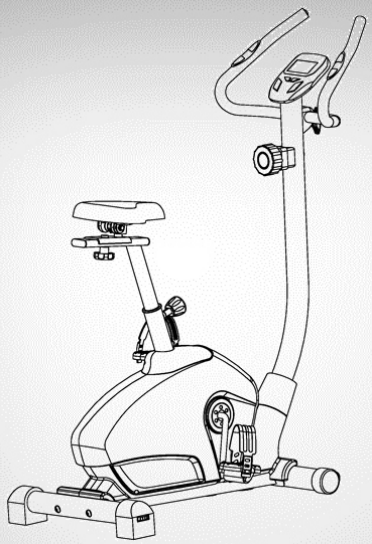
DE

Profi-Heimtrainer HT-750

Pulsmesser, 5kg Schwungmasse

Bedienungsanleitung



PEARL sports

NX-1227-675

Inhaltsverzeichnis

Ihr neuer Profi-Heimtrainer 3
Lieferumfang 3
Zusätzlich benötigt: 4
Wichtige Hinweise zu Beginn 5
Sicherheitshinweise 5
Wichtige Hinweise zur Entsorgung 6
Konformitätserklärung 6
Produktdetails 7
Montage 9
Verwendung 12
Computer 12
Funktionsbeschreibung 12
Funktionstasten 12
Funktionen 13
Spezifikationen 14
Unterkapitel (zu obiger Funktion) 14
Training 14
Technische Daten 15
Technische Daten 15

Informationen und Antworten auf häufige Fragen (FAQs) zu vielen unserer Produkte sowie ggfs. aktualisierte Handbücher finden Sie auf unserer Supportseite:

www.pearl.de/support

Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer oder den Artikelnamen ein.

Ihr neuer Profiheimtrainer

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
vielen Dank für den Kauf dieses Profi-Heimtrainers. Mit diesem Fitnesstrainer für Zuhause verbessern Sie Ihre Kraft und Ausdauer.
Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihren neuen Profiheimtrainer optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- 1x Hauptrahmen
- 1x Vorderer Stabilisator
- 1x Hinterer Stabilisator
- 1x Lenkerstütze
- 2x Abschlusskappen für hinteren Stabilisator
- 4x Gebogene Unterlegscheiben 8x25xR33
- 2x Flachkopfschrauben M8x75
- 1x Abschlusskappe für vorderen Stabilisator
- 1x Messfühlerkabel
- 1x Zugseil
- 4x Verbindungskabel
- 4x Flachkopfschrauben M8x16
- 1x Gebogene Unterlegscheiben 8,5x20xR30
- 1x Abdeckung
- 1 Spannungsregulierung
- 2x Gebogene Unterlegscheiben D5
- 2x Kreuzschlitzschraube M5x55
- 2x Kreuzschlitzschraube M5x10
- 2x Pulsmesserfühlkabel
- 1x Lenker
- 1x Flache Unterlegscheibe D8
- 1x Distanzstück
- 2 Abdeckung für Schrauben
- 2x Flügelschrauben M8x65
- 1x Runde Abschlusskappe
- 1x Schaumstoffgriff
- 1x Sattel
- 2x Computer
- 1x Sattelkolben
- 1x Ovale Abschlusskappe
- 1x Flache Unterlegscheibe D10
- 1x Drehschraube M10
- 1x Sattelstütze
- 1x Kunststoffbuchse
- 1x Drehknopf
- 2x Pedale
- 1x Kurbel
- Bedienungsanleitung

Zusätzlich benötigt:

- 2x Batterien Typ AA (Mignon)

Wichtige Hinweise zu Beginn

Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Tauchen Sie den Computer niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Beschädigungen. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es in gutem Zustand ist.
- Bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen, klären Sie mit Ihrem Arzt, ob gesundheitliche Einschränkungen oder Erkrankungen gegen die Aufnahme des Trainings sprechen. Holen Sie den Rat Ihres Arztes auf jeden Fall ein, wenn Sie Medikamente einnehmen, die die Herzschlagfrequenz, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körpersignale. Falsches oder exzessives Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder im Rücken, Kurzatmigkeit oder andere Symptome bemerken, ziehen Sie einen Arzt zu Rate, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Stellen Sie vor dem ersten Training sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest und sicher angezogen sind.
- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- Stellen Sie das Gerät mit ausreichend Platz nach allen Seiten auf, um das Gerät richtig nutzen zu können.
- Trainieren Sie nicht innerhalb einer Stunde vor oder nach dem Essen.
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf.
- Tragen Sie während des Trainings entsprechende Trainingskleidung und -schuhe. Tragen Sie keine Bademäntel oder Gewänder, die sich im Gerät verfangen könnten.
- Achtung! Verletzungsgefahr durch die beweglichen Geräteteile!
- Halten Sie sich beim Aufsteigen an der feststehenden Armlehne fest und beachten Sie, dass das Gerät bereits durch das Aufsteigen in Bewegung kommen kann.

- Das Gerät ist ausgelegt für Personen mit einem Gewicht bis zu 150 Kilogramm.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Wichtige Hinweise zur Entsorgung

Dieses Elektrogerät gehört **nicht** in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde. Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle und über ggf. vorhandene Mengenbeschränkungen pro Tag/Monat/Jahr entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.

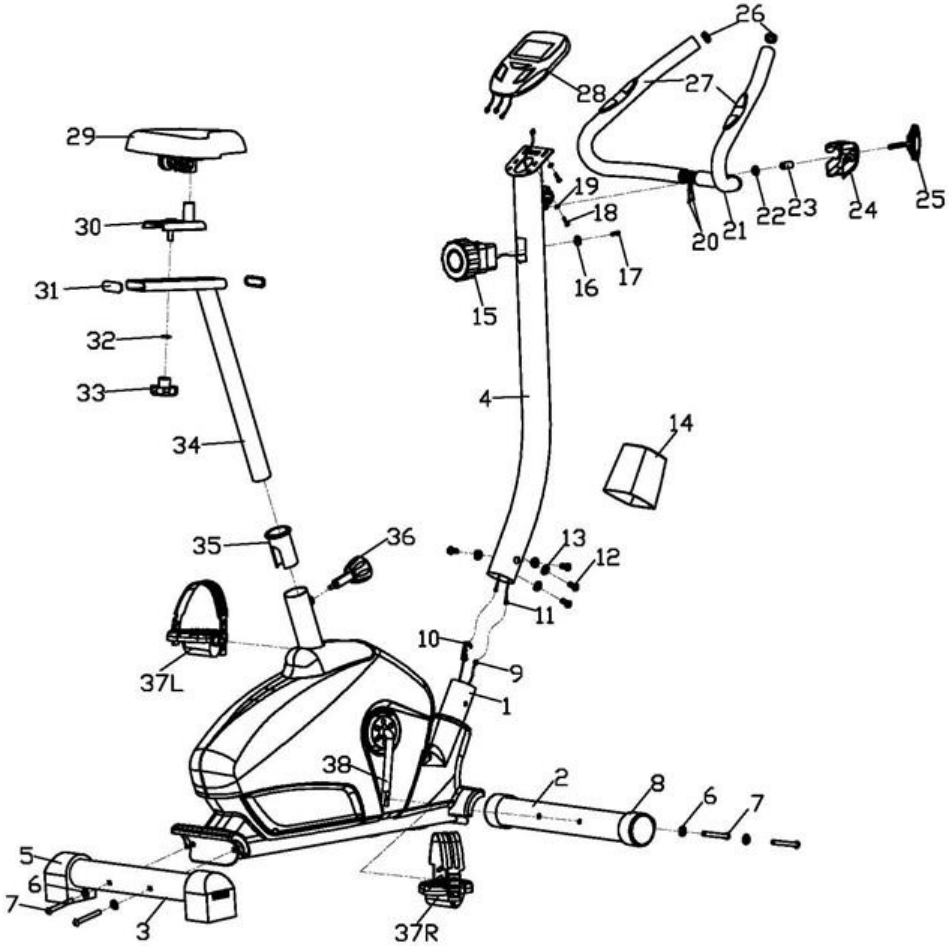
Konformitätserklärung

Hiermit erklärt PEARL.GmbH, dass sich das Produkt NX-1227-675 in Übereinstimmung mit der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU und der EMV-Richtlinie 2014/30/EU befindet.

Qualitätsmanagement
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz

Die ausführliche Konformitätserklärung finden Sie unter www.pearl.de/support. Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer NX-1227 ein.

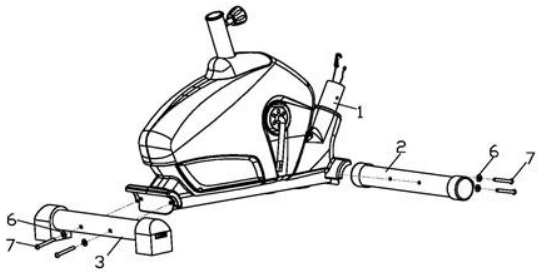
Produktdetails



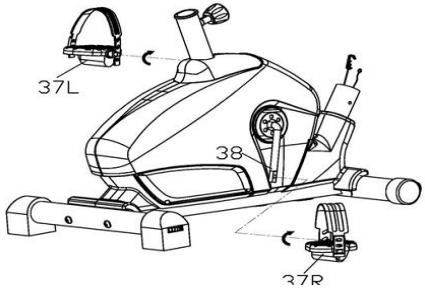
Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Stabilisator	1

3	Hinterer Stabilisator	1
4	Lenkerstütze	1
5	Abschlusskappen für hinteren Stabilisator	2
6	Gebogene Unterlegscheiben 8x25xR33	4
7	Flachkopfschrauben M8x75	2
8	Abschlusskappen für vorderen Stabilisator	1
9	Messfühlerkabel	1
10	Zugseil	1
11	Verbindungskabel	4
12	Flachkopfschrauben M8x16	4
13	Gebogene Unterlegscheiben 8,5x20xR30	1
14	Abdeckung	1
15	Spannungsregulierung	1
16	Gebogene Unterlegscheiben D5	2
17	Kreuzschlitzschraube M5x55	2
18	Kreuzschlitzschraube	M5x10
19	Flache Unterlegscheibe D5	1
20	Pulsmessfühlkabel	2
21	Lenker	1
22	Flache Unterlegscheibe D8	1
23	Distanzstück	1
24	Abdeckung für Schrauben	2
25	Flügelschraube M8x65	2
26	Runde Abschlusskappen	1
27	Schaumstoffgriffe	1
28	Computer	1
29	Sattel	1
30	Sattelkolben	1
31	Ovale Abschlusskappen	1
32	Flache Unterlegscheibe D10	1
33	Drehschraube M10	1
34	Sattelstütze	1
35	Kunststoffbuchse	Je 1
36	Drehknopf	1
37	Pedal L/R (links/rechts)	1
38	Kurbel	1

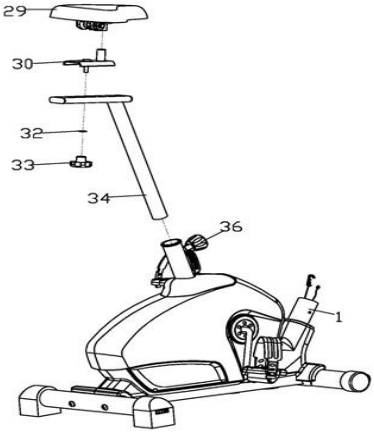
Montage



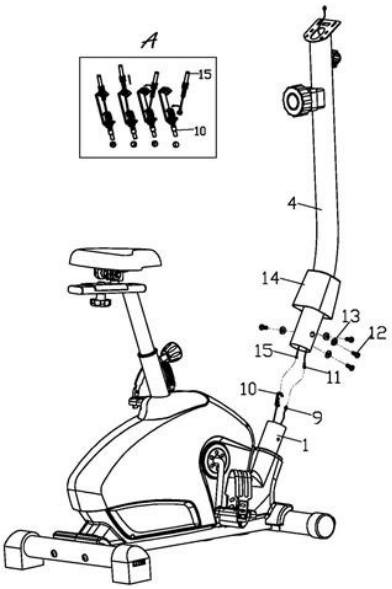
Schritt 1:
Befestigen Sie vorderen (2) und hinteren (3) Stabilisator mit den Flachkopfschrauben
(7) und den gebogenen Unterlegscheiben (6) am Hauptrahmen (1).



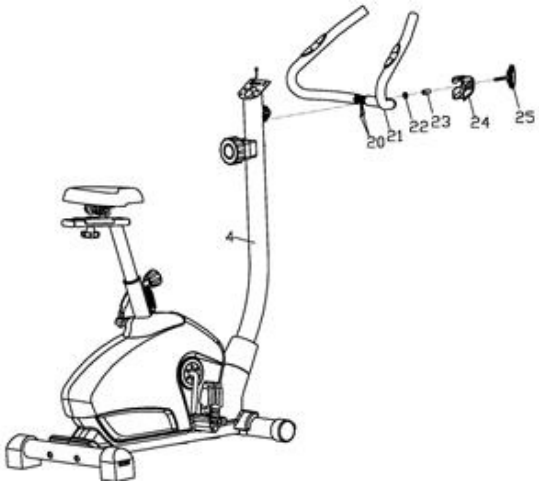
Schritt 2:
Befestigen Sie rechtes und linkes Pedale (37 L/R siehe Markierung) an der Kurbel
(38) des Hauptrahmens (1).
Das rechte Pedal wird im Uhrzeigersinn, das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn befestigt.



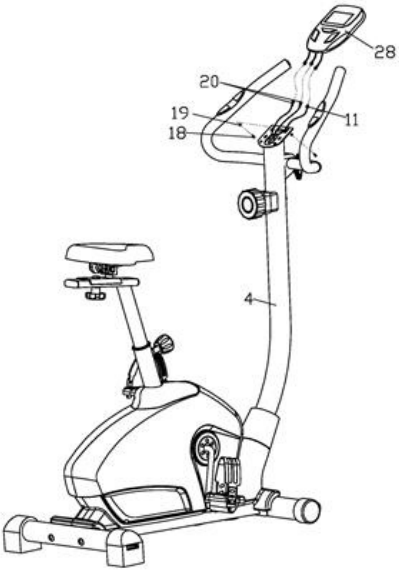
Schritt 3:
Befestigen Sie mittels der Drehschraube (33) und der Unterlegscheibe (32) den
Sattel (29) am Sattelkloben (30).
Nun stecken Sie die Sattelstütze (34) mit dem Sattel in das Rohr des Hauptrahmens
(1) und befestigen Sie sie mit dem Drehknopf (36) – nachdem Sie die richtige
Höhe eingestellt haben.
Hinweis:
Wenn Sie die Höhe des Sattels einstellen, achten Sie darauf, dass die Sattelstütze
noch ausreichend tief im Stutzen des Hauptrahmens sitzt, um
dort durch den Drehknopf sicher gehalten zu werden.



Schritt 4:
1. Schieben Sie die Abdeckung (14) über die Lenkerstütze (4). Nun verbinden Sie das Verbindungskabel (11) mit dem Messfühlerkabel (9) und dann das Zugseil (10) mit dem Draht der Spannungsregulierung (15). Siehe Abb.A
2. Befestigen Sie die Lenkerstütze (4) mit den Flachkopfschrauben (12) und den gebogenen Unterlegscheiben (13) am Rohr des Hauptrahmens (1).
3. Schieben Sie die Abdeckung (14) über die Verbindung von Lenkerstütze (4) und Hauptrahmen (1).



Schritt 5:
Führen Sie die Pulsmessfühlerkabel (20) durch die entsprechende Öffnung der Lenkerstütze (4).
Setzen Sie den Lenker (21) in passenden Winkel auf die auf die Lenkerstütze (4) und befestigen Sie ihn mit der Flügelschraube (25), Schraubenabdeckung (24) und Unterlegscheibe.



Schritt 6:
Verbinden Sie Pulsmessfühlerkabel (20) und das Verbindungskabel (11) mit
den entsprechenden Kabeln des Computers (28) und befestigen nun diesen
an der Halterung der Lenkerstütze mit Kreuzschlitzschrauben (18) und Unterlegscheiben.

Ihr Heimtrainer ist jetzt einsatzbereit

Verwendung

Computer

Inbetriebnahme

Der Computer wird mit 2 Batterien Typ AA (Mignon) betrieben.
Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite des Monitors und legen Sie die Batterien ein. Achten Sie beim Einlegen der Batterien auf die korrekte Polarität.
Schließen Sie das Batteriefach wieder.

Hinweise zu Batterien

Die übliche Haltbarkeit einer Batterie beträgt ca. 1 Jahr.
Wenn die Anzeige unlesbar wird oder nur Teile sichtbar sind, nehmen Sie die Batterien heraus und warten Sie 15 Sekunden, bevor Sie die neuen einlegen.
Das Wechseln der Batterien löscht den Computerspeicher.

Funktionsbeschreibung

SCAN	Automatischer Scan mit Anzeige der Werte für 6 Sekunden
TIME	verstrichene Zeit (0:00 bis 99:59, Minuten…Sekunden)
SPEED	Aktuelle Geschwindigkeit (maximale Anzeige 1200 U/Min.)
DISTANCE	Distanz (0,1 bis 999,9 Kilometer oder Meilen)
CALORIES	Kalorienverbrauch (0,1 bis 999,9 kcal)
ODOMETER	Gesamtdistanz (0,1 bis 999,9 Kilometer oder Meilen)
PULSE	Pulsfrequenz (30 bis 240 Schläge/Minute)

Funktionstasten

MODE
1. Drücken Sie die MODE-Taste, zur Voreinstellung von Zeit (TIME), Geschwindigkeit (SPEED), Distanz (DISTANCE), Kalorienverbrauch (CAL)
Gesamtdistanz (ODO) oder Pulsfrequenz (PULSE)
2. Durch Drücken navigieren Sie durch die Auswahl.
3. Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte (außer ODO) auf Null zu setzen.

SET
Um die Zielwerte für Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorienverbrauch oder Puls einzugeben, drücken Sie SET und halten die Taste gedrückt bis zum Zielwert.

RESET
Drücken Sie die Taste, um einen Wert zurückzusetzen. Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte (außer ODO) auf Null zu setzen.

Hinweis:
Beim Tauschen der Batterien, werden alle Werte automatisch auf Null gesetzt.

Funktionen

1 Auto Scan
Nach dem Einschalten oder nachdem Sie die MODE-taste gedrückt haben, durchläuft der Monitor alle Funktionen (Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorienverbrauch, Gesamtdistanz und Pulsfrequenz). Jede Funktion wird für 6 Sekunden angezeigt.

2 Time
Zeigt die verstrichene Trainingszeit an. Wenn Sie SET und MODE Taste drücken, können Sie einen Zielwert eingeben. Der Computer zählt dann während des Trainings rückwärts.

3 Speed
Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an

4 Distance
Zeigt die zurückgelegte Strecke an. Wenn Sie SET und MODE Taste drücken, können Sie einen Zielwert eingeben. Der Computer zählt dann während des Trainings rückwärts.

5 Calories
Zeigt den Kalorienverbrauch an. Wenn Sie SET und MODE Taste drücken, können Sie einen Zielwert eingeben. Der Computer zählt dann während des Trainings rückwärts.
Hinweis:
Dieser Wert ist eine Annäherung und nicht für klinische Zwecke geeignet.

6 Odometer
Zeigt die Gesamtdistanz an. Sie können den Wert auch anzeigen lassen, indem Sie die MODE-Taste drücken.

7 Pulse
Zeigt die Pulsfrequenz in Schlägen pro Minute an.

Hinweise:
Sollte der Monitor nicht ordnungsgemäß arbeiten, legen Sie Batterien erneut ein und versuchen Sie es erneut.
Der Computer schaltet sich ein, sobald eine Bewegung erfasst wird. Solange der Heimtrainer in Bewegung ist, werden automatisch Werte angezeigt.
Wenn innerhalb von ca. 4 Minuten keine Bewegung erfasst wird, schaltet sich der Monitor automatisch aus. Die Werte der Gesamtdistanz (Odometer) werden gespeichert. Sobald wieder mit dem Training begonnen wird, werden die Werte des Odometers aktualisiert.
Wenn Sie die Taste Reset länger als 3 Sekunden gedrückt halten, werden alle Werte der Funktionen auf 0 zurückgesetzt, ausgenommen der Wert der Gesamtdistanz.

Spezifikationen
Steuereinheit 4-Bit Mikroprozessor auf einem Chip
Messfühler magnetisch, ohne Kontakt
Batterietyp 2 x AA (Mignon)
Betriebstemperatur 0 °C bis +40 °C (32 °F bis 104 °F)
Aufbewahrungstemperatur -10 °C bis +60 °C (14 °F bis 140 °F)

Training

Von einem Training mit dem Heimtrainer-Fahrrad werden Sie in mehrfacher Hinsicht profitieren: Es wird Ihre Fitness verbessern, Ihre Ausdauer steigern und Ihre Muskeln kräftigen. Ein regelmäßiges Training kann Sie in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät auch dabei unterstützen, Ihr Gewicht zu reduzieren. Ein erfolgreiches Trainingsprogramm enthält Warm-Up-Phasen, Stretching, Training und Cool-Down-Phasen. Beginnen Sie mit dem Programm zunächst mit 2 oder 3 Trainingstagen die Woche. Halten Sie jeweils einen Tag Ruhe dazwischen ein. Mit der Zeit können Sie die Intensität auf 5 Tage/Woche steigern.

Warm-Up
In der Aufwärmphase bereiten Sie Ihren Körper auf das Training vor und minimieren damit das Risiko von Verletzungen. Verwenden Sie mindestens 2 bis 5 Minuten für das Aufwärmen, bevor Sie ins Kraft- oder Ausdauer-Training übergehen.
Gut geeignet zum Aufwärmen sind Aktivitäten, die die Herzschlagfrequenz steigern und die Muskeln aufwärmen, wie z.B. zügiges Gehen, Joggen, Rennen auf der Stelle, Seilspringen oder auch Springen (z.B. Hampelmann).

Stretching
Um Verletzungen zu vermeiden, gehen Sie erst in die Dehnungsphase über, wenn Sie bereits aufgewärmt sind. Auch nach einem Kraft- oder Ausdauer-Training ist das Dehnen der Muskulatur wichtig.
Halten Sie die jeweilige Dehnung für mindestens 15 bis 30 Sekunden und federn Sie nicht nach.
In Ihr Dehnungsprogramm sollten Sie folgende Muskelgruppen auf jeden Fall aufnehmen: Vordere, hintere und innere Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur, Arm- und Schultermuskulatur sowie seitliche Rumpfmuskulatur.

Trainingsphase
In dieser Phase ist Ihre Leistung gefordert. Bei normaler Benutzung des Heimtrainer-Fahrrads wird Ihre Beinmuskulatur flexibler werden. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo und achten Sie darauf, ein gleichmäßiges Tempo durchzuhalten.

COOL-DOWN
In der Entspannungsphase am Ende jedes Trainings wird der Körper wieder in den normalen oder annähernd normalen Ruhezustand gebracht. Ihre Herzschlagfrequenz wird dabei langsam wieder gesenkt und auch die Atmung normalisiert sich wieder.

Hinweis:
Bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen, klären Sie mit Ihrem Arzt, ob gesundheitliche Einschränkungen oder Erkrankungen gegen die Aufnahme des Trainings sprechen.

Technische Daten

Technische Daten

Stromversorgung	2 x 1,5 V
Maximale Gewichtsbelastung	150 kg
Maße	106 x 50 x 131
Gesamtgewicht	28,5 kg

Kundenservice: 07631 / 360 - 350

Importiert von:

PEARL.GmbH | PEARL-Straße 1–3 | D-79426 Buggingen

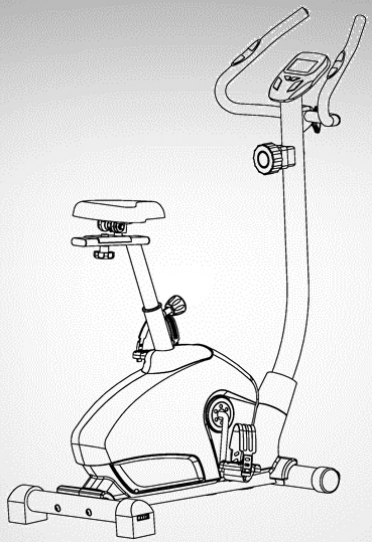
© REV3 – 12.04.2018 – BS/TH//SK

FR

HT-750
Vélo d'appartement

avec pulsomètre

Mode d'emploi



PEARL sports

NX-1227-675

Table des matières

Votre nouveau vélo d'appartement 3
Contenu 3
Accessoires requis 4
Consignes préalables 4
Consignes de sécurité 4
Consignes importantes concernant le traitement des déchets 5
Déclaration de conformité 5
Description du produit 6
Montage 8
Utilisation 11
Compteur 11
Description des fonctions 11
Touches de fonction 11
Fonctions 12
Spécifications 13
Entraînement 13
Caractéristiques techniques 14

Votre nouveau vélo d'appartement

Chère cliente, cher client,
Nous vous remercions d'avoir choisi ce vélo d'appartement. Grâce à lui, vous travaillez votre endurance et renforcez votre musculature. Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Cadre principal
- Barre de stabilisation avant
- Barre de stabilisation arrière
- Barre de support du guidon
- 2 embouts de protection pour la barre de stabilisation arrière
- 4 rondelles bombées 8 x 25 x R33
- 2 vis à tête plate M8 x 75
- Embout de protection pour la barre de stabilisation avant
- Câble des capteurs
- Câble traction
- 4 câbles de connexion
- 4 vis à tête plate M8 x 16
- Rondelle bombée 8,5 x 20 x R30
- Cache
- Câble de réglage de la résistance
- 2 rondelles bombées D5
- 2 vis cruciformes M5 x 55
- 2 vis cruciformes M5 x 10
- 2 câbles pour capteurs de fréquence cardiaque
- Guidon
- Rondelle plate D8
- Entretoise
- 2 caches pour vis
- 2 vis papillon M8 x 65
- Embout de protection rond
- Poignée en mousse
- Selle
- Compteurs
- Réglette de selle
- Embout de protection ovale
- Rondelle plate D10
- 1 vis de réglage M10
- Tige de la selle
- Raccord en plastique
- Molette
- 2 pédales
- Pédalier
- Mode d'emploi

Accessoires requis (disponibles séparément sur https://www.pearl.fr/) : 2 piles AA

Consignes préalables

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le précieusement afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessures !
- N'ouvrez jamais l'appareil. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peut l'endommager.
- N'exposez pas le produit à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez jamais le compteur dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Vérifiez régulièrement que l'appareil n'est pas endommagé. N'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez un médecin pour vous assurer que votre condition physique vous permet de pratiquer ce sport sans danger. Si vous prenez des médicaments qui peuvent influer sur le rythme cardiaque, la pression sanguine ou le taux de cholestérol, demandez impérativement l'avis d'un médecin avant de commencer un programme d'entraînement.
- Pendant votre entraînement, surveillez toujours attentivement les réactions de votre corps. Un entraînement excessif ou mal effectué peut nuire à votre santé. Interrompez immédiatement l'entraînement en cas de vertige, nausée, douleurs au niveau de la poitrine ou du dos, essoufflement ou d'autres symptômes et consultez un médecin avant de continuer l'entraînement.
- Avant votre premier entraînement, assurez-vous que les vis et écrous de l'appareil sont solidement fixés.
- Posez l'appareil sur une surface stable et plane. N'utilisez l'appareil ni à proximité d'eau, ni en plein air.
- Positionnez l'appareil de manière à maintenir un espace suffisant de tous les côtés, afin de pouvoir l'utiliser correctement.
- N'effectuez pas votre entraînement dans l'heure qui précède ou qui suit un repas.
- Prenez le temps de vous échauffer avant chaque entraînement.
- Portez des chaussures et vêtements adaptés lors de l'entraînement. N'utilisez pas l'appareil lorsque vous portez un peignoir ou une robe : votre vêtement pourrait se coincer dans l'appareil.

- Attention ! L'appareil comporte des parties mobiles qui peuvent constituer un risque de blessures !
- Pour monter sur le vélo elliptique, tenez-vous à la poignée fixe. N'oubliez pas que le simple fait de monter sur l'appareil peut suffire à le mettre en mouvement.
- L'appareil est conçu pour une utilisation par des personnes dont le poids ne dépasse pas 150 kg.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !

Consignes importantes concernant le traitement des déchets

Cet appareil électronique ne doit PAS être jeté dans la poubelle de déchets ménagers. Pour l'enlèvement approprié des déchets, veuillez vous adresser aux points de ramassage publics de votre municipalité.
Les détails concernant l'emplacement d'un tel point de ramassage et des éventuelles restrictions de quantité existantes par jour/mois/année, ainsi que sur des frais éventuels de collecte, sont disponibles dans votre municipalité.

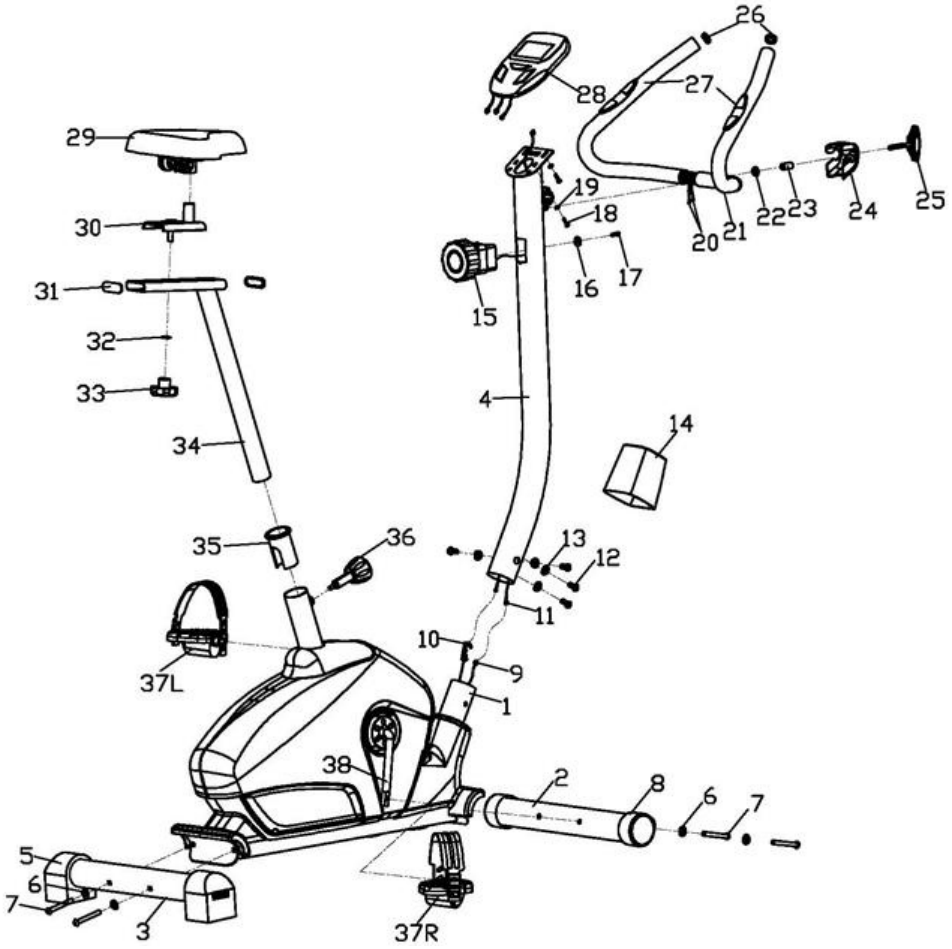
Déclaration de conformité

La société PEARL.GmbH déclare ce produit NX-1227 conforme aux directives actuelles suivantes du Parlement Européen : 2011/65/UE, relative à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques et 2014/30/UE, concernant la compatibilité électromagnétique.

Service Qualité
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz

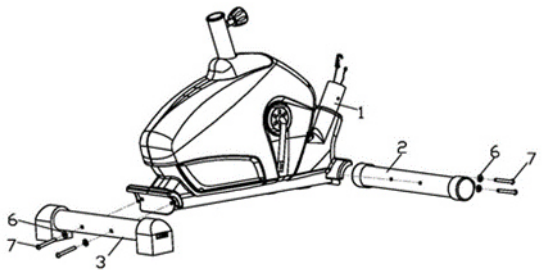
La déclaration de conformité complète du produit est disponible en téléchargement à l'adresse https://www.pearl.fr/support/notices ou sur simple demande par courriel à qualite@pearl.fr.

Description du produit



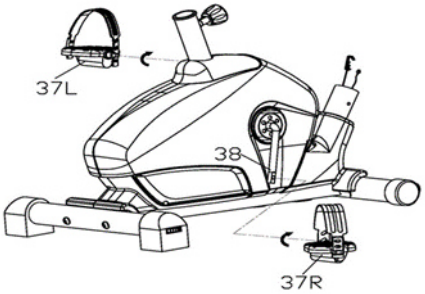
N°	Description	Nb
1	Cadre principal	1
2	Barre de stabilisation avant	1
3	Barre de stabilisation arrière	1
4	Barre de support du guidon	1
5	Embout de protection pour la barre de stabilisation arrière	2
6	Rondelle bombée 8 x 25 x R33	4
7	Vis à tête plate M8 x 75	2
8	Embout de protection pour la barre de stabilisation avant	1
9	Câble des capteurs	1
10	Câble de traction	1
11	Câble de connexion	4
12	Vis à tête plate M8 x 16	4
13	Rondelle bombée 8,5 x 20 x R30	1
14	Cache	1
15	Câble de réglage de la résistance	1
16	Rondelle bombée D5	2
17	Vis cruciforme M5 x 55	2
18	Vis cruciforme M5 x 10	2
19	Rondelle plate D5	1
20	Câble des capteurs de fréquence cardiaque	2
21	Guidon	1
22	Rondelle plate D8	1
23	Entretoise	1
24	Cache pour vis	2
25	Vis papillon M8 x 65	2
26	Embout de protection rond	1
27	Poignée en mousse	1
28	Compteur	1
29	Selle	1
30	Réglette de selle	1
31	Embout de protection ovale	1
32	Rondelle plate D10	1
33	Vis de réglage M10	1
34	Tige de la selle	1
35	Raccord en plastique	1
36	Molette	1
37	Pédale L/R (gauche/droite)	1
38	Pédalier	1

Montage



Étape 1 :

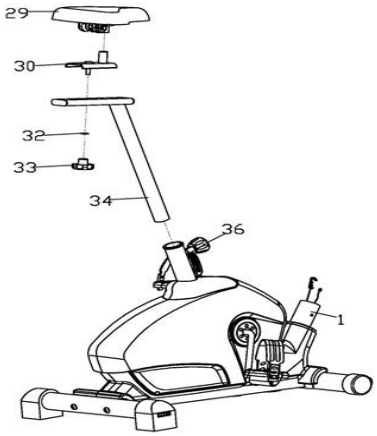
Utilisez les vis à tête plate (7) et les rondelles bombées (6) pour assembler les barres de stabilisation avant (2) et arrière (3) au cadre principal (1).



Étape 2 :

Fixez les pédales droite et gauche (37 voir le marquage L/R) au pédalier (38) situé sur le cadre principal (1).

La pédale droite se fixe dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



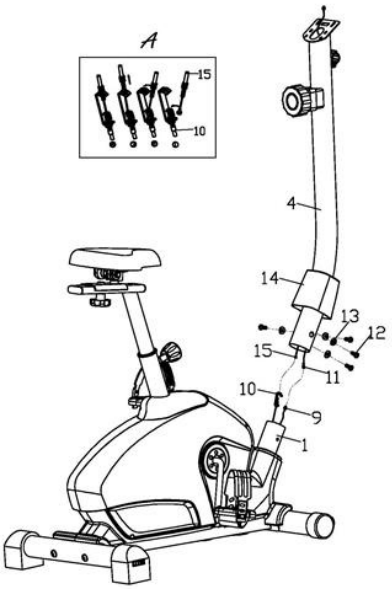
Étape 3 :

À l'aide de la vis de réglage (33) et de la rondelle plate (32), fixez la selle (29) à la réglette de selle (30).

Insérez maintenant la tige de la selle (34) équipée de la selle dans le tube du cadre principal (1) et fixez-la à l'aide de la molette (36) après l'avoir réglée à la bonne hauteur.

NOTE :

Lorsque vous réglez la hauteur de la selle, veillez à ce que la tige reste assez enfoncée dans le tube du cadre principal pour être fixée par la molette.

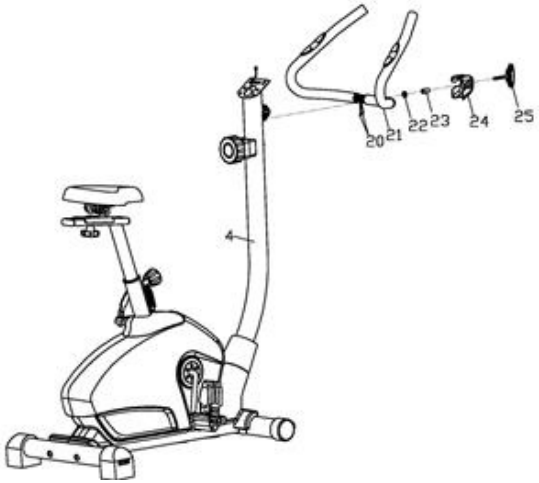


Étape 4 :

1. Faites glisser le cache (14) sur la barre de support du guidon (4). Branchez ensuite les câbles de connexion (11) avec le câble des capteurs (9) puis branchez le câble de traction (10) avec le câble de réglage de la résistance (15). Voir fig. A.

2. Fixez la barre de support du guidon (4) au tube du cadre principal (1) à l'aide des vis à tête plate (12) et des rondelles bombées (13).

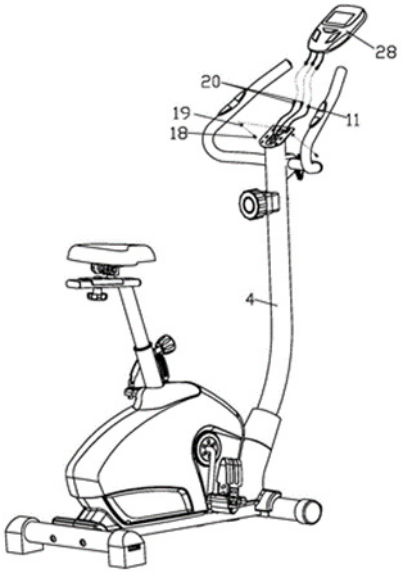
3. Faites glisser le cache (14) sur la jonction entre la barre de support du guidon (4) et le cadre principale (1).



Étape 5 :

Insérez les câbles des capteurs de fréquence cardiaque (20) dans l'ouverture prévue à cet effet de la barre de support du guidon (4).

Placez le guidon (21) sur la barre de support du guidon (4) en respectant l'angle approprié et fixez-le avec la vis papillon (25), le cache pour vis (24), l'entretoise (23) et la rondelle plate (22).



Étape 6 :

Reliez ensuite les câbles des capteurs de fréquence cardiaque (20) et les câbles de connexion (11) aux câbles correspondants sur le compteur (28). Puis, fixez-le au support du compteur sur la barre de support du guidon, à l'aide des vis cruciformes (18) et des rondelles plates (19).

Votre vélo d'appartement est maintenant prêt à l'emploi.

Utilisation

Compteur

Mise en marche

Le compteur est alimenté par 2 piles de type AA (Mignon).

Ouvrez le compartiment à piles situé à l'arrière du compteur, et insérez les piles.

Respectez la polarité lors de la mise en place des piles.

Refermez ensuite le compartiment à piles.

Consignes concernant les piles

La durée de vie habituelle d'une pile est d'environ 1 an.

Si l'affichage à l'écran n'est plus lisible ou n'apparait que partiellement, retirez les piles, et attendez 15 secondes avant d'insérer de nouvelles piles.

Le remplacement des piles efface les informations enregistrées sur le compteur.

Description des fonctions

SCANNER	Défilement automatique avec affichage des valeurs pendant 6 s
TIME	Temps écoulé (0:00 à 99:59 min:s)
SPEED	Vitesse actuelle (affichage max. : 1200 tr/min.)
DISTANCE	Distance (0,1 à 999,9 km/min)
CALORIES	Calories brûlées (0,1 à 999,9 kcal)
ODOMETER	Distance totale (0,1 à 999,9 km/min)
PULSE	Fréquence cardiaque (30 à 240 bpm)

Touches de fonction

MODE

1. Appuyez sur la touche MODE pour prérégler la durée (TIME), la vitesse (SPEED), la distance (DISTANCE), les calories brûlées (CAL), la distance totale (ODO) ou la fréquence cardiaque (PULSE).

2. Naviguez entre les différentes options en appuyant sur la touche MODE.

3. Maintenez la touche MODE appuyée pendant 2 secondes pour remettre toutes les valeurs à 0 (sauf ODO).

SET

Pour entrer les valeurs cibles concernant la durée, la vitesse, la distance, les calories brûlées ou la fréquence cardiaque, appuyez sur SET et maintenez la touche appuyée jusqu'à ce que la valeur cible s'affiche.

RESET

Appuyez sur cette touche pour réinitialiser une valeur. Maintenez la touche MODE appuyée pendant 2 secondes pour remettre toutes les valeurs à 0 (sauf ODO).

Note :

Lors du remplacement de la pile, toutes les valeurs sont automatiquement remises à zéro.

Fonctions

1 Auto Scan (scan automatique)

Après la mise en marche ou après avoir appuyé sur MODE, le compteur affiche toutes les fonctions (durée, vitesse, distance, calories brûlées, distance totale et fréquence cardiaque). Chaque fonction est affichée 6 secondes.

2 Time

Indique la durée écoulée de l'entraînement. Lorsque vous appuyez sur la touche SET et MODE, vous avez la possibilité d'entrer une donnée cible. Pendant l'entraînement, le compteur compte à rebours.

3 Speed

Indique la vitesse actuelle.

4 Distance

Pendant l'entraînement, indique la distance totale parcourue. Lorsque vous appuyez sur la touche SET et MODE, vous avez la possibilité d'entrer une donnée cible.

Pendant l'entraînement, le compteur compte à rebours.

5 Calories

Indique les calories brûlées. Lorsque vous appuyez sur la touche SET et MODE, vous avez la possibilité d'entrer une donnée cible. Pendant l'entraînement, le compteur compte à rebours.

Note :

Cette valeur est une approximation et ne convient pas pour des besoins cliniques.

6 Odometer

Indique la distance totale. Vous pouvez afficher la valeur en appuyant sur la touche MODE.

7 Pulse

Indique la fréquence cardiaque en battements par minute.

Note :

Si le compteur ne fonctionne pas correctement, réinsérez les piles et allumez-le à nouveau. Le compteur s'active automatiquement lorsque l'appareil détecte un mouvement. Tant que le vélo d'appartement est en mouvement, les valeurs sont automatiquement affichées.

Si l'appareil ne détecte aucun mouvement pendant 4 minutes, le compteur s'éteint automatiquement. Les valeurs de la distance totale (Odometer) sont enregistrées.

Dès que l'entraînement commence, les valeurs de l'odomètre sont actualisées.

Si vous appuyez sur la touche RESET pendant plus de 3 secondes, toutes les valeurs sont remises à 0, à l'exception de la distance totale.

Spécifications

Unité de commande avec microprocesseur 4 bits sur une puce

Capteurs magnétiques, sans contact

2 piles AA (Mignon)

Température de fonctionnement : 0 °C à +40 °C (32 °F à 104 °F)

Température de stockage : -10 °C à +60 °C (14 °F à 140 °F)

Entraînement

La pratique du vélo d'appartement est bénéfique à plusieurs niveaux :

Cela permet d'améliorer votre condition physique, d'augmenter votre endurance et de renforcer votre musculature.

Un entraînement régulier, associé à un régime alimentaire hypocalorique, peut vous aider à perdre du poids.

Une séance d'entraînement comporte idéalement une phase d'échauffement, des étirements, l'entraînement et une phase de récupération.

Commencez par vous entraîner 2 à 3 fois par semaine. Observez un jour de repos entre chaque séance. Avec le temps, vous pourrez augmenter la fréquence de l'entraînement : jusqu'à 5 fois par semaine.

Échauffement

La phase d'échauffement permet de préparer votre corps à l'entraînement et de diminuer ainsi le risque de blessure.

Consacrez au minimum 2 à 5 minutes à l'échauffement avant de passer à l'entraînement visant l'endurance ou le renforcement musculaire. Les activités adaptées à l'échauffement sont celles qui permettent d'augmenter le rythme cardiaque et d'échauffer les muscles : marche rapide, footing, course sur place, saut à la corde, etc.

Étirements

Pour diminuer le risque de blessure, effectuez-les étirements seulement après vous être échauffé. Il est également important d'effectuer des étirements après une phase de renforcement musculaire ou d'endurance. Chaque étirement doit durer au moins 15 à 30 secondes. La phase d'étirement doit impérativement solliciter les groupes musculaires suivants : muscles des cuisses (avant, arrière, intérieur), mollets, bras, épaules et muscles latéraux du tronc.

Phase d'entraînement

Cette phase permet de travailler votre puissance. Une utilisation normale du vélo d'appartement permet d'assouplir les muscles des jambes. Entraînez-vous à votre propre rythme, et veillez à respecter un rythme régulier.

Phase de récupération

Après la phase d'entraînement, la phase de récupération permet au corps de revenir à l'état de repos normal ou de s'en approcher. Votre fréquence cardiaque diminue lentement, et votre respiration revient lentement à la normale.

NOTE :

Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez un médecin pour vous assurer que votre condition physique vous permet de pratiquer ce sport sans danger.

Caractéristiques techniques

Alimentation	2 x 1,5 V
Charge maximale supportée	150 kg
Dimensions	106 x 50 x 131 cm
Poids total	28,5 kg

Importé par :

PEARL.GmbH | PEARL-Straße 1–3 | D-79426 Buggingen

Service commercial PEARL France : 0033 (0) 3 88 58 02 02

© REV3 – 12.04.2018 – BS/TH//SK