



Ergometer Bike Seveno Stressless



Item No.:4836

Indice**Sommaire****Pagina/Page**

1. Misure di sicurezza	1. Consignes de sécurité	3
2. Generale	2. Généralités	4
2.1 Imballaggio	2.1 Emballage	4
2.2 Smaltimento	2.2 Mise au rebut	4
3. Montaggio	3. Montage	5
3.1 Fasi di montaggio	3.1 Etapes de montage	5
3.2 Impostazione della posizione da seduti	3.2 Réglage de la position idéale de la selle	11
3.3 Regolazione del manubrio	3.3 Réglage du guidon	11
3.4 Regolazione dell'altezza	4.3 Réglage de la hauteur	11
4. Cura e manutenzione	4. Traitement et entretien	12
5. Computer (D)		12
5.1 Tasti computer		12
5.2 Funzioni/display computer		12
5.2.1 Annotazioni relative alle singole funzioni		14
5.2.2 Spiegazione dei simboli e Cose da sapere		14
5.3 Messa in funzione del computer		16
5.3.1 Funzione di avvio immediato		16
5.4 Allenamento con selezione utente		16
5.4.1 Selezione utente e preimpostazione dei DATI personali		18
		19
		21
5.4.2 Selezione menu-WATT		22
5.4.3 Selezione menu-HRC		23
5.4.4 Selezione menu-PROGRAM		24
5.4.5 Selezione menu-MANUAL		
5.4.6 Selezione menu-INDIVIDUAL		
5.4.7 Selezione menu-Misurazione Bodyfat		
	5. Ordinateur (F)	24
	5.1 Touches de l'ordinateur	24
	5.2 Fonctions de la console	24
	5.2.1 Remarques concernant les fonctions individuelles	26
	5.2.2 Explications concernant les symboles et les données essentielles	
	Ce qu'il faut savoir	26
	5.3 Fonctions de la console	28
	5.3.1 Fonction de mise en route immédiate	28
	5.4. Exercices avec programmation par l'utilisateur	28
	5.4.1 Sélection par l'utilisateur et entrée des données personnelles	28
	5.4.2 Choix du Menu WATT	30
	5.4.3 Choix du Menu HRC	31
	5.4.4 Choix du Menu PROGRAM	33
	5.4.5 Mode MANUAL	34
	5.4.6 Mode INDIVIDUAL	35
	5.4.7 Impédancemètre	36
5.5 Diagnosi degli errori e ricerca degli errori	5.5 Diagnostics et dysfonctionnements	36

6.	Dettagli tecnici	6.	Détails techniques	37
	6.1 Adattatore (compreso nella fornitura)		6.1 Adaptateur	37
	6.2 Conformità in base alla legge sulla sicurezza dei dispositivi		6.2 Règle de conformité : Dispositions légales de sécurité	37
7.	Istruzioni per l'allenamento	7.	Manuel d'entraînement	38
	7.1 Frequenza di allenamento		7.1 Fréquence de l'entraînement	
	7.2 Intensità di allenamento		7.2 Intensité de l'entraînement	
	7.3 Allenamento su battito cardiaco		7.3 Entraînement orienté vers la fréquence cardiaque	38
	7.4 Controllo dell'allenamento		7.4 Contrôle de l'entraînement	
	7.5 Durata dell'allenamento		7.5 Durée de l'entraînement	
8.	Disegno esploso	8.	Dessin éclaté	42
9.	Elenco delle componenti	9.	Liste des pièces	43
10.	Garanzia:	10.	Garantie	44
11.	Service-Hotline & Modulo di ordine pezzi di ricambio	11.	-	45

1. Misure di sicurezza

IMPORTANTE!

- Questo ergometro è un attrezzo per l'allenamento della classe HA, prodotto in base a DIN EN 957-1/5 10
- Portata massima: 130 kg.
- L'ergometro deve essere utilizzato solo in conformità agli scopi previsti!
- Non sono ammessi altri tipi di utilizzo che potrebbero risultare potenzialmente pericolosi. L'importatore non può essere ritenuto responsabile di eventuali danni riconducibili ad un utilizzo non conforme agli scopi previsti. .
- Vi allenate con un attrezzo costruito secondo le più recenti conoscenze tecniche in materia di sicurezza. Si è cercato di eliminare al meglio tutte le potenziali fonti di pericolo che potrebbero creare infortuni.

Per evitare infortuni o incidenti, leggere e seguire queste semplici regole:

1. Non consentire ai bambini di giocare con l'attrezzo o nelle sue vicinanze.
2. Assicurarsi periodicamente che tutte le viti, i dadi, manici e pedali siano ben serrati.
3. Sostituire immediatamente le componenti difettose. Non utilizzare l'attrezzo fino ad avvenuta riparazione. Controllare inoltre eventuali deterioramenti del materiale.
4. Evitare temperature elevate, umidità e schizzi d'acqua.
5. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima della lettura delle istruzioni per l'uso.
6. L'attrezzo necessita di spazio a sufficienza in ogni direzione (almeno 1,5m).
7. Collocare l'attrezzo su un fondo stabile e piano.
8. Non allenarsi immediatamente prima e subito dopo i pasti.
9. Prima di iniziare un programma di allenamento, sottoporsi sempre ad un controllo medico.
10. Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere garantito solo effettuando ad intervalli regolari un controllo delle componenti soggette a usura. Queste sono contrassegnate con * nella lista delle componenti.
11. Gli attrezzi ginnici non devono in alcun modo essere utilizzati come giocattoli.
12. Non stare in piedi sull'alloggiamento principale.
13. Non indossare indumenti larghi bensì abbigliamento sportivo adeguato, come ad es. una tuta da ginnastica.
14. Indossare scarpe e non allenarsi mai a piedi scalzi.
15. Fare attenzione che nelle vicinanze dell'attrezzo non si trovino persone che potrebbero rimanere essere ferite dalle parti in movimento.
16. L'attrezzo ginnico non deve essere collocato in ambienti umidi (bagno) o sul balcone.

1. Consignes de sécurité

IMPORTANT!

- Cet appareil ergométrique est fabriqué conformément à la norme DIN EN 957-1/5 classe HA.
- Portata ne doit pas dépasser 130 kg.
- Cet appareil doit être réservé à l'usage prévu.
- Tout autre usage de l'article est interdit et peut être dangereux. L'importateur ne peut être tenu pour responsable des dommages ou blessures causés par un usage inapproprié de l'équipement.
- Cet appareil ergométrique a été fabriqué selon les normes de sécurité les plus récentes.

Afin d'éviter toute blessure et/ou accident, veuillez lire et suivre ces règles élémentaires :

1. N'autorisez pas les enfants à jouer avec ou à côté de cet équipement.
2. Vérifiez régulièrement que tous les écrous, vis, poignées et pédales sont bien fixés.
3. Remplacez rapidement toutes les parties défectueuses et n'utilisez pas l'équipement avant que ce dernier ne soit réparé. Surveillez toute fatigue éventuelle du matériel.
4. Évitez les températures élevées, l'humidité et les éclaboussures d'eau.
5. Lisez attentivement le mode d'emploi avant de vous servir de l'équipement.
6. L'équipement requiert un espace suffisant autour de lui (min. 1.5 m).
7. Posez l'équipement sur une surface dure et plane.
8. Ne faites pas d'exercices juste avant ou après les repas.
9. Avant de commencer tout exercice de musculation, faites-vous examiner par un médecin.
10. Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être garanti que si vous inspectez régulièrement les pièces susceptibles de s'user. Celles-ci sont indiquées par un * sur la liste des pièces. Les leviers et autres mécanismes permettant d'ajuster l'équipement ne doivent pas empêcher le bon déroulement des mouvements au cours de l'exercice.
11. Cet appareil de musculation ne doit jamais être utilisé comme un jouet.
12. Ne montez pas sur le châssis mais uniquement sur les emplacements prévus pour les pieds.
13. Ne portez pas de vêtements amples ; portez une tenue appropriée comme, par exemple, un survêtement.
14. Portez des chaussures et ne faites jamais les exercices pieds nus.
15. Assurez-vous que personne ne soit à proximité du vélo d'appartement car elle pourrait être blessée par les mouvements de l'appareil.
16. Il est interdit de mettre cet appareil dans des pièces à fort degré d'humidité (salle de bain) ou sur un balcon.

2. Generale

L'area di utilizzo di questo attrezzo per l'allenamento è l'ambiente domestico. L'attrezzo soddisfa i requisiti della DIN EN 957-1/5 classe HA. La certificazione CE si riferisce alla direttiva UE 89/336/CEE e 73/23/CEE. Un utilizzo improprio di questo attrezzo (per es. allenamento eccessivo, impostazioni sbagliate, ecc.) può provocare danni alla salute.

Prima di iniziare un programma di allenamento, è necessario sottoporsi a controllo medico per escludere eventuali rischi alla salute.

2.1 Imballaggio

La confezione è costituita da materiali ecologici e riciclabili:

- Imballaggio esterno in cartone
- Parti preformate in polistirolo espanso senza CFC
- Pellicole e sacchetti in polietilene (PE)
- Cinghie elastiche in polipropilene (PP)

2.2 Smaltimento



Alla fine della sua vita utile questo prodotto non può essere smaltito utilizzando la normale raccolta di rifiuti domestici, dovrà bensì essere consegnato presso un centro di raccolta differenziata per il riciclaggio di dispositivi elettrici e elettronici. I materiali sono riutilizzabili in conformità al loro contrassegno. Il riutilizzo di materiale riciclato o altre forme di recupero di vecchi dispositivi, costituisce un

importante contributo alla tutela del nostro ambiente.

Per informazioni sul centro di smaltimento di riferimento rivolgersi alla propria amministrazione comunale .

2. Généralités

Cet équipement de musculation est réservé à un usage domestique. Cet équipement répond aux exigences de la norme DIN EN 957-1/5 de la classe HA. L'indication CE se réfère à la directive EU 89/336/CEE et 73/23/CEE. Les risques encourus pour la santé ne peuvent être exclus si cet équipement n'est pas utilisé comme il se doit (par exemple, entraînement excessif, réglages incorrects, etc.).

Avant de commencer l'entraînement, il vous faut passer un examen médical complet afin d'exclure tous les risques qui pourraient exister concernant votre santé.

2.1 Emballage

Matériaux compatibles avec l'environnement et recyclables :

- L'emballage extérieur est en carton
- Les pièces moulées sont en mousse de polystyrène (PS) sans CFS
- Les housses et les sacs sont en polyéthylène (PE).
- Les rubans d'emballage sont en polypropylène (PP).

2.2 Mise au rebut



Veillez à conserver l'emballage dans l'éventualité de réparations ou pour l'exercice de la garantie. L'équipement ne doit pas être jeté dans les ordures ménagères !

3. Assemblaggio

Per rendere il montaggio dell'ergometro il più semplice possibile, abbiamo già montato le componenti principali. Prima di montare l'attrezzo, leggere attentamente le presenti istruzioni di montaggio e procedere passo dopo passo, come descritto.

Contenuto della confezione

- Estrarre tutti i singole componenti dalla forma di polistirene e metterli a giacere l'una accanto all'altra sul pavimento.
- Collocare il telaio principale sopra una pedana di protezione, poiché il telaio privo dei piedi di appoggio potrebbe rovinare o graffiare il pavimento. Questo strato dovrebbe essere piatto e non troppo spesso, in modo tale che il telaio si trovi in una posizione stabile.
- Osservare che durante la costruzione si abbia in ciascuna direzione spazio a sufficienza per muoversi (almeno 1,5 m)

3. Assemblage.

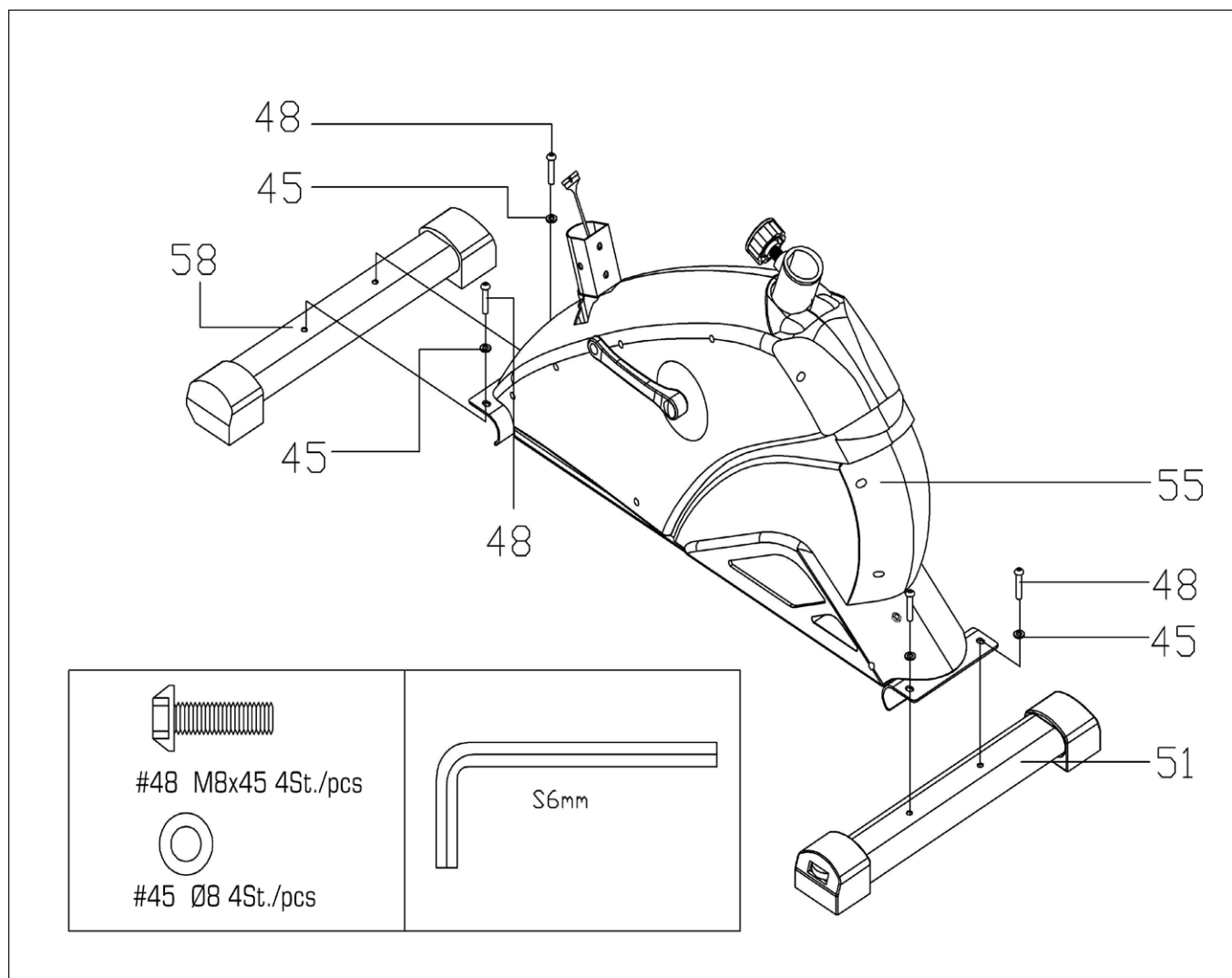
Afin de vous faciliter au maximum l'assemblage de votre appareil ergométrique, nous avons pré-assemblé les pièces les plus importantes. Avant d'assembler cet équipement, veuillez lire soigneusement les instructions et ensuite procéder étape par étape comme indiqué.

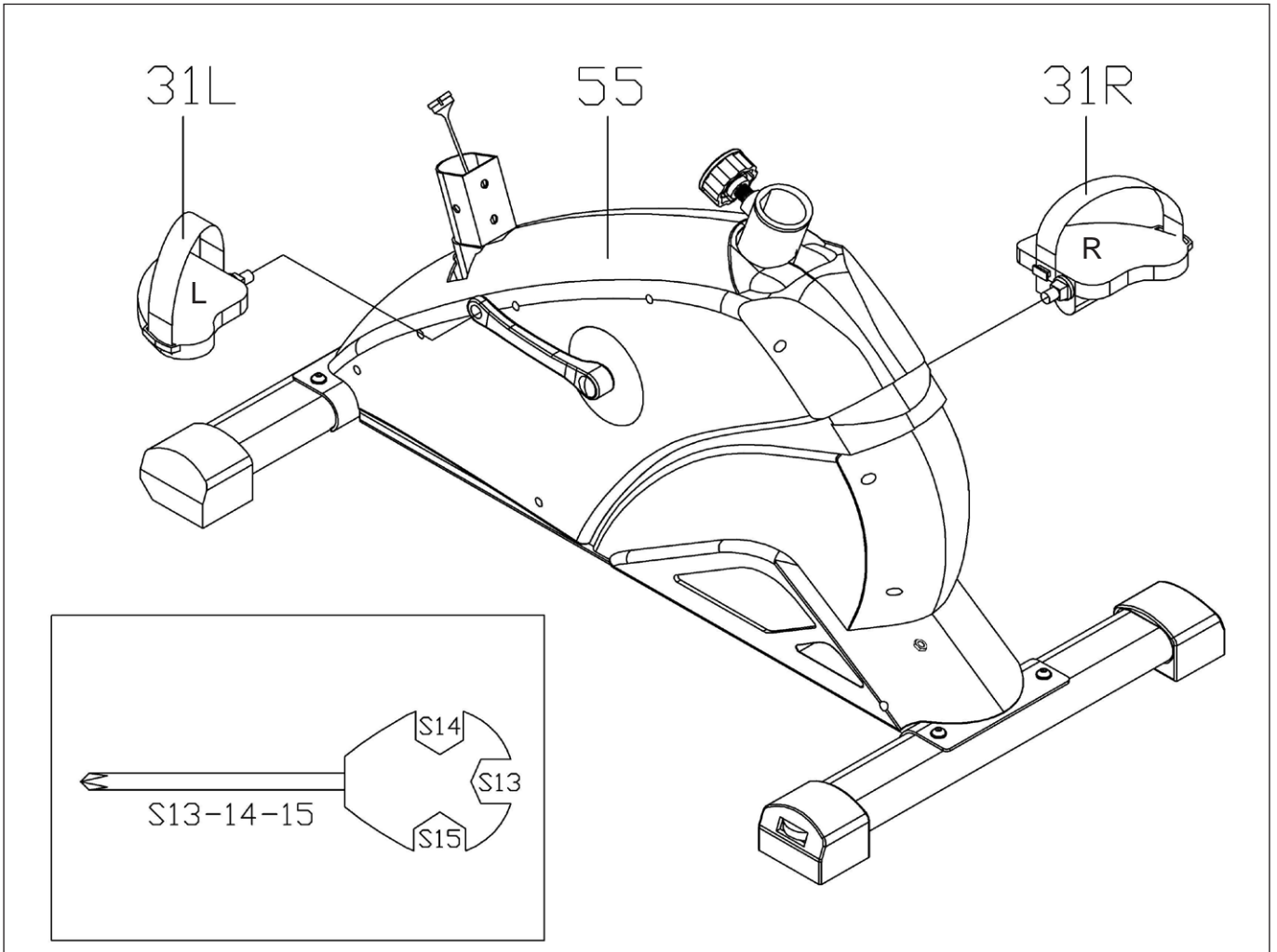
Contenu de l'emballage

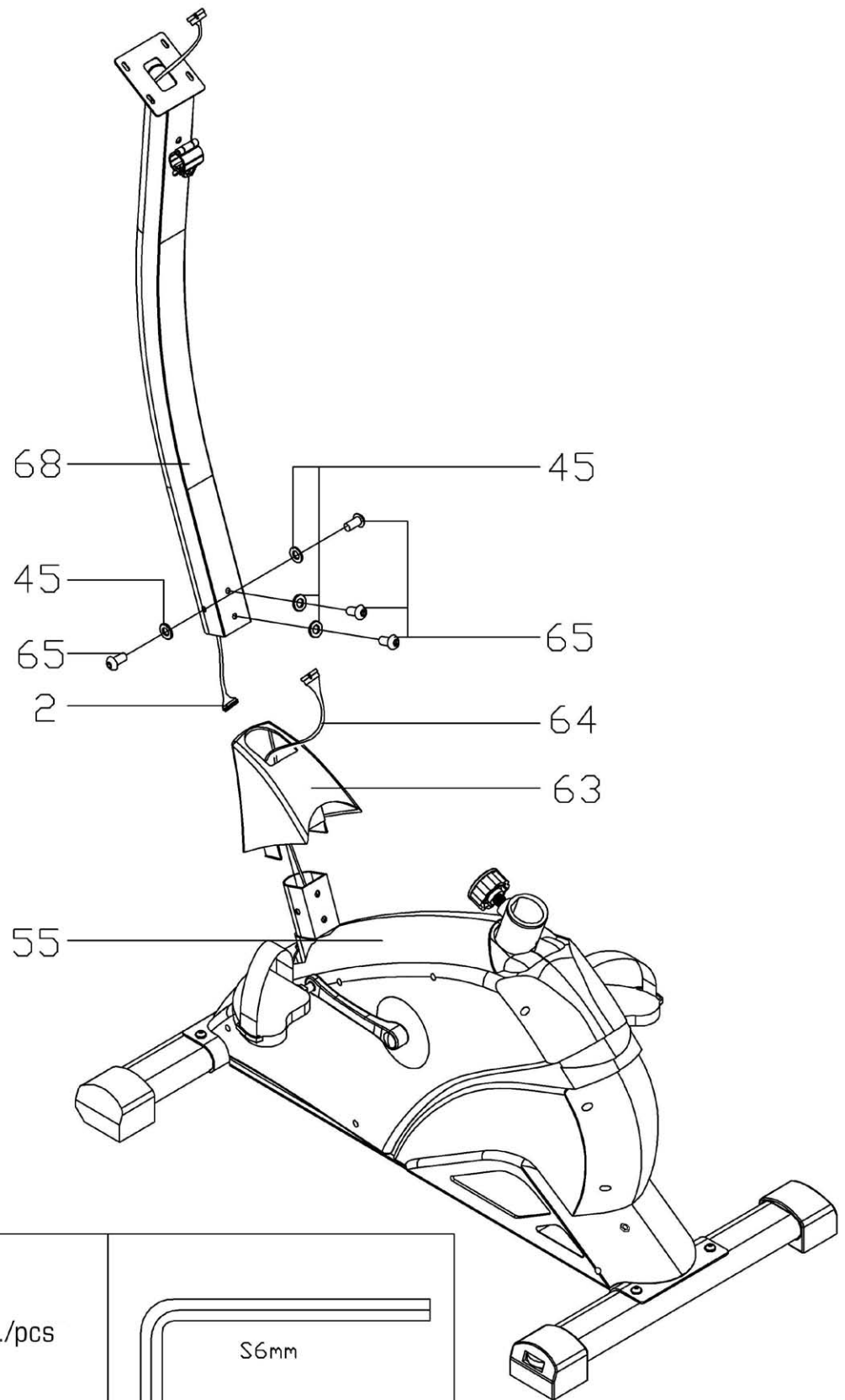
- Déballez toutes les pièces individuellement et posez-les côte à côte sur le sol.
- Placez le châssis sur un tapis de protection car, tant que les pieds ne sont pas montés, cela pourrait endommager/raayer le sol. Ce tapis doit être plat et pas trop épais de façon à ce que l'appareil de gym nastique soit stable.
- Assurez-vous d'avoir tout autour suffisamment d'espace (au moins 1,5 m) pour vos mouvements


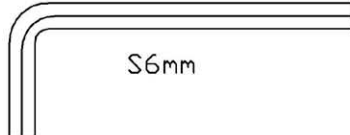

3.1 Fasi di montaggio/Assemblage


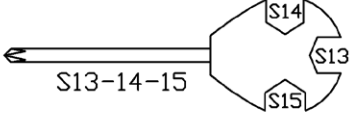
Fase / Etape 1

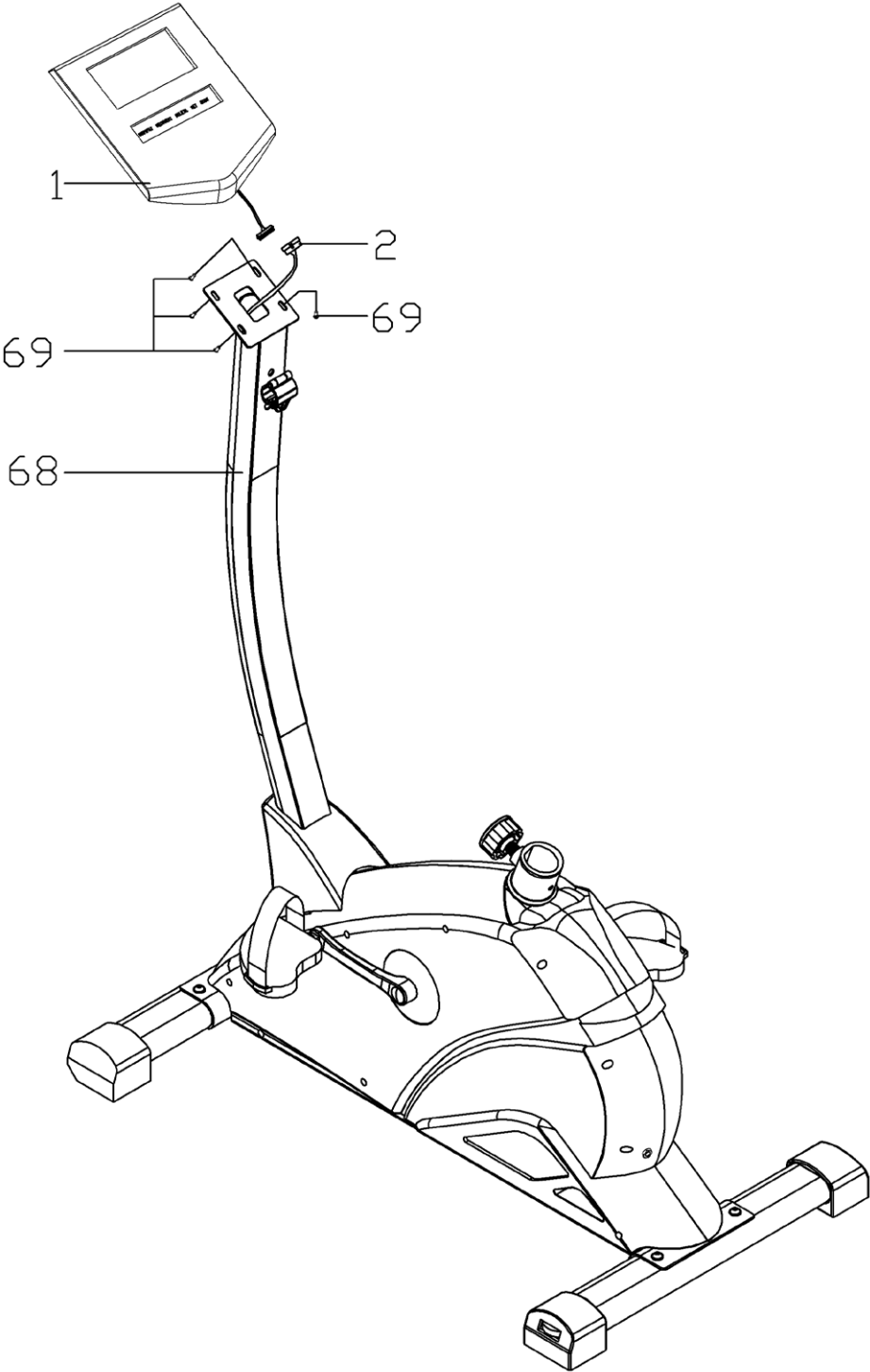




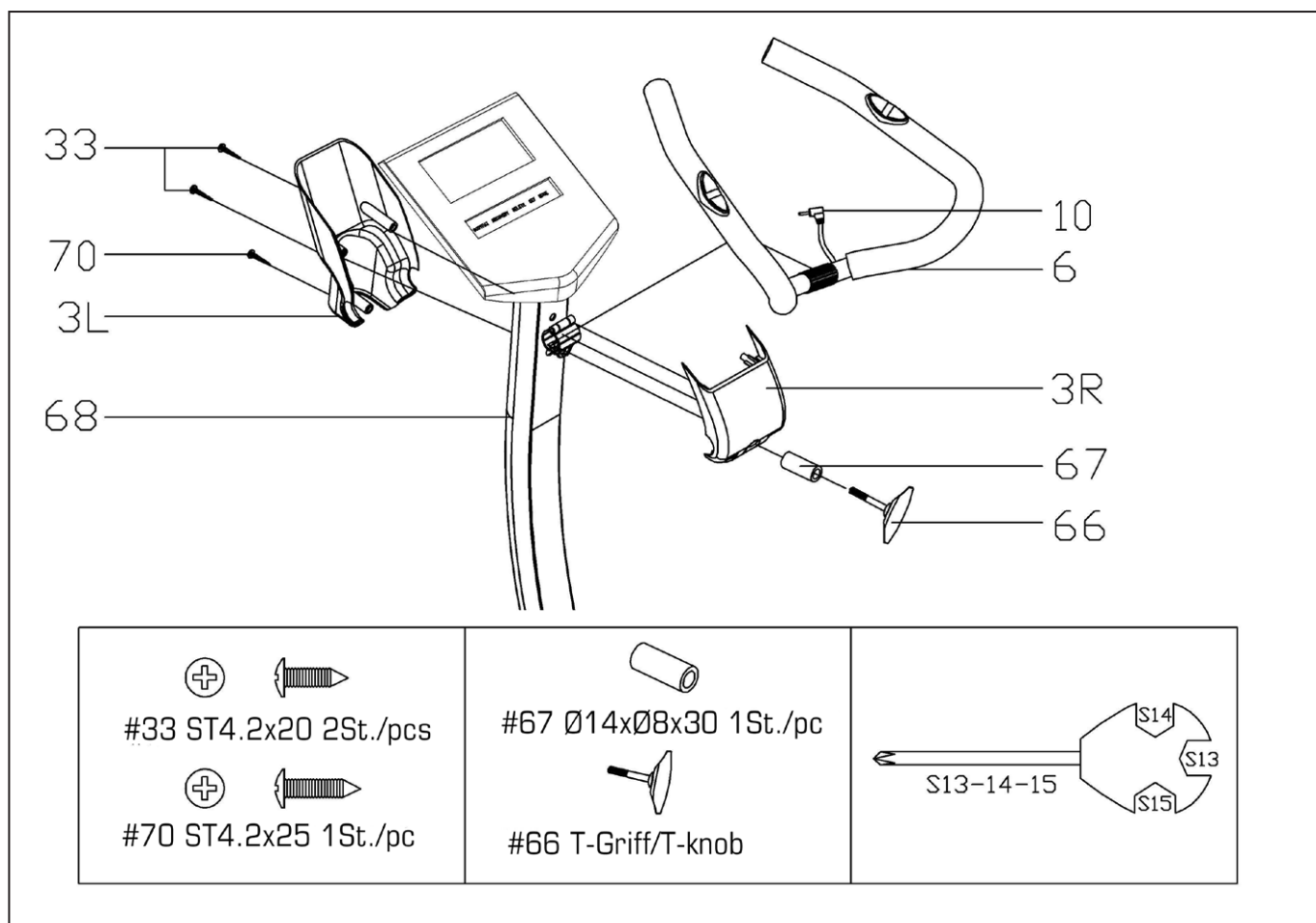


 #65 M8x16 4St./pcs	 S6mm
 #45 Ø8 4St./pcs	

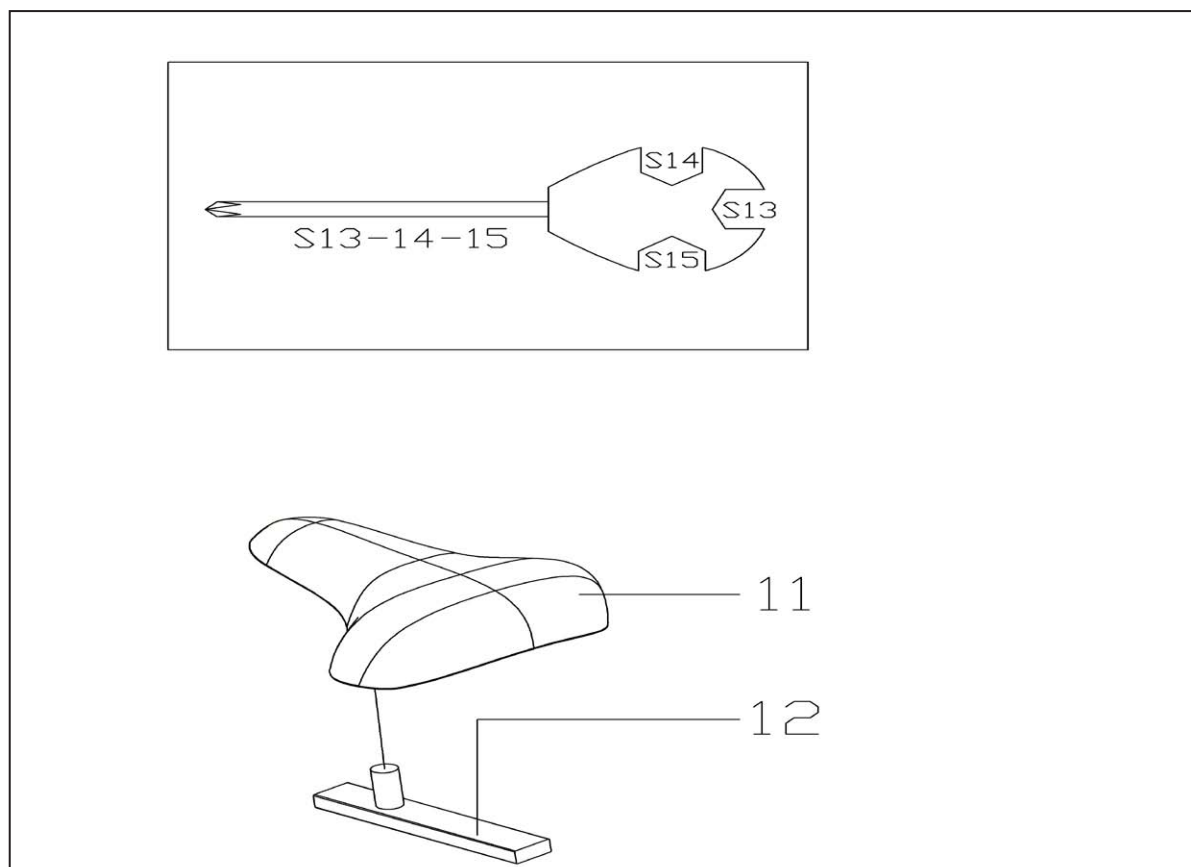
 <p>#69 M5*10 BOLT 4PCS</p>	 <p>S13-14-15</p>
--	--






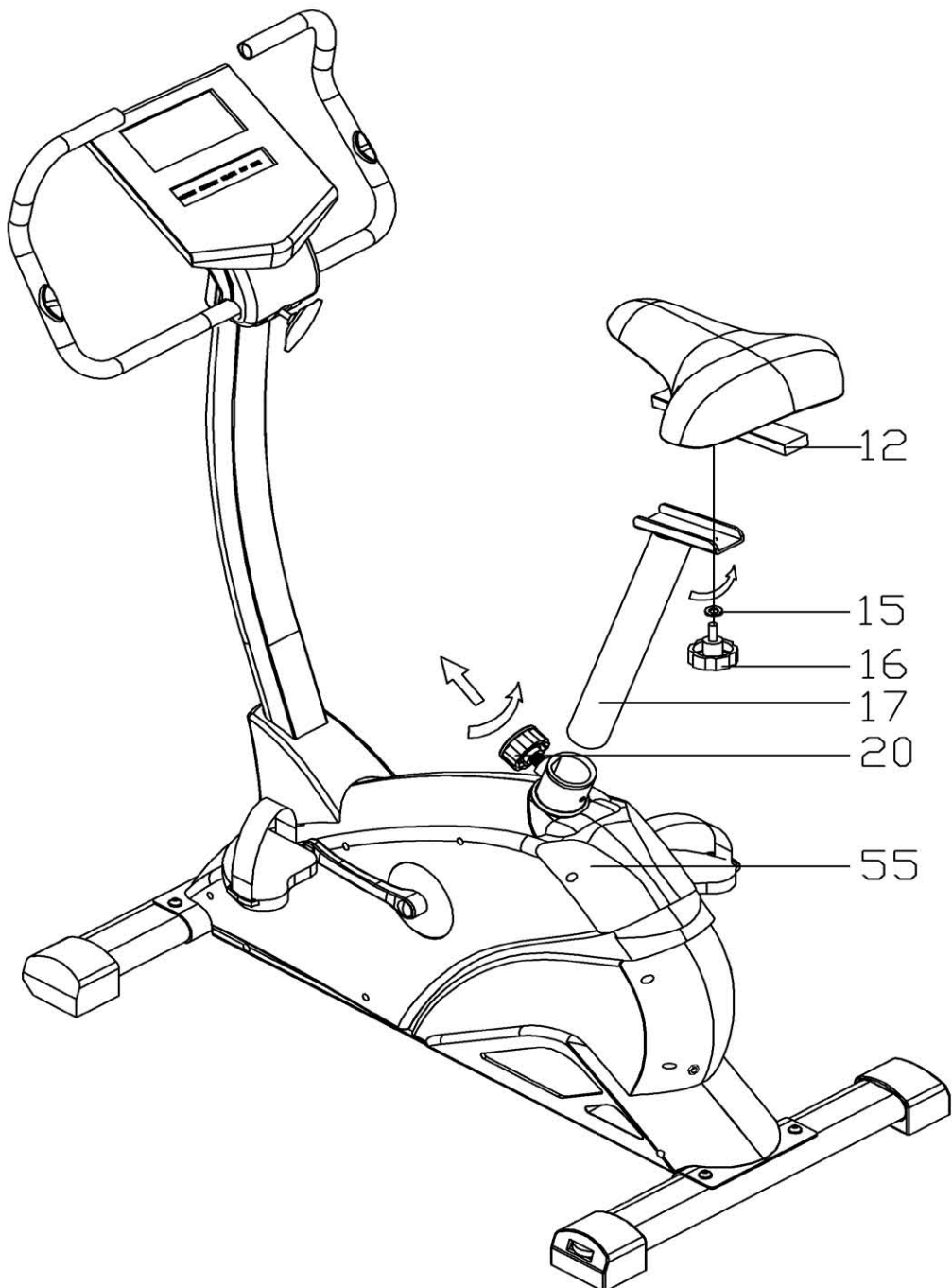
Fase / Etape 5



Fase / Etape 6



 <p>#15 d8.5*t1.5 WASHER 1PC</p>  <p>#16 M8*20 KNOB 1PC</p>	 <p>#20 M16 1KNOB BOLT 1PC</p>
---	---



4. Entretien et maintenance

Entretien

λ En principe, l'appareil ne nécessite pas de maintenance.

λ Vérifiez régulièrement toutes les pièces de la console ainsi que le serrage des vis.

λ Remplacez rapidement les pièces défectueuses auprès de notre service clientèle. Jusqu'à ce qu'elle soit réparée, la console ne doit pas être utilisée.

λ Pour le nettoyage, utilisez uniquement un chiffon humide et évitez les agents de nettoyage corrosifs. Veillez à ce que l'humidité ne pénètre pas dans l'ordinateur.

λ Les composants (guidon, selle) qui entrent en contact avec la sueur, doivent être nettoyés uniquement avec un chiffon humide.

5. Console

5.1 Touches de la console



TEMPS: Vous pouvez configurer le temps de l'exercice



Calories/ Distance: Appuyez une fois et activez les calories, appuyez deux fois et déterminez votre distance.



PULSE: Vous pouvez configurer votre fréquence cardiaque maximale pour le contrôle de votre rythme cardiaque. La fonction de contrôle de la fréquence cardiaque ne peut être travaillée qu'avec cardiofréquencemètre.

AVERTISSEMENTS: Les systèmes avec contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être incorrects. Trop d'exercices pourraient être néfaste pour votre santé ou pourraient causer des incidents. Si vous sentez un léger affaiblissement arrêtez votre exercice immédiatement!

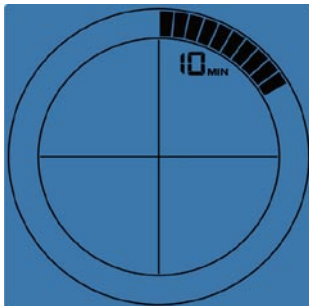


RESISTANCE: Changer la résistance

Tourner le bouton central: La rotation entraîne une augmentation ou la diminution de l'intensité. Ce réglage peut se faire au cours de l'exercice, pour une utilisation simple et rapide.

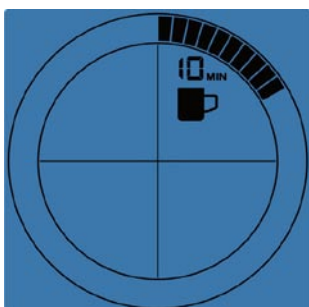
5.2 Fonctions de la console

TEMPS



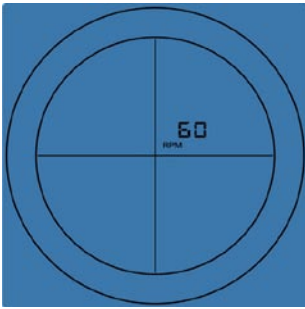
Rappel du temps d'entraînement en minute (1-60min)

Rappel hydratation durant l'effort



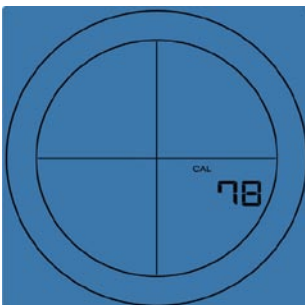
Vous rappelle toutes les 10 minutes de vous hydrater

RPM



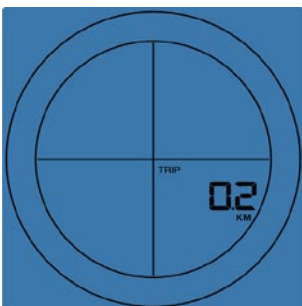
Tours par minutes allant de 15 à 199 tours par minute.

KCAL



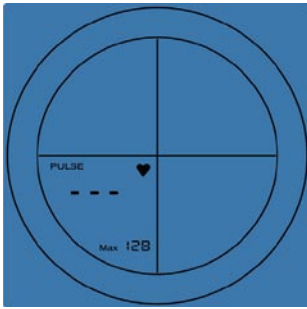
Vous donne la valeur des calories consommées (La valeur donnée n'est pas exacte)

DISTANCE

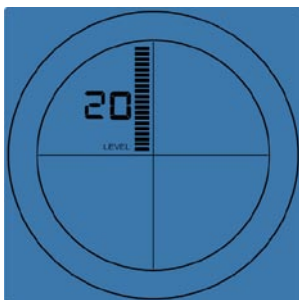


Distance totale allant de 0,1 km en 0,1 km (0 -999.0 km). La distance est une valeur théorique, qui ne peut pas être comparée avec la distance réelle faite par exemple sur route.

PULSE



Pulsations cardiaques par minute (40 à 199 pulsations par minute)



Donne le niveau de la résistance. (1-20).

5.2.1 Remarques sur les fonctions individuelles

Mesure des pulsations cardiaques: Branchez le câble à l'arrière de l'ordinateur (Pulse entrée). Mettez les deux mains sur les capteurs durant l'exercice, qui sont situés sur le guidon afin d'obtenir la mesure des pulsations cardiaques. Si vous soulevez une main du capteur pendant l'exercice il faudra un certain temps pour ré atteindre la valeur correcte.

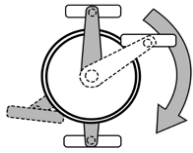
Les deux les mains doivent rester sur les capteurs de poignet. Pour obtenir un rythme cardiaque exercice plus précis, il est conseillé d'utiliser une ceinture pectorale.

AVERTISSEMENTS: Les systèmes avec contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être incorrects. Trop d'exercices pourraient être néfaste pour votre santé ou pourraient causer des incidents. Si vous sentez un léger affaiblissement arrêtez votre exercice immédiatement!

Mesure du pouls : L'ordinateur est équipé d'une puce, qui rend la transmission des pulsations sans fil possible grâce à une ceinture pectorale (5,0 à 5,5 kHz).

5.2.2 Explication des symboles de la console

A) Pédalage :



Le symbole vous demande de commencer à pédaler. Les valeurs seront confirmées et vous pourrez démarrer votre exercice.

B) Rallumer l'ordinateur en mode veille :

Pour réactiver l'ordinateur en mode veille, appuyez sur n'importe quel bouton.

C) Définition des valeurs

Valeurs cibles: Après avoir atteint la valeur cible, il y aura un bip et l'ordinateur va arrêter le compteur.

Attention: Hormis la valeur du rythme cardiaque, vous ne pouvez définir qu'une seule valeur : CALORIES-DISTANCE. Si vous définissez une autre valeur, la valeur déjà inscrite sera effacée. Pour commencer votre exercice, pédalez, après avoir réglé la valeur cible. Les valeurs prédéfinies peuvent être ajustées avant de commencer à pédaler, à l'exception des watts, qui peuvent être ajustés durant l'exercice

D) le calcul Kcal

La valeur calorique est une valeur théorique, qui ne peut être utilisée comme valeur de référence.

E) L'augmentation de la valeur de la résistance au cours HRC (Pulsations cardiaques par minutes)

Mode

La résistance sera augmentée toutes les 30 secondes par palier de 10Watt, et ce jusqu'à ce que vous atteigniez le seuil ciblé. La résistance restera à ce niveau pendant 1 minute. S'il n'y a pas d'autres changements de rythme cardiaque, la résistance va augmenter à nouveau. Si le rythme cardiaque est pendant 5 secondes plus élevé que la zone cible, la résistance va diminuer immédiatement de 20 Watt et toutes les 20 secondes de 10 Watt, jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque réelle soit inférieure au seuil. Si elle est inférieure au seuil la résistance augmente à nouveau.

Si le rythme cardiaque est perdu, la résistance diminue très rapidement de 80Watt/min, jusqu'à ce qu'il atteigne la valeur minimale ou jusqu'à ce que le signal de votre fréquence cardiaque reprenne.

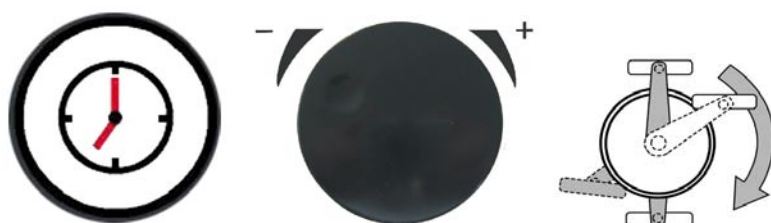
5.3 Fonctions informatique

5.3.1 Fonction de démarrage immédiat

Afin d'assurer un entraînement optimal, la console stressless à été conçue pour une utilisation simple et rapide :

5.4 Exercices

5.4.1 Réglage du temps



Appuyer une fois sur OFF, 1 - 60 min

Commencez votre exercice, et le programme de compte à rebours se met en marche. Quand le programme arrive à 0 un signal sonore retentit et le programme s'arrête. La comptabilisation reprend de 0 s'il n'y a pas de nouvelles valeurs reprogrammées.

5.4.2 Réglage de la distance



Appuyez une fois sur OFF 1 - 999 km

Commencez votre exercice, et le programme de compte à rebours kilométrique se met en marche. Quand le programme arrive à 0 un signal sonore retentit et le programme s'arrête. La comptabilisation reprend de 0 s'il n'y a pas de nouvelles valeurs reprogrammées.

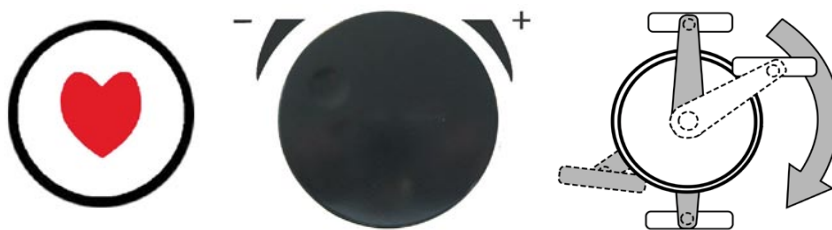
5.4.3 Réglage Calories



Appuyez 2 fois sur OFF, 10 - 9990 Cal.

Commencez votre exercice, et le programme de compte à rebours des calories se met en marche. Quand le programme arrive à 0 un signal sonore retentit et le programme s'arrête. La comptabilisation reprend de 0 s'il n'y a pas de nouvelles valeurs reprogrammées.

5.4.4 Réglage des pulsations par minute



Appuyez une fois sur OFF 120 - 199 PM

Commencez votre exercice, et le programme de compte à rebours du rythme cardiaque par minutes se met en marche. Quand le programme arrive à 0 un signal sonore retentit et le programme s'arrête. La comptabilisation reprend de 0 s'il n'y a pas de nouvelles valeurs reprogrammées.

5.4.5 Réglage de la résistance



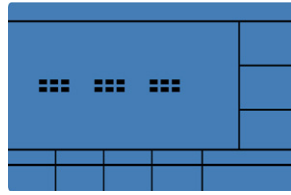
Appuyez 1 fois sur OFF 1-20 Niveaux

Commencez votre exercice, et le programme de compte à rebours de résistance par se met en marche. Quand le programme arrive à 0 un signal sonore retentit et le

programme s'arrête. La comptabilisation reprend de 0 s'il n'y a pas de nouvelles valeurs reprogrammées.

5.4.7 Impédancemètre

Appuyez à tout moment de l'exercice sur le bouton Bodyfat. L'écran commencera par afficher trois indicateurs sur le LCD.



Une fois la mesure effectuée, la masse grasseuse et le BMI s'affichent.

5.5 Diagnosi degli errori e ricerca degli errori

Errore

Nessuna visualizzazione o nessuna funzione del computer

Causa

Nessuna alimentazione elettrica

Cosa fare?

Inserire adattatore nella presa.
Inserire la spina dell'adattatore nella presa di connessione dell'alloggiamento
Verificare i collegamenti dei cavi

Errore

Visualizzazione del battito cardiaco errata

Causa

Nessuna ricezione
Fonti di interferenza nell'ambiente
Per la cinghia pettorale:
Cinghia pettorale inadeguata

Cosa fare?

Verificare tutte le connessioni
Eventualmente eliminare tutte le variabili di disturbo (per es. cellulare/ casse) nella stanza

Per la cinghia pettorale:
Cinghia pettorale inadeguata

Eventualmente utilizzare un'altra cinghia pettorale La frequenza di emissione deve attestarsi tra 5,0 – 5,5 kHz!

Cinghia pettorale posizionata male

Batterie scariche

Inumidire gli elettrodi e verificarne il giusto posizionamento

Errore

Resistenza pedale non regolabile

Causa

Meccanica / Controllo

Cosa fare?

Verificare imballaggio
Telefonare al servizio

Errore

Dispositivo instabile

Causa

Fondo non regolare
Piedini non ben fissati

Cosa fare?

Girare le manopole di regolazione dell'altezza fino a raggiungere la stabilità.
Fissare i dadi a cappello!

5.5 Diagnostics et dysfonctionnements

Défaut

L'écran d'affichage ou la console de navigation ne fonctionne pas

Cause

Absence de courant

Que faire ?

Branchez la fiche d'alimentation dans la prise murale, ou dans celle située sur le châssis (voir montage, étape 9), ou vérifiez tous les câbles.

Défaut

L'affichage du pouls ne fonctionne pas

Cause

pas de réception
Interférences dans la pièce

Que faire ?

Vérifiez tous les câbles
Eloignez de la pièce les objets interférents (par exemple les portables, les enceintes)

Sangle thoracique :

La sangle est inappropriée

Utilisez une autre sangle thoracique si nécessaire. la fréquence de transmission doit être située entre 5.0 -5.5 kHz.

la sangle n'est pas mise correctement

Humidifiez les électrodes et vérifiez si leur position est correcte.

Les piles sont vides

Défaut

La résistance au pédalage est impossible à régler.

Cause

Mécanique/système de contrôle

Que faire ?

Vérifiez l'emballage ou Appelez le service

Défaut

L'équipement est instable

Cause

Le sol est inégal

Que faire ?

Tournez les vis de réglage de la hauteur jusqu'à ce que le pied soit stable.

Les pieds stabilisateurs ne sont pas assez serrés

6. Dettagli tecnici

6.1 Adattatore (compreso nella fornitura)

Collegare il cavo dell'adattatore alla presa corrispondente nella parte posteriore e inferiore dell'estremità dell'alloggiamento.

Specifica unità di rete:
Input: 230 V, 50Hz
Output: 9 V



- Utilizzare esclusivamente l'adattatore contenuto nel volume di fornitura! Se volete usare l'adattatore di un altro produttore, assicurarsi che esso si spenga automaticamente in caso di sovraccarico, sia a prova di cortocircuito e venga regolato dal punto di vista elettronico. Una mancata osservanza può provocare un cortocircuito e danni al computer.
- Per una completa disconnessione dalla rete, estrarre la spina dalla presa. Collegare pertanto l'attrezzo solo a prese facilmente accessibili.

6.2 Conformità in base alla legge sulla sicurezza dei dispositivi

Hammer Sport AG dichiara che questo prodotto soddisfa le seguenti condizioni in relazione alla compatibilità elettromagnetica e la sicurezza elettrica:

- 89 / 336 / CEE del 03 maggio 1989 con seguenti modifiche (direttiva CEE 92 / 31 / del 28 aprile 1992 e direttiva CEE 93 / 68 / del 22 luglio 1993).
- 73 / 23 / CEE del 19 febbraio 1973 con seguente modifica (direttiva 93 / 68 / EWG del 30 agosto 1993).

6. Technical Details

6.1 Appareil secteur (inclu dans la livraison)

Branchez la fiche d'alimentation dans la prise correspondante située en bas à l'arrière du châssis.

Spécification de l'alimentation :
Input: 230 V, 50Hz
Output: 9 V



- N'utilisez pas d'autre appareil que celui fourni dans le contenu de la livraison. Si vous devez utiliser l'appareil d'un autre fabricant, assurez-vous que celui-ci s'arrête automatiquement en cas de surcharge, qu'il est protégé contre les courts-circuits et qu'il est réglé électroniquement. La non-observation de ces recommandations pourrait entraîner un court-circuit et endommager la console.
- Pour couper complètement le courant, il est nécessaire de retirer la fiche de l'appareil, ce qui revient à sélectionner le mode input U0 - U4.

6.2 Règle de conformité :

Hammer Sport AG confirme que l'article est fabriqué conformément aux dispositions légales suivantes :

- 89 / 336 / CEE du 3 mai 1989 modifiée par la suite (directive 92 / 31 / CEE du 28 avril 1992 et directive 93 / 68 / CEE du 22 juillet 1993).
- 73 / 23 / CEE du 19 février 1973 modifiée par la suite (directive 93 / 68 / CEE du 30 août 1993).

L'allenamento con l'ergometro è un allenamento in movimento ideale per il rafforzamento di importanti gruppi di muscoli e del sistema cardio-circolatorio.

Avvertenze generali sull'allenamento.

- Non allenarsi mai subito dopo avere consumato un pasto.
- Allenarsi se possibile seguendo il battito cardiaco.
- Riscaldare i muscoli prima di iniziare l'allenamento mediante esercizi mirati di scioglimento e stretching.
- Alla fine dell'allenamento ridurre la velocità.. Non interrompere mai l'allenamento bruscamente!
- A conclusione dell'allenamento eseguire ancora qualche esercizio di stretching.

7.1 Frequenza di allenamento

Per migliorare a lungo termine la forma e le condizioni fisiche, è consigliabile allenarsi almeno tre volte a settimana. Questa è la frequenza media di allenamento per un adulto, per conseguire a lungo termine una migliore condizione fisica e bruciare più grassi. Man mano che la condizione fisica migliora, è possibile allenarsi anche quotidianamente. Molto importante è effettuare l'allenamento a intervalli regolari.

7.2 Intensità di allenamento

Aumentare il proprio livello di allenamento con calma. L'intensità di allenamento dovrebbe essere aumentata lentamente, in modo tale che non si manifestino segni di affaticamento della muscolatura e dell'apparato motorio.

Numero di giri (RPM)

Per un allenamento mirato della resistenza si consiglia di selezionare una bassa resistenza del pedale e un numero di giri più elevato (RPM - Revolutions per Minute). Fare attenzione che il numero di giri si attesti intorno agli 80 RPM e non superi i 100.

7.3 Allenamento su battito cardiaco

E' consigliato selezionare per il proprio battito cardiaco individuale un „intervallo aerobico di allenamento“. Aumenti della performance nell'ambito della resistenza si ottengono solitamente dopo lunghe sessioni di allenamento nell'ambito aerobico.

Derivare questa zona dal diagramma della frequenza cardiaca massima da raggiungere o seguire i programmi basati sulla frequenza cardiaca. Si dovrebbe trascorrere almeno l'80% del tempo dell'allenamento in questo intervallo aerobico (fino al 75% della propria frequenza cardiaca massima).

Nel rimanente 20% del tempo, è possibile introdurre picchi di carico di lavoro per contribuire al miglioramento della propria soglia aerobica. Con il successo ottenuto da questo allenamento, potrete successivamente ottenere con le stesse pulsazioni una performance più elevata, prova di un miglioramento della forma.

Se si ha già esperienza in materia di allenamento sotto controllo del battito cardiaco, è possibile adeguare la zona di pulsazioni desiderata al proprio piano speciale di allenamento e/o al proprio livello di benessere fisico.

La pratique de l'appareil ergométrique est un excellent entraînement pour renforcer les muscles importants ainsi que le système cardio-vasculaire.

Recommandations générales pour l'entraînement

- Ne faites pas d'exercices directement après les repas. Si possible, orientez vos exercices sur votre rythme cardiaque
- Faites des échauffements avant de commencer l'entraînement par des exercices de relâchement ou d'étirement.
- A la fin de vos exercices, réduisez la vitesse. Ne finissez jamais un exercice de façon soudaine.
- Après l'entraînement, faites des étirements.

7.1 Fréquence de l'entraînement

Afin d'améliorer votre condition physique et de la conserver longtemps, nous recommandons de pratiquer les exercices au moins trois fois par semaine. Il s'agit de la fréquence moyenne pour un adulte désirent obtenir à long terme de bons résultats en matière de condition physique ou de brûle-graisses. Si votre niveau de condition augmente, vous pouvez vous entraîner quotidiennement. Il est particulièrement important de s'entraîner régulièrement.

7.2 Intensité de l'entraînement

Structurez soigneusement votre entraînement. L'intensité doit être augmentée peu à peu afin qu'il ne se produise pas de phénomène de fatigue musculaire ou de problèmes de locomotion.

RPM

Afin de cibler un entraînement dans la durée, il est recommandé en principe de choisir un faible degré de résistance et de s'entraîner en augmentant le nombre de tours/minute (RPM -révolutions par minute). Assurez-vous que le RPM dépasse les 80 tours/minute mais n'excède pas 100 tours/minute.

7.3 Entraînement cardio

En ce qui concerne votre propre zone de pulsations cardiaques, il est recommandé de choisir un entraînement de la gamme aérobie. En matière d'endurance, l'augmentation des performances est essentiellement due à une longue pratique d'exercices d'aérobie.

Trouvez votre zone d'après le diagramme ciblant les pulsations ou conformez-vous au programme de les pulsations. Il vous faut consacrer 80 % de votre temps d'entraînement à ces exercices d'aérobie (et atteindre au maximum 75 % de votre pouls).

Dans les 20 % restants, vous pouvez y ajouter des pics d'efforts afin d'augmenter votre seuil aérobie. En obtenant des résultats, vous pourrez ainsi augmenter plus tard vos performances tout en gardant le même pouls ; cela voudra dire que votre forme physique s'est améliorée.

Si vous possédez déjà quelque expérience dans les exercices de contrôle du pouls, vous pouvez d'ores et déjà adapter la zone de pulsations souhaitée à votre programme d'entraînement particulier ou à votre forme physique.

Nota:

Poiché esistono soggetti ad elevata frequenza cardiaca e altri a frequenza cardiaca più bassa, è possibile che le zone di pulsazione cardiaca ottimale (aerobica, anaerobica) possano differire in singoli casi da quelle generali (diagramma della frequenza cardiaca massima da raggiungere).

In questi casi, è bene impostare l'allenamento in base alle singole esperienze individuali. Se principianti dovessero imbattersi in questo fenomeno, occorre assolutamente consultare un medico prima dell'allenamento per verificare l'idoneità fisica all'allenamento.

7.4 Controllo dell'allenamento

Sia dal punto di vista medico che dal punto di vista fisiologico, l'opzione dell'allenamento sulla base della pulsazione cardiaca è quella più sensata con riferimento alla frequenza cardiaca massima individuale.

Questa è una regola che vale sia per principianti sia per gli sportivi ambiziosi e i professionisti. A seconda dell'obiettivo dell'allenamento e del livello di prestazione, si effettua un allenamento con una determinata intensità della frequenza cardiaca massima (espressa in punti percentuale).

Per organizzare l'allenamento cardio-circolatorio in maniera efficace dal punto di vista medico, consigliamo una frequenza cardiaca di allenamento basata sul 70% - 85% della frequenza massima. Osservare il seguente diagramma della frequenza cardiaca massima da raggiungere

Misurare la propria frequenza cardiaca nei seguenti momenti:

1. Prima dell'allenamento = frequenza a riposo
2. Dopo 10 minuti dall'inizio dell'allenamento=frequenza di allenamento/sotto sforzo
3. Un minuto dopo l'allenamento=frequenza di recupero

- Durante le prime settimane si consiglia di iniziare con una frequenza cardiaca vicina al limite inferiore della zona di frequenza cardiaca d'allenamento (circa 70 %) o di allenarsi al di sotto di questa.
- Aumentare l'intensità dell'allenamento nei successivi 2-4 mesi progressivamente fino al limite superiore della zona di frequenza cardiaca di allenamento (circa 85 %), tuttavia senza eccedere.
- Nonostante si sia raggiunto un buon livello di allenamento, è bene includere di tanto in tanto sessioni più semplici all'interno del proprio programma, del livello inferiore della zona aerobica, in modo tale da rigenerarsi a sufficienza. Effettuare un „buon allenamento“ significa un allenamento che sia anche intelligente e che includa al momento giusto anche momenti di rigenerazione. In caso contrario potrebbe verificarsi un overtraining con conseguente peggioramento della vostra forma fisica.
- A ciascuna unità di allenamento eseguita ad un elevato livello di pulsazioni della capacità di prestazione individuale dovrebbe sempre seguire nella fase di allenamento successiva un'unità di allenamento rigenerativa all'interno dell'area inferiore (fino a 75 % della frequenza cardiaca massima da raggiungere).

Note:

Etant donné que certaines personnes ont un pouls „élevé“ et d'autres un pouls „bas“, les zones individuelles optimales (zone aérobie, zone anérobique) peuvent diverger de celles du public en général (diagramme-type de pulsations).

Dans ce cas, l'entraînement doit être configuré suivant l'expérience de chacun. Au cas où des débutants seraient confrontés à ce phénomène, il est important pour eux de consulter un médecin, avant de commencer l'entraînement, afin de vérifier si leur santé les rend aptes à l'entraînement.

7.4 Contrôle de l'entraînement

D'un point de vue médical comme d'un point de vue physiologique en matière d'entraînement, c'est l'exercice du contrôle des pulsations qui est le plus significatif et qui doit être orienté vers le degré maximum de pulsations pour chaque individu.

Cette règle s'applique à la fois aux débutants, aux athlètes amateurs ambitieux et aux professionnels. Qu'il s'agisse du but de l'entraînement ou du degré de performance recherché, l'entraînement sera effectué selon un degré d'intensité de pulsations maximales spécifique à chaque individu (exprimé en taux de pourcentage).

Afin de configurer efficacement l'entraînement cardiovasculaire d'après les normes de la médecine du sport, nous recommandons un taux de pulsations fixé entre 70 et 85 % de pulsations maximales. Veuillez vous référer au diagramme de pulsations indiqué.

Prenez votre pouls aux périodes suivantes :

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

- Durant les premières semaines, il est recommandé de faire les exercices en choisissant une fréquence de pulsations située dans la zone inférieure (environ 70%) ou même moindre.
- Dans les 2 à 4 mois suivants, augmentez le rythme de l'entraînement étape par étape jusqu'à atteindre la zone supérieure d'entraînement (environ 85%), mais sans vous surpasser.
- Si vous êtes dans une bonne condition physique, alternez avec des exercices plus faciles choisis ici et là dans la gamme aérobie du programme d'entraînement, ce, afin de vous régénérer suffisamment. „Un bon“ entraînement signifie toujours s'entraîner intelligemment, ce qui inclut de se régénérer au bon moment. En revanche, dans le cas d'un entraînement excessif, votre forme physique se dégrade.
- Chaque exercice d'entraînement cardiaque choisi dans la gamme supérieure de performance individuelle devrait toujours être suivi d'un exercice de régénération de la gamme inférieure (jusqu'à 75% du rythme cardiaque maximum).

Una volta migliorata la condizione di partenza, è necessaria una maggiore intensità di allenamento affinché la frequenza cardiaca raggiunga la „zona di allenamento“, quando cioè l'organismo è in grado di fornire una prestazione più elevata. Il risultato di una migliorata condizione è evidente da un voto fitness più alto (F1 - F6).

Calcolo della frequenza cardiaca di allenamento/ sotto sforzo:

220 battiti al minuto meno l'età = personale, max. Frequenza cardiaca (100%).

Pulsazione in allenamento

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

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

7.5 Durata dell'allenamento

Ciascuna unità di allenamento dovrebbe idealmente constare di una fase di riscaldamento, una fase di allenamento e una di raffreddamento al fine di evitare infortuni.

Riscaldamento:

da 5 a 10 minuti anche a pedalata lenta.

Allenamento:

da 15 a 40 minuti di allenamento intenso ma non eccessivo con l'intensità sopra menzionata.

Raffreddamento:

da 5 a 10 minuti di pedalata lenta per scaricare

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung/sovraccarico.

Modifica dell'attività del metabolismo durante l'allenamento

- Nei primi 10 minuti della performance di resistenza il nostro corpo consuma glicogeno, lo zucchero immagazzinato nei nostri muscoli.
- Dopo 10 minuti inizierà ad essere bruciato anche il grasso.
- Dopo 30-40 minuti viene attivato il metabolismo dei grassi dopo il grasso corporeo diviene il principale fornitore di energia.

Lorsque la condition physique s'améliore, il est alors nécessaire d'augmenter l'intensité de l'entraînement afin que le rythme des pulsations atteigne la „zone d'entraînement“ ; c'est à dire que l'organisme est alors capable de plus hautes performances. Vous saurez que votre condition s'est améliorée quand votre score d'entraînement sera plus élevé (F1 - F6).

Calcul de la fréquence cardiaque lors de l'entraînement/de l'effort

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

Pulsations d'entraînement

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

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

7.5 Durée de l'entraînement

Dans l'idéal, chaque exercice devrait consister dans une phase d'échauffement, une phase d'entraînement, et une phase de repos afin d'éviter toutes blessures.

Echauffement :

Pédalez lentement pendant 5 à 10 minutes.

Allenamento:

15 à 40 minutes d'entraînement intensif mais non excessif suivant le degré d'intensité indiqué plus haut.

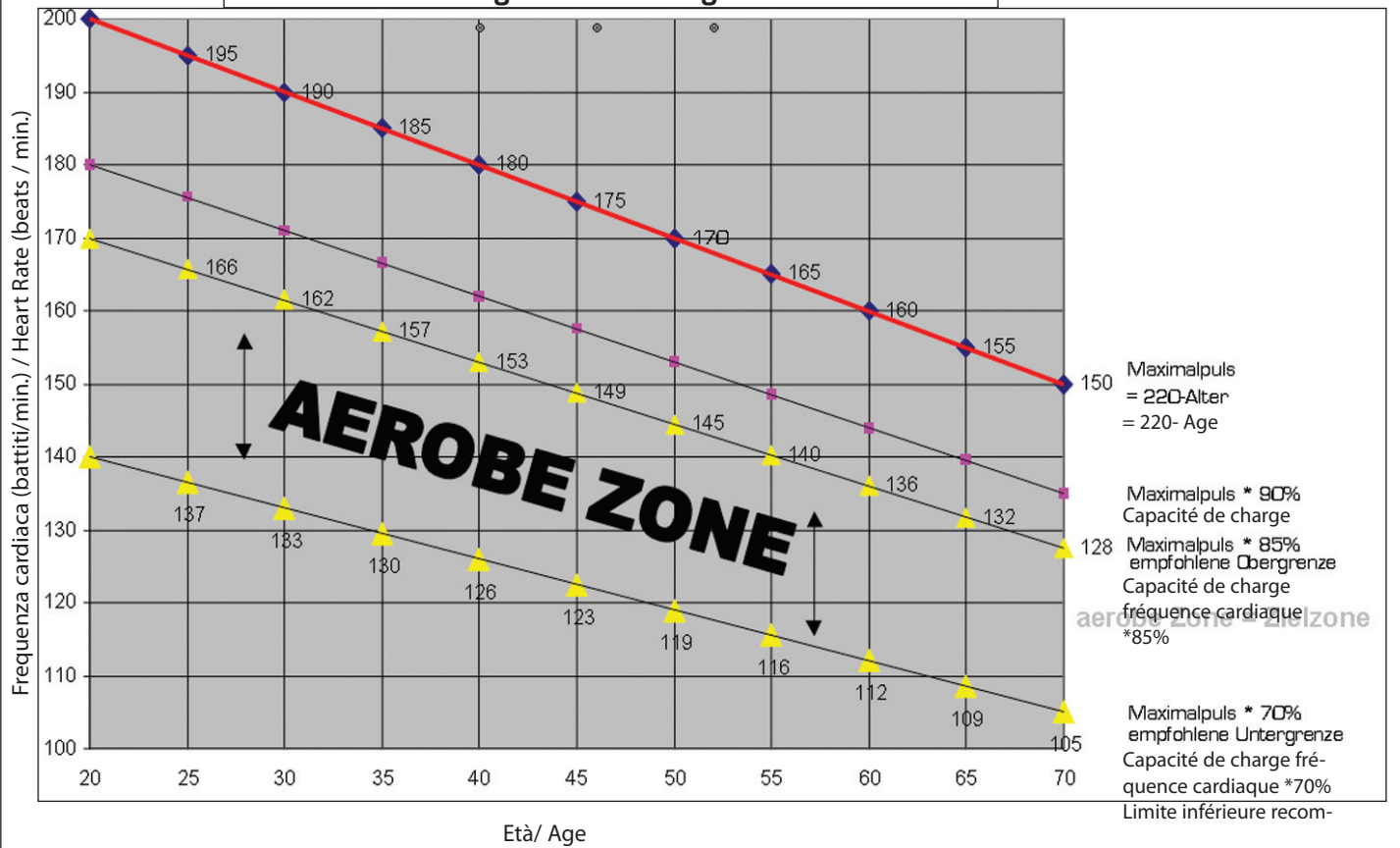
Repos :

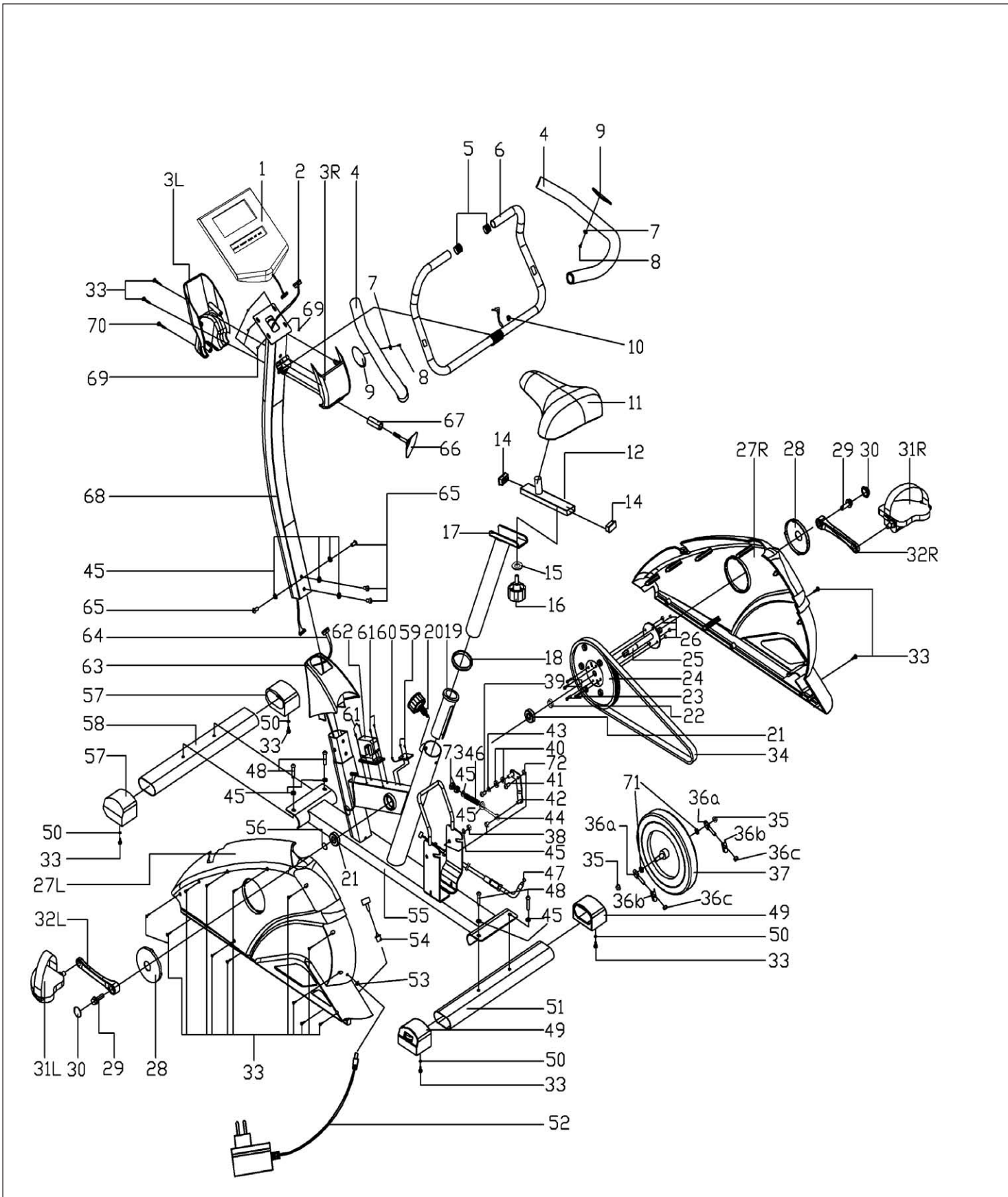
Pédalez lentement pendant 5 à 10 minutes. Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous vous sentez mal ou si des signes d'un trop gros effort fourni interviennent.

Modification du métabolisme pendant l'entraînement :

- Dans les 10 premières minutes de l'épreuve d'endurance, notre corps consomme les sucres emmagasinés dans nos muscles..
Glycogène :
- Au bout de 10 minutes environ, les graisses sont également brûlées.
- Après 30 - 40 minutes, le métabolisme des graisses est activé, et ainsi les graisses que contiennent le corps deviennent la principale source d'énergie.

Diagramma della pulsazione massima da raggiungere /
Target Pulse Diagram





10. Elenco delle componenti / Liste des pièces

Position	Descrizione	Description	Misure/Dimension	Quantità/Quantity
4835 -1	Computer	Console de navigation	TZ 6170	1
-2	Cavo dati superiore	Câble de données, supérieur		1
-3R	Copertura manubrio, anteriore	protège-guidon, avant		1
-3L	Copertura manubrio, posteriore	Protège-guidon, arrière		1
-4*	Materiale espanso per manubrio	Mousse pour guidon	Ø23x5x620	1
-5	Coperchio in plastica per il manubrio	Capuchon guidon	Ø25	2
-6	Manubrio	Guidon		1
-7	Rondella	Rondelle	Ø12xØ6	2
-8	Vite con intaglio a croce	Vis à tête croisée	ST4.2x19	2
-9	Sensore battito cardiaco	Capteur de pulsations tactiles		2
-10	Coperchio in plastica	Capuchon	Ø13	1
-11	Sella	Selle		1
-12	Regolazione sella in orizzontale	Fixation horizontale de las selle		1
-13	Non necessario!	Facultatif !		-
-14	Coperchio in plastica	Capuchon	38x38	2
-15	Rondella	Rondelle	Ø10x16x2	1
-16	Dado impugnatura per tubo sella	Vis tige fixation selle		1
-17	Tubo sella	tube fixation selle		1
-18	Rondella in gomma	Rondelle caoutchouc	Ø60	1
-19	Guaina in plastica	Fourreau plastique	Ø60	1
-20	Vite zigrinata	vis pour siège	M16	1
-21*	Cuscinetto a sfere	roulement à billes	6230RS	2
-22	Distanziatore	pièce d'écartement	Ø22x18x4	1
-23	Vite esagonale	Vis à tête hexagonale	M6x15	4
-24	Puleggia	poulie		1
-25	Asse	Essieu	Ø17x179	1
-26	Dado di sicurezza	écrou de sécurité	M6	4
-27L	Alloggiamento, sin.	Châssis, côté gauche		1
-27R	Alloggiamento, dx.	Châssis, côté droit		1
-28	Copertura asse	Couvre-essieu		2
-29	Vite esagonale	Vis à tête hexagonale	M10	2
-30	Coperchio per assi	Capuchon pour essieu		2
-31L/R*	Pedale sin./dx incl. passante piede	Pédale, gauche / droite		1
-32L/R	Pedale, sin./dx	Manivelle, gauche / droite		1
-33	Vite con intaglio a croce	Vis à tête croisée	ST4.2x20	21
-34*	Cinghie	courroie de transmission	370J	1
-35	Dado di sicurezza	écrou de sécurité	M10	2
-36a	Bullone ad occhio	vis à oeillet	M6x25	1
-36b	Arresto assale	butée		2
-36	Dado di autobloccaggio	écrou de sécurité	M6	2
-37	Volano PMS	volant, PMS	7kg	1
-38	Dado di autobloccaggio	écrou de sécurité	M8	3
-39	Vite esagonale	Vis à tête hexagonale	M6x10	1
-40*	Cuscinetto a sfere per tendicinghia	Roulement à billes pour courroie	6201	2
-41	Vite esagonale	Vis à tête hexagonale	M8x12	1
-42	Tendicinghia	tendeur		1
-43	Rondella	Rondelle	Ø6x1x2	1
-44	Vite esagonale	Vis à tête hexagonale	M8x70	1
-45	Rondella	Rondelle	Ø16xØ8	13
-46	Molla	Amortisseur		1
-47	Cavo controllo resistenza	Câble de résistance	L=500mm	1
-48	Vite esagonale	Vis à tête hexagonale	M8x45	4
-49	Coperchio per la regolazione dell'altezza	Capuchon réglage hauteur		2
-50	Rondella	Rondelle	Ø13xØ5.5	4
-51	Piede, posteriore	ped stabilisateur, arrière		1
-52	Adattatore	Adaptateur	6V	1
-53	Dado	Vis	M12	1
-54	Cavo di corrente	Câble d'alimentation		1
-55	Telaio principale	Châssis		1
-56	Anello a molla	bague élastique	Ø17	1
-57	Piedino, ant.	capuchon pied, avant		2
-58	Piede, ant.	ped stabilisateur, avant		1
-59	Vite con intaglio a croce	Vis à tête croisée	ST3.0x10	2
-60	Sensore, quadrato	Capteur, carré		1
-61	Vite esagonale	Vis à tête hexagonale	M5x15	4
-62	Motore	Moteur		1
-63	Copertura, tubo manubrio	Revêtement tube support-guidon		1
-64	Cavo dati, inferiore	Câble capteur, inférieur		1
-65	Vite esagonale	Vis à tête hexagonale	M8x16	4
-66	Vite esagonale	Vis à tête hexagonale	M8x60	1
-67	Distanziatore per fissaggio manubrio	Pièce d'écartement pour fixation guidon	Ø14xØ8x30	1
-68	Tubo manubrio	Tube support-guidon		1

-69	Vite esagonale	Vis à tête hexagonale	M5x15	4
-70	Vite con intaglio a croce	Vis à tête croisée	ST4.2x25	1
-71	Dado	Vis	M10	2
-72	Rondella	Rondelle	Ø17x12x0.5	1
-73	Dado	Vis	M8	2
-74	Magnete	Aimant		1

le componenti contrassegnate con* sono soggette a naturale usura e devono essere sostituite dopo un utilizzo intenso o prolungato. In questo caso contattate il nostro servizio assistenza clienti. Potrete ricevere a pagamento la parti richieste .

Les numéros des pièces portant un * désignent des pièces susceptibles d'usure naturelle qui doivent être changés, le cas échéant, après un usage intensif ou prolongé. Dans ce cas, veuillez contacter le service clients. Vous pouvez leur demander les pièces qui seront à votre charge.

10. Condizioni di garanzia / Garantie

Per i nostri attrezzi forniamo una garanzia conforme alle condizioni riportate qui di seguito:

- 1) Eliminiamo gratuitamente, secondo le condizioni di seguito riportate (numeri 2-5), danni o difetti dell'attrezzo che siano dimostrabilmente riconducibili ad un errore di fabbricazione, se tali difetti ci vengono comunicati immediatamente dopo la loro constatazione ed entro 24 mesi dalla consegna all'acquirente finale.
La garanzia non si estende alle componenti particolarmente fragili , come ad es. vetro o plastica.
L'obbligo di garanzia non viene applicato: in caso di lievi differenze, rispetto alle caratteristiche teoriche, che risultino irrilevanti per il valore e l'idoneità all'uso dell'attrezzo per danni derivanti da effetti chimici e elettromagnetici, da acqua così come in generale per danni dovuti a cause di forza maggiore.
- 2) La prestazione di garanzia avviene in maniera tale che parti difettose, a nostra discrezione, saranno o rimesse in funzione senza alcun costo o sostituite mediante parti altrettanto valide. I costi per il materiale e il lavoro sono a nostro carico.
Non è possibile richiedere riparazioni in loco Occorre esibire il documento di acquisto con data di acquisto e di consegna.
Le parti sostituite divengono di nostra proprietà.
- 3) Il diritto di garanzia decade in caso di riparazioni o interventi da parte di terzi da noi non autorizzati o nel caso in cui i nostri attrezzi siano forniti di componenti a richiesta o accessori non destinati ai nostri attrezzi, decade inoltre se l'attrezzo viene danneggiato o distrutto mediante causa di forza maggiore o per influssi ambientali, nonchè nel caso di danni causati da un utilizzo improprio - in particolare dalla mancata osservanza delle istruzioni di funzionamento - da manutenzione impropria o nel caso in cui l'attrezzo presenti danni meccanici di qualsiasi tipo.
Solo il servizio di assistenza clienti può autorizzarVi, previ accordi telefonici, alla riparazione e/o alla sostituzione delle componenti che riceverete attraverso spedizione da parte nostra. Naturalmente in questo caso il diritto di garanzia non decade.
- 4) Le prestazioni di garanzia non provocano nè un prolungamento dei termini di garanzia nè danno vita alla decorrenza di nuovi termini di garanzia
- 5) Sono escluse ulteriori pretese o altre reclamazioni, in particolare quelle relative al rimborso per danni verificatisi al di fuori dell'attrezzo, nella misura in cui non vi sia alcuna responsabilità per obbligo di legge.
- 6) Le nostre condizioni di garanzia, che contengono le condizioni e l'estensione di garanzia, lasciano invariati gli obblighi di garanzia contrattuali del venditore.
- 7) Le componenti soggette a usura, contrassegnate come tali nella lista delle componenti, non sottostanno alle condizioni di garanzia.
- 8) Il diritto di garanzia decade nel caso di un utilizzo improprio, in particolare all'interno di palestre, centri di riabilitazione e hotel.

Service

084881 1222