

Inhalt

Symbole	2
Signalwörter	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	2
Sicherheitshinweise	3
Trainingsgerät zusammenbauen	4
Trainingsgerät positionieren	7
Batterien in den Trainingscomputer einlegen	7
Funktionen des Trainingscomputers	8
Benutzung	9
Reinigung und Aufbewahrung	11
Entsorgung	11
Technische Daten	11
Explosionszeichnung und Teileliste	12

Lieferumfang

- 1 x Haupteinheit
- 1 x Bodenstütze vorne, mit Rollen
- 1 x Bodenstütze hinten
- 1 x Mittelstange
- 1 x Achse
- 2 x Handgriff (rechts & links)
- 1 x Griffbügel
- 2 x Griffstange (rechts & links)
- 2 x Pedalschiene (rechts & links)
- 1 x Trainingscomputer
- 2 x Pedal (rechts & links)
- Montagematerial
(siehe Auflistung unter Kapitel „Trainingsgerät zusammenbauen“)
- 1 x Gebrauchsanleitung

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

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

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

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

Tastenbezeichnungen werden folgendermaßen dargestellt: **MODE**

Displayanzeigen werden folgendermaßen dargestellt: **SPEED**

Auf einen Blick (Bild A)

- 1 Griffbügel
- 2 Trainingscomputer
- 3 Pulsmesser
- 4 Handgriff rechts
- 5 Griffstange rechts
- 6 Pedal rechts
- 7 Standfuß (verstellbar)
- 8 Bodenstütze vorne, mit Rollen
- 9 Halterung für vordere Bodenstütze
- 10 Pedalschiene rechts
- 11 Kurbel rechts
- 12 Bodenstütze hinten
- 13 Halterung für hintere Bodenstütze
- 14 Haupteinheit
- 15 Mittelstange
- 16 Griffstange links
- 17 Einstellrad + / – (Drehwiderstand)
- 18 Ablage
- 19 Handgriff links

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns, dass du dich für den **FitEngine Crosstrainer** entschieden hast.

Solltest du Fragen zum Gerät sowie zu Ersatz- / Zubehörteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: **www.fit-engine.de**

Wir wünschen dir viel Freude an deinem **FitEngine Crosstrainer**.

Informationen zur Gebrauchsanleitung

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

Symbole



Gefahrenzeichen: Diese Symbole zeigen mögliche Gefahren an.



Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und befolgen.



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!



Schaltzeichen für Gleichstrom



Schutzklasse III

Signalwörter

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

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

HINWEIS – kann Risiko von Sachschäden zur Folge haben

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Dieses Trainingsgerät ist zum Fitness- und Konditionstraining bestimmt.
- Das Trainingsgerät ist bis **maximal 150 kg** belastbar.
- **Achtung – die Trainingsdaten dieses Gerätes haben eine geringe Genauigkeit.**
- Dieses Trainingsgerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet.
- Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- Das Trainingsgerät ist für den privaten Hausgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Trainingsgerät nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise



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

Das Sicherheitsniveau des Trainingsgerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Daher im Interesse der eigenen Sicherheit das Trainingsgerät vor jeder Benutzung auf Beschädigungen (Risse, Löcher, lockere Schrauben usw.) überprüfen. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Trainingsgerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen. Das Trainingsgerät darf nicht mehr benutzt werden, wenn es beschädigt ist. In diesem Fall den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.



WARNUNG – Verletzungsgefahr

- Die Zubehörteile und das Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr!
- **WARNHINWEIS!** Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.
- Das Gerät verfügt über keinen Freilauf, d. h. Teile, die in Bewegung sind, können nicht unmittelbar angehalten werden! Niemals abrupt aufhören zu trainieren. Die Bewegung nach und nach langsamer ausführen, bis man zum Stillstand kommt.
- Das Pedal, das zum Aufstieg auf das Trainingsgerät genutzt wird, immer in die unterste Position bringen. Niemals auf ein Pedal in erhöhter Position steigen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Schwangere sollten das Trainingsgerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Bei Unsicherheiten bezüglich der Gesundheit (Risikogruppe), nach längeren Sportpausen, bei Herz- / Kreislauf- oder orthopädischen Problemen in jedem Fall vor der Benutzung des Trainingsgerätes einen Arzt konsultieren. Gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm abstimmen.
- Das Trainingsgerät ist **kein** Spielzeug! Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.



WARNUNG – Verätzungsgefahr durch Batteriesäure!

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

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Das Trainingsgerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, langanhaltender Feuchtigkeit oder Nässe, direkter Sonneneinstrahlung oder Stößen aussetzen.
- Auf die richtige Montage der Pedalschienen an die Kurbeln achten. Werden diese auf falsche Weise angebracht, können die Pedalschienen und die Kurbeln Schaden nehmen.

Trainingsgerät zusammenbauen

BEACHTEN!

- Um empfindliche Bodenbeläge zu schützen, eine Folie oder Decke ausbreiten, bevor die Bestandteile aus dem Karton entnommen werden sowie während des Aufbaus und Trainings.

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

Die Montage muss von 2 Personen durchgeführt werden!

Montagematerial

im Blister:

- 2 x Innensechskantschraube (M16*54mm)
- 2 x Innensechskantschraube (M8*P1.25*20L)
- 6 x Sechskantschraube (M8*P1.25*40mm)
- 4 x Flachkopfschraube (M8*P1.25*40mm)
- 2 x Federring (Ø8*2t)
- 10 x Mutter, selbstsichernd (M8)
- 12 x Unterlegscheibe, flach (Ø8*Ø16)
- 1 x Schraubenschlüssel (13–15)
- 1 x Schraubenschlüssel (17–19)
- 1 x Multifunktionswerkzeug (Schraubenschlüssel mit Kreuzschlitzschraubendreher)
- 2 x Innensechskantschlüssel (5 mm)

im Polybeutel:

- 4 x Flachkopfschraube (M8*P1.25*53mm)
- 4 x Unterlegscheibe, flach (Ø8*Ø16)
- 4 x Hutmutter (M8)

vormontiert:

- 8 x Innensechskantschraube (M8*P1.25*20mm)

- 8x Federring (Ø8)
- 10x Unterlegscheibe, gebogen (Ø8*Ø16)
- 2x Innensechskantschraube (Ø16*103L)
- 2x Unterlegscheibe, flach (Ø13*φ25*2T)
- 2x Mutter
- 2x Unterlegscheibe, flach (Ø31*4T)
- 2x Unterlegscheibe, flach (Ø8.5*φ25*2T)
- 2x Innensechskantschraube (M8*P1.25*20L)
- 2x Innensechskantschraube (M8*P1.2*20L)
- 2x Federring (Ø8*2t)
- 4 x Kreuzschlitzschraube (M5x10)

Zusammenbau



Kursiv geschriebene Nummern beziehen sich auf die Montagebilder (**Bild E – I**) sowie auf die Explosionszeichnung (**Bild J**) und Teilleiste am Ende der Gebrauchsanleitung.

Fett geschriebene Nummern beziehen sich auf die Geräteübersicht (**Bild A**).

Vorbereitung

1. Alle Einzelteile vorsichtig auf den Boden legen.

Bild D – Bodenstützen montieren

2. An den Halterungen (**9, 13**) befinden sich Transportsicherungen. Diese abnehmen und entsorgen.
3. Die Bodenstützen (**2, 3**) an die Halterungen (**9, 13**) schrauben. Die vordere Bodenstütze ist mit dem Buchstaben **F** (Front) und die hintere mit **B** (Back) markiert. Zur Montage die beigelegten Flachkopfschrauben (**2-1**), flachen Unterlegscheiben (**2-2**) und Hutmuttern (**2-3**) verwenden.

Auf die richtige Position der Bodenstützen achten! Die Standfüße

(**7**) müssen nach unten zeigen. Die Hutmuttern dürfen nicht von unten angebracht werden, da das Trainingsgerät sonst nicht fest auf dem Boden stehen kann.

Bild E 1–3 – Drahtseile verbinden

4. Das Einstellrad **+/- (17)** auf Position 10 drehen.
5. Wie in Bildern dargestellt, die Drahtseile der Mittelstange und der Haupteinheit zusammenstecken.

Bild E 4 – Kabel verbinden

6. Das Trainingscomputerkabel (**4-4**) aus der Mittelstange (**4**) mit dem Kabel des Tretwerks (**1-4**) der Haupteinheit (**1**) verbinden (**Bild E4**).

Bild E – Mittelstange montieren

7. Die vormontierten Schrauben von der Haupteinheit (**1**) entfernen:
 - 8x Innensechskantschraube (**1-1**)
 - 8x Federring (**1-2**)
 - 8x Unterlegscheibe, gebogen (**1-3**)
8. Die Kabel in die Haupteinheit (**1**) verschauen und die Mittelstange (**4**) auf die Stange der Haupteinheit stecken. Dabei darauf achten, dass weder Drahtseil noch Kabel gequetscht werden. **Die Mittelstange so ausrichten, dass das Einstellrad +/- (17) auf einer Linie mit der Haupteinheit ist.** Die Mittelstange mit den vorher abmontierten Innensechskantschrauben (**1-1**), Federringen (**1-2**) und gebogenen Unterlegscheiben (**1-3**) zunächst handfest anschrauben.

Bild E – Pedalschienen montieren

9. Die vormontierten Schrauben von den Pedalschienen (**5, 6**) entfernen:
 - 2x Innensechskantschraube (**5-1, 6-1**)
 - 2x Unterlegscheibe, flach (**5-2, 6-2**)
 - 2x Mutter (**5-3, 6-3**)
10. Die Pedalschienen sind mit den Buchstaben **L** (links) und **R** (rechts)

markiert. Die linke Pedalschiene an die linke Kurbel und die rechte Pedalschiene an die rechte Kurbel montieren. Dazu das zuvor abgenommene Montagmaterial sowie den Innensechskant- und Maulschlüssel benutzen.

Beachten!

- die rechte Pedalschiene (Rechtsgewinde) wird im Uhrzeigersinn festgedreht,
- die linke Pedalschiene (Linksgewinde) wird entgegengesetzt des Uhrzeigersinns festgedreht.

HINWEIS: Werden die Pedalschienen auf falsche Weise angebracht, können diese und die Kurbeln Schaden nehmen.

Bild F – Achse und Griffstangen montieren

11. Die vormontierten Schrauben von der Achse (8) entfernen:
 - 2x Unterlegscheibe, flach (8-1)
 - 2x Unterlegscheibe, flach (8-2)
 - 2x Innensechskantschraube (8-3)
12. Die Achse (8) durch die Aufnahme in der Mittelstange (4) führen und die beiden Griffstangen (7-R, 7-L) links und rechts auf die Achse schieben. Die Griffstangen sind mit den Buchstaben **L** (links) und **R** (rechts) markiert. Die Griffstangen mit dem vorher abmontierten Befestigungsmaterial an der Mittelstange (4) befestigen. Hierfür sind beide Innensechskantschlüssel (14) notwendig.

Bild F – Griffstangen mit Pedalschienen verbinden

13. Die unteren Teile der Griffstangen (7-R, 7-L) in die Halterungen der Pedalschienen stecken. **Beachten:** Sollten sie schräg in den Halterungen liegen, muss die Mittelstange (4) ein Stück gedreht werden.
14. Wie im Bild dargestellt, die Griffstangen und Pedalschienen miteinander verschrauben. Dazu die beigelegten

Innensechskantschrauben (A-1), flachen Unterlegscheiben (A-3), Federringen (A-2) und Innensechskantschrauben (A-4) benutzen.

15. Die Schrauben im unteren Teil der Mittelstange fest anziehen.

Bild F – Pedale montieren

16. Die Pedale (9R, 9L) mit den beigelegten Sechskantschrauben (A-5), flachen Unterlegscheiben (A-3) und selbstsichernden Muttern (A-6) an den Pedalschienen (5, 6) befestigen. Dabei können die Pedale näher an den Griffen (vorderen drei Löcher der Pedalschienen) oder weiter weg (hinteren drei Löcher der Pedalschienen) montiert werden. Bei der Montage darauf achten, dass die Markierungen **L** (links) und **R** (rechts) auf den Pedalen und den Pedalschienen übereinstimmen und die Schraubenköpfe vollständig in den Aussparungen der Pedale verschwinden. Sie dürfen nicht überstehen!

Bild G – Handgriffe montieren

17. Die Handgriffe (10-R, 10-L) mit den beigelegten Flachkopfschrauben (A-7), flachen Unterlegscheiben (A-3) und selbstsichernden Muttern (A-6) an den Griffstangen (7-R, 7-L) befestigen.

Bild H – Griffbügel montieren

18. Die vormontierten Schrauben im oberen Teil der Mittelstange (4) entfernen:
 - 2x Innensechskantschraube (4-1)
 - 2x Federring (4-2)
 - 2x Unterlegscheibe, gebogen (4-3)
19. Den Griffbügel (11) mit dem vorher abmontierten Befestigungsmaterial an der Mittelstange (4) befestigen.

Bild I – Trainingscomputer montieren und anschließen

20. Die vier vormontierten Kreuzschlitzschrauben (12-1) von dem Trainingscomputer (12) entfernen.

21. Den Trainingscomputer (12) mit diesen Kreuzschlitzschrauben (12-1) an der Mittelstange (4) befestigen.
22. Die zwei Pulsmesskabel (4-6) des Griffbügels (11) mit den Kabeln (12-2) des Trainingscomputers (12) verbinden.
23. Den Stecker des Verbindungskabels (4-4) aus der Mittelstange (4) in die Anschlussbuchse (12-3) des Trainingscomputers (12) stecken. Dabei darauf achten, dass der Stecker vollständig in der Anschlussbuchse steckt.

Endkontrolle

24. Am Ende alle Schrauben nochmal nachziehen.
25. Auf das Gerät stellen und prüfen, ob es nicht wackelt. Bei Bedarf die Standfüße (7) an den Bodenstützen (2, 3) hinein- bzw. herausdrehen, um den Stand des Gerätes anzupassen.

Trainingsgerät positionieren

BEACHTEN!

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

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

Über die Rollen an der vorderen Bodenstütze (8) kann das Trainingsgerät an den gewünschten Ort geschoben werden.

Batterien in den Trainingscomputer einlegen

BEACHTEN!

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

Vor dem ersten Gebrauch müssen zwei 1,5 V-Batterien des Typs AAA in den Trainingscomputer (2) eingelegt werden. Diese sind nicht im Lieferumfang enthalten.

Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite des Trainingscomputers.

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

1. Den Verschluss des Batteriefachdeckels drücken und diesen gleichzeitig aufklappen.
2. Zwei Batterien in das Batteriefach einlegen. Auf die richtige Polarität (+/-) achten.
3. Den Batteriefachdeckel einsetzen und zuklappen.

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

Funktionen des Trainingscomputers

(Bild C)


- Durch Drücken einer der Tasten oder durch Bewegen der Pedale (6) wird der Trainingscomputer (2) eingeschaltet. Sollte der Trainingscomputer während des Trainings keine Werte anzeigen, steckt der Stecker des Verbindungskabels nicht richtig in der Anschlussbuchse. Den Sitz des Steckers korrigieren.
- Erscheint die Fehlermeldung **ER1** auf dem Display des Trainingscomputers (2), bedeutet dies, dass die Körperfettanalyse fehlgeschlagen ist. Die Pulsmesser (3) müssen über den gesamten Zeitraum der Analyse vollständig umschlossen werden.

Tastenfunktionen

MODE	Taste zum Aktivieren und Deaktivieren des Einstellmodus und zum Wechseln zwischen den Anzeigen
UP / RECOVERY	<i>im Einstellmodus:</i> Taste zum Erhöhen des Wertes / zum Wechseln zwischen Optionen <i>während des Trainings:</i> Pulserholungstest starten/beenden
DOWN	Taste zum Verringern des Wertes / zum Wechseln zwischen Optionen

RESET / GO	<i>im Einstellmodus:</i> Taste zum Zurücksetzen des ausgewählten Wertes <i>in der Körperfettfunktion:</i> Taste zum Start der Körperfettermittlung <i>im Stillstand:</i> Taste zum Zurücksetzen aller Daten
BODYFAT	Taste zum Wechsel zur Körperfettfunktion

Displayanzeigen*

SPEED	Geschwindigkeit in km/h
TIME	Trainingszeit in Minuten und Sekunden
BMI	Body-Mass-Index
DIS	zurückgelegte Strecke in km
BMR	Grundumsatz (Basal Metabolic Rate)
CAL	ca. verbrauchte Kalorien
TEMP	aktuelle Raumtemperatur in °C bzw. °F
PULSE ♥	Herzschläge pro Minute
%	Körperfettanteil in Prozent
NO.	Benutzerprofil-Nummer
cm	Körpergröße in cm
Kg	Körpergewicht in kg
YEAR	Alter
	Geschlecht

* Die Anzeigen **RPM**, **in** und **lb** sind im Display hinterlegt, jedoch für dieses Modell nicht aktiviert.

- Auf dem ausgeschalteten Trainingscomputer (2) wird immer die aktuelle Raumtemperatur in °C bzw. °F angezeigt.
- Um den Trainingscomputer einzuschalten, eine beliebige Taste drücken.

- Ein individuelles Trainingsziel wie folgt einstellen: Mit der Taste **MODE** den Einstellmodus aktivieren. Die Anzeige **TIME** blinkt. Mit den Tasten **UP/RECOVERY** und **DOWN** kann nun ein Zeitziel eingegeben werden. Soll ein anderes Ziel eingestellt werden, mit der Taste **MODE** zur entsprechenden Anzeige wechseln und dort die Einstellungen vornehmen. Durch Drücken der Taste **RESET/GO** kann das Ziel der aktuellen Anzeige zurückgesetzt werden. Nach dem Start des Trainings, zählt der Trainingscomputer vom gewählten Ziel runter.
- Durch Drücken der Taste **BODYFAT** wird der Körperfettanalyse-Modus aktiviert bzw. deaktiviert. Nach Aktivierung öffnet sich die Maske zum Anlegen von Benutzerprofilen. Mit der Taste **MODE** zwischen den verschiedenen Parametern wechseln und mit den Tasten **UP/RECOVERY** und **DOWN** die Werte bzw. Auswahlmöglichkeiten anpassen. Um die Körperfettanalyse zu starten, die Pulsmesser (3) am Griffbügel (1) umfassen und die Taste **RESET/GO** drücken. Nach der Analyse wird der Körperfettanteil in Prozent, der errechnete Body-Mass-Index (**BMI**) und der Grundumsatz (**BMR**) angezeigt.
- Die **RESET**-Taste für ca. 3 Sekunden drücken, um alle Daten auf Null zurückzusetzen. Es erklingt ein Signalton, alle Anzeigen gehen einmal aus und wieder an.
- Wenn ca. 4 Minuten lang keine Aktion erfolgt, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

Pulserholungstest

Über den Test kann die Entwicklung des persönlichen Leistungsniveaus kontrolliert werden. Je schneller sich der Puls nach Anstrengung erholt, desto höher ist das Fitnesslevel.

Das Gerät teilt die Erholungsrate in 6 Stufen (F1–F6) ein, wobei die F1 die beste und F6 die schwächste Erholungsrate darstellt.

WICHTIG: Die ermittelte Rate ist ein lediglich Richtwert und dient zur persönlichen Orientierung. Die Trainingsdaten haben eine geringe Genauigkeit und sind ohne Gewähr.

1. Direkt im Anschluss an das Training die Pulsmesser (3) am Griffbügel (1) umfassen und die Taste **UP/RECOVERY** drücken, um den Test zu starten. **Dabei nicht treten!**
2. Auf dem Display startet ein 1-Minuten-Countdown. Warten bis dieser vollständig runtergezählt hat. **Während des Countdown die Pulsmesser nicht loslassen.** Am Ende wird die errechnete Erholungsrate angezeigt.
3. Die Taste **UP/RECOVERY** erneut drücken, um den Test zu beenden.

Benutzung

BEACHTEN!

- Vor jeder Benutzung alle Teile auf festen Sitz und Verschleiß prüfen.
- Bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe tragen. Keine langen oder zu weiten Shirts tragen, die sich Gerät verfangen könnten.
- Vor Gebrauch des Trainingsgerätes den Körper ausreichend aufwärmen.
- Das Trainingsgerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.

- Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Trainingsgerätes und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

WICHTIG! Das Gerät verfügt über keinen Freilauf, d. h. Teile, die in Bewegung sind, können nicht unmittelbar angehalten werden! Die Bewegung nach und nach langsamer ausführen, bis man zum Stillstand kommt.

1. Das Gerät aufstellen (siehe Kapitel „Trainingsgerät positionieren“).
2. Vergewissern, dass alle Teile gut am Trainingsgerät befestigt sind.
3. Das Pedal (6) auf der Aufstiegsseite in die tiefste Position bringen. Am Handgriff (4, 19) oder Griffbügel (1) festhalten und mit dem entsprechenden Fuß aufsteigen. Den anderen Fuß auf dem anderen Pedal abstellen.
4. Beide Handgriffe umfassen, das Gewicht abwechselnd auf den linken und rechten Fuß verlagern und mit dem Training beginnen: Sobald die Pedale bewegt werden, schaltet sich der Trainingscomputer (2) ein.
5. Die gewünschte Anzeige auf dem Trainingscomputer einstellen (siehe Kapitel „Funktionen des Trainingscomputers“).
6. Aufrecht und mit geradem Rücken auf den Pedalen stehen, die Schultern leicht nach unten und hinten ziehen. Soll der Puls während des Trainings gemessen werden, die Handflächen auf die Pulsmesser (3) des Griffbügels legen.



Fortschrittliche können ihr Training auch steigern, indem sie ohne sich an den Griffen festzuhalten trainieren. Dadurch wird zusätzlich das Gleichgewicht trainiert. Eine weitere Variante besteht darin rückwärts zu treten. Ein Wechsel der Tretrichtung fördert die Durchblutung.

7. Der Drehwiderstand ist mit dem Einstellrad +/- (17) einstellbar (Stufe 1 – 10): Das Training nach einer Aufwärmphase langsam bei einem geringen Drehwiderstand beginnen und erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und noch beherrschbaren Leistungsstufe steigern.
8. Das Training mit einem geringen Tempo und Drehwiderstand ausklingen lassen. Zum Schluss einige Dehnübungen machen.

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

Die häufigsten Fehler und wie du sie vermeidest

- Die **Hände** müssen immer als gerade Verlängerung der Arme betrachtet werden und eine Linie mit dem Unterarm bilden. Sie sollten an den Griffen weder nach unten noch nach oben abknicken. Die sogenannte Knickhand führt dauerhaft zu Gelenkschmerzen oder zu einem Taubheitsgefühl in Händen oder Fingern.
- Die **Handgriffe** sollten zudem immer mit der ganzen Hand umschlossen werden, damit die Bewegungen aus den Schultern und Armen, nicht aus den Handgelenken kommt.
- Beim Training auf dem Crosstrainer sollte immer eine natürliche **Körperhaltung** eingenommen, d. h. aufrecht ohne den Po herauszustrecken, die Hüfte zu knicken oder den Rücken zu beugen.
- Die **Füße** spielen beim Trainieren auf dem Crosstrainer eine entscheidende Rolle, da die Bewegung dem natürlichen Gang des Menschen nachempfunden ist. Die Füße sollten immer ganz vorne oder ganz hinten auf den Pedalen positioniert werden. Anders als beim normalen Gang, sollte die

Fußfläche durchgängig und vollständig Kontakt mit den Pedalen haben. Die Fersen können leicht angehoben werden, jedoch nicht auf den Fußballen- oder spitzen trainiert werden.

Reinigung und Aufbewahrung

BEACHTEN!

- Zum Reinigen des Trainingsgerätes keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel oder -pads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.
-
- Das Trainingsgerät nur mit einem feuchten, weichen Tuch und ggf. mildem Reinigungsmittel reinigen. Anschließend alle Teile mit einem trockenen, weichen Tuch nachtrocknen.
 - Das Trainingsgerät für Kinder und Tiere unzugänglich an einem sauberen, trockenen, frostfreien und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort aufbewahren.

Technische Daten

Artikelnummer:	09552
Modellnummer:	JHK-15654
ID Gebrauchsanleitung:	Z 09552 M FE V3 0721 dk
Klasse:	HC (Heimgebrauch)
Max. Belastbarkeit:	150 kg

Trainingscomputer

Modellnummer:	JHK-15654-pc
Spannungsversorgung:	3 V DC (2 x 1,5 V-Batterie; AAA)
Schutzklasse:	III



Das Trainingsgerät entspricht EN ISO 20957-1 und DIN EN 20957-9

Alle Rechte vorbehalten.

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.



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



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

Explosionszeichnung und Teileliste

(Bild J)

Teilenr.	Bezeichnung	Anzahl	Abmessungen
1	Geräterahmen	1	1120*180*460 mm
1-1	Innensechskantschraube	8	M8*P1.25*20 mm
1-2	Federring	8	Ø 8 mm
1-3	Unterlegscheibe, gebogen	8	Ø 8 mm*Ø 16 mm
2	Standfuß mit Rollen, vorne	1	40*80*495 mm
2-1	Flachkopfschraube	4	M8*P1.25*53 mm
2-2	Unterlegscheibe, flach	4	Ø8*Ø16
2-3	Hutmutter	4	M8
3	Standfuß, hinten	1	40*80*495 mm
4	Hauptstange / zentrale Griffstange	1	
4-1	Innensechskantschraube	2	M8*P1.2*20L
4-2	Federring	2	Ø8*2t
4-3	Unterlegscheibe, gebogen	2	Ø8*Ø16
5	Pedalschiene, rechts	1	25*50*830 mm
5-1	Innensechskantschraube	1	Ø16*103L
5-2	Unterlegscheibe, flach	1	Ø13*φ25*2T
5-3	Mutter	1	
6	Pedalschiene, links	1	25*50*830 mm
6-1	Innensechskantschraube	1	Ø16*103L
6-2	Unterlegscheibe, flach	1	Ø13*φ25*2T
6-3	Mutter	1	
7-R	Griffstange, rechts	1	Ø 32*658 mm
7-L	Griffstange, links	1	Ø 32*658 mm
8	Achse	1	Ø 16*432 mm
8-1	Unterlegscheibe, flach	2	Ø 31*4T
8-2	Unterlegscheibe, flach	2	Ø 8.5*φ25*2T
8-3	Innensechskantschraube	2	M8*P1.25*20L
9R	Pedal, rechts	1	360*140*50 mm
9L	Pedal, links	1	360*140*50 mm
10-R	Handgriff, rechts	1	Ø 32*750*2 mm
10-L	Handgriff, links	1	Ø 32*750*2 mm
11	Griffbügel mit Pulsmessern	1	Ø 25*818 mm
12	Trainingscomputer	1	180*260*53mm
12-3	Kreuzschlitzschraube	4	M5 x 10

Teilenr.	Bezeichnung	Anzahl	Abmessungen
13	Schraubenschlüssel 13–15	1	
14	Innensechskantschlüssel 5 mm	2	
15	Schraubenschlüssel 17–19	1	
16	Multifunktionswerkzeug (Schraubenschlüssel mit Kreuzschlitz- schraubendreher)	1	
A-1	Innensechskantschraube	2	M16*54 mm
A-2	Federring	2	Ø8*2t
A-3	Unterlegscheibe, flach	12	Ø8*Ø16
A-4	Innensechskantschraube	2	M8*P1.25*20L
A-5	Sechskantschraube	6	M8*P1.25*40 mm
A-6	Mutter, selbstsichernd	10	M8
A-7	Flachkopfschraube	4	M8*P1.25*40mm

Contents

Symbols	15
Signal Words	15
Intended Use	15
Safety Notices	16
Assembling the Training Device	17
Positioning the Training Device	19
Inserting Batteries into the Training Computer	20
Functions of the Training Computer	20
Use	22
Cleaning and Storage	23
Disposal	23
Technical Data	23
Exploded Drawing and Parts List	24

Items Supplied

- 1 x main unit
- 1 x base support at front, with castors
- 1 x base support at back
- 1 x middle rod
- 1 x axis
- 2 x handle (right & left)
- 1 x handlebar
- 2 x handle pole (right & left)
- 2 x pedal rail (right & left)
- 1 x training computer
- 2 x pedal (right & left)
- Assembly materials
(see the list under the “Assembling the Training Device” chapter)
- 1 x operating instructions

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

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

Key numbers are shown as follows: **(1)**

Picture references are shown as follows:
(Picture A)

Button designations are shown as follows:

MODE

Displays are shown as follows: **SPEED**

At A Glance

(Picture A)

- 1 Handlebar
- 2 Training computer
- 3 Pulse monitor
- 4 Handle, right
- 5 Handle pole, right
- 6 Pedal, right
- 7 Foot (adjustable)
- 8 Base support at front, with castors
- 9 Holder for front base support
- 10 Pedal rail, right
- 11 Crank handle, right
- 12 Base support at back
- 13 Holder for back base support
- 14 Main unit
- 15 Middle rod
- 16 Handle pole, left
- 17 Adjusting dial + / – (torque resistance)
- 18 Shelf
- 19 Handle, left

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the **FitEngine Cross Trainer**.

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

We hope you have a lot of fun with your **FitEngine Cross Trainer**.

Information About the Operating Instructions

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

Symbols



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



Supplementary information



Read the operating instructions before use!



Symbol for direct current



Protection class III

Signal Words

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

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

NOTICE – may result in risk of damage to material

Intended Use

- This training device is designed for fitness and strength training.
- The training device is designed for a **maximum load of 150 kg**.
- **Caution – the training data of this device have a low level of accuracy.**
- This training device is **not** suitable for therapeutic purposes.
- This training device is designed exclusively for use in the home.
- The training device is intended for personal domestic use only and is not intended for commercial applications.
- Only use the training device as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

Safety Notices



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

The safety level of the training device can only be maintained if it is regularly checked for damage. In the interest of your own safety, before each use you should therefore check the training device for damage (cracks, holes, loose screws etc.). If you hear unusual noises from the training device during use, stop exercising immediately.

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



WARNING – Danger of Injury

- Keep the accessories and the packaging material away from children and animals. There is a danger of suffocation!
- **WARNING!** The system for monitoring your heart rate may be defective. Extreme exercising may lead to dangerous injuries or death. If your performance capability should reduce to an unusual extent, stop training immediately.
- The device does not have a free-wheel, i.e. parts which are moving cannot be stopped immediately! Never stop training abruptly. Gradually reduce the speed of movement until you come to a standstill.
- Always move the pedal which is used to climb onto the training device into the bottom position. Never climb onto a pedal in the elevated position.
- This device is not intended for use by people (including children) with reduced sensory or mental abilities or a lack of experience and/or knowledge, unless they are supervised by a person who is responsible for their safety or have received instruction from this person on how to use the device safely.
- Pregnant women should not use the training device or only after consulting their doctor.
- In the event of uncertainties regarding health (risk group), after a long break from sport, in the event of cardiovascular or orthopaedic problems, always consult a doctor before using the training device. If necessary, coordinate the training programme with your doctor.
- The training device is **not** a toy! Parents and other people in supervisory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable that situations and behaviour will occur for which the training device is not constructed.



WARNING – Danger of Burns From Battery Acid!

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

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Do not expose the training device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, persistent moisture or wet conditions, direct sunlight or impacts.
- Make sure that the pedal rails are fitted correctly on the crank handles. If they are not attached correctly, the pedal rails and the crank handles may be damaged.

Assembling the Training Device

PLEASE NOTE!

- To protect delicate floor coverings, spread out a film or blanket before the components are removed from the box and during set-up and training.

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

Assembly must be carried out by two people!

Assembly Materials

In the blister:

- 2 x Allen bolt (M16*54mm)
- 2 x Allen bolt (M8*P1.25*20L)
- 6 x Allen bolt (M8*P1.25*40mm)
- 4 x carriage bolt (M8*P1.25*40mm)
- 2 x spring washer (Ø8*2t)
- 10 x nut, self-locking (M8)
- 12 x regular washer, flat (Ø8*Ø16)
- 1 x spanner (13–15)
- 1 x spanner (17–19)
- 1 x multifunctional tool (spanner with cross-head screwdriver)
- 2 x Allen key (5 mm)

In the polybag:

- 4 x carriage bolt (M8*P1.25*53mm)
- 4 x regular washer, flat (Ø8*Ø16)
- 4 x acorn nut (M8)

Preassembled:

- 8 x Allen bolt (M8*P1.25*20mm)
- 8 x spring washer (Ø8)
- 10 x regular washer, bent (Ø8*Ø16)
- 2 x Allen bolt (Ø16*103L)
- 2 x regular washer, flat (Ø13*φ25*2T)
- 2 x nut
- 2 x regular washer, flat (Ø31*4T)
- 2 x regular washer, flat (Ø8.5*φ25*2T)
- 2 x Allen bolt (M8*P1.25*20L)
- 2 x Allen bolt (M8*P1.2*20L)
- 2 x spring washer (Ø8*2t)
- 4 x cross-head screw (M5 x 10)

Assembly



Numbers written in italics relate to the assembly pictures (**Picture E – I**) and to the exploded drawing (**Picture J**) and parts list at the end of the operating instructions.

Numbers written in bold relate to the device overview (**Picture A**).

Preparation

1. Place all individual parts carefully on the floor.

Picture D – Mounting the Base Supports

2. There are transport safeguards on the mounts (9, 13). Remove them and dispose of them.
3. Screw the base supports (2, 3) onto the mounts (9, 13). The front base support is marked with the letter **F** (Front) and the back one with **B** (Back). For assembly, use the enclosed carriage bolts (2-1), flat washers (2-2) and acorn nuts (2-3).

Make sure that the base supports are placed in the correct position!

The feet (7) must be pointing downwards. The acorn nuts must not be attached from below as otherwise the training device is not able to stand securely on the floor.

Picture E 1–3 – Connecting the Wires

4. Turn the adjusting dial $+/-$ (17) to position 10.
5. As is shown in the pictures, plug together the wires of the middle rod and the main unit.

Picture E 4 – Connecting the Cables

6. Connect the training computer cable (4-4) from the middle rod (4) to the cable of the pedal mechanism (1-4) of the main unit (1) (Picture E4).

Picture E – Mounting the Middle Rod

7. Remove the premounted bolts from the main unit (1):
 - 8x Allen bolt (1-1)
 - 8x spring washer (1-2)
 - 8x regular washer, bent (1-3)
8. Screw the cables into the main unit (1) and plug the middle rod (4) onto the rod of the main unit. When you do this, make sure that neither the wire nor the cable are squashed. **Align the middle rod so that the adjusting dial $+/-$ (17) is in line with the main unit.**

First screw on the middle rod with the previously removed Allen bolts (1-1), spring washers (1-2) and bent washers (1-3) so that it is hand-tight.

Picture E – Mounting the Pedal Rails

9. Remove the premounted bolts from the pedal rails (5, 6):
 - 2x Allen bolt (5-1, 6-1)
 - 2x regular washer, flat (5-2, 6-2)
 - 2x nut (5-3, 6-3)
10. The pedal rails are marked with the letters **L** (left) and **R** (right). Mount the left pedal rail on the left crank handle and the right pedal rail on the right crank handle. Do this using the previously removed assembly materials and the Allen key and spanner.

Please Note!

- the right pedal rail (right-hand thread) is tightened in the clockwise direction,
- the left pedal rail (left-hand thread) is tightened in the anticlockwise direction.

NOTICE: If the pedal rails are not attached correctly, they and the crank handles may be damaged.

Picture F – Mounting the Axis and Handle Poles

11. Remove the premounted bolts from the axis (8):
 - 2x regular washer, flat (8-1)
 - 2x regular washer, flat (8-2)
 - 2x Allen bolt (8-3)
12. Guide the axis (8) through the mount in the middle rod (4) and slide the two handle poles (7-R, 7-L) onto the left and right sides of the axis. The handle poles are marked with the letters **L** (left) and **R** (right). Fix the handle poles on the middle rod (4) using the fastening materials which were previously removed. Both Allen keys (14) are required to do this.

Picture F – Connecting Handle Poles to Pedal Rails

13. Plug the bottom parts of the handle poles (7-R, 7-L) into the mounts of the pedal rails. **Please Note:** If they are at an angle in the mounts, the middle rod (4) needs to be twisted a little.
14. As is shown in the picture, screw the handle poles and pedal rails together. Use the enclosed Allen bolts (A-1), flat washers (A-3), spring washers (A-2) and Allen bolts (A-4) to do this.
15. Firmly tighten the bolts in the bottom part of the middle rod.

Picture F – Mounting the Pedals

16. Fix the pedals (9R, 9L) on the pedal rails (5, 6) using the Allen bolts (A-5), flat washers (A-3) and self-locking nuts (A-6) which are provided. When you do this, the pedals can be mounted closer to the handles (front three holes on the pedal rails) or further away (rear three holes of the pedal rails). When mounting the pedals, make sure that the markings **L** (left) and **R** (right) on the pedals and the pedal rails match and that the screw heads fully disappear in the recesses of the pedals. They must not protrude!

Picture G – Mounting the Handles

17. Fix the handles (10-R, 10-L) on the handle poles (7-R, 7-L) using the carriage bolts (A-7), flat washers (A-3) and self-locking nuts (A-6) which are provided.

Picture H – Mounting the Handlebar

18. Remove the premounted bolts in the top part of the middle rod (4):
 - 2 x Allen bolt (4-1)
 - 2 x spring washer (4-2)
 - 2 x regular washer, bent (4-3)
19. Fix the handlebar (11) on the middle rod (4) using the fastening materials which were previously removed.

Picture I – Mounting and Connecting the Training Computer

20. Remove the four premounted cross-head screws (12-1) from the training computer (12).
21. Fix the training computer (12) on the middle rod (4) with these cross-head screws (12-1).
22. Connect the two pulse monitor cables (4-6) of the handlebar (11) to the cables (12-2) of the training computer (12).
23. Insert the plug of the connecting cable (4-4) from the middle rod (4) into the connecting socket (12-3) of the training computer (12). When you do this, make sure that the plug is fully inserted in the connecting socket.

Final Check

24. Retighten all screws and bolts again at the end.
25. Stand on the device and check whether it wobbles. If necessary, screw the feet (7) on the base supports (2, 3) in and out to adjust the level of the device.

Positioning the Training Device

PLEASE NOTE!

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

Depending on your height, leave enough space on all sides of the training device (at least 1 metre to the sides, 2 metres above it), so that there is enough room to move during training (**Picture B**). In addition, the clearance space needs to be at least 0.6 m larger than the exercise area in the direction from which the training device is accessed. The clearance space must include the space required for an emer-

gency dismount. If training devices are set up in close proximity to each other, they can share a clearance space.

You can use the castors on the front base support (8) to push the training device to the location you want.

Inserting Batteries into the Training Computer

PLEASE NOTE!

- Use only the battery type specified in the technical data.
- Take the batteries out of the training computer if they are dead or if you will not be using the device for a prolonged period. This will prevent any damage caused by leaks.
- Always replace all batteries together. Do not use batteries of different types or brands, or batteries with different capacities.
- Remove leaking batteries from the training computer immediately.

Before the device is first used, two 1.5 V batteries of the AAA type must be inserted in the training computer (2). These are not supplied with the device.

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

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

1. Press the catch of the battery compartment cover and flip it up at the same time.
2. Insert two batteries into the battery compartment. Make sure the polarity (+/-) is correct.
3. Insert the battery compartment cover and flip it shut.

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

Functions of the Training Computer


(Picture C)

- The training computer (2) is switched on by pressing one of the buttons or by moving the pedals (6). If the training computer does not display any values during training, the plug of the connecting cable is not inserted in the connecting socket correctly. Correct the fit of the plug.
- If the error message **ER1** appears on the display of the training computer (2), this means that the body fat analysis has failed. The pulse monitors (3) must be fully clasped throughout the analysis period.

Button Functions

MODE	Button for activating and deactivating setting mode and for switching between the displays
UP / RECOVERY	<i>In setting mode:</i> Button for increasing the value / switching between options <i>During training:</i> Start / end pulse recovery test
DOWN	Button for decreasing the value / switching between options
RESET / GO	<i>In setting mode:</i> Button for resetting the selected value <i>In the body fat function:</i> Button for starting body fat calculation <i>At a standstill:</i> Button for resetting all data
BODYFAT	Button for switching to the body fat function

Displays*

SPEED	Speed in km/h
TIME	Training time in minutes and seconds
BMI	Body mass index
DIS	Distance travelled in km
BMR	Basal metabolic rate
CAL	Approx. number of calories consumed
TEMP	Current room temperature in °C or °F
PULSE ♥	Heartbeats per minute
%	Body fat percentage
NO.	User profile number
cm	Height in cm
Kg	Body weight in kg
YEAR	Age
	Gender

* The indicators **RPM**, **in** and **lb** are shown on the display, but not activated for this model.

- When the training computer (2) is switched off, the current room temperature in °C or °F is always shown.
- Press any button to switch on the training computer.
- Set an individual training goal as follows: Use the **MODE** button to activate setting mode. The **TIME** display flashes. You can now use the **UP/RECOVERY** and **DOWN** buttons to enter a time target. If a different target is to be set, use the **MODE** button to switch to the corresponding display and make the settings there. The target for the current display can be reset by pressing the **RESET/GO** button. After starting training, the training computer counts down from the chosen target.

- The body fat analysis mode is activated and deactivated by pressing the **BODYFAT** button. After activation, the mask for creating user profiles opens. Use the **MODE** button to switch between the different parameters and use the **UP/RECOVERY** and **DOWN** buttons to adjust the values and selection options. To start the body fat analysis, clasp the pulse monitors (3) on the handlebar (1) and press the **RESET/GO** button. After the analysis, the body fat percentage, the calculated body mass index (**BMI**) and the basal metabolic rate (**BMR**) is shown.
- Press the **RESET** button for approx. 3 seconds to reset all data to zero. A beep sounds and all displays go off and on again.
- If there is no activity for approx. 4 minutes, the training computer will automatically switch off.

Pulse Recovery Test

This test can be used to monitor the development of your own personal level of performance. The faster your pulse recovers after exercise, the higher your level of fitness.

The device categorises the recovery rate into 6 levels (F1–F6), with F1 representing the best and F6 the weakest recovery rate.

IMPORTANT: The calculated rate is merely an approximate value and is for your own personal guidance. The training data have a low level of accuracy and are not guaranteed to be correct.

1. As soon as you finish training, clasp the pulse monitors (3) on the handlebar (1) and press the **UP/RECOVERY** button to start the test. **Do not pedal during this time!**
2. A 1-minute countdown starts on the display. Wait until it has counted all the way down. **Do not let go of the pulse monitors during the countdown.**

The calculated recovery rate is shown at the end.

3. Press the **UP/RECOVERY** button again to end the test.

Use

PLEASE NOTE!

- Before each use, check all parts for a secure fit and wear.
- When doing the exercises, wear loose, comfortable clothing and non-slip trainers. Do not wear long or baggy shirts that could get caught in the device.
- Warm up the body sufficiently before using the training device.
- Do not leave the training device unattended in the presence of children and animals.
- We explicitly point out that improper use of the training device and excessive training can be detrimental to your health.

IMPORTANT! The device does not have a freewheel, i.e. parts which are moving cannot be stopped immediately! Gradually reduce the speed of movement until you come to a standstill.

1. Set up the device (see the "Positioning the Training Device" chapter).
2. Make sure that all parts are properly secured to the training device.
3. Move the pedal (**6**) to the lowest position on the side on which you climb on. Hold the handle (**4, 19**) or handlebar (**1**) firmly and climb up with the appropriate foot. Place your other foot down on the other pedal.
4. Grip both handles, shift your weight alternately to your left and right foot and start training: As soon as the pedals are moved, the training computer (**2**) switches on.
5. Set the display you want on the training computer (see the "Functions of the Training Computer" chapter).

6. Stand upright and with a straight back on the pedals, and pull your shoulders slightly down and back. If your pulse is to be measured during training, place the palms of your hand on the pulse monitors (**3**) of the handlebar.



Advanced users can also enhance their training by training without holding onto the handles. This also trains your balance.

Another option is to pedal backwards. Changing the pedalling direction promotes blood circulation.

7. The torque resistance can be adjusted using the adjusting dial +/- (**17**) (level 1 – 10): Begin the training slowly with a low torque resistance after a warm-up phase and increase the intensity gradually until you reach the desired performance level that you are still capable of maintaining.
8. Allow the training to fade out with a slow pace and low torque resistance. Finish off with a few stretching exercises.

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

The most common mistakes and how to avoid them

- The **hands** must always be considered to be a straight extension of the arms and form a line with the lower arm. They should not be bent downwards or upwards on the handles. What is known as a bent hand can over time cause joint pain or numbness in hands or fingers.
- The **handles** should also always be clasped with the whole hand so that the movement comes from the shoulders and arms, not from the wrists.
- When you train on the cross trainer, you should always adopt a natural **posture**, i.e. upright without sticking out your bottom, bending your hips or back.

- The **feet** play a crucial role when training on the cross trainer because the movement recreates the natural gait of a human being. The feet should always be positioned right at the front or right at the back on the pedals. Unlike with a normal gait, the surface of the foot should always remain fully in contact with the pedals. The heels can be raised up slightly, but you should not train on the balls of your feet or toes.
- Store the training device away in a clean, dry, frost-free place which is protected from direct sunlight and is out of the reach of children and animals.

Cleaning and Storage

PLEASE NOTE!

- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents or pads to clean the training device. These may damage the surfaces.
- Only clean the training device with a damp, soft cloth and mild detergent if necessary. Then dry all parts with a dry, soft cloth.

Disposal



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



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



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

Technical Data

Article number:	09552
Model number:	JHK-15654
ID of the operating instructions:	Z 09552 M FE V3 0721 dk
Class:	HC (home use)
Max. load capacity:	150 kg

Training computer

Model number:	JHK-15654-pc
Voltage supply:	3 V DC (2x 1.5 V battery; AAA)
Protection class:	III



The training device complies with EN ISO 20957-1 and DIN EN 20957-9

All rights reserved.

Exploded Drawing and Parts List

(Picture J)

Part No.	Designation	Number	Dimensions
1	Device frame	1	1120*180*460 mm
1-1	Allen bolt	8	M8*P1.25*20 mm
1-2	Spring washer	8	Ø 8 mm
1-3	Regular washer, bent	8	Ø 8 mm*Ø 16 mm
2	Foot with castors, front	1	40*80*495 mm
2-1	Carriage bolt	4	M8*P1.25*53 mm
2-2	Regular washer, flat	4	Ø8*Ø16
2-3	Acorn nut	4	M8
3	Foot, rear	1	40*80*495 mm
4	Main pole / central handle pole	1	
4-1	Allen bolt	2	M8*P1.2*20L
4-2	Spring washer	2	Ø8*2t
4-3	Regular washer, bent	2	Ø8*Ø16
5	Pedal rail, right	1	25*50*830 mm
5-1	Allen bolt	1	Ø16*103L
5-2	Regular washer, flat	1	Ø13*φ25*2T
5-3	Nut	1	
6	Pedal rail, left	1	25*50*830 mm
6-1	Allen bolt	1	Ø16*103L
6-2	Regular washer, flat	1	Ø13*φ25*2T
6-3	Nut	1	
7-R	Handle pole, right	1	Ø 32*658 mm
7-L	Handle pole, left	1	Ø 32*658 mm
8	Axis	1	Ø 16*432 mm
8-1	Regular washer, flat	2	Ø 31*4T
8-2	Regular washer, flat	2	Ø 8.5*φ25*2T
8-3	Allen bolt	2	M8*P1.25*20L
9R	Pedal, right	1	360*140*50 mm
9L	Pedal, left	1	360*140*50 mm
10-R	Handle, right	1	Ø 32*750*2 mm
10-L	Handle, left	1	Ø 32*750*2 mm
11	Handlebar with pulse monitors	1	Ø 25*818 mm
12	Training computer	1	180*260*53mm

Part No.	Designation	Number	Dimensions
12-3	Cross-head screw	4	M5 x 10
13	Spanner 13–15	1	
14	Allen key 5 mm	2	
15	Spanner 17–19	1	
16	Multifunctional tool (spanner with cross-head screwdriver)	1	
A-1	Allen bolt	2	M16*54 mm
A-2	Spring washer	2	Ø8*2t
A-3	Regular washer, flat	10	Ø8*Ø16
A-4	Allen bolt	2	M8*P1.25*20L
A-5	Allen bolt	6	M8*P1.25*40 mm
A-6	Nut, self-locking	10	M8
A-7	Carriage bolt	4	M8*P1.25*40mm

Sommaire

Symboles	27
Mentions d'avertissement	27
Utilisation conforme	27
Consignes de sécurité	28
Assemblage de l'appareil d'entraînement	29
Positionnement de l'appareil d'entraînement	32
Insertion des piles dans l'ordinateur d'entraînement	32
Fonctions de l'ordinateur d'entraînement	33
Utilisation	35
Nettoyage et rangement	36
Mise au rebut	36
Caractéristiques techniques	37
Vue éclatée et liste des pièces	38

Composition

- 1 x corps de l'appareil
- 1 x appui au sol avant, avec roulettes
- 1 x appui au sol arrière
- 1 x barre médiane
- 1 x axe
- 2 x poignées (droite et gauche)
- 1 x guidon
- 2 x barres à poignée (droite et gauche)
- 2 x glissières à pédale (droite et gauche)
- 1 x ordinateur d'entraînement
- 2 x pédales (droite et gauche)
- Matériel de montage (voir liste au paragraphe « Assemblage de l'appareil d'entraînement »)
- 1 x mode d'emploi

S'assurer que l'ensemble livré est complet et que les composants ne présentent pas de dommages imputables au transport.

En cas de dommages, ne pas utiliser l'appareil, mais contacter le service après-vente.

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

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

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

Les descriptions de touches sont représentées de la façon suivante : **MODE**

Les messages qui s'affichent sont représentés de la façon suivante : **SPEED (vitesse)**

Aperçu général

(Illustration A)

- 1 Guidon
- 2 Ordinateur d'entraînement
- 3 Capteurs de fréquence cardiaque
- 4 Poignée droite
- 5 Barre à poignée droite
- 6 Pédale droite
- 7 Pied (réglable)
- 8 Appui au sol avant, avec roulettes
- 9 Support pour appui au sol avant
- 10 Glissière à pédale droite
- 11 Manivelle droite
- 12 Appui au sol arrière
- 13 Support pour appui au sol arrière
- 14 Corps de l'appareil
- 15 Barre médiane
- 16 Barre à poignée gauche
- 17 Molette de réglage +/- (résistance de rotation)
- 18 Reposoir
- 19 Poignée gauche

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition du **crosstrainer FitEngine**.

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

www.fit-engine.de

Nous espérons que votre **crosstrainer FitEngine** vous donnera entière satisfaction !

Informations sur le mode d'emploi

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

Symboles



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



Informations complémentaires



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !



Signe de commutation pour le courant continu



Classe de protection III

Mentions d'avertissement

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

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

AVIS – Risque de dégâts matériels

Utilisation conforme

- Cet appareil d'entraînement est destiné à l'exercice de la condition physique.
- L'appareil d'entraînement peut supporter une charge **maximale de 150 kg**.
- **Attention – les données d'entraînement de cet appareil ont une faible précision.**
- Cet appareil d'entraînement n'est **pas** approprié à des fins thérapeutiques.
- Cet appareil d'entraînement est exclusivement conçu pour une utilisation domestique.
- Cet appareil d'entraînement est conçu pour un usage privé, non professionnel.
- Il doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité



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

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

L'appareil d'entraînement ne doit plus être utilisé s'il est endommagé. Dans un tel cas, contacter le service après-vente ou bien un atelier spécialisé.



AVERTISSEMENT – Risque de blessures !

- Tenir les accessoires et l'emballage hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- **MISE EN GARDE !** Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défaillant. Un entraînement trop poussé peut provoquer des blessures dangereuses ou la mort. Mettez fin immédiatement à l'entraînement si vous constatez une diminution inhabituellement importante de vos performances.
- L'appareil n'est pas équipé d'un dispositif de fonctionnement en roue libre, ce qui veut dire que des pièces qui sont en mouvement ne peuvent pas être directement stoppées. Ne jamais arrêter l'entraînement de façon abrupte. Réaliser progressivement les mouvements de plus en plus lentement jusqu'à l'arrêt complet.
- Toujours amener en position basse la pédale utilisée pour accéder à l'appareil d'entraînement. Ne jamais monter sur une pédale en position haute.
- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil d'entraînement, sauf accord préalable de leur médecin.
- En cas de doute quant à la santé (groupe à risque), après une période prolongée d'absence d'activité sportive, en cas de problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques, consulter impérativement un médecin avant d'utiliser cet appareil d'entraînement. Le cas échéant, établir avec lui un programme d'entraînement.
- Cet appareil d'entraînement n'est **pas** un jouet. Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants engendre des

situations et des comportements pour lesquels cet appareil d'entraînement n'a pas été conçu.



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

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

AVIS – Risque de dégâts matériels

- Ne pas exposer l'appareil d'entraînement à des températures extrêmes, à de fortes variations de températures, à l'humidité prolongée, à l'eau ou au rayonnement direct du soleil et veiller à ce qu'il ne soit pas soumis à des chocs.
- Veiller au montage correct des glissières à pédale sur les manivelles. Si celles-ci ne sont pas montées correctement, les glissières à pédale et les manivelles peuvent s'endommager.

Assemblage de l'appareil d'entraînement

À OBSERVER !

- Avant de sortir les composants du carton ainsi que pendant le montage et l'entraînement, protéger les sols fragiles avec un film ou une couverture.

Avant d'assembler l'appareil d'entraînement, lire soigneusement la notice d'assemblage. L'ordre des étapes de travail à réaliser doit être scrupuleusement respecté.

Le montage s'exécute à deux.

Matériel de montage

sous blister :

- 2 x vis à six pans creux (M16*54mm)
- 2 x vis à six pans creux (M8*P1.25*20L)
- 6 x vis à six pans (M8*P1.25*40mm)
- 4 x vis à tête plate (M8*P1.25*40mm)
- 2 x rondelles élastiques (Ø8*2t)
- 10 x écrous, autobloquants (M8)
- 12 x rondelles, plates (Ø8*Ø16)
- 1 x clé (13–15)
- 1 x clé (17–19)
- 1 x outil multifonctions (clé avec tournevis cruciforme)
- 2 x clés à six pans creux (5 mm)

sous sachet en polyéthylène :

- 4 x vis à tête plate (M8*P1.25*53mm)
- 4 x rondelles, plates (Ø8*Ø16)
- 4 x écrous borgnes (M8)

pré-assemblés :

- 8 x vis à six pans creux (M8*P1.25*20mm)
- 8 x rondelles élastiques (Ø 8)
- 10 x rondelles, bombées (Ø8*Ø16)
- 2 x vis à six pans creux (Ø16*103L)
- 2 x rondelles, plates (Ø13*φ25*2T)
- 2 x écrous
- 2 x rondelles, plates (Ø31*4T)
- 2 x rondelles, plates (Ø8.5*φ25*2T)
- 2 x vis à six pans creux (M8*P1.25*20L)

- 2 x vis à six pans creux (M8*P1.2*20L)
- 2 x rondelles élastiques (Ø 8*2t)
- 4 x vis cruciformes (M5 x 10)

Assemblage



Les numéros indiqués en italique se rapportent aux illustrations de montage (**illustrations E à I**) ainsi qu'à la vue éclatée (**illustration J**) et à la liste des pièces à la fin du mode d'emploi.

Les numéros indiqués en gras se rapportent à la vue générale de l'appareil (**illustration A**).

Préparation

1. Poser précautionneusement toutes les pièces individuelles sur le sol.

Illustration D – Montage des appuis au sol

2. Des sécurisations de transport se trouvent sur les supports (**9, 13**). Celles-ci doivent être retiré puis mises au rebut.
3. Visser les appuis au sol (**2, 3**) sur les supports (**9, 13**). L'appui au sol avant est repéré par la lettre **F** (avant) et l'appui arrière par la lettre **B** (arrière). Utiliser pour le montage les vis à tête plate (**2-1**), les rondelles plates (**2-2**) et les écrous borgnes (**2-3**) fournis.

Veiller au bon positionnement des appuis au sol ! Les pieds (**7**) doivent être orientés vers le bas. Les écrous borgnes ne doivent pas être posés par le bas, sans quoi l'appareil d'entraînement n'aura pas de tenue stable sur le sol.

Illustration E 1–3 – Jonction des câbles métalliques

4. Amener la molette de réglage **+/- (17)** sur la position 10.
5. Tel que représenté sur les illustrations, relier les câbles métalliques de la barre médiane à ceux du corps de l'appareil.

Illustration E 4 – Jonction des câbles

6. Relier le câble de l'ordinateur d'entraînement (**4-4**) sortant de la barre médiane (**4**) avec le câble du pédalier (**1-4**) du corps de l'appareil (**1**) (**illustration E4**).

Illustration E – Montage de la barre médiane

7. Enlever les vis prémontées du corps de l'appareil (**1**) :
 - 8 x vis à six pans creux (**1-1**)
 - 8 x rondelles élastiques (**1-2**)
 - 8 x rondelles, bombées (**1-3**)
8. Visser les câbles dans le corps de l'appareil (**1**) et assembler la barre médiane (**4**) sur la barre du corps de l'appareil. Veiller à ce que ni le câble métallique ni le câble ne soient pincés. **Orienter la barre médiane de sorte que la molette de réglage +/- (17) soit alignée avec le corps de l'appareil.** Visser d'abord à la main la barre médiane avec les vis à six pans creux (**1-1**), les rondelles élastiques (**1-2**) et les rondelles bombées (**1-3**) préalablement démontées.

Illustration E – Montage des glissières à pédale

9. Enlever les vis prémontées des glissières à pédale (**5, 6**) :
 - 2 x vis à six pans creux (**5-1, 6-1**)
 - 2 x rondelles, plates (**5-2, 6-2**)
 - 2 x écrous (**5-3, 6-3**)
10. Les glissières à pédale sont repérées par les lettres **L** (gauche) et **R** (droite). Monter la glissière à pédale gauche sur la manivelle gauche et la glissière à pédale droite sur la manivelle droite. Utiliser le matériel de montage préalablement retiré ainsi que la clé à six pans creux et la clé plate.

À observer !

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

AVIS : si les glissières à pédale ne sont pas montées correctement, celles-ci et les manivelles peuvent s'endommager.

Illustration F – Montage de l'axe et des barres à poignée

11. Enlever les vis prémontées de l'axe (8) :
 - 2 x rondelles, plates (8-1)
 - 2 x rondelles, plates (8-2)
 - 2 x vis à six pans creux (8-3)
12. Guider l'axe (8) à travers la réception de la barre médiane (4) et faire coulisser de part et d'autre sur l'axe les deux barres à poignée (7-R, 7-L). Les barres à poignée sont repérées par les lettres **L** (gauche) et **R** (droite). Fixer sur la barre médiane (4) les barres à poignée à l'aide du matériel de fixation préalablement démonté. Les deux clés à six pans creux (14) sont nécessaires à cet effet.

Illustration F – Jonction des barres à poignée aux glissières à pédale

13. Insérer les parties inférieures des barres à poignée (7-R, 7-L) dans les supports des glissières à pédale. **À observer** : si elles ne sont pas droites dans les supports, faire légèrement pivoter la barre médiane (4).
14. Tel qu'indiqué sur l'illustration, visser ensemble les barres à poignée et les glissières à pédale. Utiliser pour ce faire les vis à six pans creux (A-1), les rondelles plates (A-3), les rondelles élastiques (A-2) et les vis à six pans (A-4) fournies.

15. Serrer fermement les vis sur la partie inférieure de la barre médiane.

Illustration F – Montage des pédales

16. Fixer les pédales (9R, 9L) aux glissières à pédale (5, 6) à l'aide des vis à six pans (A-5), des rondelles plates (A-3) et des écrous autobloquants (A-6) fournis. Durant cette opération, les pédales peuvent être montées un peu plus proches des poignées (trois trous avant des glissières à pédale) ou un peu plus éloignées (trois trous arrière des glissières à pédale). Pour le montage, veiller à ce que les repères **L** (gauche) et **R** (droite) sur les pédales concordent avec ceux des glissières à pédale et que les têtes des vis soient intégralement noyées dans les évidements des pédales. Elles ne doivent pas dépasser !

Illustration G – Montage des poignées

17. Fixer les poignées (10-R, 10-L) aux barres à poignée (7-R, 7-L) à l'aide des vis à tête plate (A-7), des rondelles plates (A-3) et des écrous autobloquants (A-6) fournis.

Illustration H – Montage du guidon

18. Enlever les vis prémontées sur la partie supérieure de la barre médiane (4) :
 - 2 x vis à six pans creux (4-1)
 - 2 x rondelles élastiques (4-2)
 - 2 x rondelles, bombées (4-3)
19. Fixer le guidon (11) sur la barre médiane (4) à l'aide du matériel de fixation préalablement démonté.

Illustration I – Montage et raccordement de l'ordinateur d'entraînement

20. Enlever de l'ordinateur d'entraînement (12) les quatre vis cruciformes (12-1) préassemblées.
21. Fixer l'ordinateur d'entraînement (12) sur la barre médiane (4) à l'aide de ces vis cruciformes (12-1).

22. Raccorder les deux câbles des capteurs de fréquence cardiaque (4-6) au niveau du guidon (11) aux câbles (12-2) de l'ordinateur d'entraînement (12).
23. Insérer la fiche du câble de connexion (4-4) sortant de la barre médiane (4) à la douille de raccordement (12-3) de l'ordinateur d'entraînement (12). Veiller pour ce faire à ce que la fiche soit intégralement enfoncée dans la douille de raccordement.

Contrôle final

24. À la fin, serrer de nouveau toutes les vis.
25. Se placer sur l'appareil et s'assurer que rien ne bouge. Si nécessaire, faire rentrer ou sortir les pieds (7) des appuis au sol (2, 3) pour stabiliser l'appareil.

Positionnement de l'appareil d'entraînement

À OBSERVER !

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

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

Les roulettes sur les appuis au sol avant (8) permettent d'amener l'appareil d'entraînement à l'endroit de son choix.

Insertion des piles dans l'ordinateur d'entraînement

À OBSERVER !

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

Avant la première utilisation, insérer deux piles de 1,5 V de type AAA dans l'ordinateur d'entraînement (2). Celles-ci ne sont pas fournies.

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

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

1. Appuyer sur le verrouillage du cache pour l'ouvrir.
2. Insérer deux piles dans le compartiment à piles. Respecter la bonne polarité (+/-).
3. Remettre le cache du compartiment à piles en place et le refermer.

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

Fonctions de l'ordinateur d'entraînement

(Illustration C)

- L'ordinateur d'entraînement (2) se met en marche en pressant une des touches ou en mettant les pédales (6) en mouvement. Si l'ordinateur d'entraînement n'affiche pas de valeurs pendant l'entraînement, cela signifie que la fiche du câble de connexion n'est pas correctement enfoncée dans la douille de raccordement. Corriger la position de la fiche.
- Si le message d'erreur **ER1** s'affiche à l'écran de l'ordinateur d'entraînement (2), cela signifie que l'analyse de la part de graisse corporelle a échoué. Les capteurs de fréquence cardiaque (3) doivent être pleinement couverts sur toute la durée de l'analyse.

Fonctions de touches

MODE touche d'activation et de désactivation du mode de réglage et de basculement d'un affichage à l'autre

UP / RECOVERY (augmenter / récupération) *en mode réglage :* touche pour augmenter la valeur / naviguer entre les options
pendant l'entraînement : démarrage / fin du test de récupération

DOWN (diminuer) touche pour réduire la valeur / naviguer entre les options

RESET / GO (réinitialisation/démarrage) *en mode réglage :* touche de réinitialisation de la valeur choisie
pour la fonction de mesure du taux de graisse corporelle : touche pour lancer la détermination du taux de graisse corporelle
à l'arrêt : touche pour réinitialiser toutes les données

BODYFAT (graisse corporelle) touche pour basculer à la fonction de mesure du taux de graisse corporelle

Affichages d'écran*

SPEED vitesse en km/h (vitesse)

TIME durée de l'entraînement en minutes et secondes

BMI (IMC) indice de masse corporelle

DIS (distance) distance parcourue en km

BMR (métabolisme basal) (Basal Metabolic Rate) de base

CAL (calories) nombre approx. de calories dépensées

TEMP (température) température ambiante actuelle en °C ou en °F

PULSE ♥ (pulsations) nombre de battements cardiaques par minute

% (pourcentage) taux de graisse corporelle en pour cent

NO. (numéro) numéro de profil utilisateur

cm (centimètres) taille corporelle en cm

Kg (kilogrammes) poids corporel en kg

YEAR (année) âge



sexe

* Les affichages **RPM**, **in** et **lb** sont certes enregistrés pour cet écran, ils ne sont toutefois pas activés sur ce modèle.

- L'ordinateur d'entraînement (2) même éteint indique la température ambiante actuelle en °C ou en °F.
- Il suffit d'appuyer sur n'importe quelle touche pour activer l'ordinateur d'entraînement.
- Pour fixer un objectif d'entraînement, procéder comme suit : activer le mode réglage à l'aide de la touche **MODE**. L'affichage **TIME** (durée) clignote. Les touches **UP/RECOVERY** (augmenter / récupération) et **DOWN** (diminuer) permettent ensuite de saisir un objectif de durée. Pour la fixation d'un autre objectif, basculer à l'aide de la touche **MODE** vers l'affichage correspondant et procéder aux réglages opportuns. Une pression sur la touche **RESET / GO** (réinitialisation / démarrage) permet de remettre à zéro l'objectif indiqué. Une fois l'entraînement démarré, l'ordinateur d'entraînement opère un compte à rebours à partir de l'objectif fixé.
- Une pression sur la touche **BODYFAT** (graisse corporelle) permet d'activer ou de désactiver le mode d'analyse de la part de graisse corporelle. Après activation, le masque de saisie des profils d'utilisateurs s'affiche. Passer à l'aide de la touche **MODE** d'un paramètre à l'autre et ajuster les valeurs ou les possibilités de choix à l'aide des touches **UP / RECOVERY** (augmenter / récupération) et **DOWN** (diminuer). Pour démarrer l'analyse de

la part de graisse corporelle, couvrir pleinement les capteurs de fréquence cardiaque (3) sur le guidon (1) et appuyer sur la touche **RESET / GO** (réinitialisation / démarrage). Après l'analyse s'affichent la part de graisse corporelle en pour cent, l'indice de masse corporelle (**BMI** (IMC) calculé et le métabolisme de base (**BMR** (métabolisme basal))).

- Presser la touche **RESET** (réinitialisation) pendant environ 3 secondes pour remettre toutes les données à zéro. Un signal sonore retentit, tous les affichages disparaissent pour revenir ensuite.
- En l'absence d'action pendant env. 4 minutes, l'ordinateur d'entraînement se met automatiquement à l'arrêt.

Test de récupération

Ce test permet de contrôler le développement du niveau de performance personnel. Plus le rythme cardiaque revient rapidement à la normale après l'effort, plus le niveau de forme est élevé. L'appareil distingue 6 niveaux pour le taux de récupération (F1–F6), F1 étant le meilleur niveau et F6 représentant le taux de récupération le plus faible.

IMPORTANT : le taux calculé s'entend à titre purement indicatif et sert de référence personnelle. Les données d'entraînement ont un faible niveau de précision et sont fournies sans garantie.

1. Tout de suite après l'entraînement, saisir pleinement les capteurs de fréquence cardiaque (3) sur le guidon (1) et appuyer sur la touche **UP/RECOVERY** (augmenter / récupération) pour démarrer le test. **Ne pas pédaler !**
2. Un compte à rebours d'une minute s'affiche à l'écran. Attendre qu'il soit arrivé à zéro. **Pendant le compte à rebours, ne pas lâcher les capteurs de fréquence cardiaque.**

À la fin, le taux de récupération s'affiche.

- Appuyer une nouvelle fois sur la touche **UP / RECOVERY** (augmenter / récupération) pour terminer le test.

Utilisation

À OBSERVER !

- Avant chaque utilisation, contrôler que l'ensemble des pièces est correctement en place et vérifier l'état d'usure.
- Pour réaliser les exercices, porter des vêtements confortables avec des chaussures de sport à semelles antidérapantes. Ne pas porter de T-shirts longs ou trop amples qui pourraient se prendre dans l'appareil.
- S'échauffer suffisamment avant d'utiliser l'appareil d'entraînement.
- Ne pas laisser l'appareil d'entraînement sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.
- Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil d'entraînement et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.

IMPORTANT ! L'appareil n'est pas équipé d'un dispositif de fonctionnement en roue libre, ce qui veut dire que des pièces qui sont en mouvement ne peuvent pas être directement stoppées. Réaliser progressivement les mouvements de plus en plus lentement jusqu'à l'arrêt complet.

- Mettre l'appareil en place (voir paragraphe « Positionnement de l'appareil d'entraînement »).
- S'assurer de la bonne fixation de toutes les pièces sur l'appareil d'entraînement.
- Amener la pédale (6) du côté de l'accès en position basse. S'accrocher à la poignée (4, 19) ou au guidon (1) puis poser le pied sur la pédale cor-

respondante. Placer l'autre pied sur l'autre pédale.

- Saisir les deux poignées à pleines mains, basculer le poids alternativement sur le pied gauche puis le pied droit et commencer l'entraînement : dès la mise en mouvement des pédales, l'ordinateur d'entraînement (2) se met en marche.
- Régler l'affichage souhaité sur l'ordinateur d'entraînement (voir paragraphe « Fonctions de l'ordinateur d'entraînement »).
- Se tenir debout, dos droit, sur les pédales, épaules légèrement abaissées et en arrière. Pour mesurer la fréquence cardiaque pendant l'entraînement, placer la paume des mains sur les capteurs de fréquence cardiaque (3) du guidon.



Les utilisateurs avancés peuvent intensifier leur entraînement en s'exerçant sans tenir les poignées. Cela fait travailler de surcroît le sens de l'équilibre.

Une autre variante consiste à pédaler en arrière. Le changement du sens de pédalage active la circulation sanguine.

- La résistance de rotation est réglable avec la molette de réglage +/- (17) (niveau 1 – 10) : après une phase d'échauffement, commencer l'entraînement avec une faible résistance de rotation et accroître l'intensité seulement progressivement jusqu'à un degré de performances souhaité et encore maîtrisable.
- Terminer l'entraînement à vitesse basse et faible résistance de rotation. Faire quelques exercices d'étirement pour finir.

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

Les erreurs les plus fréquentes et comment les éviter

- Il faut toujours considérer les **mains** comme le prolongement droit des bras. Elles doivent donc être alignées avec les avant-bras. Elles ne doivent pas être pliées sur les poignées, ni vers le bas, ni vers le haut. La position « cassée » de la main entraîne des douleurs articulaires ou des engourdissements durables dans les mains ou les doigts.
- Les **poignées** doivent par ailleurs être saisies à pleines mains afin que les mouvements viennent des épaules et des bras et non pas des poignets.
- L'entraînement sur le crosstrainer doit toujours s'effectuer en adoptant une **posture** naturelle, c'est-à-dire bien droit, sans creuser les reins, sans déhanchement ni dos rond.
- Les **pieds** jouent pour l'entraînement sur le crosstrainer un rôle décisif car le mouvement est calqué sur la démarche naturelle de l'homme. Les pieds doivent toujours être positionnés complètement à l'avant ou à l'arrière sur les pédales. Contrairement à la marche normale, la plante des pieds reste en contact continu et intégral avec les pédales. Les talons peuvent être légèrement relevés, il ne faut toutefois pas s'entraîner sur l'éminence ou la pointe des pieds.

Nettoyage et rangement

À OBSERVER !

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

Mise au rebut



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



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



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

Caractéristiques techniques

Référence article : 09552
Numéro de modèle : JHK-15654
Identifiant mode d'emploi : Z 09552 M FE V3 0721 dk
Classe : HC (utilisation domestique)
Capacité de charge max. : 150 kg

Ordinateur d'entraînement

Numéro de modèle : JHK-15654-pc
Tension d'alimentation : 3 V cc (2 x piles de 1,5 V; AAA)
Classe de protection : III



L'appareil d'entraînement est conforme aux normes EN ISO 20957-1 et DIN EN 20957-9

Tous droits réservés.

Vue éclatée et liste des pièces

(Illustration J)

N° de pièce	Désignation	Nombre	Dimensions
1	Châssis de l'appareil	1	1120*180*460 mm
1-1	Vis à six pans creux	8	M8*P1.25*20 mm
1-2	Rondelle élastique	8	Ø 8 mm
1-3	Rondelle, bombée	8	Ø 8 mm*Ø 16 mm
2	Pied à roulettes, avant	1	40*80*495 mm
2-1	Vis à tête plate	4	M8*P1.25*53 mm
2-2	Rondelle, plate	4	Ø8*Ø16
2-3	Écrou borgne	4	M8
3	Pied d'appui arrière	1	40*80*495 mm
4	Barre principale / barre à poignée centrale	1	
4-1	Vis à six pans creux	2	M8*P1.2*20L
4-2	Rondelle élastique	2	Ø8*2t
4-3	Rondelle, bombée	2	Ø8*Ø16
5	Glissière à pédale, droite	1	25*50*830 mm
5-1	Vis à six pans creux	1	Ø16*103L
5-2	Rondelle, plate	1	Ø13*φ25*2T
5-3	Écrou	1	
6	Glissière à pédale, gauche	1	25*50*830 mm
6-1	Vis à six pans creux	1	Ø16*103L
6-2	Rondelle, plate	1	Ø13*φ25*2T
6-3	Écrou	1	
7-R	Barre à poignée, droite	1	Ø 32*658 mm
7-L	Barre à poignée, gauche	1	Ø 32*658 mm
8	Axe	1	Ø 16*432 mm
8-1	Rondelle, plate	2	Ø 31*4T
8-2	Rondelle, plate	2	Ø 8.5*φ25*2T
8-3	Vis à six pans creux	2	M8*P1.25*20L
9R	Pédale, droite	1	360*140*50 mm
9L	Pédale, gauche	1	360*140*50 mm
10-R	Poignée, droite	1	Ø 32*750*2 mm
10-L	Poignée, gauche	1	Ø 32*750*2 mm

N° de pièce	Désignation	Nombre	Dimensions
11	Guidon avec capteurs de fréquence cardiaque	1	Ø 25*818 mm
12	Ordinateur d'entraînement	1	180*260*53mm
12-3	Vis cruciforme	4	M5x10
13	Clé 13– 15	1	
14	Clé à six pans creux 5 mm	2	
15	Clé 17– 19	1	
16	Outil multifonctions (clé avec tourne-vis cruciforme)	1	
A-1	Vis à six pans creux	2	M16*54 mm
A-2	Rondelle élastique	2	Ø8*2t
A-3	Rondelle, plate	10	Ø8*Ø16
A-4	Vis à six pans creux	2	M8*P1.25*20L
A-5	Vis à six pans	6	M8*P1.25*40 mm
A-6	Écrou, autobloquant	10	M8
A-7	Vis à tête plate	4	M8*P1.25*40mm

Contenido

Símbolos	41
Palabras de advertencia	41
Uso previsto por el fabricante	41
Indicaciones de seguridad	42
Montaje del aparato de entrenamiento	43
Colocación del aparato de entrenamiento	46
Insertar las pilas en el ordenador de entrenamiento	46
Funciones del ordenador de entrenamiento	47
Uso	49
Limpieza y almacenamiento	50
Eliminación	50
Datos técnicos	51
Plano de despiece y lista de piezas	52

Volumen de suministro

- 1 unidad principal
- 1 soporte base delantero, con ruedas
- 1 soporte base trasero
- 1 barra central
- 1 eje
- 2 empuñaduras (derecha e izquierda)
- 1 manillar
- 2 barras móviles(derecha e izquierda)
- 2 raíles para los pedales (derecho e izquierdo)
- 1 ordenador de entrenamiento
- 2 pedales (derecho e izquierdo)
- Material de montaje
(véase la lista en el capítulo «Montaje del aparato de entrenamiento»)
- 1 manual de instrucciones

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

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

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

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

Las denominaciones de las teclas se representan de la siguiente forma: **MODE** (modo)

Las visualizaciones de la pantalla se representan de la siguiente forma: **SPEED** (velocidad)

Descripción del aparato

(Imagen A)

- 1 Manillar
- 2 Ordenador de entrenamiento
- 3 Pulsímetro
- 4 Empuñadura derecha
- 5 Barra móvil derecha
- 6 Pedal derecho
- 7 Pie de apoyo (regulable)
- 8 Soporte base delantero, con ruedas
- 9 Fijación para el soporte base delantero
- 10 Raíl para pedal derecho
- 11 Biela derecha
- 12 Soporte base trasero
- 13 Fijación para el soporte base trasero
- 14 Unidad principal
- 15 Barra central
- 16 Barra móvil izquierda
- 17 Rueda de ajuste + / – (resistencia de giro)
- 18 Bandeja para dejar objetos
- 19 Empuñadura izquierda

Estimado/a cliente/a:

Nos alegramos de que se haya decidido por la **bicicleta elíptica de FitEngine**.

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

Le deseamos que disfrute al máximo con su **bicicleta elíptica de FitEngine**.

Información sobre el manual de instrucciones

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

Símbolos



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



Información complementaria



Leer el manual de instrucciones antes del uso.



Símbolo de circuito para corriente continua



Categoría de protección III

Uso previsto por el fabricante

- Este aparato de entrenamiento está destinado para el acondicionamiento de la forma y condición físicas.
- Este aparato de entrenamiento soporta una carga **máxima de 150 kg**.
- **Atención: La precisión de los datos de entrenamiento de este aparato es baja.**
- Este aparato de entrenamiento **no** es apropiado para fines terapéuticos.
- Este aparato de entrenamiento está diseñado exclusivamente para uso doméstico.
- El aparato de entrenamiento está destinado al uso doméstico privado y no al uso comercial.
- Utilice el aparato de entrenamiento exclusivamente como se describe en el manual de instrucciones. Cualquier otro uso se considera indebido.
- La garantía no cubre los defectos derivados de un uso indebido, daños o intentos de reparación. Esto mismo es válido para el desgaste normal.

Palabras de advertencia

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

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

AVISO – Riesgo de daños materiales

Indicaciones de seguridad



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

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

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



ADVERTENCIA – Peligro de lesiones

- Mantener los accesorios y el material de embalaje lejos de los niños y los animales. ¡Existe riesgo de asfixia!
- **¡AVISO!** El sistema de control de la frecuencia cardíaca puede estar defectuoso. Un entrenamiento muy intenso puede provocar lesiones peligrosas o incluso la muerte. Si nota que su capacidad física disminuye de forma inusual, deje enseguida el entrenamiento.
- El aparato no dispone de piñón libre; es decir, las piezas que están en movimiento no pueden detenerse inmediatamente. No dejar nunca de entrenar de forma brusca. Reducir poco a poco la velocidad del movimiento hasta detenerse por completo.
- Colocar el pedal que se use para subir al aparato de entrenamiento siempre en la posición más baja. No subir nunca a un pedal que esté en posición elevada.
- Este aparato no está destinado a ser utilizado por personas (incluidos los niños) con capacidades sensoriales o mentales disminuidas o con falta de experiencia y/o conocimientos, excepto si están supervisadas por una persona responsable de su seguridad o si han recibido de dichas personas instrucciones sobre cómo utilizar el aparato.
- Las mujeres embarazadas no deben usar el aparato de entrenamiento; en todo caso, solo deben hacerlo tras consultar antes con su médico.
- En caso de dudas sobre la salud (grupo de riesgo), después de largas pausas de ejercicio físico, en caso de problemas de circulación, cardíacos u ortopédicos, consultar siempre a un médico antes de utilizar el aparato de entrenamiento. Si fuera necesario, acordar un programa de entrenamiento con el mismo.
- ¡El aparato de entrenamiento **no** es un juguete! Los padres y personas responsables deberían ser conscientes de su responsabilidad y, debido al instinto lúdico natural y la experimentación de los niños, hay que tener en cuenta las situaciones y comportamientos de éstos para los que este aparato de entrenamiento no ha sido diseñado.



ADVERTENCIA - ¡Peligro de quemaduras químicas por el ácido de las pilas!

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

AVISO – Riesgo de daños materiales

- No exponer el aparato de entrenamiento a temperaturas extremas, fuertes fluctuaciones de temperatura, humedad prolongada, luz solar directa o impactos.
- Asegurarse de que los raíles para los pedales estén bien montados en las bielas. Si se colocan mal, tanto los raíles para los pedales como las bielas podrían dañarse.

Montaje del aparato de entrenamiento

¡TENER EN CUENTA!

- Para proteger los revestimientos de suelos frágiles, tender una lámina o una manta antes de sacar los componentes de la caja y durante el montaje y el entrenamiento.

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

¡El montaje debe ser realizado por 2 personas!

Material de montaje

En el blíster:

- 2 tornillos allen (M16*54mm)
- 2 tornillos allen (M8*P1.25*20L)
- 6 tornillos hexagonales (M8*P1.25*40mm)
- 4 tornillos avellanados (M8*P1.25*40mm)
- 2 arandelas elásticas (Ø8*2t)
- 10 tuercas autoblocantes (M8)
- 12 arandelas planas (Ø8*Ø16)
- 1 llave inglesa (13–15)
- 1 llave inglesa (17–19)
- 1 multiherramienta (llave inglesa con destornillador de cruz)
- 2 llaves allen (5 mm)

En la bolsa de polietileno:

- 4 tornillos avellanados (M8*P1.25*53mm)
- 4 arandelas planas (Ø8*Ø16)
- 4 tuercas de sombrerete (M8)

Premontados:

- 8 tornillos allen (M8*P1.25*20mm)
- 8 arandelas elásticas (Ø8)
- 10 arandelas curvadas (Ø8*Ø16)
- 2 tornillos allen (Ø16*103L)
- 2 arandelas planas (Ø13*φ25*2T)
- 2 tuercas

- 2 arandelas planas (Ø31*4T)
- 2 arandelas planas (Ø8.5*φ25*2T)
- 2x tornillos allen (M8*P1.25*20L)
- 2 tornillos allen (M8*P1.2*20L)
- 2 arandelas elásticas (Ø8*2t)
- 4 tornillos con ranura de cruz (M5 x 10)

Montaje



Los números escritos en cursiva hacen referencia a las imágenes del montaje (**imagen E – I**), al plano de despiece (**imagen J**) y a la lista de piezas al final del manual de instrucciones.

Los números en negrita hacen referencia a la descripción del aparato (**imagen A**).

Preparación

1. Colocar con cuidado todas las piezas sobre el suelo.

Imagen D – Montar el soporte base

2. En las fijaciones (**9**, **13**) hay sujeciones para el transporte. Retirarlas y desecharlas.
3. Atornillar los soportes base (2, 3) a las fijaciones (**9**, **13**). El soporte base delantero está marcado con la letra **F** (Front [delantero]) y el trasero, con la letra **B** (Back [trasero]). Para el montaje, utilizar los tornillos avellanados suministrados (2-1), las arandelas planas (2-2) y las tuercas de sombrerete (2-3).

¡Asegurarse de que el soporte base esté en la posición correcta!

Los pies de apoyo (**7**) deben estar orientados hacia abajo. Las tuercas de sombrerete no pueden colocarse desde abajo, ya que de lo contrario, el aparato de entrenamiento no puede estar fijo sobre el suelo.



Imagen E 1–3 – Conectar el cable metálico

4. Girar la rueda de ajuste **+/- (17)** a la posición 10.
5. Como se indica en las imágenes, unir el cable metálico de la barra central y de la unidad principal.

Imagen E 4 – Conectar el cable

6. Conectar el cable del ordenador de entrenamiento (4-4) de la barra central (4) con el cable del mecanismo de pedaleo (1-4) de la unidad principal (1) (**imagen E4**).

Imagen E – Montar la barra central

7. Retirar los tornillos premontados de la unidad principal (1):
 - 8 tornillos allen (1-1)
 - 8 arandelas elásticas (1-2)
 - 8 arandelas curvadas (1-3)
8. Atornillar el cable en la unidad principal (1) y encajar la barra central (4) sobre la barra de la unidad principal. Asegurarse de que el cable metálico y el cable no se aplasten. **Orientar la barra central de forma que la rueda de ajuste +/- (17) esté alineada con la unidad principal.** Primero atornillar manualmente la barra central con los tornillos allen (1-1), arandelas elásticas (1-2) y arandelas curvadas (1-3) previamente desmontados.

Imagen E – Montar los raíles para los pedales

9. Retirar los tornillos premontados de los raíles para los pedales (5, 6):
 - 2 tornillos allen (5-1, 6-1)
 - 2 arandelas planas (5-2, 6-2)
 - 2 tuercas (5-3, 6-3)
10. Los raíles para los pedales están marcados con las letras **L** (izquierdo) y **R** (derecho). Montar el raíl para el pedal izquierdo en la biela izquierda y el raíl para el pedal derecho en la biela derecha. Para ello, utilizar el material de montaje previamente retirado y la llave allen y de boca.



¡Tener en cuenta!

- El raíl para el pedal derecho (rosca a la derecha) se aprieta en sentido horario,
- el raíl para el pedal izquierdo (rosca a la izquierda) se aprieta en sentido antihorario.

AVISO: Si los raíles para pedal se colocan mal, tanto los raíles de los pedales como las bielas podrían dañarse.

Imagen F – Montar el eje y las barras móviles

11. Retirar del eje (8) los tornillos premontados:
 - 2 arandelas planas (8-1)
 - 2 arandelas planas (8-2)
 - 2 tornillos allen (8-3)
12. Guiar el eje (8) por el alojamiento de la barra central (4) y deslizar las dos barras móviles (7-R, 7-L) a izquierda y derecha sobre el eje. Las barras móviles están marcadas con las letras **L** (izquierda) y **R** (derecha). Fijar las barras móviles a la barra central (4) con el material de fijación que antes se había desmontado. Para ello son necesarios los dos tornillos allen (14).

Imagen F – Unir las barras móviles con los raíles para los pedales

13. Encajar las piezas inferiores de las barras móviles (7-R, 7-L) en las fijaciones de los raíles para los pedales.

Tener en cuenta: Si están torcidas dentro de las fijaciones, la barra central (4) debe girarse un poco.
14. Atornillar las barras móviles y los raíles para los pedales como se muestra en la imagen. Para ello, utilizar los tornillos allen (A-1), las arandelas planas (A-3), las arandelas elásticas (A-2) y los tornillos allen (A-4) suministrados.
15. Apretar bien los tornillos en la parte inferior de la barra central.

Imagen F – Montar los pedales

16. Fijar los pedales (9R, 9L) con los tornillos hexagonales (A-5), las arandelas planas (A-3) y las tuercas autobloqueantes (A-6) del suministro a los raíles para los pedales (5, 6). Los pedales pueden montarse más cerca de las empuñaduras (tres orificios delanteros de los raíles para los pedales) o más lejos (tres orificios traseros de los raíles para los pedales). En el montaje, asegurarse de que las marcas **L** (izquierda) y **R** (derecha) que aparecen en los pedales y los raíles para los pedales coincidan y de que las cabezas de los tornillos desaparezcan completamente dentro de las ranuras de los pedales. ¡No deben sobresalir!

Imagen G – Montar las empuñaduras

17. Montar las empuñaduras (10-R, 10-L) con los tornillos avellanados (A-7), las arandelas planas (A-3) y las tuercas autobloqueantes (A-6) del suministro en las barras móviles (7-R, 7-L).

Imagen H – Montar el manillar

18. Retirar los tornillos premontados en la parte superior de la barra central (4):
 - 2 tornillos allen (4-1)
 - 2 arandelas elásticas (4-2)
 - 2 arandelas curvadas (4-3)
19. Fijar el manillar (11) a la barra central (4) con el material de fijación desmontado anteriormente.

Imagen I – Montar y conectar el ordenador de entrenamiento

20. Retirar del ordenador de entrenamiento (12) los cuatro tornillos con ranura de cruz previamente montados (12-1).
21. Fijar el ordenador de entrenamiento (12) a la barra central (4) con estos tornillos con ranura de cruz (12-1).
22. Conectar los dos cables del pulsímetro (4-6) del manillar (11) con los cables (12-2) del ordenador de entrenamiento (12).

23. Conectar el conector del cable de conexión (4-4) de la barra central (4) en la clavija de conexión (12-3) del ordenador de entrenamiento (12). Asegurarse de que el conector esté completamente insertado en la clavija de conexión.

Comprobación final

24. Por último, volver a apretar todos los tornillos.
25. Colocarse sobre el aparato y comprobar que no cojee, En caso necesario, apretar o aflojar los pies de apoyo (7) del soporte base (2, 3) para ajustar la estabilidad del aparato.

Colocación del aparato de entrenamiento

¡TENER EN CUENTA!

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

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

Es posible empujar el aparato de entrenamiento hasta el lugar deseado usando las ruedas del soporte base delantero (8).

Insertar las pilas en el ordenador de entrenamiento

¡TENER EN CUENTA!

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

Antes de utilizar el aparato por primera vez, dos pilas de 1,5 V del tipo AAA deben introducirse en el ordenador de entrenamiento (2). Esto no está incluido en el volumen de suministro.

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

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

1. Presionar el cierre de la tapa del compartimento de las pilas y abrir la tapa.
2. Insertar dos pilas en su compartimento. Vigilar que quedan conectadas con la polaridad correcta (+/-).
3. Colocar y cerrar la tapa del compartimento para pilas.

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

Funciones del ordenador de entrenamiento

(Imagen C)

- El ordenador de entrenamiento (2) se enciende al pulsar una de las teclas o al mover los pedales (6). Si el ordenador de entrenamiento no muestra ningún valor durante el entrenamiento, el conector del cable de conexión no estará bien conectado en la clavija de conexión. Corregir la posición del conector.
- Si el mensaje de error **ER1** aparece en la pantalla del ordenador de entrenamiento (2), esto significa que el análisis de grasa corporal ha fallado. Los pulsímetros (3) deben tocarse en todo su perímetro durante todo el tiempo del análisis.

Funciones de las teclas

MODE (modo) Tecla para activar y desactivar el modo de ajuste y para pasar de una visualización a otra

UP / RECOVERY (arriba / recuperación) *en el modo de ajuste:* Tecla para aumentar el valor / para pasar de una opción a otra
durante el entrenamiento: Iniciar / finalizar prueba de recuperación de pulso

DOWN (abajo) Tecla para reducir el valor / para pasar de una opción a otra

RESET / GO (restablecer / Iniciar) *en el modo de ajuste:* Tecla para restablecer el valor seleccionado

En la función de grasa corporal:

Tecla para iniciar la detección de grasa corporal

en parado:

Tecla para restablecer todos los datos

BODYFAT (grasa corporal) Tecla para pasar a la función de grasa corporal

Visualizaciones de la pantalla*

SPEED (velocidad) Velocidad en km/h

TIME (tiempo) Tiempo de entrenamiento en minutos y segundos

BMI (IMC) Índice de Masa Corporal

DIS (distancia) Trayecto recorrido en km

BMR (TMB) Metabolismo basal (Tasa Metabólica Basal)

CAL (calorías) Calorías consumidas aproximadas

TEMP (temperatura) Temperatura ambiente actual en °C o °F

PULSE (pulso) ♥ Latidos del corazón por minuto

% Porcentaje de grasa corporal

NO. (N.º) Número del perfil de usuario

cm Altura en cm

Kg Peso corporal en kg

YEAR (años) Edad



Sexo

- * Las visualizaciones **RPM**, **in** y **lb** aparecen en la pantalla pero no están activadas para este modelo.
- En el ordenador de entrenamiento apagado (**2**) siempre se muestra la temperatura ambiente actual en °C o °F.
- Para encender el ordenador de entrenamiento, debe pulsar cualquier tecla.
- Ajustar un objetivo de entrenamiento individual como se indica a continuación: Con la tecla **MODE** (modo), activar el modo de ajuste. El indicador **TIME** (tiempo) parpadeará. Con las teclas **UP/RECOVERY** (arriba/recuperación) y **DOWN** (abajo), puede introducirse un objetivo de tiempo. Si se ajusta otro objetivo, pasar a la visualización correspondiente con la tecla **MODE** (modo) y, en ella, realizar los ajustes. Pulsando la tecla **RESET/GO** (restablecer/iniciar) puede restablecerse el objetivo de la visualización actual. Una vez que empieza el entrenamiento, el ordenador de entrenamiento cuenta hacia atrás desde el objetivo seleccionado.
- Pulsando la tecla **BODYFAT** (grasa corporal), se activa o desactiva el modo de análisis de grasa corporal. Después de la activación, se abre la máscara para crear perfiles de usuario. Con la tecla **MODE** (modo) navegar por los distintos parámetros y con las teclas **UP/RECOVERY** (arriba/recuperación) y **DOWN** (abajo) adaptar los valores o las opciones de selección. Para iniciar el análisis de grasa corporal, sujetar los pulsímetros (**3**) en todo el perímetro del manillar (**1**) y pulsar la tecla **RESET/GO** (restablecer/iniciar). Después del análisis, se mostrará el porcentaje de grasa corporal, el Índice de Masa Corporal calculado (**BMI [IMC]**) y el metabolismo basal (**BMR [TMB]**).

- Si se mantiene pulsada la tecla **RESET** (restablecer) durante unos 3 segundos, todos los datos se restablecerán a cero. Al hacerlo, sonará una señal y todas las visualizaciones se encenderán y apagarán una vez.
- Si no se hace nada durante unos 4 minutos, el ordenador de entrenamiento se apagará automáticamente.

Prueba de recuperación del pulso

Con esta prueba puede controlarse la evolución del nivel de rendimiento personal. Cuando más rápido se recupere el pulso después del esfuerzo, mejor será el estado de forma física.

El aparato divide el índice de recuperación en 6 niveles (F1–F6), donde F1 representa el mejor índice de recuperación y F6 el más débil.

IMPORTANTE: El índice calculado es solo un valor orientativo. Los datos de entrenamiento tienen baja precisión y son sin garantía.

1. Justo después del entrenamiento, agarrar los pulsímetros (**3**) del manillar (**1**) en todo su perímetro y pulsar la tecla **UP/RECOVERY** (arriba/recuperación) para iniciar la prueba. **¡No pedalear mientras tanto!**
2. En la pantalla comienza una cuenta atrás de 1 minuto. Esperar hasta que concluya. **No soltar los pulsímetros durante la cuenta atrás.** Una vez finalizada, se muestra el índice de recuperación calculado.
3. Volver a pulsar la tecla **UP/RECOVERY** (arriba/recuperación) para finalizar la prueba.


Uso

¡TENER EN CUENTA!

- Antes de cada uso, comprobar que todas las piezas estén bien alojadas y que no muestren desgaste.
- Para el entrenamiento, usar ropa holgada y cómoda con zapatos deportivos antideslizantes. No usar camisetitas de manga larga o demasiado holgadas que puedan engancharse en el aparato.
- Hacer un calentamiento lo suficientemente intenso antes de usar el aparato de entrenamiento.
- No dejar el aparato de entrenamiento sin vigilancia si niños y/o animales cerca.
- Le avisamos expresamente de que el uso indebido del aparato de entrenamiento y el entrenamiento excesivo pueden ser nocivos para la salud.

IMPORTANTE El aparato no dispone de piñón libre; es decir, las piezas que están en movimiento no pueden detenerse inmediatamente. Reducir poco a poco la velocidad del movimiento hasta detenerse por completo.

1. Colocar el aparato (véase capítulo «Colocación del aparato de entrenamiento»).
2. Asegurarse de que todas las piezas del aparato de entrenamiento estén bien fijadas.
3. Poner el pedal (6) del lado por el que se vaya a subir en la posición más baja. Agarrarse a la empuñadura (4, 19) o al manillar (1) y subir con el pie correspondiente. Colocar el otro pie sobre el otro pedal.
4. Sujetar las dos empuñaduras, cambiar alternativamente el peso del pie izquierdo al pie derecho y empezar el entrenamiento: El ordenador de entrenamiento (2) se encenderá en cuanto se empiecen a mover los pedales.
5. Seleccionar la visualización deseada en el ordenador de entrenamiento (véase capítulo «Funciones del ordenador de entrenamiento»).
6. De pie, con el cuerpo erguido y la espalda recta sobre los pedales, llevar los hombros ligeramente hacia abajo y hacia atrás. Si desea medirse el pulso durante el entrenamiento, coloque las palmas de las manos en los pulsímetros (3) del manillar.



 Los deportistas más avanzados pueden incrementar la dificultad del ejercicio entrenando sin sujetarse a las empuñaduras. De este modo se entrena también el equilibrio. También existe la variante de caminar hacia atrás. Cambiar el sentido de la marcha fomenta la circulación sanguínea.
7. La resistencia de giro puede regularse con la rueda de ajuste +/- (17) (nivel 1 – 10): después de una fase de calentamiento, comenzar lentamente el entrenamiento con poca resistencia de giro y aumentar gradualmente la intensidad hasta el nivel deseado y en el que todavía pueda entrenar.
8. Terminar el entrenamiento con un ritmo bajo y poca resistencia de giro. Finalmente, realizar algunos estiramientos.

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

Errores más comunes y cómo evitarlos

- Las **manos** deben estar siempre estiradas, como una prolongación recta de los brazos y formar una línea con el antebrazo. No deben doblarse ni hacia arriba ni hacia abajo en las empuñaduras. De lo contrario, podrían producirse dolores constantes en las muñecas o la sensación de que las manos o los dedos se quedan dormidos.
- Las **empuñaduras** deberían agarrarse siempre con toda la mano alrededor del perímetro, para que el movimiento venga de los hombros y brazos y no de las muñecas.
- Al entrenar en la bicicleta elíptica debe tenerse siempre una **postura corporal** natural, es decir, erguido sin sacar el trasero hacia afuera, sin doblar las caderas ni encorvar la espalda.
- Los **pies** tienen un papel muy importante al entrenar en la bicicleta elíptica, ya que movimiento imita la forma de caminar natural de las personas. Los pies deberían estar siempre colocados totalmente delante o totalmente detrás en los pedales. Al contrario que al caminar normal, la superficie del pie debería tener contacto continuo y completo con los pedales. Los talones pueden levantarse ligeramente, pero no debe entrenarse sobre las plantas o sobre las puntas de los pies.

Limpieza y almacenamiento

¡TENER EN CUENTA!

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

Eliminación



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



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



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

Datos técnicos

Número de artículo: 09552
Número de modelo: JHK-15654
ID de las instrucciones de uso: Z 09552 M FE V3 0721 dk
Clase: HC (uso doméstico)
Capacidad de carga máx.: 150 kg

Ordenador de entrenamiento

Número de modelo: JHK-15654-pc
Suministro de tensión: 3 V CC (2 pilas AAA de 1,5 V)
Clase de protección: III



El aparato de entrenamiento cumple con las normas EN ISO 20957-1 y DIN EN 20957-9

Todos los derechos reservados.

Plano de despiece y lista de piezas

(Imagen J)

N.º pieza	Denominación	Cantidad	Dimensiones
1	Bastidor del aparato	1	1120*180*460 mm
1-1	Tornillo allen	8	M8*P1.25*20 mm
1-2	Arandela elástica	8	Ø 8 mm
1-3	Arandela curvada	8	Ø 8 mm*Ø 16 mm
2	Pie de apoyo con ruedas, delante	1	40*80*495 mm
2-1	Tornillo avellanado	4	M8*P1.25*53 mm
2-2	Arandela plana	4	Ø8*Ø16
2-3	Tuerca de sombrerete	4	M8
3	Pie de apoyo, atrás	1	40*80*495 mm
4	Barra principal / Barra central	1	
4-1	Tornillo allen	2	M8*P1.2*20L
4-2	Arandela elástica	2	Ø8*2t
4-3	Arandela curvada	2	Ø8*Ø16
5	Rail para pedal derecho	1	25*50*830 mm
5-1	Tornillo allen	1	Ø16*103L
5-2	Arandela plana	1	Ø13*φ25*2T
5-3	Tuercas	1	
6	Rail para pedal izquierdo	1	25*50*830 mm
6-1	Tornillo allen	1	Ø16*103L
6-2	Arandela plana	1	Ø13*φ25*2T
6-3	Tuercas	1	
7-R	Barra móvil derecha	1	Ø 32*658 mm
7-L	Barra móvil izquierda	1	Ø 32*658 mm
8	Eje	1	Ø 16*432 mm
8-1	Arandela plana	2	Ø 31*4T
8-2	Arandela plana	2	Ø 8.5*φ25*2T
8-3	Tornillo allen	2	M8*P1.25*20L
9R	Pedal derecho	1	360*140*50 mm
9L	Pedal izquierdo	1	360*140*50 mm
10-R	Empuñadura derecha	1	Ø 32*750*2 mm
10-L	Empuñadura izquierda	1	Ø 32*750*2 mm
11	Manillar con pulsímetros	1	Ø 25*818 mm
12	Ordenador de entrenamiento	1	180*260*53mm

N.º pieza	Denominación	Cantidad	Dimensiones
12-3	Tornillo con ranura de cruz	4	M5x10
13	Llave inglesa 13–15	1	
14	Llave allen 5 mm	2	
15	Llave inglesa 17–19	1	
16	Multiherramienta (llave inglesa con destornillador de cruz)	1	
A-1	Tornillo allen	2	M16*54 mm
A-2	Arandela elástica	2	Ø8*2t
A-3	Arandela plana	10	Ø8*Ø16
A-4	Tornillo allen	2	M8*P1.25*20L
A-5	Tornillo hexagonal	6	M8*P1.25*40 mm
A-6	Tuercas autoblocantes	10	M8
A-7	Tornillo avellanado	4	M8*P1.25*40mm

Indice

Simboli	55
Parole di segnalazione	55
Destinazione d'uso	55
Indicazioni di sicurezza	56
Montare l'apparecchio per allenamento	57
Posizionare l'apparecchio per allenamento	60
Inserire le batterie nel computer per allenamento	60
Funzioni del computer per allenamento	61
Uso	63
Pulizia e conservazione	64
Smaltimento	64
Dati tecnici	65
Disegno esploso ed elenco dei componenti	66

Contenuto della confezione

- 1 unità principale
- 1 tubolare anteriore, con rotelle
- 1 tubolare posteriore
- 1 barra centrale
- 1 asse
- 2 impugnature superiori (destra e sinistra)
- 1 manubrio
- 2 impugnature inferiori (destra e sinistra)
- 2 guide per i pedali (destra e sinistra)
- 1 computer per allenamento
- 2 pedali (destra e sinistra)
- Materiale di montaggio (vedere elenco al capitolo "Montare l'apparecchio per allenamento")
- 1 istruzioni per l'uso

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

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

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

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

I nomi dei pulsanti sono raffigurati nel seguente modo: **MODE** (modalità)

Le indicazioni sul display sono raffigurate nel seguente modo: **SPEED** (velocità)

Panoramica

(Figura A)

- 1 Manubrio
- 2 Computer per allenamento
- 3 Cardiofrequenzimetro
- 4 Impugnatura superiore destra
- 5 Impugnatura inferiore destra
- 6 Pedale destro
- 7 Piede di supporto (regolabile)
- 8 Tubolare anteriore, con rotelle
- 9 Supporto per il tubolare anteriore
- 10 Guida per il pedale destra
- 11 Manovella
- 12 Tubolare posteriore
- 13 Supporto per il tubolare posteriore
- 14 Unità principale
- 15 Barra centrale
- 16 Impugnatura inferiore sinistra
- 17 Rotella di regolazione +/- (resistenza)
- 18 Portaoggetti
- 19 Impugnatura superiore sinistra

Gentile Cliente,

siamo lieti che abbia deciso di acquistare l'**ellittica FitEngine**.

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

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

Informazioni sulle istruzioni per l'uso

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

Simboli



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



Informazioni integrative



Leggere le istruzioni prima dell'uso!



Simbolo grafico della corrente continua



Classe di protezione III

Parole di segnalazione

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


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

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

Destinazione d'uso

- Il presente apparecchio per allenamento è progettato per l'allenamento della condizione fisica.
- L'apparecchio per allenamento sopporta un peso **massimo di 150 kg**.
- **Attenzione – I dati di allenamento di questo apparecchio hanno una precisione ridotta.**
- L'apparecchio per allenamento **non** è indicato per scopi terapeutici.
- L'apparecchio per allenamento è progettato esclusivamente per un impiego in ambito domestico.
- L'apparecchio per allenamento è destinato solo all'utilizzo privato e non all'uso professionale.
- Utilizzare l'apparecchio per allenamento solo con le modalità descritte nelle istruzioni per l'uso. Ogni altro uso è considerato improprio.
- La garanzia non copre i difetti derivanti da un uso non conforme, danneggiamenti o tentativi di riparazione. Lo stesso vale anche per la normale usura.

Indicazioni di sicurezza

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

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

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

AVVERTENZA – Pericolo di lesioni

- Tenere gli accessori e il materiale di imballaggio lontano da bambini e animali. Esiste il pericolo di soffocamento!
- **AVVERTENZA!** Il sistema di controllo della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. Un allenamento troppo intenso può provocare lesioni gravi o morte. Nel caso in cui il Suo rendimento si dovesse ridurre in modo notevole ed insolito, terminare subito l'allenamento.
- L'apparecchio non è dotato di ruota libera, dunque le parti in movimento non possono essere arrestate immediatamente! Mai interrompere di scatto l'allenamento. Eseguire il movimento sempre più lentamente fin quando non ci si ferma.
- Portare il pedale che si usa per iniziare l'allenamento sempre nella posizione più bassa. Mai salire su un pedale nella posizione più alta.
- Questo apparecchio non è concepito per essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con capacità fisiche, sensoriali o intellettive limitate o con carenza di esperienza e/o conoscenza, che pertanto devono essere sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza o ricevere da quest'ultima istruzioni relative al corretto utilizzo dell'apparecchio.
- Le donne in gravidanza non dovrebbero usare l'apparecchio per allenamento o dovrebbero usarlo solo previa consultazione del medico curante.
- In caso di dubbi relativi alla salute (gruppo a rischio), dopo pause prolungate dallo sport, in caso di problemi cardiocircolatori o ortopedici consultare assolutamente un medico prima di utilizzare l'apparecchio per allenamento. Eventualmente, concordare il programma di allenamento con il medico.
- L'apparecchio per allenamento **non** è un giocattolo! I genitori ed altre persone addette al controllo dovrebbero essere consapevoli del fatto che, a causa della naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini, potrebbero presentarsi situazioni e comportamenti per i quali l'apparecchio per allenamento non è stato costruito.



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

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

AVVISO – Pericolo di danni a cose e materiali

- Non esporre l'apparecchio per allenamento a temperature estreme, forti oscillazioni di temperatura, umidità o bagnato persistente, irraggiamento solare diretto o urti.
- Fare attenzione al corretto montaggio delle guide per i pedali sulle manovelle. Se questa operazione viene eseguita erroneamente, le guide per i pedali e le manovelle possono danneggiarsi.

Montare l'apparecchio per allenamento

NOTA BENE!

- Prima di estrarre i componenti dalla scatola e durante il montaggio e l'allenamento, stendere una pellicola o una coperta per proteggere i pavimenti sensibili.

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

Il montaggio deve essere eseguito da 2 persone!

Materiale di montaggio

Nel blister:

- 2 viti con esagono incassato (M16*54mm)
- 2 viti con esagono incassato (M8*P1.25*20L)
- 6 viti esagonali (M8*P1.25*40mm)
- 4 viti a testa piatta (M8*P1.25*40mm)
- 2 rondelle elastiche (Ø8*2t)
- 10 dadi, autobloccanti (M8)
- 12 piastre, piatte ((Ø8*Ø16)
- 1 chiave per dadi (13-15)
- 1 chiave per dadi (17-19)
- 1 utensile multifunzione (chiave con cacciavite a croce)
- 2 brugole (5 mm)

Nel sacchetto in plastica:

- 4 viti a testa piatta (M8*P1.25*53mm)
- 4 piastre, piatte (Ø8*Ø16)
- 4 dadi a cappello (M8)

Premontati:

- 8 viti con esagono incassato (M8*P1.25*20mm)
- 8 rondelle elastiche (Ø8)
- 10 piastre, curve (Ø8*Ø16)
- 2 viti con esagono incassato (Ø16*103L)
- 2 piastre, piatte (Ø13*φ25*2T)

- 2 dadi
- 2 piastre, piatte(Ø31*4T)
- 2 piastre, piatte ((Ø8.5*φ25*2T)
- 2 viti con esagono incassato (M8*P1.25*20L)
- 2 viti con esagono incassato (M8*P1.2*20L)
- 2 rondelle elastiche (Ø8*2t)
- 4 viti con intaglio a croce (M5 x 10)

Montaggio



I numeri scritti in corsivo si riferiscono alle figure di montaggio (**Figure E-1**) e al disegno esploso (**Figura J**) e all'elenco dei componenti alla fine delle istruzioni per l'uso.

I numeri scritti in grassetto si riferiscono alla panoramica dell'apparecchio (**Figura A**).

Preparazione

1. Porre con cautela tutti i singoli componenti su una superficie.

Figura D – Montaggio dei tubolari

2. Sui supporti (**9, 13**) si trovano le sicure per il trasporto. Rimuoverle e smaltirle.
3. Avvitare i tubolari (**2, 3**) ai supporti (**9, 13**). Il tubolare anteriore è contrassegnato con la lettera **F** (Front, avanti) e quello posteriore con la lettera **B** (Back, indietro). Per il montaggio, utilizzare le viti a testa piatta (**2-1**), le piastre piatte (**2-2**) e i dadi a cappello (**2-3**) forniti.

Fare attenzione alla posizione corretta dei tubolari! I piedi di supporto (**7**) devono puntare verso il basso. I dadi a cappello non devono essere applicati dal basso, poiché altrimenti l'apparecchio per allenamento non potrebbe rimanere stabile sul pavimento.



Figura E 1-3 – Collegamento delle funi metalliche

4. Ruotare la rotella di regolazione **+/-** (**17**) in posizione 10.
5. Collegare le funi metalliche della barra centrale e dell'unità principale come raffigurato nelle immagini.

Figura E 4 – Collegamento dei cavi

6. Collegare il cavo del computer per allenamento (**4-4**) dalla barra centrale (**4**) con il cavo del meccanismo a pedali (**1-4**) dell'unità principale (**1**) (**Figura E4**).

Figura E – Montaggio della barra centrale

7. Rimuovere le viti premontate dall'unità principale (**1**):
 - 8 viti con esagono incassato (**1-1**)
 - 8 rondelle elastiche (**1-2**)
 - 8 piastre, curve (**1-3**)
8. Inserire i cavi nell'unità principale (**1**) e inserire la barra centrale (**4**) sulla barra dell'unità principale. Accertarsi che la fune metallica e il cavo non vengano schiacciati. **Allineare la barra centrale in modo che la rotella di regolazione +/- (17) sia su una linea con l'unità principale.** Avvitare saldamente la barra centrale con le viti con esagono incassato (**1-1**), le rondelle elastiche (**1-2**) e le piastre curve (**1-3**) precedentemente smontate.

Figura E – Montaggio delle guide per i pedali

9. Rimuovere le viti premontate dalle guide per i pedali (**5, 6**):
 - 2 viti con esagono incassato (**5-1, 6-1**)
 - 2 piastre, piatte (**5-2, 6-2**)
 - 2 dadi (**5-3, 6-3**)
10. Le guide per i pedali sono contrassegnate con le lettere **L** (left, sinistra) e **R** (right, destra). Montare la guida per i pedali sinistra sulla manovella sinistra e la guida per i pedali destra sulla



manovella destra. A tal fine, utilizzare il materiale di montaggio precedentemente smontato e la brugola e la chiave a forchetta.

Nota bene!

- La guida per i pedali destra (filettatura destra) viene avvitata in senso orario,
- la guida per i pedali sinistra (filettatura sinistra) viene avvitata in senso antiorario.

AVVISO: se questa operazione viene eseguita erroneamente, le guide per i pedali e le manovelle possono danneggiarsi.

Figura F – Montaggio dell'asse e delle impugnature inferiori

11. Rimuovere le viti premontate dall'asse (8):
 - 2 piastre, piatte (8-1)
 - 2 piastre, piatte (8-2)
 - 2 viti con esagono incassato (8-3)
12. Condurre l'asse (8) attraverso l'alloggiamento nella barra centrale (4) e spingere entrambe le impugnature inferiori (7-R, 7-L) a sinistra e destra sull'asse. Le impugnature inferiori sono contrassegnate con le lettere **L** (left, sinistra) e **R** (right, destra). Fissare le impugnature inferiori sulla barra centrale (4) utilizzando il materiale di fissaggio. Per eseguire questa operazione sono necessarie entrambe le brugole (14).

Figura F – Collegamento delle impugnature inferiori con le guide per i pedali

13. Inserire le parti inferiori delle impugnature inferiori (7-R, 7-L) nei supporti delle guide per i pedali. **Nota bene:** se sono oblique nei supporti, occorre ruotare leggermente la barra centrale (4).

14. Avvitare tra loro le impugnature inferiori e le guide per i pedali, come raffigurato nell'immagine. A tal fine, utilizzare le brugole (A-1), le piastre piatte (A-3), le rondelle elastiche (A-2) e le viti con esagono incassato (A-4) fornite.

15. Serrare saldamente le viti nella parte inferiore della barra centrale.

Figura F – Montaggio dei pedali

16. Fissare i pedali (9R, 9L) con le brugole (A-5), le piastre piatte (A-3) e i dadi autobloccanti (A-6) forniti sulle guide per i pedali (5, 6). Durante questa operazione i pedali possono essere montati più vicini alle impugnature (anteriore tre fori delle guide per i pedali) o più lontani (posteriore tre fori delle guide per i pedali). Durante il montaggio accertarsi che i contrassegni **L** (left, sinistra) e **R** (right, destra) sui pedali e sulle guide per i pedali coincidano e che le teste delle viti scompaiano completamente nelle scanalature dei pedali. Non devono esporre!

Figura G – Montaggio delle impugnature superiori

17. Fissare le impugnature superiori (10-R, 10-L) con le brugole (A-7), le piastre piatte (A-3) e i dadi autobloccanti (A-6) sulle impugnature inferiori (7-R, 7-L).

Figura H – Montaggio del manubrio

18. Rimuovere le viti premontate nella parte superiore della barra centrale (4):
 - 2 viti con esagono incassato (4-1)
 - 2 rondelle elastiche (4-2)
 - 2 piastre, curve (4-3)
19. Fissare il manubrio (11) alla barra centrale (4) utilizzando il materiale di fissaggio precedentemente smontato.

Figura I – Montaggio e collegamento del computer per allenamento

20. Rimuovere le quattro viti con intaglio a croce premontate (12-1) dal computer per allenamento (12).
21. Fissare il computer per allenamento (12) con queste viti con intaglio a croce (12-1) sulla barra centrale (4).
22. Collegare i due cavi del cardiofrequenzimetro (4-6) del manubrio (11) con i cavi (12-2) del computer per allenamento (12).
23. Inserire la spina del cavo di collegamento (4-4) dalla barra centrale (4) nella presa di collegamento (12-3) del computer per allenamento (12). Durante questa operazione accertarsi che la spina sia completamente inserita nella presa di collegamento.

Controllo finale

24. Infine, riserrare ancora una volta tutte le viti.
25. Posizionarsi in piedi sull'apparecchio e controllare che non traballi. All'occorrenza, avvitare o svitare i piedi di supporto (7) ai tubolari (2, 3) per garantire la stabilità dell'apparecchio.

Posizionare l'apparecchio per allenamento

NOTA BENE!

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

A seconda delle dimensioni corporee, lasciare spazio sufficiente su tutti i lati dell'apparecchio per allenamento (almeno 1 metro su ogni lato, 2 metri in altezza) per garantire abbastanza spazio per i movimenti durante l'allenamento (**Figura B**). Inoltre, lo spazio libero nella direzione da cui si accede all'apparecchio

per allenamento deve essere più grande dell'area di allenamento di almeno 0,6 m. Lo spazio libero deve comprendere l'area per la discesa di emergenza. Se vengono posizionati più apparecchi per allenamento l'uno verso l'altro, è possibile prevedere uno spazio libero comune.

Le rotelle sul tubolare anteriore (8) permettono di spostare l'apparecchio per allenamento nel luogo desiderato.

Inserire le batterie nel computer per allenamento

NOTA BENE!

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

Prima del primo utilizzo, inserire due batterie da 1,5 V di tipo AAA nel computer per allenamento (2). Questi non sono fornite in dotazione.

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

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

1. Premere la chiusura del coperchio del vano batteria e aprirlo contemporaneamente.
2. Inserire due batterie nel vano batteria. Prestare attenzione alla corretta polarità (+/-).

3. Inserire il coperchio del vano batteria e chiuderlo.

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

Funzioni del computer per allenamento

(Figura C)

- Premendo uno dei pulsanti o muovendo i pedali (6), il computer per allenamento (2) si accende. Se durante l'allenamento il computer per allenamento non mostra alcun valore, vuol dire che la spina del cavo di collegamento non è inserito correttamente nella presa di collegamento. Correggere la posizione della spina.
- Se sul display del computer per allenamento (2) compare il messaggio di errore **ER1**, vuol dire che l'analisi del grasso corporeo è fallita. I cardiofrequenzimetri (3) devono essere afferrati con l'intero palmo della mano per tutta la durata dell'analisi.

Funzioni dei pulsanti

MODE (modalità) Pulsante per attivare e disattivare la modalità di impostazione e passare da un'indicazione all'altra

UP / RECOVERY (su/recupero) *Nella modalità di impostazione:* pulsante per aumentare il valore/per passare da un'opzione all'altra
Durante l'allenamento: avvio/conclusione del test di recupero

DOWN (giù) Pulsante per ridurre il valore/per passare da un'opzione all'altra

RESET / GO (ripristino / avvia)

Nella modalità di impostazione: pulsante per ripristinare il valore selezionato

Nella funzione grasso corporeo: pulsante per avviare l'analisi del grasso corporeo

Durante l'inattività: pulsante per il ripristino di tutti i dati

BODYFAT (grasso corporeo)

Pulsante per passare da una funzione grasso corporeo a un'altra

Indicazioni sul display*

SPEED (velocità) Velocità in km/h

TIME (tempo) Tempo di allenamento in minuti e secondi

BMI (IMC) Indice di massa corporea

DIS (distanza) Distanza percorsa in km

BMR (consumo energetico basale) Consumo energetico basale (Basal Metabolic Rate)

CAL (calorie) Calorie bruciate ca.

TEMP (temperatura) Temperatura ambiente attuale in °C o °F

PULSE ♥ (battito cardiaco) Battiti al minuto

% Percentuale di grasso corporeo

NO. (numero) Numero del profilo utente

cm (altezza) Altezza in cm

Kg (peso) Peso in kg

YEAR (età) Età



Sesso

* Le indicazioni **RPM** (giri al minuto), **in e lb** sono salvate sul display, ma non sono attive per questo modello.

- Sul computer per allenamento spento (2) viene sempre mostrata la temperatura ambiente attuale in °C o °F.
- Per accendere il computer per allenamento, premere un pulsante a piacere.
- Impostare un obiettivo di allenamento individuale nel modo seguente: attivare la modalità di impostazione con il pulsante **MODE** (modalità). L'indicazione **TIME** (tempo) lampeggia. I pulsanti **UP/RECOVERY** (su/recupero) e **DOWN** (giù) permettono di indicare un obiettivo di tempo. Se si desidera impostare un altro obiettivo, passare a un'altra indicazione premendo il pulsante **MODE** (modalità) ed eseguendo l'impostazione corrispondente. Premendo il pulsante **RESET/GO** (ripristino/avvia) è possibile ripristinare l'obiettivo dell'indicazione attuale. Dopo l'inizio dell'allenamento, il computer per allenamento avvia il conto alla rovescia in base all'obiettivo selezionato.
- Premendo il pulsante **BODYFAT** (grasso corporeo) viene attivata o disattivata la modalità per l'analisi del grasso corporeo. Dopo l'attivazione si apre la maschera per la creazione di profili utenti. Passare da un parametro all'altro con il pulsante **MODE** (modalità) e adeguare i valori o le opzioni di selezione con i pulsanti **UP/RECOVERY** (su/recupero) e **DOWN** (giù). Per avviare l'analisi del grasso corporeo, toccare il cardiofrequenzimetro (3) sul manubrio (1) e premere

il pulsante **RESET/GO** (ripristino/avvia). Dopo l'analisi viene mostrata la percentuale di grasso corporeo, l'indice di massa corporea raggiunto (**BMI**) (IMC) e il consumo energetico basale (**BMR**) (consumo energetico basale).

- Premere il pulsante **RESET** (ripristino) per circa 3 secondi per ripristinare tutti i dati su zero. Viene emesso un segnale acustico, tutte le indicazioni si spengono e si riaccendono.
- Se dopo circa 4 minuti non è stata eseguita alcuna azione, il computer per allenamento si spegne automaticamente.

Test di recupero

Mediante il test è possibile controllare lo sviluppo del livello personale. Più velocemente si calma il battito dopo l'affaticamento, più è elevato il livello di fitness. L'apparecchio suddivide il tempo di recupero in 6 livelli (F1-F6), dove F1 è il migliore tempo di recupero ed F6 il peggiore.

IMPORTANTE: il tempo rilevato è solo un valore di riferimento e serve per l'orientamento personale. I dati di allenamento hanno una precisione ridotta e sono privi di garanzia.

1. Subito dopo l'allenamento toccare il cardiofrequenzimetro (3) sul manubrio (1) e premere il pulsante **UP/RECOVERY** (su/recupero) per avviare il test. **Non pedalare durante il test!**
2. Sul display si avvia un conto alla rovescia di 1 minuto. Attendere fin quando non è scaduto completamente. **Non staccare la mano dal cardiofrequenzimetro durante il conto alla rovescia.** Alla fine viene mostrato il tempo di recupero calcolato.
3. Premere nuovamente il pulsante **UP/RECOVERY** (su/recupero) per terminare il test.

Uso

NOTA BENE!

- Prima di ogni utilizzo, verificare che tutte le parti siano stabili e non presentino segni di usura.
- Durante l'allenamento indossare un abbigliamento sportivo e comodo e scarpe antiscivolo. Non indossare magliette lunghe o larghe che potrebbero impigliarsi nell'apparecchio.
- Prima di utilizzare l'apparecchio per allenamento, riscaldare il corpo in modo sufficiente.
- Non lasciare l'apparecchio per allenamento incustodito in presenza di bambini e animali.
- Segnaliamo espressamente che un uso improprio dell'apparecchio e un allenamento eccessivo possono causare danni alla salute.

IMPORTANTE! L'apparecchio non è dotato di ruota libera, dunque le parti in movimento non possono essere arrestate immediatamente! Eseguire il movimento sempre più lentamente fin quando non ci si ferma.

1. Posizionare l'apparecchio (vedere capitolo "Posizionare l'apparecchio per allenamento").
2. Accertarsi che tutti i componenti siano ben fissati sull'apparecchio per allenamento.
3. Portare il pedale (6) sul lato di salita nella posizione più bassa. Afferrare l'impugnatura superiore (4, 19) o il manubrio (1) e salire con il piede corrispondente. Porre l'altro piede sull'altro pedale.
4. Afferrare entrambe le impugnature superiori, spostare il peso in modo alternato sul piede sinistro e sul piede destro e iniziare l'allenamento: non appena si muovono i pedali, il computer per allenamento (2) si accende.

5. Impostare l'indicazione desiderata sul computer per allenamento (vedere capitolo "Funzioni del computer per allenamento").
6. Stare in piedi e con la schiena dritta sui pedali, portare le spalle leggermente verso il basso e indietro. Se durante l'allenamento deve essere misurata la frequenza, appoggiare i palmi della mano sul cardiofrequenzimetro (3) sul manubrio.



Gli utenti avanzati possono anche intensificare l'allenamento allenandosi senza tenersi alle impugnature. In questo modo si allena anche l'equilibrio.

Un'altra variante consiste nel pedalare all'indietro. Un cambio della direzione di pedalata stimola la vascolarizzazione.

7. La resistenza è regolabile (livello 1-10) con la rotella di regolazione +/- (17): dopo una fase di riscaldamento, iniziare lentamente l'allenamento con una resistenza ridotta e aumentare gradualmente l'intensità fino al livello desiderato e ancora gestibile.
8. Concludere l'allenamento con un ritmo e una resistenza ridotti. Eseguire infine alcuni esercizi di stretching.

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

Gli errori più frequenti e come evitarli

- Le **mani** devono essere considerate sempre come prolungamenti dritti delle braccia e devono formare una linea con l'avambraccio. Non devono piegare sulle impugnature né verso il basso né verso l'alto. La cosiddetta mano piegata provoca a lungo termine dolori alle articolazioni o un senso di parestesia nelle mani o nelle dita.

- Le **impugnature superiori** devono essere inoltre sempre afferrate con l'intera mano affinché i movimenti siano originati dalle spalle e dalle braccia e non dai polsi.
- Durante l'allenamento sull'ellittica occorre assumere sempre una **postura** naturale, ovvero dritti senza sporgere il sedere e senza piegare i fianchi o la schiena.
- Durante l'allenamento sull'ellittica i **pedi** giocano un ruolo decisivo, poiché il movimento si basa sull'andatura naturale dell'uomo. I piedi devono essere posizionati sempre completamente avanti o completamente dietro sui pedali. Diversamente dalla normale andatura, le piante dei piedi devono essere completamente a contatto con i pedali. I talloni devono essere leggermente sollevati, ma non allenarsi caricando sugli avampiedi o sulle punte dei piedi.

Smaltimento



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



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



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

Pulizia e conservazione

NOTA BENE!

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

Dati tecnici

Codice articolo: 09552
Codice modello: JHK-15654
ID istruzioni per l'uso: Z 09552 M FE V3 0721 dk
Classe: HC (utilizzo domestico)
Portata massima: 150 kg

Computer per allenamento

Codice modello: JHK-15654-pc
Alimentazione: 3 V DC (2 x batterie da 1,5 V; AAA)
Classe di protezione: III



L'apparecchio per allenamento è conforme alle norme EN ISO 20957-1 e
DIN EN 20957-9

Tutti i diritti riservati.

Disegno esploso ed elenco dei componenti

(Figura J)

N. componente	Denominazione	Quantità	Dimensioni
1	Telaio dell'apparecchio	1	1120*180*460 mm
1-1	Vite con esagono incassato	8	M8*P1.25*20 mm
1-2	Rondella elastica	8	Ø 8 mm
1-3	Piastra, curva	8	Ø 8 mm*Ø 16 mm
2	Piede di supporto anteriore con rotelle	1	40*80*495 mm
2-1	Vite con testa piatta	4	M8*P1.25*53 mm
2-2	Piastra, piatta	4	Ø8*Ø16
2-3	Dado a cappello	4	M8
3	Piede di supporto, posteriore	1	40*80*495 mm
4	Barra principale/staffa centrale	1	
4-1	Vite con esagono incassato	2	M8*P1.2*20L
4-2	Rondella elastica	2	Ø8*2t
4-3	Piastra, curva	2	Ø8*Ø16
5	Guida per il pedale, destra	1	25*50*830 mm
5-1	Vite con esagono incassato	1	Ø16*103L
5-2	Piastra, piatta	1	Ø13*φ25*2T
5-3	Dado	1	
6	Guida per il pedale, sinistra	1	25*50*830 mm
6-1	Vite con esagono incassato	1	Ø16*103L
6-2	Piastra, piatta	1	Ø13*φ25*2T
6-3	Dado	1	
7-R	Impugnatura inferiore, destra	1	Ø 32*658 mm
7-L	Impugnatura inferiore, sinistra	1	Ø 32*658 mm
8	Asse	1	Ø 16*432 mm
8-1	Piastra, piatta	2	Ø 31*4T
8-2	Piastra, piatta	2	Ø 8.5*φ25*2T
8-3	Vite con esagono incassato	2	M8*P1.25*20L
9R	Pedale, destro	1	360*140*50 mm
9L	Pedale, sinistro	1	360*140*50 mm
10-R	Impugnatura superiore, destra	1	Ø 32*750*2 mm
10-L	Impugnatura superiore, sinistra	1	Ø 32*750*2 mm
11	Manubrio con cardiofrequenzimetri	1	Ø 25*818 mm

N. componente	Denominazione	Quantità	Dimensioni
12	Computer per allenamento	1	180*260*53mm
12-3	Vite con intaglio a croce	4	M5x 10
13	Cacciavite 13 – 15	1	
14	Brugola 5 mm	2	
15	Cacciavite 17 – 19	1	
16	Utensile multifunzione (chiave con cacciavite a croce)	1	
A-1	Vite con esagono incassato	2	M16*54 mm
A-2	Rondella elastica	2	Ø8*2t
A-3	Piastra, piatta	10	Ø8*Ø16
A-4	Vite con esagono incassato	2	M8*P1.25*20L
A-5	Vite esagonale	6	M8*P1.25*40 mm
A-6	Dado, autobloccante	10	M8
A-7	Vite con testa piatta	4	M8*P1.25*40mm

