DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6
D-22397 Hamburg

Version: 10/2013
Delta-Sport-Nr.: ER-1512

IAN 92561

6 D

crivit SPORTS

www.lidl-service.com

EXERCISE BIKE

GB IE
EXERCISE BIKE
Instructions for use

DE
ERGOMETER
Bedienungsanleitung

IAN 92561

GB IE DE

GB IE
Before reading, fold out the illustration page and get to know all of the functions of your unit.

DE
Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit der Abbildung aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Artikels vertraut.

CE

GB/IE	Instructions and safety notice	Seite 05
DE	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite 24

A

GB IE

Scope of delivery, Screw Set Contents

(9) T-handle screw to attach handlebar
(13) M5x10 screw
(27) Adjustable screw for seat
(36) d8 washer to mount feet
(37) M8x50 screws to secure feet
Allen key
All-purpose tool

DE

Lieferumfang Schraubenset

(9) T-Griff-Schraube zur Lenkerbefestigung
(13) M5x10 Schraube
(27) Sattelverstellschraube
(36) d8 Unterlegscheibe zur Montage der Standfüße
(37) M8x50 Schrauben zur Befestigung der Standfüße
Innensechskantschlüssel
Universalwerkzeug

GB IE

Scope of delivery

Take your ergometer out of the box and carefully place the individual parts onto the floor. Allow ample space for assembly and, if necessary, protect the floor to avoid scratches during assembly.

➤ Some of the parts of this package are on the reverse sides of the polystyrene packaging!

(1) Computer
(3) Handlebar
(10) Handlebar cover
(11) Computer bracket
(12) Rear foot
(14) Handlebar post
(15) Water bottle
(16) Water bottle holder
(21) Handlebar post cover
(23) Seat post
(26) Seat clamp
(28) Seat
(29) Main frame
(32L and 32R) left pedals, right pedals
(32L and 32R) left strap, right strap
(38) Front foot

Part numbers per exploded view page 22.

DE

Lieferumfang

Nehmen Sie Ihr Ergometer aus dem Karton und legen Sie die Einzelteile vorsichtig auf den Fußboden, sorgen Sie für ausreichend Platz zum Aufbau und schützen Sie, wenn nötig, den Boden, damit er nicht während des Aufbaus verkratzt.

➤ Teile des Lieferumfangs befinden sich auch auf den Rückseiten der Styroporteile!

(1) Computer
(3) Lenker
(10) Lenkerabdeckung
(11) Computerhalterung
(12) Standfuß hinten
(14) Lenkerstütze
(15) Trinkflasche
(16) Trinkflaschenhalterung
(21) Abdeckung Lenkerstütze
(23) Sattelstütze
(26) Sattelklemme
(28) Sattel
(29) Hauptrahmen
(32L und 32R) Pedale links, Pedale rechts
(32L und 32R) Schlaufe links, Schlaufe rechts
(38) Standfuß vorne

Teilenummern gemäß Explosionszeichnung Seite 41.

B

Contents

Intended use 5
Safety guidelines 5
Technical data 6
Features 7
Assembly 8
Start-up and settings 14
Electrical supply 15
Using the computer 15
Programmes for determining general fitness 16
Training programme 17
Training programmes configuration 17
Training instructions 18
Stretching 19
Care and maintenance 21
Disposal 21
Calibration 21
Troubleshooting 21
3-year warranty 21
Exploded view 22

Congratulations on purchasing this high-quality product. Be sure to familiarise yourself with the assembly instructions prior to use. Please take the time to carefully read through the following assembly instructions and safety notes. Only use the product as described and for the intended use. Please retain these instructions for future reference and ensure that they are passed on to any third party.

Intended use

The ergometer complies with European standards EN 957 Part 1 and Part 5, as well as the European directives.

The ergometer is a stationery training equipment and primarily for exercising the cardiovascular system (cardio training). The ergometer corresponds to Class SA as per EN 957.

This product is designed for home use and may not be used for commercial purposes or at public facilities.

Be sure to follow the instructions in this manual. Failure to do so can be dangerous.

Safety guidelines

Explanation symbols within the safety instructions

Danger!
High risk. Failure to observe this warning may result in injury to life and limb.

Attention!
Medium risk. Failure to observe this warning may result in property damage.

Important!
Low risk. Items which should be noted in handling the equipment.

Use your equipment in accordance with training principles and under strict observation of this manual. Serious harm to the health may otherwise occur. Excessive strain and overtraining may result in severe injuries. Remember to warm up before exercising and train according to your current abilities. If you feel weak or fatigued, immediately stop using the ergometer. Before beginning training regiments, be sure to have your personal fitness level assessed by a physical trainer or physician. This can determine possible heart damage, circulatory diseases or orthopaedic damage and allow for a customised exercise plan.

People with a pacemaker may not use this equipment, because the electromagnetic braking system could affect the pacemaker.
Please consult your doctor if you have any other implants, before using the equipment. Tell your doctor that the equipment works with an electromagnetic eddy current brake. The equipment is not suitable for therapeutic purposes!

ATTENTION! In some cases the pulse rate may be inaccurate. The computer, particularly pulse monitoring, is not a substitute for a medical measurement. Overexertion can cause serious damage to your health or even death. Stop exercising immediately if you feel tired or weak.

Risk of suffocation due to packaging film and small components!
Children can become tangled in the packing film and suffocate. Children could remove, swallow and suffocate from small parts, e.g. control knobs, nuts, protective caps, etc..

Risk of injury due to heavy lifting!
The ergometer and individual components, e.g. the main unit, are heavy. Do not lift these parts by yourself. Ask for help. Keep in mind the centre of gravity of the equipment is not in the middle. The equipment is lighter at the “handlebar” end.

Risk of electric shock from (defective) power cable or other damage to the equipment!
A defective power cable, visible equipment damage or touching the power cable with wet hands may result in an electric shock. Do not use the equipment if you detect damage. Never unplug by pulling on the cable. Only plug into a suitable socket which meets the legal requirements.

Special attention – risk of injury to children!
Do not allow children use the ergometer without supervision.
Instruct them on the proper use of the equipment and always supervise use. Only allow children to use the equipment if their physical and cognitive development allows.

The water bottle is not suited for use as a toy. Keep away from children under the age of 36 months. The removable cap/mouthpiece poses a risk of children suffocating on small parts.

Crushing Hazard!
The short spacing between pieces poses a crushing risk. Do not touch moving parts. Keep others, especially children, away from the equipment, particularly moving parts, whilst training.

Tripping hazard!
Place the power cable so as to avoid tripping hazards.

Risk of injuries due to loose parts, screws or nuts!
Be sure all screw connections are tight when assembling the equipment and regularly check their tightness.

Risks due to wear!
The safety of the ergometer can only be guaranteed if it is regularly checked for damage and wear, e.g. connecting elements.
Especially check the clamping connection on the handle bar, the pedal screw connection on the crank and the seat bracket during regular inspection. Immediately replace defective parts with genuine spare parts and discontinue use of the equipment until repaired.

Risk of overturning on improper floors!
The ergometer must be placed on a firm, level and even floor.
Correct uneven floors by rotating the balance caps on the rear foot so the equipment is stable.

Danger due to excessive body weight!
This ergometer is designed for a maximum user weight of 150kg.
Do not use the equipment if you exceed this weight limit. Do not train whilst using other weights (e.g. lead-weighted jackets).

⚠ **Risk of electrical shock due to moisture!**
This equipment is not designed for wet rooms like saunas, poolside or on terraces. Connect the power plug to a suitable socket 230V/50Hz. The ergometer's computer and eddy brake are now supplied with electricity and the equipment is ready to use. If no message appears on the screen of the computer, please check the connections and plugs.

⚠ Be sure to mount the seat post in the lowest position indicated. Values below that specified in the instructions may result in serious injuries.

⚠ This product is not suitable for the disabled.

⚠ The owner of this equipment must ensure all persons exercising with this equipment have been adequately instructed on the possible risks and dangers of use.

⚠ This equipment is not intended for use by persons (including children) with limited physical, sensory or mental capacity or lacking experience and/or knowledge unless supervised by a person responsible for their safety or have been instruction by said person on equipment use.

⚠ If the **equipment's supply cable** is damaged it must be replaced by the manufacturer or its customer service, or a similar qualified person to avoid hazards.

⚠ **Danger due to limited space!**
Attention! Exercising safely requires adequate space. During set-up be sure to allow at least 1 metre of free space to each side of the equipment. The ceiling height should be at least 2.3m.

⚠ Protect the equipment from high temperatures and moisture.

➤ Follow the steps in the assembly instructions in reverse order to disassemble the equipment.

Technical data

Dimensions assembled: approx. 106.5 x 54 x 133.5cm
Max approved user weight: 150kg
Complies with EN 957-1/5 SA
Power adaptor: 230V~50Hz/ 0,35A

Save power
EC REGULATION NUMBER: 1275/2008
Always turn off the equipment at the power switch (the rear of the unit). Power consumption is then 0 watts. Power consumption is between 5 and 10 watts, when the unit is not turned off at the power switch. When not in use always turn the equipment off at the power switch.

C

Features

A Exercise Computer

Lighted colour LCD display
(in German and English language)
Extra-large text field with easy menu navigation

Trainings programme:
Hills
BMR, BMI, body fat measurement
Cool-down measurement
Individual
Interval
Manual
Quick start
Test
Watt
Target heart rate (pulse)

Functions:
BMI calculation (Body Mass Index)
BMR calculation (energy requirement in kJ)
Distance (km)
Energy use (kJ)
Fitness score 1-6 (cool-down)
Speed (km/h)
Body fast measurement (calculation)
Revolutions per minute
Watts
Time

B Multi-position handlebar with soft grip cover

C Monitors pulse through **capacitive sensors**
We recommend pulse measurement using a standard chest strap.
These can be ordered from a specialist retailer or via the service hotline.

D With **water bottle**

E Front foot with **transport rollers**

F Self-righting centre of gravity pedals with safety straps

G Rear foot with **floor leveller**

H Power supply

I Automatic cord winding at the touch of a button

J Premium **plastic casing (ABS)**

K Ergonomic comfort seat: horizontal, vertical and tilt adjustment

Eddy brake (EMS system) for **precision braking power**

Sturdy powder-coated **steel construction**

With built-in **receiver for heart rate monitor**, fits standard 5kHz chest straps (chest strap not included)
You can order the proper chest harness at your own expense from the Delta-Sport service hotline.

Safety freewheeling for smooth rotation and to protect joints

Speed independent 32 setting resistance adjustable via computer

Extremely powerful; **up to 400w**

Studio quality endurance training for at home

Flywheel set: approx. 9.2kg

Assembly

We recommend watching the film on the enclosed DVD before or during assembly. The film demonstrates assembly in a simple and easy to follow manner.

➤ A second person is required during assembly to help in handling the heavy equipment. Before assembling the equipment, verify you will have adequate space, and protect the floor so as not to damage it during assembly.

➤ The equipment is heavy. Always keep your back straight when lifting the equipment.

Attaching the feet

Assembly requires the two feet (12) and (38), four screws (37), four washers (36) and the Allen key (Fig. 1a).

1a

Begin with the front foot (38) with the transport rollers.
Please note the label (front) – this will help to insert the foot in the correct direction. The transport rollers must face forward. To secure the foot have the second person raise the front of the base frame. Secure the front foot with two screws (37) and two washers (36) to the base body using the Allen key (Fig. 1b).

1b

Now assemble the rear foot (12) with the knurled screws for height adjustment in the same way (Fig. 1c).

➤ The knurled screws are later used to even out uneven floor surfaces.

1c

Assembling the handlebar post

For this step you need the handlebar post (14), the handlebar post cover (21) and the universal tool (Fig. 2a).

2a

Remove the pre-assembled screws and washers (3 of each) using the universal tool in the main frame (Fig. 2b) before beginning with the assembly of the handlebar post.

2b

Slide the plastic sleeve over the handlebar post so the narrow end is pointing up toward the handlebar holder. Now connect the cable inside the base frame with the cable inside the handlebar post. The plug is designed so it only fits one way. Please do not use force but make sure the two plugs match properly. When connecting the plugs you will feel them clearly clicking in (Fig. 2c)!

2c

Carefully slide the handlebar post over the main frame. Be sure not to pinch any cables. Finally, use the previously removed screws and washers to connect the handlebar post and the main frame. Be sure the curved washers again are flat against the handlebar post according to their shape (Fig. 2d).

2d

After tightening the screws slide the plastic cover (21) over the screws until it snaps into the plastic casing of the base body (Fig. 2e).

2e

Computer assembly

For this step you will need the computer (1), the computer bracket (11), five screws (13) and the all-purpose tool (Fig. 3a).

3a

Screw the computer to the mount (Fig. 3b). Please note the two labels on the computer and the computer bracket. The two arrows must point toward each other. Be sure not to pinch the computer cables when screwing the two together.

3b

Now connect the computer cable to the cable on the handlebar post. Do not pull this cable out too far! The rubber band is merely used to secure the cable and can now be removed. The plug is designed so it cannot be plugged in the wrong way around (reverse polarity). Please note the two catches inside the plug. Do not try to connect the plugs with force, but turn the plug and try again (Fig. 3c).

3c

The two remaining computer cables will later be connected to the handlebar. Connect the computer to the pulse contacts integrated in the handlebar. The plugs of the two computer cables must be fed through the handlebar post and then through the front round opening above the handlebar clamp (Fig. 3d).

3d

Finally, push all cables completely into the handlebar post and place the computer bracket with computer onto the handlebar post. Be sure not to pinch any cables. Finally, secure the bracket to the front of the ergometer using only one of the removed screws (Fig. 3e).

3e

Handlebar assembly

For this step you will need the handlebar (3), the handlebar cover (10), the T-handle screw (9) and two screws (13) (Fig. 4a). We recommend assembling the handlebar with the help of a second person.

4a

Hold the handlebar in front of the handlebar mount and connect the two cables from the round opening of the handlebar post with the cables from the handlebar. Now open the suspension clamps of the handlebar clamp and place the grooved metal part of the handlebar in the half shell of the handlebar tube (Fig. 4b).

4b

Snap the suspension clamp shut so it wraps around the handlebar. Continue to hold the handlebar in this position. Now push as much of the two cables and plug connectors into the handlebar post (Fig. 4c).

4c

Now attach the handlebar cover (10). Be careful not to pinch the pulse cables (Fig. 4d).

4d

Secure the handlebar with the prepared T-handle screw (9) (Fig. 4e).

4e

Now secure the handlebar cover with the two previously removed screws (13) (Fig. 4f).

Note!
Again, be sure not to pinch the pulse cable!

4f

Inserting the seat post and assembling the seat

Assembling the seat post and the seat requires seat post (23), seat (28), the seat clamp (26), the seat adjusting screw (27) and the all-purpose tool (Fig. 5a).

5a

Slightly loosen the seat adjusting screw. Then place the seat post into the base frame. Now pull the adjusting screw outward against the spring resistance, and slide the seat tube back into the main body. Now release the screw and check whether the bolts locked into one of the adjustment holes by pulling and pushing the seat tube. Then securely tighten the screw in order to remedy any play (Fig. 5b).

5b

Slide the seat clamp onto the seat tube and securely tighten the adjusting screw (Fig. 6a).

6a

Now place the seat onto the seat clamp and use the all-purpose tool to securely tighten the clamping screw located underneath the seat (Fig. 6b).

6b

Assembling the pedal

To assemble the pedal you will need the pedals (32R, 32L) the pedal straps (32R, 32L) and the all-purpose tool. First attach the pedal straps to the pedals, hooking them into the hooks to the left and right of the pedals (Fig. 7a and 7b). Please note the respective right/left marking on the pedals and pedal straps.
Assemble the pedal marked "R" to the right hand side of the foot treadle, looking in the direction of movement, and the pedal marked "L" to the left side.

7a

7b

Tighten the pedal screws with the all-purpose tool (Fig. 7c). Please note the pedal on the left side must be tightened counter-clockwise.

7c

Assembling the water bottle holder (16)

Mount the bottle holder (16) to the handle bar support using two screws (13) (Fig. 8). You can now place the water bottle into the holder.

⚠ Wash the water bottle (15) thoroughly before using it for the first time!

8

Start-up and settings

Levelling and transport

For easy transport grip the ergometer by the handlebar and tip forward. Use your foot to slightly brace the front foot profile whilst tilting (Fig. 8a). The equipment is now easy to roll.

8a

The ergometer feet have different foot profiles. The front profile is equipped with transport rollers (Fig. 8b). The rear profile is height adjustable via knurled screws (Fig. 8c). Level the ergometer using the two rotary wheels so the equipment is absolutely firm and does not wobble.
Note! The height adjustment is easier if a second person lifts the back feet slightly.

8b

8c

Adjust seat position

Please note!

When the saddle is fixed in its lowest position, the distance between the saddle and the lower pedal is approximately 66-67cm.
The distance between the saddle and the lower pedal is approximately 93-94cm, when the saddle is fixed in its highest position.

Before trying out the ergometer you should adjust the seat and handlebar to suit your personal needs. The seat has several height settings. It also has 5 horizontal settings (Fig. 9a). Adjust the seat so you are sitting comfortably and never need to fully straighten the knee in the lowest pedal position. To open the seat height adjustment, slightly loosen the adjusting screw and pull on the knob so the spring bolt located inside is released from the seat post. Move the seat to the desired height and let the spring bolt latch in. You will hear a distinct "click". Check if the seat post can still be moved. If not, the spring bolt is properly latched in and the adjusting screw can be tightened.

9a

⚠ Be sure not to extend the seat post past the "MAX" mark.
Now adjust the seat to the suitable distance from the handlebar.
The adjusting screw underneath the seat works the same as the seat post adjusting screw. Adjust the distance so you can comfortably reach the handlebar.

Adjust seat tilt

The seat tilt can be adjusted using the all-purpose tool. Loosen the screw directly beneath the seat (Fig. 9b) and adjust seat to the desired angle. Tighten screw.

9b

Adjust handlebar

The handlebar tilt can be adjusted using the handlebar clamping screw. The handlebar is designed to allow for various gripping positions.

➤ Alternate your grip during training! This prevents uneven strain.

⚠ Be sure the teeth of the handlebar clamp interlock with the teeth of the handlebar. When turning the handlebar you will feel the teeth interlocking – tighten the handlebar screw very tightly!

⚠ Before any training verify the screw is tight and carefully check the handlebar is tight.

9c

Electrical supply

The mains cable is already built into the equipment. Unwind the mains cable at the back of the equipment (Fig. 10a).

➤ Please note the stop mark on the cable. Do not unwind the cable beyond the stop mark. Insert the power plug into the socket.

10a

⚠ Please note: only use equipment in dry rooms, connected to an appropriate and properly installed 230V/50Hz isolated ground receptacle. The equipment can now be switched on and off with the main switch (Fig. 10b).

10b

The article has an automatic cable rewind. As soon as you press the button on the lower right enclosure the cable will rewind (Fig. 10c).

10c

Using the computer

➤ Once the ergometer is switched on but the pedals are not being used the message "Please disconnect equipment from mains" will appear. As soon as you make entries or begin exercising by pedalling the message will disappear.

11

Keypad

After switching on the equipment "Welcome" and other information about equipment use will appear.

Language selection
Press and hold the +/- button for 3 seconds to set the language to English or German.

Program keys
Select the desired program.

To switch programs during training, briefly stop pedalling, and then switch the program.

Settings

+ / - key
Use the +/- keys to set the respective options.

Holding one of the keys down will quickly increase or decrease the value to be adjusted.

Mode key
Use the mode key to confirm the respective value previously set with the +/- key or to confirm your program selection.

Back/Pause key
- Briefly pressing this key will reset the respective value or, during training, enter Pause mode. The display will indicate „STOP". Press the key again to deactivate Pause mode and continue training.
- Press and hold the key for 3 seconds to return to the welcome screen.

Display messages

Time/Stop
Shows the elapsed training time. If STOPP is displayed the equipment is in Pause mode. Display range 00:00 up to 99:59 (minutes:seconds).

Display field
The segment is only active outside of training mode. Displays information about: sex, body weight, height, body fat and BMI.

Pulse/BMR
Depending on the display status, shows either the current pulse rate during the training (heart rate) (min. 40, max. 220 beats), or the readings of the BMR, body fat and BMI measurements.

Be sure to observe the information in the title "Pulse, heart rate measurement". For readings "OVER 10000" after measuring the BMR, you must add 10000 to the value displayed, as the value exceeds 9999kJ.

km/h (rpm)
Every 3 seconds the current pedal frequency (0 to 999rpm) and the current speed is displayed.

Distance
Shows the distance travelled (0 to 99.9km).

Watt
Displays the current resistance (0 to 400 Watt).

The resistance is adjustable in increments of 5 (up to 400 watt), but only in the WATT PROGRAMME.

Kilojoules
Displays and counts: energy consumed in kilojoules (0 to 9999kJ).
- Values are guidelines only without medical accuracy.
- Calorie conversion:

1 kilocalorie (kcal) = 4.1868 kilojoules (kJ)
1kJ = 0.2388kcal

Pedalling resistance levels
There are 32 resistance levels, indicated by 16 rows with 10 bars.
One row = two resistance levels.
For default training times, each bar corresponds to this training time.

Message field
Indicates key operating steps.

Programmes for determining general fitness

Test programme

Programme description
This programme takes 12 minutes and determines the current fitness level. Set the pedal resistance beforehand. Do not exceed the maximum heart rate or incorrect results may be displayed.
At the end of the programme the following values are saved:
- Average pulse, - speed
- Distance travelled
- Sum of kilojoules consumption

Upon completing the next test unit these values will be shown in the display to compare your values with similar field conditions but different training units.
1. Press the test button to start the programme.
2. Now press the mode button and select a Watt value using the +/- button. Then confirm the entry with the mode button.

Beginning the programme
Once you have made all entries begin pedalling to start the training.

BMR-, BMI-, Fat-Measurement programme

Programme description
This programme determines your body fat, BMI and BMR.
However, please note this is not a medical measuring procedure!
First some user information must be entered to provide a basis for the programme.
1. Press the measurements button to start the programme, then the MODE button to input your entries.
2. Enter age
   Adjust with the +/- buttons, confirm with MODE
3. Enter sex
   Adjust with the +/- buttons, confirm with MODE
4. Enter body weight (kg)
   Adjust with the +/- buttons, confirm with MODE
5. Enter height (cm)
   Adjust with the +/- buttons, confirm with MODE

Press MODE. The measuring process begins.
Hold the two hand pulse sensors during the measuring process.

Results

After 5-10 seconds the following values will be shown in the display: Body fat and BMI (alternating, centre left).

BMR (in pulse field, bottom left)

If "Err" is displayed, the measurement failed and must be repeated.

Body fat measurement

The following table will help you to better assess your readings.
Please consult your physician for a precise body fat measurement.

Sex/Fat %

	Male	Female
Low	<13 %	<23 %
Good	13 - 25.8 %	23 - 35.8 %
Normal	26 - 30 %	36 - 40 %
Too high	>30 %	> 40 %

This information serves as a guideline only, based on age ranges over 50. Please refer to the respective technical literature for a detailed overview.

Body Mass Index measurement

This value is used to assess your weight.

The following tables will help you to better evaluate your values.

Age group	Normal BMI
19 - 24 years	19 - 24
25 - 34 years	20 - 25
35 - 44 years	21 - 26
45 - 54 years	22 - 27
55 - 64 years	23 - 28
> 64 years	24 - 29

Emaciated	<15
Underweight	<17.5
Borderline	< 19
Normal	19 - 24
Overweight	25 - 29
Obese	30 - 39
Clinically obese	40+

Basal Metabolic Rate measurement

Represents the energy required to maintain bodily functions. To determine your body's energy factor [in kJ] multiply your BMR with your activity level based on the table below.

Activity level	Activity Factor
sedentary	BMR x 1.2 (little or no training, seated work)
normal activity	BMR x 1.3
moderate activity	BMR x 1.4 (light training/ sports, 3 – 4 h/wk)
active	BMR x 1.6 (lots of training/ sports, 4 – 5 h/wk)
very active	BMR x 1.9 (intense training/ sports & hard physical labour)

Cool-down

Programme description

This programme measures the cool-down pulse. You will receive a corresponding fitness mark based on how quickly your pulse recovers.

1. Upon completion the training, press the button COOL-DOWN MEASUREMENT. Then grip the hand pulse sensors or wear a standard chest strap.
2. All displays are stopped with the exception of PULSE and TIME. After a minute the computer will determine your fitness mark. This will then be shown in the display.
3. The basis for calculating your fitness mark is the difference between the maximum pulse of the first 20 and the minimum pulse of the last 40 seconds.

Fitness mark F1 = very good pulse cool-down
Fitness mark F6 = bad pulse cool-down

➤ The fitness mark is calculated using only the comparative values of these 60 seconds. These values greatly depend on the intensity of your training session and directly impact the fitness mark.

Thus only compare your fitness mark with training units of similar intensity and duration.

Training programme

General Entries

Steps 3-6 in the relevant training programme description

In the training programmes Manual, Individual, Interval, Watts, Target heart rate and Hills you may set the following training targets:

3) Time

Set the desired training time using the +/- buttons and confirm with the mode button. If you do not wish to set a training time, press the MODE button directly without entering a value.

4) Distance

Set your desired training distance using the +/- buttons and confirm with the MODE button. If you do not wish to set a training distance press the MODE button directly without entering a value.

5) Kilojoules

Set the KILOJOULE consumption you would like to reach using the +/- buttons and confirm with the MODE button. If you do not wish to set one, press the MODE button directly without entering a value.

6) Pulse

Set the maximum pulse you do not wish to exceed using the +/- buttons and confirm with the MODE button. If you do not wish to set one, press the MODE button directly without entering a value.

Some programmes require additional entries. Please refer to the programme description.

Training programmes configuration

Quick start programme

Programme description

This programme can be started without making settings. Adjust the resistance during training using the +/- buttons. Simply press the quick start button and start training.

Begin training

The programme starts when you begin to pedal. Adjust the pedal resistance during training using the +/- buttons.

Watt programme

Programme description

Speed-based training. The Watt setting remains the consistent, i.e. the resistance increases the slower you pedal.
The resistance is adjusted to the actual pedal speed every 0.5-4 seconds.

1) Press the Watt button to start the programme.
2) Press the MODE button and enter the desired Watt value using the +/- buttons, confirm the selection with the MODE button.

3-6) To enter additional training targets, follow the instructions under „GENERAL ENTRIES".

Begin training

7) Once you have entered all information begin to cycle to start the training.

Manual programme

Programme description

Train at a constant intensity level which could, however, increase during training. In comparison to the quick start programme, in manual mode you can also enter values for countdown training.

1) Press the Manual button to start the programme.
2) Press the mode button to enter additional training targets.
3-6) To enter additional training targets, follow the instructions under „GENERAL ENTRIES".

Begin training

7) Once you have entered all information begin to cycle to start the training.

Target pulse rate programme

⚠ **Follow the safety information about pulse monitoring under section "Safety guidelines"!**

Programme description

Effective use of this program requires a standard chest strap. This is not included in delivery. You can also order suitable chest straps via the service hotline. With the target pulse rate programme, the pedal resistance is automatically adjusted to the target heart rate.

This means:
You enter your target heart rate.
- If your heart rate is lower the pedal resistance will gradually increase every 10 seconds (to a max. of 16).
- If your heart rate is higher the pedal resistance will gradually decrease every 10 seconds (to a min. of 1).

1) Press the Target pulse button to start the programme.
2) Press the MODE button and enter your target heart rate using the +/- buttons.

Confirm the selection with the mode button.

3-6) To enter additional training targets, follow the instructions under „GENERAL ENTRIES".

Begin training

7) Once you have entered all information begin to cycle to start the training.

Individual programme

Programme description

Create your own training programme by setting custom stress and rest phases.

1) Press the Individual button to start the programme.
2) Press the MODE button and enter the resistance of the first bar (time period) using the +/- buttons.

Then confirm the selection with the mode button. Follow the same procedure for the remaining 2-10 bars.

3-6) To enter additional training targets, follow the instructions under „GENERAL ENTRIES".

Begin training

7) Once you have entered all information begin to cycle to start the training.

Interval programme

Programme description

The interval programme is characterised by its recurring sequence of stress and rest phases.

⚠ You should only use the programme after 2-3 weeks as the repeated stress and rest phases require a certain fitness level.

1) Press the Interval button to start the programme.
2) Press the MODE button and select the training intensity using the +/- buttons.

You can choose between 3 intensity levels:
L1 – for "Trained beginners"
L2 – for "Advanced or well-trained athletes"
L3 – for "Pros and endurance athletes"
Confirm the selection with the mode button.

3-6) To enter additional training targets, follow the instructions under „GENERAL ENTRIES".

Begin training

7) Once you have entered all information begin to cycle to start the training.

Hills programme

Programme description

When using the Hills programme the intensity gradually increases. You should only use the programme after 2-3 weeks as the high stress requires a certain fitness level.

1) Press the Interval button to start the programme.
2) Press the MODE button and select the training intensity using the +/- buttons.

Select from 3 intensity levels:
L1 – for "Trained beginners"
L2 – for "Advanced or well-trained athletes"
L3 – for "Pros and endurance athletes"
Confirm the selection with the mode button.

3-6) To enter additional training targets, follow the instructions under „GENERAL ENTRIES".

Begin training

7) Once you have entered all information begin to cycle to start the training.

Training instructions

General

⚠ Consult a physician before starting to train.

Objective

The following goals can be realised with the appropriate training.
- Improving general fitness
- Increasing endurance
- Greater feeling of well-being

Success in training significantly depends on the following items, which we would like you to take to heart:
- Regular and adequate duration
- Appropriate diet
- Checking the success of your training

Who can train?

Basically every physically fit person young or old may begin fitness training after consulting a physician. If you have not exercised in a long time, have heart, circulatory or orthopaedic problems, take medication, or are pregnant, you should consult a physician before beginning to exercise. Inform your physician which type of training equipment you intend to use. Have yourself examined to determine which training programmes are suitable for you. Take these instructions for use with you as a precaution so the physician can create an exercise training programme customised to you. Please remember this ergometer is a sports equipment and not suitable for therapeutic purposes.

⚠ If you have any implants such as a pacemaker, you mustn't use the chest strap-pulse monitor. Its radio signal could potentially interfere with your implant. In this case, pulse-controlled training programmes may not be used.

⚠ **Danger to your health due to overexertion when training!** Incorrect or excessive training can damage your health.

Intensity

Intensive fitness training involves the whole body, not only the lower leg muscles. The body, particularly the heart and circulation, requires time to adapt to the changes resulting from training. It is therefore important to increase the intensity slowly and be sure to allow appropriate rest before and after training. Thus train at an intensity level at which you do not become overexerted. Listen to your body: end the training immediately if you feel unwell, are short of breath or of feel dizzy during training.
If you are training properly you can still have a normal conversation during training. Do not forget to adjust your bike to your body: having the seat too high or too low can lead to undue stress.

Warm up/cool down

Cooling down is just as important as a proper warm-up programme. End your training gradually: reduce the speed and stress level and perform light stretching exercises after you exit the equipment. This allows your pulse to slowly recover and your body can better regenerate for further stress.
The duration of the cool down phases between training units should be based on your fitness level.

⚠ **Avoid an intensity level that is too high to prevent excessive training.** Overexertion can cause health problems and lead to death. If you have feelings of fatigue or weakness you must stop the training immediately.

You can determine your individual training intensity using the following calculation of your maximum heart rate (MHR):
MHR = 220 – your age

Depending on the purpose of the training, there are 5 training zones within which you can train based on your maximum heart rate.

Zones

Cool down zone	=	50-60%	of MHF
Fat burning zone	=	60-70%	of MHF
Carbohydrate burning zone	=	70-80%	of MHF
Anaerobic zone	=	80-90%	of MHF
Red line zone	=	90-100%	of MHF

Cool down zone

This training is geared towards basic fitness. It consists of extended endurance activities to be performed slowly. It is particularly suited for beginners and/or physically weak people.

Fat burning zone

The training is used to strengthen the cardio-vascular systems and is optimised for fat burning. In this scenario, the body burns proportionally more kilojoules of fat. During training you should feel relaxed and be able to converse.

Carbohydrate burning zone

Here the body burns more carbohydrates than fat. The training is more strenuous but more effective.

Anaerobic zone

In the anaerobic zone the body cannot meet the oxygen demand of the body. Training in this zone is very demanding and energy-sapping. Performance athletes briefly train in this zone to reach a maximum increase in performance. Sports enthusiasts who train for the sake of their health should avoid this zone.

Red line zone

This zone is for high performance athletes. Due to the extreme intensity the heart rate approaches the maximum level. The danger of injuries and health damages are high.

Stretching

Stretching chest muscles (Fig. 12)

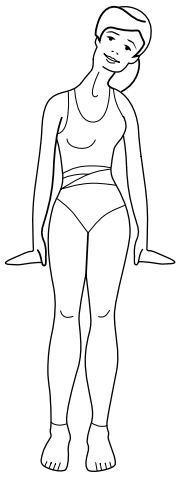
Place your elbow and forearm against the wall, upper arm and forearm forming a right angle. Now turn the upper body slightly away from the arm. Switch side every 20-30 seconds. This exercise works the chest muscles and the deltoid.

12

Stretching neck muscles (Fig. 13)

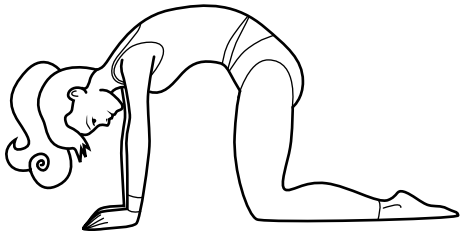
Stand and tilt your head towards your shoulder. The other shoulder simultaneously moves towards the ground. You should feel this exercise at the side of your neck. Switch sides every 20-30 seconds. This exercise works the trapezius (descending portion).

13



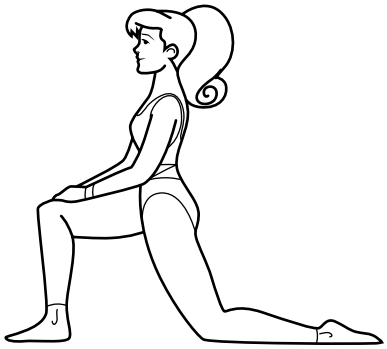
Stretching the lower erector spinae (Fig. 14)
Kneel on all fours. Arch you back; do not allow the buttocks to rest. You should feel this exercise in you back, it works the entire erector spinae.

14



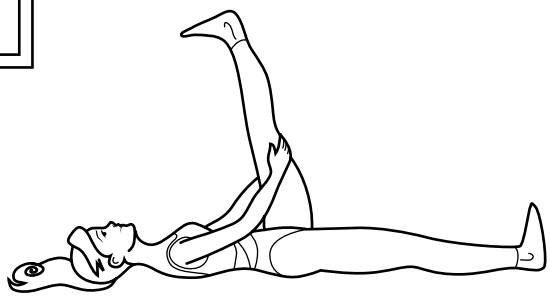
Stretching the hip flexor muscle (Fig. 15)
Kneel down on the ground as shown and shift the pelvis and hips forward toward the ground. Keep your back straight and upright.
Keep your lower knee and hips aligned and do not rotate the pelvis.
This exercise should be felt in the hip area of the back of your leg.
Switch sides every 20-30 seconds. This exercise works the hip flexor muscle and the front thigh muscle.

15



Stretching the muscles of the lower thigh (Fig. 16)
Lie on the floor on your back and stretch one leg upwards holding it behind the thigh, keeping the toes pointed. The back leg remains stretched and touching the ground. This exercise should be felt at the back of the raised thigh. Switch sides every 20-30 seconds. This exercise works the muscles of the lower thigh and the gluteal muscles.

16

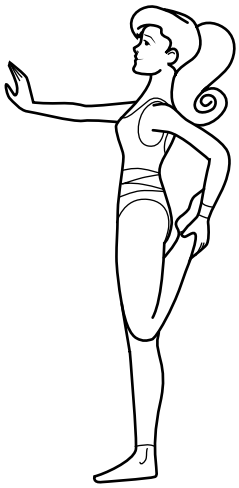


Stretching the inner thigh (Fig. 17)
Stand in a wide stance as shown and bend one leg so the body's weight is being placed on the bent leg. The other leg is stretched out – the foot remains on the floor. The exercise should be felt in the inner thigh of the stretched out leg. Switch sides every 20-30 seconds. This works the adductor muscles.

17

Stretching the front thigh muscles (Fig. 18)
Stand up straight and tighten the stomach muscles and buttocks in order to avoid a hollow back. Sustain this position while gripping an ankle and pull it towards the buttocks. Keep the legs parallel when doing so.
This exercise should be felt in the front thigh of the bent leg. Switch sides every 20-30 seconds. This works the front thigh muscles.

18



Care and maintenance

Please never forget that regular care and maintenance contributes to the safety and life of the product. Always keep it dry and clean in a temperature-controlled room.
IMPORTANT! Only clean it with water, never use harsh cleaning material. Follow with a dry cleaning cloth.

Disposal

Please dispose of the product and packaging in an environmentally friendly manner, separating different materials for recycling as required! Dispose of this item through an authorised disposal company or through your local waste disposal facilities - ask your local authority for information if further guidance is required. Ensure that you comply with all regulations currently in force.

Calibration

The ergometer has been optimally set and does not need to be recalibrated. However, it you wish to recalibrate the equipment, please consult a certified calibration service. Please be aware there are costs associated with this service which are not covered by the warranty or guarantee. Our service team will be happy to assist you should you required further information!

Troubleshooting

No display or no function	Check the power plug is correctly inserted.
	Check the function of the supply socket with another device.
	Check the plug connections within the equipment (check the chapter Assembly).
The resistance level cannot be adjusted	Stop pedalling and select another programme. Ending a program may require pressing and holding the Back/Pause key for 3 sec. to force it to cancel.
	In some programmes, the pedal resistance cannot be changed whilst exercising.
	Turn the equipment off, wait a few seconds and restart.
Pulse reading does not work or is incorrect	Simultaneously place both palms onto the pulse sensors. If you use a chest strap, please check if it is encoded. If this is the case, it cannot be used. **Note!** The pulse display via the hand contacts can deviate and so we recommend the use of a chest strap for pulse measurement.
Computer crash	Turn the equipment off, wait a few seconds and restart.
Grinding noise	Slight grinding noises may occur during use. This is not an indication of a product defect. Contact Service in case of strong, disturbing grinding noises.

3-year warranty

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.
The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.
With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.
Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 92561

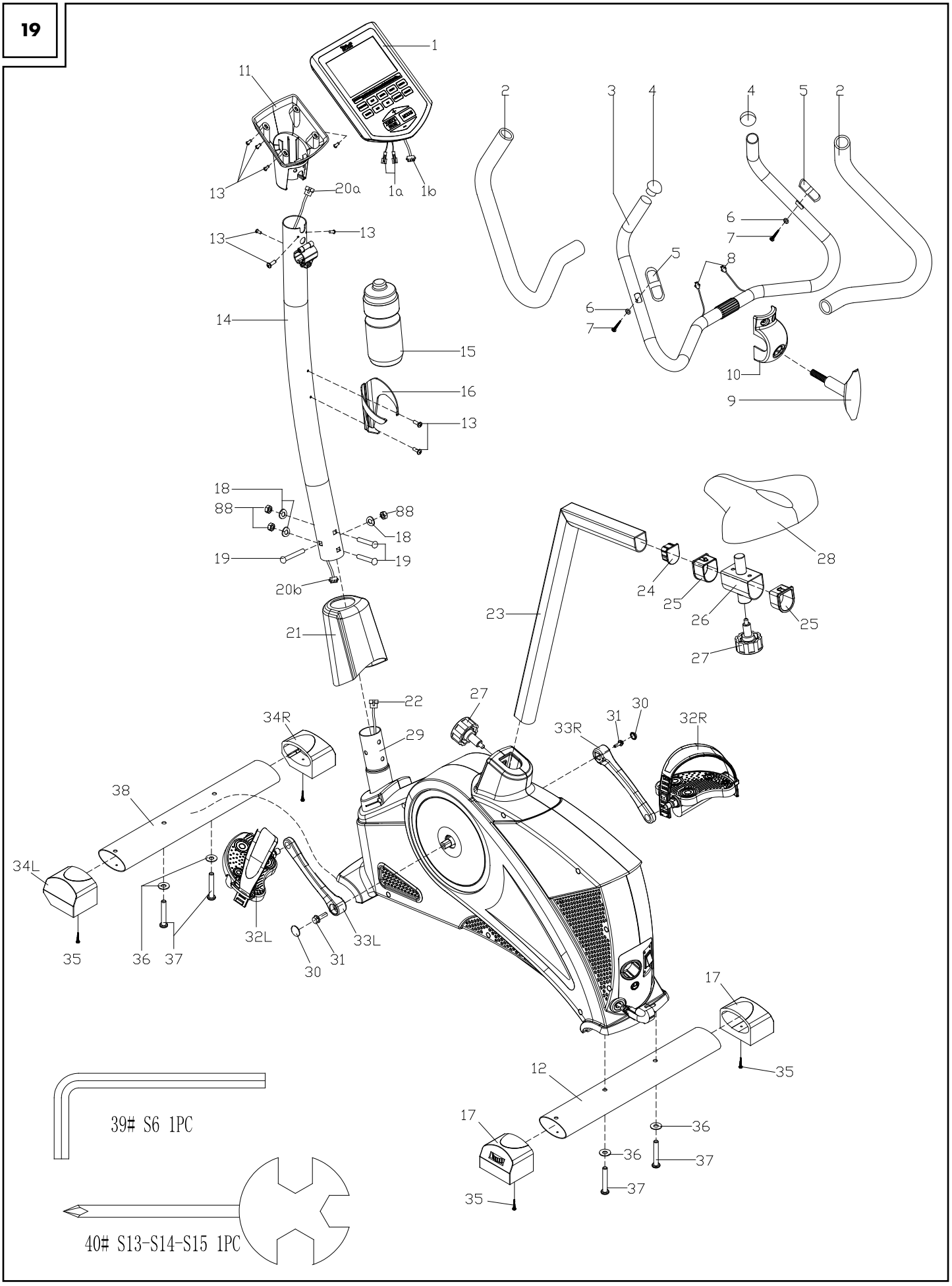
(GB) Service Great Britain
Tel.: 0871 5000 720
(£ 0.10/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

(IE) Service Ireland
Tel.: 1890 930 034
(0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))
E-Mail: deltasport@lidl.ie

You can also find spare parts for your product at:
www.delta-sport.com, category Service - Lidl Spare Parts Service

Exploded view

19



Inhaltsverzeichnis

Bestimmungsgemäße Verwendung 24
Sicherheitshinweise 24
Technische Daten 25
Ausstattung 26
Montage 27
Inbetriebnahme und Einstellungen 33
Stromversorgung 34
Computerbedienung 34
Programme zur Ermittlung des allgemeinen Fitnesszustands 35
Trainings-Programme 36
Einstellung Trainings-Programme 36
Trainingshinweise 37
Dehnübungen 38
Pflege und Wartung 40
Hinweise zur Entsorgung 40
Kalibrierung 40
Fehlersuche 40
3 Jahre Garantie 40
Explosionszeichnung 41

Herzlichen Glückwunsch!
Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der Montage und der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Montageanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte ebenfalls mit aus.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Ergometer entspricht den europäischen Normen EN 957 Teil 1 und Teil 5 sowie den Europäischen Richtlinien.

Das Ergometer ist ein stationäres Trainingsgerät und dient primär dem Training des Herz-/Kreislaufsystems (Cardiotraining). Das Ergometer entspricht der Klasse SA nach EN 957.

Der Artikel ist für den häuslichen Gebrauch konzipiert und darf nicht für kommerzielle Zwecke oder öffentliche Einrichtungen verwendet werden.

Beachten Sie unbedingt die in dieser Anleitung gegebenen Hinweise; bei Nichtbeachtung besteht Gefahr.

Sicherheitshinweise

Symbol-Erklärung der Sicherheitshinweise

Gefahr!
Hohes Risiko. Missachtung der Warnung kann Schaden für Leib und Leben verursachen.

Achtung!
Mittleres Risiko. Missachtung der Warnung kann einen Sachschaden verursachen.

Wichtig!
Geringes Risiko. Sachverhalte, die im Umgang mit dem Gerät beachtet werden sollten.

Nutzen Sie das Gerät gemäß der Trainingsprinzipien und unter strenger Beachtung dieser Anleitung! Sonst drohen ernste gesundheitliche Schäden.
Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training auf dem Ergometer sofort ab. Sie sollten vor Trainingsbeginn unbedingt einen individuellen Fitness-Check bei einem Fitnesstrainer oder Arzt durchführen lassen. Dabei können eventuelle Herzschäden, Kreislauferkrankungen oder orthopädische Schäden festgestellt und dementsprechend individualisierte Übungspläne erstellt werden.

Personen mit Herzschrittmacher dürfen das Gerät nicht benutzen, da das elektromagnetische Bremssystem den Herzschrittmacher beeinflussen könnte. Sollten Sie andere Implantate verwenden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt bevor Sie das Gerät benutzen. Weisen Sie Ihren Arzt darauf hin, dass das Gerät mit einer elektromagnetischen Wirbelstrombremse arbeitet. Für therapeutische Zwecke ist das Gerät nicht geeignet!

ACHTUNG! Die Pulsmessung kann unter Umständen ungenaue Messergebnisse liefern. Der Computer, insbesondere die Pulsmessung, ersetzt keine medizinische Messung. Überanstrengung kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zum Tod führen. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie ein Schwindel- oder Schwächegefühl verspüren.

Erstickungsgefahr durch Verpackungsfolie und Kleinteile!
Kinder können sich in der Verpackungsfolie verfangen und darin ersticken. Kinder können kleine Teile, wie z. B. Bedienknöpfe, Muttern, Schutzkappen oder Ähnliches vom Gerät abziehen, verschlucken und daran ersticken. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie und dem Gerät spielen.

Verletzungsgefahr durch schweres Heben!
Das Ergometer, aber auch seine Einzelteile, wie z. B. die Haupteinheit, sind schwer. Heben Sie diese schweren Teile nicht alleine, sondern holen Sie sich Hilfe. Beachten Sie, dass der Schwerpunkt des Gerätes nicht mittig ist. Das Gerät ist am „Lenkerende“ etwas leichter.

Stromschlaggefahr durch (defektes) Netzkabel oder andere Schäden am Gerät!
Wenn das Netzkabel defekt ist, das Gerät sichtbare Schäden aufweist oder Sie den Netzstecker mit feuchten Händen berühren, können Sie einen elektrischen Schlag bekommen.
Sollten Sie einen Schaden feststellen, nehmen Sie das Gerät nicht in Betrieb. Ziehen Sie den Netzstecker niemals am Kabel aus der Steckdose. Stecken Sie den Stecker nur in eine geeignete Steckdose, die den gesetzlichen Bestimmungen entspricht.

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!
Lassen Sie Kinder das Ergometer nicht unbeaufsichtigt nutzen.
Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Gerätes hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieses Gerät nicht geeignet.

Die Trinkflasche ist von Kindern unter 36 Monaten fernzuhalten. Wegen des ablösbaren Verschlusses/Mundstücks besteht Erstickungsgefahr durch verschluckbare Kleinteile.

Quetschgefahr!
Aufgrund der geringen Abstände der beweglichen Teile kann es zu Quetschverletzungen kommen. Greifen Sie nicht in bewegliche Teile. Halten Sie Dritte, besonders Kinder, während des Trainings vom Gerät und speziell von den beweglichen Teilen fern.

Stolpergefahr!
Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es keine Stolperfalle bildet.

Verletzungsgefahr durch lose Teile, Schrauben und Muttern!
Achten Sie bei der Montage darauf, dass alle Schraubverbindungen fest angezogen sind und kontrollieren Sie den festen Sitz regelmäßig.

Gefahren durch Verschleiß!
Die Sicherheit des Ergometers kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird, z. B. Verbindungsteile. Die Klemmverbindung am Lenker, die Pedalverschraubung mit der Kurbel und die Sitzbefestigung müssen bei regelmäßiger Überprüfung besonders beachtet werden. Tauschen Sie defekte Teile sofort durch Originalersatzteile aus und benutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr.

Umsturzgefahr bei ungeeignetem Boden!
Das Ergometer muss auf einem festen, waagerechten und ebenen Untergrund stehen. Gleichen Sie eventuelle Bodenunebenheiten durch Drehen der Rändelschrauben am hinteren Fuß aus, damit das Gerät stabil steht.

Gefahr durch zu hohes Körpergewicht!
Dieses Ergometer ist für ein maximales Körpergewicht von 150 kg ausgelegt. Verwenden Sie es nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt. Trainieren Sie mit diesem Gerät nicht mit zusätzlichen Gewichten (z. B. Bleiwesten etc.).

⚠ **Stromschlaggefahr durch Feuchtigkeit!**
Das Gerät ist nicht geeignet für Feuchträume wie Sauna, Pool oder Terrasse. Stecken Sie den Netzstecker in eine geeignete Steckdose 230 V/50 Hz. Der Computer und die Wirbelstrombremse des Ergometers werden nun mit Strom versorgt, das Gerät ist betriebsbereit. Falls im Computer keine Anzeige zu sehen ist, prüfen Sie bitte nochmals alle Steckverbindungen und Anschlüsse.

⚠ Achten Sie darauf, die Sattelstütze in der vorgegebenen Mindesteinstecktiefe zu befestigen. Die Unterschreitung des in der Anleitung vorgegebenen Wertes kann zu ernsthaften Verletzungen führen.

⚠ Dieses Produkt ist nicht für Menschen mit einer Behinderung geeignet.

⚠ Der Besitzer des Geräts muss dafür sorgen, dass alle Personen, die auf dem Gerät trainieren, ausreichend über mögliche Risiken und Gefahren während der Nutzung aufgeklärt werden.

⚠ Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.

⚠ Wenn die **Netzanschlussleitung** dieses Gerätes beschädigt wird, muss sie durch den Hersteller oder seinen Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.

△ **Gefahr durch beengten Platz!**
Achtung! Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Beachten Sie beim Aufstellen, dass in jede Richtung mindestens 1 m Freiraum um das Gerät vorhanden ist. Die Raumhöhe sollte mind. 2,3 m betragen.

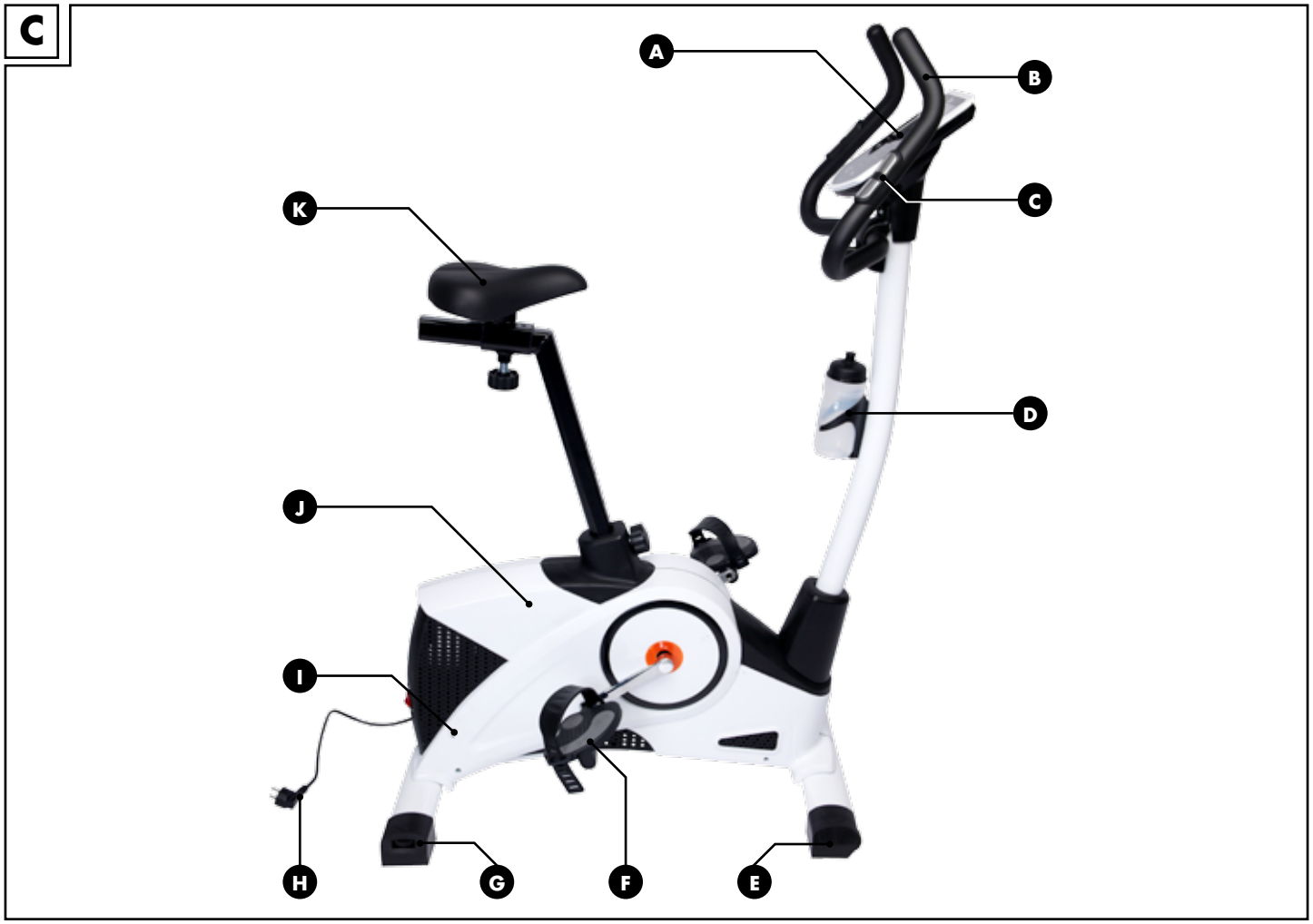
△ Schützen Sie das Gerät vor hohen Temperaturen und Feuchtigkeit.

➤ Zur Demontage des Geräts führen Sie bitte die Schritte aus der Aufbauanleitung in umgekehrter Reihenfolge aus.

Technische Daten

Maße aufgestellt: ca. 106,5 x 54 x 133,5 cm
Max. zulässiges Benutzergewicht: 150 kg
Geprüft nach EN 957-1/5 SA
Stromversorgung: 230V~50Hz/ 0,35A

Stromsparen
VERORDNUNG (EG) Nr. 1275/2008
Schalten Sie das Gerät immer am Netzschalter (Geräterückseite) aus. Die Stromaufnahme beträgt dann 0 W. Wird das Gerät nicht mittels Netzschalter ausgeschaltet, beträgt die Stromaufnahme zwischen 5-10 Watt. Schalten Sie das Gerät bei Nichtgebrauch immer am Netzschalter aus.



Ausstattung

A Trainingscomputer

Farbig beleuchtete LCD-Anzeige (in deutscher und englischer Sprache)
Extra großes Textfeld mit übersichtlicher Menüführung

Trainingsprogramme:
Berg
BMR-, BMI-, Fettmessung
Erholungsmessung
Individual
Intervall
Manuell
Schnellstart
Test
Watt
Zielpuls (Herzfrequenz)

Funktionen:
BMI-Berechnung (Body-Mass-Index)
BMR-Berechnung (Energiebedarf in kJ)
Distanz (km)
Energieverbrauch (kJ)
Fitnessnote 1-6 (Erholung)
Geschwindigkeit (km/h)
Körperfettmessung (Berechnung)
Puls (Herzfrequenz)
Umdrehungen pro Minute
Watt
Zeit

B Multi-Positions-Lenker mit Softgrip-Überzug

C Pulsmessung über **Handkontaktsensoren**
Wir empfehlen die Pulskontrolle über einen handelsüblichen Brustgurt. Dieser kann über den Fachhandel oder den Service bestellt werden.

D Inkl. **Trinkflasche**

E Vorderer Standfuß mit **Transportrollen**

F Selbstaufrichtende Schwerpunktpedale mit Sicherheitsschlaufe

G Hinterer Standfuß mit **Bodenniveau-Ausgleich**

H Stromversorgung

I Automatische Kabelrückführung per Knopfdruck

J Hochwertiges **Kunststoff-Gehäuse (ABS)**

K Ergonomischer Komfortsattel: Sitzposition horizontal, vertikal und in der Neigung individuell einstellbar

Präzise Bremsleistung durch **elektromagnetische Wirbelstrombremse** (EMS System)

Stabile, pulverbeschichtete **Stahlkonstruktion**

Mit eingebautem **Empfangsteil für Herzfrequenz-Sender** - passend für handelsübliche 5kHz-Brustgurte (Brustgurt nicht im Lieferumfang enthalten)
Passender Brustgurt kann über die Delta-Sport Servicehotline kostenpflichtig bestellt werden.

Gelenkschonende und gleichmäßige Rundlaufeigenschaft mit **Sicherheitsfreilauf**

Drehzahlunabhängiger Tretwiderstand in 32 Stufen über den Computer regelbar

Extrem leistungsfähig **bis 400 W**

Ausdauertraining für den Heimbereich in **Studioqualität**

Schwungscheiben-Set: ca. 9,2 kg

Montage

Wir empfehlen Ihnen, den Film auf der beigelegten DVD vor bzw. während der Montage anzuschauen. Der Film zeigt die Montage des Artikels einfach und verständlich.

➤ Für den Aufbau ist eine 2. Person notwendig, die bei der Handhabung des schweren Geräts zur Hand geht. Bevor Sie das Gerät aufbauen, sorgen Sie für ausreichend Platz zum Aufbau und schützen Sie den Boden, damit dieser nicht während des Aufbaus beschädigt werden kann.

➤ Das Gerät ist schwer. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt, während das Gerät angehoben wird.

Montage der Standfüße

Für die Montage benötigen Sie die beiden Standfüße (12) und (38), vier Schrauben (37), vier Unterlegscheiben (36) und den Innensechskantschlüssel (Abb. 1a).

1a

Beginnen Sie mit dem Standfuß vorne (38).
Achten Sie dabei auf den Aufkleber (vorne) – dieser hilft Ihnen, den Standfuß in der korrekten Richtung zu montieren. Die Transportrollen müssen nach vorne zeigen.
Lassen Sie zum Verschrauben des Standfußes die zweite Person den Grundkörper des Gerätes vorne anheben. Schrauben Sie mit dem beiliegenden Innensechskantschlüssel den Standfuß mit zwei Schrauben (37) und zwei Unterlegscheiben (36) am Hauptrahmen fest (Abb. 1b).

1b

Montieren Sie nun den Standfuß hinten (12) mit den Rändelschrauben zur Höhenverstellung auf die gleiche Weise (Abb. 1c).

➤ Die Rändelschrauben dienen später zum Ausgleich von Bodenunebenheiten.

1c

Montage der Lenkerstütze

Für diesen Schritt benötigen Sie die Lenkerstütze (14), die Abdeckung der Lenkerstütze (21) und das Universalwerkzeug (Abb. 2a).

2a

Bevor Sie mit der Montage der Lenkerstütze beginnen, entfernen Sie die (jeweils 3) vormontierten Schrauben und Unterlegscheiben mit Hilfe des Universalwerkzeugs aus dem Hauptrahmen (Abb. 2b).

2b

Schieben Sie die Abdeckung der Lenkerstütze über die Lenkerstütze, sodass die engere Öffnung nach oben in Richtung Lenkerhalterung zeigt. Verbinden Sie nun das in den Grundkörper gesteckte Kabel mit dem Kabel, das sich in der Lenkerstütze befindet.
Der Stecker ist so gestaltet, dass er nur in einer Position passt.
Bitte wenden Sie keine Gewalt an, sondern vergewissern Sie sich, dass die beiden Stecker richtig zueinander passen. Ein deutliches Einrasten der Stecker ist beim Zusammenstecken zu spüren (Abb. 2c).

2c

Schieben Sie nun vorsichtig die Lenkerstütze über den Hauptrahmen. Achten Sie darauf, dass Sie dabei keine Kabel einklemmen! Abschließend verschrauben Sie Lenkerstütze und Hauptrahmen mit den zuvor demontierten Schrauben und Unterlegscheiben. Bitte achten Sie darauf, dass die gekrümmten Unterlegscheiben wieder entsprechend ihrer Krümmung an der Lenkerstütze anliegen (Abb. 2d).

2d

Nach dem Festziehen der Schrauben schieben Sie die Abdeckung der Lenkerstütze (21) über die Schrauben, bis sie in das Kunststoffgehäuse des Grundkörpers einrastet (Abb. 2e).

2e

Montage Computer

Für diesen Schritt benötigen Sie den Computer (1), die Computerhalterung (11), fünf Schrauben (13) und das Universalwerkzeug (Abb. 3a).

3a

Verschrauben Sie den Computer mit der Computerhalterung (Abb. 3b). Achten Sie dabei auf die beiden Aufkleber am Computer und an der Computerhalterung. Die beiden Pfeile müssen aufeinander zeigen. Achten Sie beim Verschrauben darauf, die Kabel des Computers nicht einzuklemmen.

3b

Verbinden Sie nun das Computerkabel mit dem Kabel, welches an der Lenkerstütze befestigt ist. Ziehen Sie dieses Kabel nicht zu weit heraus! Das Gummiband dient nur zur Fixierung des Kabels und kann nun abgenommen werden. Der Stecker ist so gestaltet, dass er nicht verkehrt herum (verpolt) eingesteckt werden kann. Beachten Sie bitte die beiden Nasen im Stecker. Versuchen Sie nicht, die Stecker mit Gewalt zusammenzustecken, sondern drehen Sie den Stecker und versuchen Sie es noch einmal (Abb. 3c).

3c

Die beiden verbleibenden Computerkabel werden später am Lenker angeschlossen. Sie verbinden den Computer mit den Pulskontakten, die am Lenker integriert sind.
Die Stecker dieser beiden Computerkabel müssen durch die Lenkerstütze und dann durch die vordere runde Öffnung über der Lenkerbefestigung geführt werden (Abb. 3d).

3d

Schieben Sie anschließend alle Kabel ganz in die Lenkerstütze und stecken Sie die Computerhalterung mit dem Computer auf die Lenkerstütze. Achten Sie darauf, keine Kabel einzuklemmen. Befestigen Sie die Halterung anschließend nur mit einer der entnommenen Schrauben an der Ergometervorderseite (Abb. 3e).

3e

Montage Lenker

Für diesen Montageschritt benötigen Sie den Lenker (3), die Lenkerabdeckung (10), die T-Griff-Schraube (9) und zwei Schrauben (13) (Abb. 4a). Wir empfehlen, die Lenkermontage mithilfe einer 2. Person durchzuführen.

4a

Halten Sie den Lenker vor die Lenkeraufnahme und verbinden Sie die beiden Kabel aus der runden Öffnung der Lenkerstütze mit den Kabeln des Lenkers. Öffnen Sie nun die Halteklemme der Lenkerbefestigung und legen Sie den Lenker mit dem geriffelten Metallteil in die Halbschale der Lenkeraufnahme (Abb. 4b).

4b

Klappen Sie die Halteklemme wieder zu, sodass sie den Lenker umgreift. Halten Sie den Lenker weiterhin in dieser Position. Anschließend schieben Sie die beiden Kabel zusammen mit den Steckverbindungen so weit wie möglich wieder zurück in die Lenkerstütze (Abb. 4c).

4c

Stecken Sie anschließend die Lenkerabdeckung (10) auf.
Beachten Sie dabei unbedingt, dass die Pulskabel nicht eingeklemmt werden (Abb. 4d).

4d

Schrauben Sie den Lenker mit der vorbereiteten T-Griff-Schraube (9) fest (Abb. 4e).

4e

Verschrauben Sie nun die Lenkerabdeckung mit den zwei zuvor entnommenen Schrauben (13) (Abb. 4f).

Hinweis!
Vergewissern Sie sich nochmals, dass die Pulskabel nicht eingeklemmt sind!

4f

Einsetzen der Sattelstütze und Montage des Sattels

Für die Montage der Sattelstütze und des Sattels benötigen Sie die Sattelstütze (23), den Sattel (28), die Sattelklemme (26), die Sattelverstellschraube (27) und das Universalwerkzeug (Abb. 5a).

5a

Lösen Sie die Sattelhöhenverstellschraube ein wenig. Setzen Sie dann die Sattelstütze in den Grundkörper ein. Ziehen Sie jetzt die Verstellschraube gegen den Federwiderstand nach außen und schieben Sie die Sattelstütze weiter in den Grundkörper ein. Lassen Sie jetzt die Schraube los und kontrollieren Sie durch Ziehen und Drücken des Sattelrohres, ob der Bolzen in einer der Verstellbohrungen eingerastet ist. Ziehen Sie die Schraube anschließend fest an, um ein eventuell vorhandenes Spiel zu verhindern (Abb. 5b).

5b

Schieben Sie die Sattelklemme auf die Sattelstütze und ziehen Sie die Verstellschraube fest an (Abb. 6a).

6a

Stecken Sie nun den Sattel auf die Sattelhalterung und ziehen Sie die unter dem Sattel befindliche Klemmschraube mit dem Universalwerkzeug fest an (Abb. 6b).

6b

Montage der Pedale

Zur Montage der Pedale benötigen Sie die Pedalen (32R, 32L), die Pedalschlaufen (32R, 32L) und das Universalwerkzeug. Zuerst befestigen Sie die Pedalschlaufen an den Pedalen. Sie werden in die Haken links und rechts der Pedale eingehängt (Abb. 7a und 7b). Achten Sie auf die jeweilige Rechts-/Links-Kennzeichnung auf den Pedalen und den Pedalschlaufen. Montieren Sie das mit „R" gekennzeichnete Pedal rechts an die Tretkurbel, in Fahrtrichtung blickend, und das mit „L" gekennzeichnete Pedal links.

7a

7b

Ziehen Sie die Pedalschrauben mit dem Universalwerkzeug fest (Abb. 7c). Beachten Sie bitte, dass das Pedal auf der linken Seite gegen den Uhrzeigersinn angezogen werden muss.

7c

Montage des Trinkflaschenhalters (16)

Montieren Sie den Trinkflaschenhalter (16) mit zwei Schrauben (13) an der Lenkerstütze (Abb. 8). Nun können Sie die Trinkflasche in der Halterung platzieren.

⚠ Reinigen Sie die Trinkflasche (15) vor dem ersten Gebrauch gründlich!

8

Inbetriebnahme und Einstellungen

Ausrichtung und Transport

Zum einfachen Transport halten Sie das Ergometer am Lenker fest und kippen es nach vorne. Stützen Sie beim Kippen das vordere Fußprofil mit Ihrem Fuß etwas ab (Abb. 8a). Sie können das Gerät nun leicht auf den Rollen bewegen.

8a

Die Standfüße Ihres Ergometers sind mit unterschiedlichen Fußprofilen ausgestattet. Das vordere Profil ist mit Transportrollen versehen (Abb. 8b), das hintere Profil ist durch Rändelschrauben in der Höhe verstellbar (Abb. 8c). Richten Sie das unbelastete Ergometer mithilfe der beiden Drehräder zur Höhenverstellung so aus, dass das Gerät absolut fest steht und nicht wackelt. **Hinweis!** die Höhenverstellung lässt sich leichter einstellen, wenn Sie die hinteren Standfüße von einer 2. Person leicht anheben lassen.

8b

8c

Sattelposition einstellen

Hinweis!

Ist der Sattel in niedrigster Position fixiert, beträgt der Abstand zwischen Sattel und unterer Pedale ca. 66-67 cm.
Wird der Sattel in höchster Position fixiert, beträgt der Abstand zwischen Sattel und unterer Pedale ca. 93-94 cm.

Bevor Sie das Ergometer ausprobieren, sollten Sie den Sattel und den Lenker Ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen. Der Sattel kann in mehreren Stufen in der Höhe verstellt werden. Zusätzlich kann er in fünf Stufen horizontal eingestellt werden (Abb. 9a). Stellen Sie den Sattel so ein, dass Sie bequem sitzen und auf keinen Fall das Kniegelenk in der untersten Stellung des Pedals voll durchstrecken müssen. Zum Öffnen der Sattelhöhenverstellung drehen Sie die Verstellschraube etwas locker und ziehen dann am Knauf, sodass der darin befindliche Federbolzen aus der Sattelstütze ausrastet. Verschieben Sie den Sattel in die gewünschte Höhe und lassen Sie den Federbolzen wieder einrasten.
Sie hören dabei ein deutliches „Klick". Prüfen Sie, ob sich die Sattelstütze jetzt noch verschieben lässt. Ist dies nicht der Fall, ist der Federbolzen richtig eingerastet und die Verstellschraube kann festgezogen werden.

9a

⚠ Achten Sie bitte darauf, dass die Sattelstange nicht über die Markierung „MAX" herausgezogen werden darf.
Anschließend stellen Sie die geeignete Entfernung des Sattels zum Lenker ein. Die Verstellschraube unter dem Sattel funktioniert auf die gleiche Weise wie die Verstellschraube der Sattelstütze. Stellen Sie die Entfernung so ein, dass Sie den Lenker bequem erreichen.

Sattelneigung einstellen

Die Neigung des Sattels kann mit Hilfe des Universalwerkzeuges eingestellt werden. Lösen Sie die Schraube direkt unter dem Sattel (Abb. 9b) und stellen Sie den Winkel des Sattels wie gewünscht ein. Anschließend ziehen Sie die Schraube wieder fest an.

9b

Lenker einstellen

Die Neigung des Lenkers kann durch die T-Griff-Schraube verstellt werden. Der Lenker ist so gestaltet, dass verschiedene Griffpositionen möglich sind.

➤ Wechseln Sie während des Trainings ruhig von Zeit zu Zeit die Griffposition! Das beugt einer einseitigen Belastung vor.

⚠ Achten Sie sehr genau darauf, dass die Zähne der Lenkerschelle in die Zähne des Lenkers eingreifen. Beim Drehen des Lenkers spüren Sie, wann die Zähne ineinander greifen, dann ziehen Sie die Lenkerschraube sehr fest an!

⚠ Kontrollieren Sie vor jedem Training, dass diese Schraube sicher angezogen ist, und prüfen Sie sorgfältig den Halt des Lenkers.

9c

Stromversorgung

Das Netzanschlusskabel ist bereits im Gerät integriert. Ziehen Sie das Netzkabel an der Geräterückseite aus (Abb. 10a).

➤ Bitte beachten Sie die Stopp-Markierung auf dem Kabel. Ziehen Sie das Kabel nicht über die Stopp-Markierung aus. Stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose.

10a

⚠ Bitte beachten Sie: Das Gerät darf ausschließlich in trockenen Räumen an eine geeignete, ordnungsgemäß installierte 230V/50Hz Schutzkontakt-Steckdose angeschlossen werden. Anschließend können Sie das Gerät am Hauptschalter ein- und ausschalten (Abb. 10b).

10b

Der Artikel verfügt über einen automatischen Kabelrückzug. Sobald Sie die Taste auf der unteren rechten Gehäuseseite drücken, wird das Kabel eingezogen (Abb. 10c).

10c

Computerbedienung

➤ Sobald das Ergometer eingeschaltet ist, aber die Pedale nicht getreten werden, erscheint der Hinweis „Bitte das Gerät vom Netz trennen“. Sobald Sie Eingaben vornehmen oder durch Treten das Training beginnen, wird der Hinweis nicht mehr angezeigt.

11

Tastatur
Wenn Sie das Gerät einschalten erscheint die Meldung „Herzlich Willkommen" und weitere Hinweise zur Benutzung des Gerätes.

Sprachwahl
Halten Sie die +/- Tasten 3 Sekunden gedrückt, um die Sprache Englisch oder Deutsch auszuwählen.

Programm-Tasten
Wählen Sie das gewünschte Programm aus.

Wenn Sie während des Trainings das Programm wechseln möchten, hören Sie kurz auf zu treten und wechseln Sie dann das Programm.

Einstellmöglichkeiten

+ / - Taste
Mit den +/- Tasten können Sie die jeweiligen Optionen einstellen.

Wenn Sie eine der Tasten längere Zeit gedrückt halten, wird der einzustellende Wert schnell erhöht bzw. verringert.

Modus-Taste
Mit der Modus-Taste bestätigen Sie jeweils die zuvor über die +/- Tasten eingestellten Werte oder bestätigen die Wahl eines Programmes.

Zurück/Pause-Taste
- Durch ein kurzes Drücken der Taste setzen Sie den jeweils eingestellten Wert zurück, bzw. gelangen während des Trainings in den Pause-Modus. Signalisierung „STOPP" wird im Display angezeigt. Durch nochmaliges Drücken der Taste wird der Pause-Modus wieder deaktiviert und das Training kann fortgesetzt werden.
- Halten Sie die Taste 3 Sekunden gedrückt, um auf den Begrüßungsbildschirm zu gelangen.

Display-Anzeigen

Zeit/Stopp
Zeigt die vergangene Trainingszeit. Leuchtet STOPP auf, ist der Pause-Modus aktiv. Anzeigenspanne: 00:00 bis 99:59 (Minuten:Sekunden).

Anzeigefeld
Segment ist nur außerhalb der Trainingszeit aktiv. Zeigt Informationen zu: Geschlecht, Körpergewicht, Körpergröße, Körperfett und BMI.

Puls/BMR
Je nach Anzeigestatus wird entweder die aktuell während des Trainings gemessene Pulsfrequenz (Herzfrequenz) angezeigt (von mind. 40 bis max. 220 Schläge) oder das Messergebnis nach BMR-, Körperfett- oder BMI-Messung.

Bei Anzeige „UEBER 10000" nach BMR-Messung müssen Sie 10000 zum angezeigten Wert addieren, da Ihr Wert über 9999 kJ liegt.

km/h und U/min
Alle 3 Sekunden wird die momentane Trittfrequenz (0 bis 999 U/min) und die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt.

Distanz
Zeigt die bereits bewältigte Distanz (0 bis 99,9 km).

Watt
Anzeige des momentanen Tretwiderstands (0 bis 400 Watt).

Der Widerstand ist in 5er-Stufen (bis max. 400 Watt) einstellbar, aber nur im WATT-PROGRAMM.

Kilojoule
Angabe und Zählung: verbrauchte Energie in Kilojoule (0 bis 9999 kJ).
- Angaben dienen als Richtwert ohne medizinische Genauigkeit.
- Umrechnung in Kalorien:
  1 Kilokalorie (kcal) = 4,1868 kilojoule (kJ)
  1 Kilojoule = 0,2388 kcal

Tretwiderstandstufen
Es gibt 32 Widerstandstufen, dargestellt durch 16 Reihen, bestehend aus 10 Balken. Eine Reihe entspricht zwei Widerstandstufen.
Bei voreingestellter Trainingszeit entspricht jeder Balken dieser Trainingszeit.

Hinweisfeld
Darstellung der wichtigsten Bedienschritte.

Programme zur Ermittlung des allgemeinen Fitnesszustands

Test-Programm

Programmbeschreibung
Dieses Programm dauert 12 Minuten und dient der Ermittlung des aktuellen Fitnesszustands. Vorher stellen Sie den Tretwiderstand ein. Der Maximalpuls darf nicht überschritten werden. Ansonsten könnte es zu verfälschten Ergebnissen kommen.

Am Ende des Programms werden folgende Werte gespeichert:
- Durchschnittspuls, -geschwindigkeit
- Zurückgelegte Entfernung
- Summe Kilojoule-Verbrauch

Wenn Sie die nächste Testeinheit absolvieren, werden diese Werte im Display angezeigt, um Ihre Werte bei gleichen Feldbedingungen, aber unterschiedlichen Trainingseinheiten zu vergleichen.

1. Drücken Sie die Test-Taste, um das Programm zu starten.
2. Drücken Sie nun die Modus-Taste und wählen Sie einen Wattwert über die +/- Tasten aus.
   Bestätigen Sie die Eingabe anschließend mit der Modus-Taste.

Beginn des Programms
Nachdem Sie alle Eingaben vorgenommen haben, beginnen Sie zu treten, um das Programm zu starten.

BMR-, BMI-, Fett-Messprogramm

Programmbeschreibung
Mit diesem Programm werden Ihre Körperfett-, BMI- und BMR-Werte ermittelt. Bitte beachten Sie, dass es sich aber nicht um ein medizinisches Messverfahren handelt!

Als Grundlage für das Programm müssen zuerst einige Benutzerwerte eingegeben werden.

1. Drücken Sie die Taste MESSUNGEN, um das Programm zu starten, und anschließend die MODUS-Taste, um die Eingaben vorzunehmen.
2. Vorgabe Alter
   Einstellung über die +/- Tasten, Bestätigen durch MODUS
3. Vorgabe Geschlecht
   Einstellung über die +/- Tasten, Bestätigen durch MODUS
4. Vorgabe Körpergewicht (kg)
   Einstellung über die +/- Tasten, Bestätigen durch MODUS
5. Vorgabe Körpergröße (cm)
   Einstellung über die +/- Tasten, Bestätigen durch MODUS

Drücken Sie MODUS. Der Messvorgang wird gestartet.
Umfassen Sie während des Messvorgangs beide Handpulssensoren.

Messergebnis

Nach 5-10 Sekunden werden im Display folgende Werte angezeigt:

Körperfett und BMI (Anzeige abwechselnd links mittig)

BMR (Anzeige im Pulsfeld links unten)

Wenn „Err" angezeigt wird, konnte die Messung nicht ordnungsgemäß erfolgen und muss wiederholt werden.

Körperfett-Messergebnis

Zur besseren Einschätzung des erhaltenen Wertes hilft Ihnen die nachstehende Tabelle. Für die exakte Ermittlung des Körperfettgehaltes kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.

Geschlecht/ Fett %

	Männlich	Weiblich
Wenig	<13 %	<23 %
Gut	13 - 25,8 %	23 - 35,8 %
Normal	26 - 30 %	36 - 40 %
Zu hoch	>30 %	> 40 %

Bei diesen Angaben handelt es sich lediglich um Richtwerte, bezogen auf einen Altersbereich über 50. Für eine detailierte Übersicht informieren Sie sich in einschlägiger Fachliteratur.

BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index)

Dieser Wert dient der Beurteilung Ihres Gewichts.

Zur besseren Einschätzung des erhaltenen Wertes helfen Ihnen die nachstehenden Tabellen.

Altersgruppe	Normaler BMI
19 - 24 Jahre	19 - 24
25 - 34 Jahre	20 - 25
35 - 44 Jahre	21 - 26
45 - 54 Jahre	22 - 27
55 - 64 Jahre	23 - 28
> 64 Jahre	24 - 29

Abgemagert	<15
Untergewicht	<17,5
Grenzbereich	< 19
Normal	19 - 24
Übergewicht	25 - 29
Fettleibig	30 - 39
Krankhaft fettleibig	40+

BMR-Messergebnis (Basal-Metabolic-Rate)

Stellt den Energiebedarf dar, welcher zur Aufrecherhaltung der Körperfunktion notwendig ist.
Zur Ermittung des Energiefaktors [in kJ] Ihres Körpers multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis mit Ihrem Aktivitätsgrad, den Sie der untenstehenden Tabelle entnehmen.

Aktivitätsgrad	Aktivitätsfaktor
sehr leicht	BMR x 1,2 (wenig oder gar kein Training, sitzende Tätigkeit)
normale Aktivität	BMR x 1,3
mäßig aktiv	BMR x 1,4 (leichtes Training/ Sport, 3 – 4 Std./ Woche)
aktiv	BMR x 1,6 (viel Training/ Sport, 4 – 5 Std./ Woche)
sehr aktiv	BMR x 1,9 (hartes Training/ Sport & körperliche Arbeit)

Erholungsprogramm

Programmbeschreibung

In diesem Programm wird der Erholungspuls gemessen. Je nachdem, wie schnell sich Ihr Puls erholt, erhalten Sie eine entsprechende Fitnessnote.

1. Nach Beendigung des Programms drücken Sie die Taste ERHOLUNG. Halten Sie dann die Handpulssensoren umfasst oder tragen Sie einen handelsüblichen Brustgurt.
2. Bis auf PULS und ZEIT werden alle Anzeigen angehalten. Nach Ablauf einer Minute hat der Computer Ihre Fitnessnote ermittelt. Diese wird dann im Display angezeigt.
3. Berechnungsgrundlage für Ihre Fitnessnote ist die Differenz zwischen dem maximalen Puls der ersten 20 und dem minimalen Puls der letzten 40 Sekunden.
   Fitnessnote F1 = sehr gute Pulserholung
   Fitnessnote F6 = schlechte Pulserholung

➤ Die Fitnessnote errechnet sich allein aus den Vergleichswerten aus diesen 60 Sekunden. Diese Werte hängen stark von der Trainingsintensität ab und haben direkten Einfluss auf die Fitnessnote.

Vergleichen Sie daher Ihre Fitnessnote nur nach Trainingseinheiten gleicher Intensität und Dauer.

Trainings-Programme

Allgemeine Eingaben

Schritt 3-6 in der jeweiligen Trainings-Programm-Beschreibung.

Bei den folgenden Trainings-Programmen Manuell, Individual, Intervall, Watt, Zielpuls und Berg können Sie jeweils folgende Trainingsvorgaben einstellen:

3) Zeit
Stellen Sie mit den +/- Tasten Ihre gewünschte Trainingszeit ein und bestätigen Sie mit der Modus-Taste. Wenn Sie keine Trainingszeit festlegen möchten, drücken Sie direkt die Modus-Taste, ohne einen Wert einzugeben.

4) Distanz
Stellen Sie mit den +/- Tasten Ihre gewünschte Trainingsdistanz ein und bestätigen Sie mit der Modus-Taste. Wenn Sie keine Trainingsdistanz festlegen möchten, drücken Sie direkt die Modus-Taste, ohne einen Wert einzugeben.

5) Kilojoule
Stellen Sie mit den +/- Tasten den KILOJOULE-Verbrauch ein, den Sie erreichen möchten, und bestätigen Sie mit der Modus-Taste. Wenn Sie keine Vorgabe festlegen möchten, drücken Sie direkt die Modus-Taste, ohne einen Wert einzugeben.

6) Puls
Stellen Sie mit den +/- Tasten den maximalen Puls ein, den Sie nicht überschreiten möchten, und bestätigen Sie mit der Modus-Taste. Wenn Sie keine Vorgabe festlegen möchten, drücken Sie direkt die Modus-Taste, ohne einen Wert einzugeben.

Bei einigen Programmen sind zusätzliche Eingaben erforderlich. Diese finden Sie in der jeweiligen Programmbeschreibung.

Einstellung Trainings-Programme

Schnellstart-Programm

Programmbeschreibung

Dieses Programm kann ohne Voreinstellungen gestartet werden. Den Tretwiderstand regulieren Sie während des Trainings durch die +/- Tasten. Drücken Sie die Schnellstart-Taste, anschließend können Sie sofort mit dem Training loslegen.

Beginn des Trainings

Beginnen Sie zu treten, um das Programm zu starten. Den Tretwiderstand regulieren Sie während des Trainings durch die +/- Tasten.

Watt-Programm

Programmbeschreibung

Drehzahlabhängiges Training: Der voreingestellte Wattwert bleibt gleich, d.h. der Widerstand wird höher, je langsamer Sie treten.
Der Widerstand wird alle 0,5-4 Sekunden an die aktuelle Trittfrequenz angepasst.

1) Drücken Sie die Watt-Taste, um das Programm zu starten.
2) Drücken Sie dann die Modus-Taste und geben Sie Ihren gewünschten Watt-Wert über die +/- Tasten ein. Bestätigen Sie die Eingabe anschließend mit der Modus-Taste.

3-6) Bei der Eingabe der weiteren Trainingsvorgaben befolgen Sie die Anleitung unter „ALLGEMEINE EINGABEN“.

Beginn des Trainings

7) Nachdem Sie alle Eingaben vorgenommen haben, beginnen Sie zu treten, um das Training zu starten.

Manuell-Programm

Programmbeschreibung

Sie trainieren mit einem konstanten Belastungsniveau, dessen Intensität Sie jedoch während des Trainings verändern können. Im Vergleich zum Schnellstart-Programm können Sie im Manuell-Programm auch Werte für ein Countdown-Training einstellen.

1) Drücken Sie die Manuell-Taste, um das Programm zu starten.
2) Drücken Sie nun die Modus-Taste, um weitere Trainingsvorgaben einzugeben.

3-6) Bei der Eingabe der weiteren Trainingsvorgaben befolgen Sie die Anleitung unter „ALLGEMEINE EINGABEN".

Beginn des Trainings

7) Nachdem Sie alle Eingaben vorgenommen haben, beginnen Sie zu treten, um das Training zu starten.

Zielpuls-Programm

⚠ **Beachten Sie die Sicherheitshinweise zum Thema Pulsmessung im Kapitel „Sicherheitshinweise"!**

Programmbeschreibung

Um dieses Programm nutzen zu können, ist ein handelsüblicher Brustgurt erforderlich. Dieser gehört nicht zum Lieferumfang. Sie können passende Brustgurte auch über den Service beziehen. Im Zielpuls-Programm wird der Tretwiderstand automatisch der Ziel-Herzfrequenz angepasst.

Das heißt:
Sie geben Ihre Ziel-Herzfrequenz ein.

- Liegt Ihre Herzfrequenz darunter, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden stufenweise (bis max. 16) erhöht.
- Liegt Ihre Herzfrequenz darüber, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden stufenweise (bis min. 1) verringert.

1) Drücken Sie die Zielpuls-Taste, um das Programm zu starten.
2) Drücken Sie nun die Modus-Taste und geben Sie Ihre Zielherzfrequenz über die +/- Tasten ein. Bestätigen Sie die Eingabe anschließend mit der Modus-Taste.

3-6) Bei der Eingabe der weiteren Trainingsvorgaben befolgen Sie die Anleitung unter „ALLGEMEINE EINGABEN".

Beginn des Trainings

7) Nachdem Sie alle Eingaben vorgenommen haben, beginnen Sie zu treten, um das Training zu starten.

Individual-Programm

Programmbeschreibung

Sie stellen Ihr eigenes Trainingsprogramm zusammen, indem Sie individuell Belastungs- und Entlastungsphasen einstellen.

1) Drücken Sie die Individual-Taste, um das Programm zu starten.
2) Drücken Sie nun die Modus-Taste und geben Sie den Widerstand des ersten Balkens (Zeitabschnitt) über die +/- Tasten ein. Bestätigen Sie die Eingabe anschließend mit der Modus-Taste. Verfahren Sie ebenso für die restlichen Balken 2-10.

3-6) Bei der Eingabe der weiteren Trainingsvorgaben befolgen Sie die Anleitung unter „ALLGEMEINE EINGABEN".

Beginn des Trainings

7) Nachdem Sie alle Eingaben vorgenommen haben, beginnen Sie zu treten, um das Training zu starten.

Intervall-Programm

Programmbeschreibung

Das Intervallprogramm zeichnet sich durch seine immer in gleicher Reihenfolge wiederkehrenden Belastungs- und Entlastungsphasen aus.

⚠ Sie sollten dieses Programm erst nach 2-3 Wochen verwenden, da die sich wiederholenden Belastungs- und Erholungsphasen ein gewisses Training voraussetzen.

1) Drücken Sie die Intervall-Taste, um das Programm zu starten.
2) Drücken Sie nun die Modus-Taste und wählen Sie die Trainingsintensität über die +/- Tasten aus.

Sie können zwischen 3 Intensitätsstufen wählen:
L1 – für „Trainierte Einsteiger"
L2 – für „Fortgeschrittene bzw. gut trainierte Sportler"
L3 – für „Profis und Ausdauersportler"
Bestätigen Sie die Eingabe anschließend mit der Modus-Taste.

3-6) Bei der Eingabe der weiteren Trainingsvorgaben befolgen Sie die Anleitung unter „ALLGEMEINE EINGABEN".

Beginn des Trainings

7) Nachdem Sie alle Eingaben vorgenommen haben, beginnen Sie zu treten, um das Training zu starten.

Berg-Programm

Programmbeschreibung

Beim Training im Berg-Programm wird die Intensität kontinuierlich gesteigert. Sie sollten dieses Programm erst nach 2-3 Wochen verwenden, da die hohe Belastung ein gewisses Training voraussetzt.

1) Drücken Sie die Berg-Taste, um das Programm zu starten.
2) Drücken Sie nun die Modus-Taste und wählen Sie die Trainingsintensität über die +/- Tasten aus.

Sie können zwischen 3 Intensitätsstufen wählen:
L1 – für „Trainierte Einsteiger"
L2 – für „Fortgeschrittene bzw. gut trainierte Sportler"
L3 – für „Profis und Ausdauersportler"
Bestätigen Sie die Eingabe anschließend mit der Modus-Taste.

3-6) Bei der Eingabe der weiteren Trainingsvorgaben befolgen Sie die Anleitung unter „ALLGEMEINE EINGABEN".

Beginn des Trainings

7) Nachdem Sie alle Eingaben vorgenommen haben, beginnen Sie zu treten, um das Training zu starten.

Trainingshinweise

Allgemeines

⚠ Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen!

Zielsetzung

Durch entsprechendes Training lassen sich verschiedene Ziele realisieren:

- Verbesserung der allgemeinen Fitness
- Steigerung der Ausdauer
- Größeres Wohlbefinden

Der Trainingserfolg ist im Wesentlichen von folgenden Punkten abhängig, die wir Ihnen ganz besonders ans Herz legen möchten:

- Regelmäßiges und ausreichend langes Training
- Entsprechende Ernährung
- Kontrolle des Trainingserfolges

Wer kann trainieren?

Grundsätzlich kann jeder körperlich gesunde Mensch, ob jung oder alt, mit dem Fitness-Training beginnen, sofern er vorher mit einem Arzt gesprochen hat.
Wenn Sie längere Zeit keinen Sport getrieben haben, Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, Arzneimittel einnehmen oder eine Schwangerschaft vorliegt, sollten Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen. Teilen Sie ihm/ihr mit, was für ein Trainingsgerät Sie benutzen wollen. Lassen Sie sich untersuchen, um zu erfahren, welche Trainingsprogramme für Sie geeignet sind. Nehmen Sie sicherheitshalber diese Gebrauchsanleitung mit, damit der Arzt mit Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm erstellen kann. Beachten Sie bitte: dieses Ergometer ist ein Sportgerät und nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

⚠ Sollten Sie Implantate tragen, wie z. B. einen Herzschrittmacher, darf der Brustgurt-Pulsaufnehmer nicht verwendet werden. Er könnte evtl. durch sein Funksignal das Implantat stören. Pulsgesteuerte Trainingsprogramme können in diesem Fall nicht verwendet werden.

⚠ **Gefahr für Ihre Gesundheit durch Überbelastung während des Trainings!** Fehlerhaftes oder übertriebenes Training kann Ihre Gesundheit gefährden.

Belastung
Intensives Konditionstraining beansprucht den ganzen Körper, nicht nur die Beinmuskulatur. Der Körper, besonders das Herz und der Kreislauf, benötigt für die durch das Training entstehenden Veränderungen Zeit zur Anpassung. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Belastung langsam zu steigern und auf entsprechende Pausen während und nach dem Training zu achten. Trainieren Sie also in einem Leistungsbereich, in dem Sie sich nicht verausgeben. Hören Sie auf Ihren Körper; beenden Sie sofort das Training, wenn Sie sich unwohl fühlen, Kurzatmigkeit verspüren oder Schwindelgefühle haben. Sie trainieren richtig, wenn Sie sich während des Trainings noch normal unterhalten können. Vergessen Sie nicht, Ihr Fahrrad auf Ihren Körper einzustellen; ein zu niedrig oder zu hoch eingestellter Sattel führt zu Fehlbelastungen.

Abwärmen/Entspannen
Ebenso wichtig wie ein richtiges Aufwärmprogramm ist das Abwärmen bzw. Entspannen. Beenden Sie Ihr Training allmählich; reduzieren Sie Tempo und Anstrengung und absolvieren Sie, wenn Sie das Gerät verlassen haben, leichte Dehnübungen. So wird Ihr Puls langsam beruhigt und der Körper kann sich besser für weitere Belastungen regenerieren.
Die Dauer der Regenerationsphasen zwischen den Trainingseinheiten sollte sich an Ihrem Fitnesszustand orientieren.

⚠ **Vermeiden Sie eine zu hohe Trainingsintensität, um Übertraining vorzubeugen.** Überanstrengung kann gesundheitliche Probleme hervorrufen und zum Tod führen. Bei Ermüdung oder Schwächegefühl müssen Sie das Training sofort abbrechen.

Um die individuelle Trainingsintensität zu ermitteln, können Sie anhand folgender Rechnung Ihre maximale Herzfrequenz (MHF) ermitteln:
MHF = 220 – Ihr Lebensalter

Je nach Trainingsziel gibt es 5 Trainingszonen, innerhalb derer Sie, angelehnt an Ihre maximale Herzfrequenz, trainieren können.

Zonen
Regenerationszone	= 50-60 % der MHF
Fettverbrennungszone	= 60-70 % der MHF
Kohlenhydratverbrennungszone	= 70-80 % der MHF
Anerobe Zone	= 80-90 % der MHF
Warnzone	= 90-100 % der MHF

Regenerationszone/Gesundheitszone
Dieses Training ist auf die Grundkondition ausgerichtet. Es besteht aus längeren, langsam auszuführenden Ausdauerbelastungen. Besonders geeignet für Anfänger und/oder konditionell schwache Personen.

Fettverbrennungszone
Optimiert für die Fettverbrennung, dient das Training der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Hier verbrennt der Körper anteilig die meisten Kilojoule aus Fett. Während des Trainings sollten Sie sich entspannt fühlen und unterhalten können.

Kohlenhydratverbrennungszone
Hier werden mehr Kohlenhydrate als Fett verbrannt. Das Training ist anstrengender, aber auch effektiver.

Anaerobe Zone
Im anaeroben Bereich kann der Körper den Sauerstoffbedarf nicht mehr decken. Training in dieser Zone ist sehr anstrengend und kräftezehrend. Leistungssportler trainieren hier kurzfristig, um einen maximalen Leistungszuwachs zu erzielen. Hobbysportler, die um der Gesundheit willen trainieren, sollten diese Zone meiden.

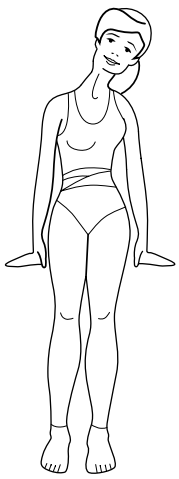
Warnzone
Diese Zone ist nur für Hochleistungssportler. Aufgrund extremer Belastung nähert sich die Herzfrequenz dem Maximum. Die Gefahr von Verletzungen und gesundheitlichen Schäden ist hoch.

Dehnübungen
Dehnung der Brustmuskulatur (Abb. 12)
Legen Sie Ellbogen und Unterarm an eine Wand, Oberarm und Unterarm bilden dabei einen rechten Winkel. Drehen Sie nun den Oberkörper leicht vom Arm weg. Wechseln Sie nach 20-30 Sekunden die Seite.
Sie beanspruchen bei dieser Übung die Brustmuskulatur und den Delta-Muskel.

12

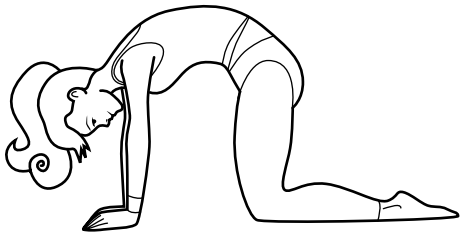
Dehnung der Nackenmuskulatur (Abb. 13)
Neigen Sie im Stand den Kopf zur Seite Richtung Schulter.
Die andere Schulter zieht dabei gleichzeitig Richtung Boden.
Die Dehnung sollte im seitlichen Nackenbereich zu spüren sein.
Wechseln Sie nach 20-30 Sekunden die Seite. Sie beanspruchen bei dieser Übung den Kapuzenmuskel (absteigender Anteil).

13



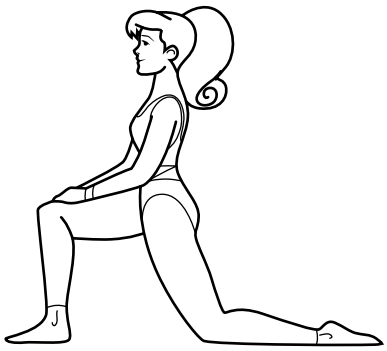
Dehnung des unteren Rückenstreckers (Abb. 14)
Sie befinden sich im knienden Vierfüßlerstand. Den Rücken krümmen Sie zu einem Katzenbuckel, das Gesäß darf dabei nicht aufliegen.
Die Dehnung sollten Sie im Rückenbereich spüren. Sie beanspruchen den gesamten Rückenstrecker bei dieser Übung.

14



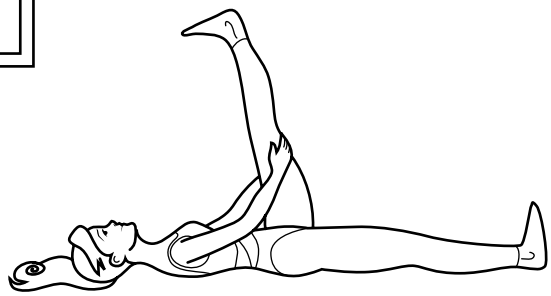
Dehnung des Hüftbeugers (Abb. 15)
Knien Sie sich wie dargestellt auf den Boden und verschieben Sie Becken bzw. Hüfte nach vorne Richtung Boden. Achten Sie auf einen geraden, aufrechten Rücken. Halten Sie hinteres Knie und Hüfte in einer Linie und drehen Sie nicht das Becken raus. Die Dehnung sollten Sie im Hüftbereich des hinteren Beins spüren. Wechseln Sie nach 20-30 Sekunden die Seite. Sie beanspruchen die Hüftbeuger-Muskulatur und die vorderen Oberschenkelmuskel.

15



Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Abb. 16)
Legen Sie sich rücklings auf den Boden und ziehen Sie ein Bein am Oberschenkel nach oben, wobei die Zehen nach unten zeigen.
Das hintere Bein bleibt gestreckt und behält Bodenkontakt. Die Dehnung sollten Sie an der Rückseite des hochgezogenen Oberschenkels spüren. Wechseln Sie nach 20-30 Sekunden die Seite. Sie beanspruchen die hintere Oberschenkelmuskulatur und die Gesäßmuskulatur.

16

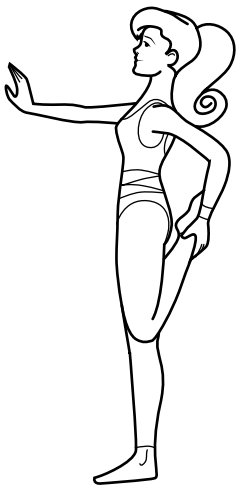


Dehnung der Oberschenkelinnenseite (Abb. 17)
Stellen Sie sich wie dargestellt in den weiten Stand und beugen Sie ein Bein, wobei das Körpergewicht auf dem gebeugten Bein liegt.
Das andere Bein wird gestreckt – der Fuß bleibt am Boden. Die Dehnung sollten Sie an der Oberschenkel-Innenseite des gestreckten Beins spüren. Wechseln Sie nach 20-30 Sekunden die Seite. Sie beanspruchen die Schenkel-Anzieher-Muskulatur.

17

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Abb. 18)
Stellen Sie sich gerade hin und spannen Sie Bauchmuskulatur und Gesäß fest an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Halten Sie die Spannung, während Sie einen Fußknöchel greifen und ans Gesäß ziehen. Halten Sie die Beine dabei parallel.
Die Dehnung sollten Sie an der Oberschenkel-Vorderseite des angewinkelten Beins spüren. Wechseln Sie nach 20-30 Sekunden die Seite.
Sie beanspruchen die vordere Oberschenkelmuskulatur.

18



Pflege und Wartung

Bitte vergessen Sie nie, dass eine regelmäßige Wartung und Reinigung zur Sicherheit und Erhaltung des Artikels beitragen. Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern.
WICHTIG! Nur mit Wasser reinigen, nie mit scharfen Pflegemitteln. Anschließend mit einem Reinigungstuch trocken wischen.

Hinweise zur Entsorgung

Verpackung und Artikel bitte umweltgerecht und sortenrein entsorgen! Entsorgen Sie den Artikel über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Gemeindeverwaltung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften.

Kalibrierung

Das Ergometer ist optimal eingestellt und bedarf keiner Re-Kalibrierung. Möchten Sie das Gerät dennoch neu kalibrieren, nehmen Sie die Dienste eines akkreditierten Kalibrierdienstes in Anspruch. Beachten Sie, dass diese Dienstleistung mit Kosten verbunden und nicht durch Garantie oder Gewährleistung abgedeckt ist. Unser Service-Team steht Ihnen gerne für weitere Informationen zur Verfügung!

Fehlersuche

Keine Anzeige oder keine Funktion	Kontrollieren Sie, ob der Netzstecker korrekt eingesteckt ist.
	Prüfen Sie die Funktion der Steckdose mit einem anderen Gerät.
	Prüfen Sie die Steckverbindungen innerhalb des Gerätes (siehe Kapitel Montage).
Der Tretwiderstand lässt sich nicht einstellen	Hören Sie auf zu, treten und wählen Sie ein anderes Programm aus. Um ein Programm zu beenden, kann es unter Umtständen nötig sein die Zurück/Pause-Taste 3 Sek. gedrückt zu halten, um einen Abbruch zu erzwingen.
	In einigen Programmen lässt sich der Tretwiderstand nicht während der Übung verändern.
	Schalten Sie das Gerät aus, warten Sie einige Sekunden und schalten Sie es wieder ein.
Pulsanzeige funktioniert nicht oder ist fehlerhaft	Legen Sie beide Handflächen gleichzeitig auf die Pulsmess-Sensoren. Falls Sie einen Brustgurt verwenden, überprüfen Sie, ob der Brustgurt evtl. kodiert ist. In diesem Fall kann er nicht verwendet werden. **Hinweis!** Die Pulsanzeige über die Handkontake kann abweichen, wir empfehlen die Verwendung eines Brustgurtes zur Pulskontrolle.
Computerabsturz	Schalten Sie das Gerät aus, warten Sie einige Sekunden und schalten Sie es wieder ein.
Schleifgräusche	Leichte Schleifgeräusche können während der Nutzung auftreten. Es handelt sich dabei nicht um einen Produktmangel. Bei starken, störenden Schleifgeräuschen kontaktieren Sie den Service.

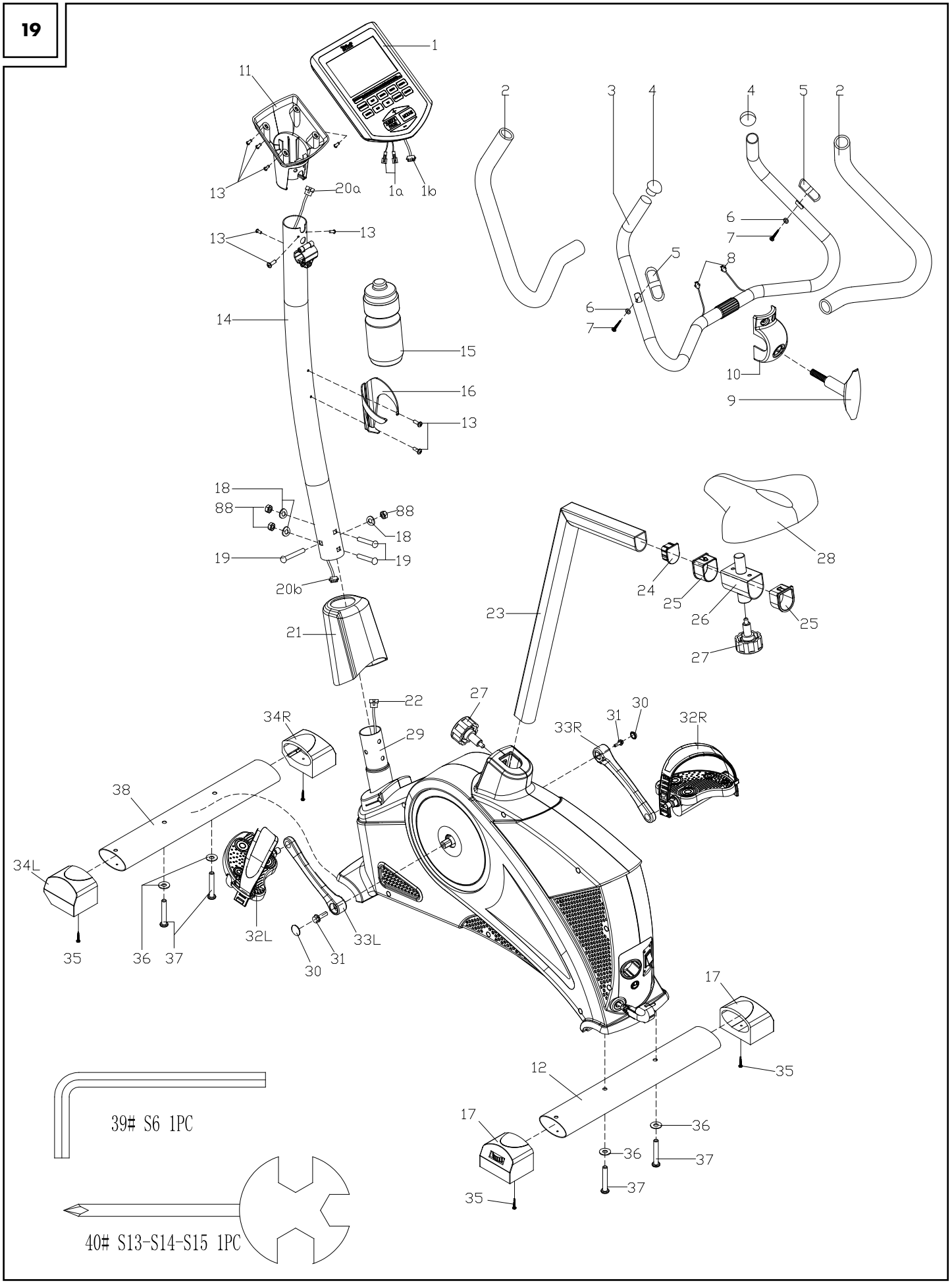
3 Jahre Garantie

Das Produkt wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf dieses Produkt drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.
Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.
Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten.
Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 92561

(DE) Service Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de

Ersatzteile zu Ihrem Produkt finden Sie auch unter:
www.delta-sport.com, Rubrik Service - Ersatzteilservice Lidl

Explosionszeichnung

19