

A continuación debería empezar con el entrenamiento propiamente dicho.

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

Intensidad del entrenamiento

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

Entrenamiento por intervalos

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

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

Entrenamiento para principiantes:

Consejo:

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

Entrenamiento para usuarios avanzados

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

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

Consejos de entrenamiento

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

6.3 Ejercicios de calentamiento

Figura Descripción

Estiramiento de los ligamentos rotulianos (de pie)



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

Estiramiento de los ligamentos rotulianos (sentado)



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

Estiramiento de la pantorrilla



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

Estiramiento de los cuádriceps



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

Estiramiento del músculo sartorio (músculos internos de los muslos)



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

7. Solución de problemas

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

ES

8. Transporte

⚠ CUIDADO

⚠ Riesgo de lesiones y daños materiales.

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

9. Desmontaje

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

10. Almacenamiento

AVISO

ⓘ Daños materiales debido a un almacenamiento incorrecto.

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

11. Limpieza y mantenimiento

ATENCIÓN

Peligro de muerte por descarga eléctrica.

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

11.1 Limpieza

AVISO

Daños en caso de usar productos de limpieza inadecuados.

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

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

Plan de mantenimiento

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

Antes de cada uso

Estado

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

Piezas montables

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

Llave de seguridad

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

Mensualmente

Bielas

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

11.2 Cambiar batería

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

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

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

12. Reparaciones

AVISO

Daños debido a una reparación inadecuada

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

13. Datos técnicos

Designación	Valor
Número de artículo:	24061
Modelo:	Pedaltrainer Sportivo (TD001P-11)
Peso máx. Peso de carga:	100 kg
Alimentación:	2x pilas tipo AAA 1,5 V
Indicación de la hora (minuto : segundo)	00:00 - 99:95
Visualización de la distancia:	0.01 - 99.99 km
Pantalla:	Pantalla LCD
Parámetros de visualización:	Velocidad, tiempo distancia, revoluciones, consumo de calorías
Dimensiones del producto:	40 x 37 x 27 cm Pies: 36 x 5,5 x 3 cm Pedales: 10,5 x 5-6,5 x 2,5 cm
Materiales:	Pies: Acero (Q195) Manivela del pedal: Acero (Q235 cromado) Almohadillas/pies anti-deslizantes: TPR Carcasa/rueda de ajuste: ABS Pedales: PP Correas para los pies: PVC
Peso:	5 kg
Importador:	Juskys Gruppe GmbH Lindener Bergfeld 9 31188 Holle

14. Declaración de conformidad

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

15. Eliminación de residuos

Embalaje

El material de embalaje es reaprovechable.

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

Aparatos eléctricos

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

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





- Extraiga del aparato todas las pilas y baterías usadas, siempre que constituyan un componente del producto y se puedan extraer.
- Queda bajo su responsabilidad la eliminación de los datos personales almacenados en el aparato.

N.º RAEE: 29073343

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

Batt. DE 70738431

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

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

17. Montieren / Assembly / Montage / Montaggio / Montaje

1



3



4



5



6



7



DE: Technische Änderungen, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

EN: Technical changes, misprints and errors excepted.

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

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

ES: Salvo cambios técnicos, erratas y errores.

www.juskys.de
www.artsauna.de

Juskys Gruppe GmbH