

# Ellifit Supreme

10027065



Sehr geehrter Kunde,

zunächst möchten wir Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes gratulieren.

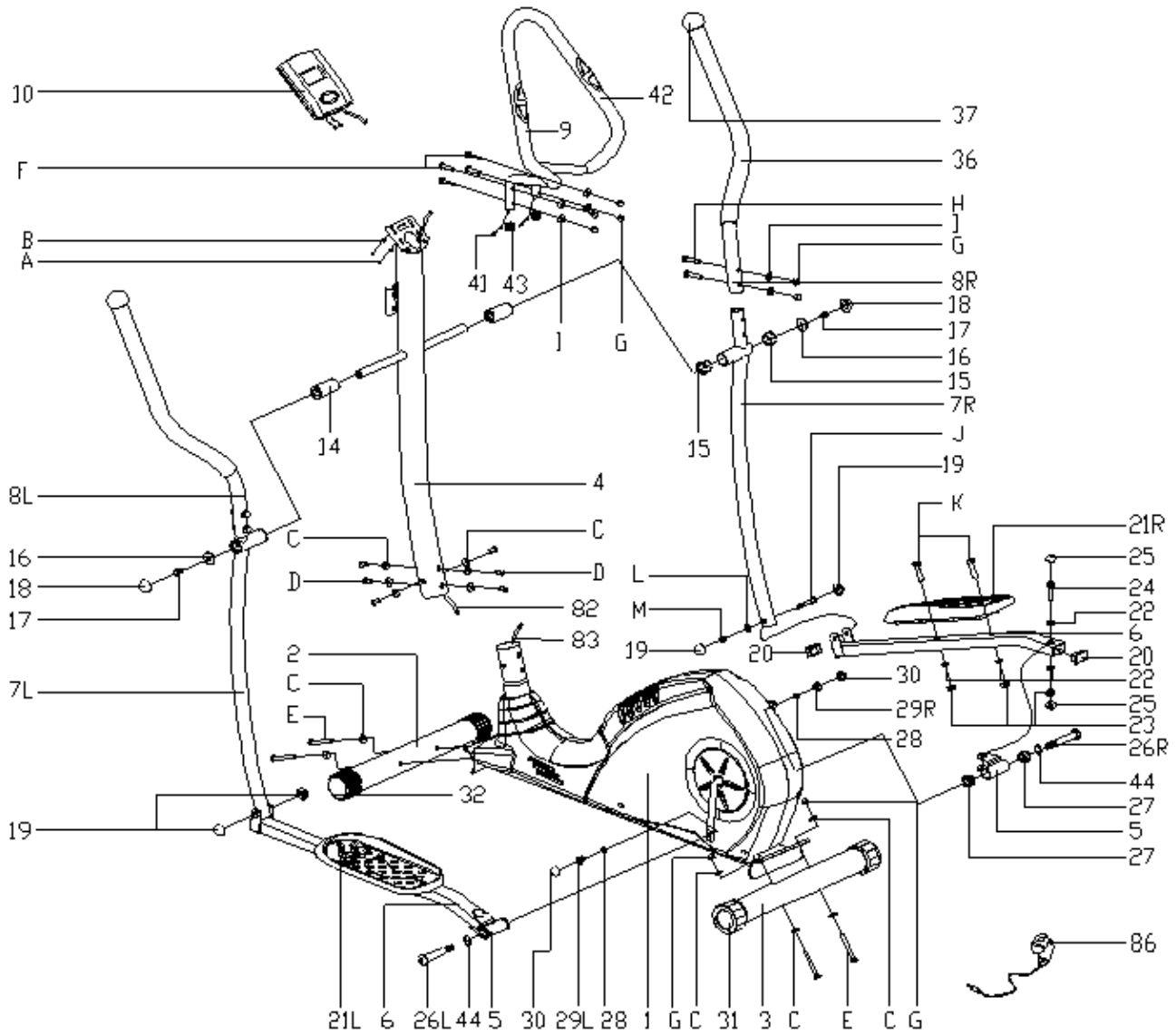
Bitte lesen Sie die folgenden Anschluss- und Anwendungshinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese um möglichen technischen Schäden vorzubeugen.

## Warnung / Sicherheitshinweise

- Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung vor dem Aufbauen und Benutzen des Gerätes aufmerksam durch. Ein sicherer und effektiver Gebrauch des Gerätes kann nur erzielt werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß aufgebaut, gepflegt und benutzt wird. Stellen Sie sicher, dass sämtliche Personen, die dieses Gerät nutzen, über die Warnungen und Sicherheitshinweise informiert sind.
- Bevor Sie das Training mit diesem Gerät aufnehmen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen und sich auf physische oder gesundheitliche Einschränkungen, die einen sicheren und effizienten Umgang mit diesem Trainingsgerät verhindern könnten, untersuchen lassen. Falls Sie Medikamente mit Auswirkungen auf Blutdruck, Herzschlag oder Cholesterinspiegel einnehmen, ist die Konsultation eines Arztes vor dem Training dringend notwendig.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitsschädlich sein. Beenden Sie umgehend das Training wenn Sie folgende Symptome feststellen: Schmerzen / Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Anzeichen leichter Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Falls Sie irgendeine dieser Symptome an sich feststellen sollten Sie einen Arzt aufsuchen, bevor Sie das Training fortsetzen.
- 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 erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Stellen Sie das Gerät auf eine trockene und ebene Oberfläche.
- Stellen Sie vor jedem Training sicher, dass sämtliche Schrauben und Befestigungen ordnungsgemäß festgezogen sind.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig gepflegt und auf etwaige Schäden oder Abnutzungserscheinungen untersucht wird.
- Nutzen Sie das Gerät ausschließlich wie vorgesehen. Sollten Sie beim Aufbau oder bei der Kontrolle defekte Komponenten entdecken oder sollten Sie während des Trainings ungewöhnliche Geräusche am Gerät feststellen, beenden Sie umgehend das Training. Nutzen Sie das Gerät erst wieder nachdem das Problem identifiziert und gelöst wurde.
- Tragen Sie angemessene Kleidung bei Benutzung des Gerätes. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich am Gerät verfangen könnte und die Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnten.
- Das Gerät wurde gemäß EN957 getestet und zertifiziert und ist für den häuslichen Gebrauch freigegeben. Das maximale Benutzergewicht sollte 120kg nicht übersteigen.
- Das Gerät ist nicht für therapeutischen Einsatz geeignet.
- Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Gerätes. Verwenden Sie Rücken schonende Hebetekniken und holen Sie sich Unterstützung beim Bewegen des Gerätes.
- Setzen Sie dieses Gerät nicht dem Regen aus.
- Stellen Sie keine mit Flüssigkeiten gefüllten Gefäße, wie Vasen, auf dieses Gerät.
- Verwenden Sie ausschließlich das empfohlene Zubehör.
- Reparieren Sie dieses Gerät nicht selbst.
- Wenden Sie sich zur Wartung an qualifiziertes Kundendienstpersonal.
- Reinigen Sie das Gerät nur mit einem trockenen Tuch.
- Stellen Sie keine Quellen offener Flammen, z.B. brennende Kerzen, auf das Gerät.
- Bewahren Sie kleine Objekte (z.B. Schrauben und anderes Montagematerial, Speicherkarten) und Verpackungsteile außerhalb der Reichweite von Kindern auf, damit sie nicht von diesen verschluckt werden können. Lassen Sie kleine Kinder nicht mit Folie spielen. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Bitte bewahren Sie die Originalverpackung auf. Um einen ausreichenden Schutz beim Transport des Gerätes zu erreichen, verpacken Sie das Gerät in der Originalverpackung.

# Aufbau

## Explosionszeichnung





## Liste der Einzelteile

Hauptrahmen	<b>1</b>	<b>31</b>	Endkappe
Stütze vorne	<b>2</b>	<b>32</b>	Endkappe
Stütze hinten	<b>3</b>		
Handgriffhalter	<b>4</b>	<b>36</b>	Schaumgriff
Zugstangenverbindung	<b>5</b>	<b>37</b>	Kappe
Pedalstange	<b>6</b>		
Schwungstange	<b>7</b>	<b>41</b>	Pulskabel
Handgriff	<b>8</b>	<b>42</b>	Griffstützenschaum
Griffstütze	<b>9</b>	<b>43</b>	Endkappe
Computer	<b>10</b>	<b>44</b>	Gewellte Scheibe
Muffe	<b>14</b>	<b>82</b>	Sensorkabel
Achsbuchse (1)	<b>15</b>	<b>83</b>	Motorkabel
Flache Scheibe 8.2x32x2	<b>16</b>		
Sechskantschraube M8x15	<b>17</b>	<b>86</b>	Adapter
Rundkappe S14	<b>18</b>		
Rundkappe	<b>19</b>	<b>A</b>	Kreuzschlitz-Schraube M5x15
Rundkappe	<b>20</b>	<b>B</b>	Nutscheibe D5
Pedal	<b>21</b>	<b>C</b>	Nutscheibe gebogen D8xΦ20xR30
Scheibe	<b>22</b>	<b>D</b>	Sechskantschraube M8x20
Sicherheitsmutter	<b>23</b>	<b>E</b>	Sechskantschraube M8x75
Sechskantschraube M10x50	<b>24</b>	<b>F</b>	Schraube M8x38
Rundkappe S17	<b>25</b>	<b>G</b>	Hutmutter
Kurbelschraube	<b>26</b>	<b>H</b>	Schraube M8x45
Achsbuchse (2)	<b>27</b>	<b>I</b>	Nutscheibe gebogen D8xΦ20xR12,5
Federscheibe D13	<b>28</b>	<b>J</b>	Sechskantschraube M8x55
Sicherheitsmutter B0.5x20	<b>29</b>	<b>K</b>	Sechskantschraube M10x45
Rundkappe S19	<b>30</b>	<b>L</b>	Nutscheibe D8
		<b>M</b>	Sicherheitsmutter M8


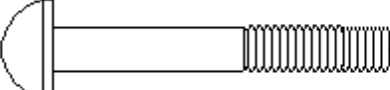
## Schrauben und Werkzeug


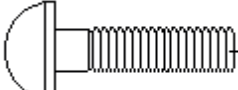
  \_\_\_\_\_ #A M5\*15 2PCS


 \_\_\_\_\_ #B D5 2PCS


 \_\_\_\_\_ #C D8\*Ø20\*R30 12PCS


  \_\_\_\_\_ #D M8\*20 6PCS

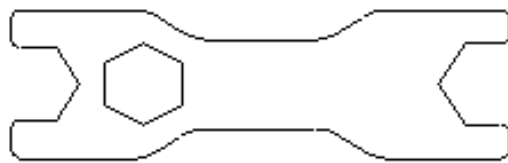
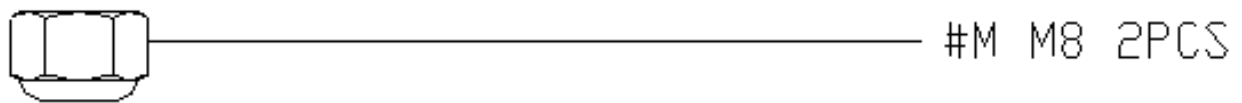
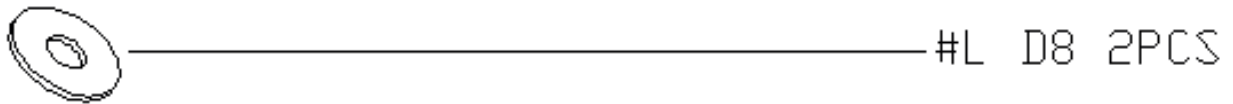
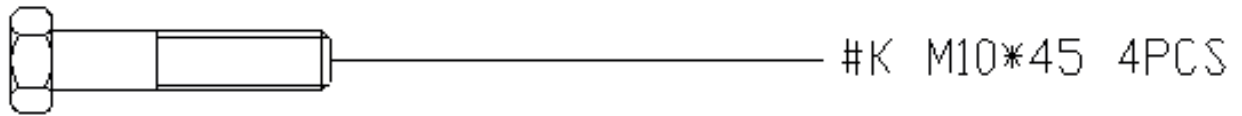
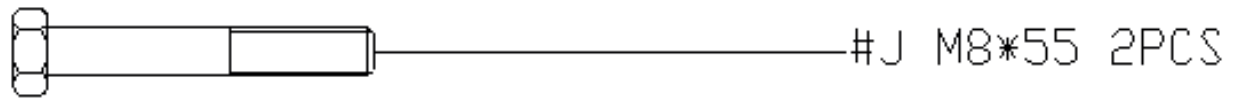
  \_\_\_\_\_ #E M8\*75 4PCS

  \_\_\_\_\_ #F M8\*38 4PCS

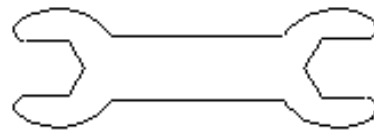
 \_\_\_\_\_ #G M8 10PCS

  \_\_\_\_\_ #H M8\*45 4PCS

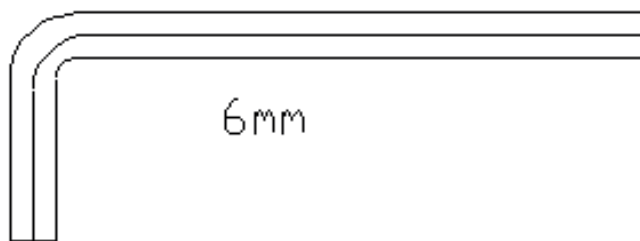
 \_\_\_\_\_ #I D8\*Ø20\*R12.5 8PCS



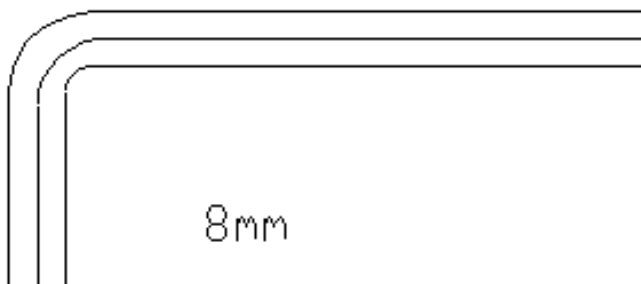
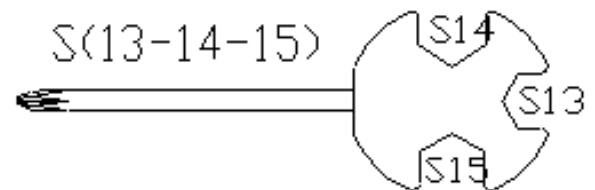
S(17-17-19)-2



S(13-14)



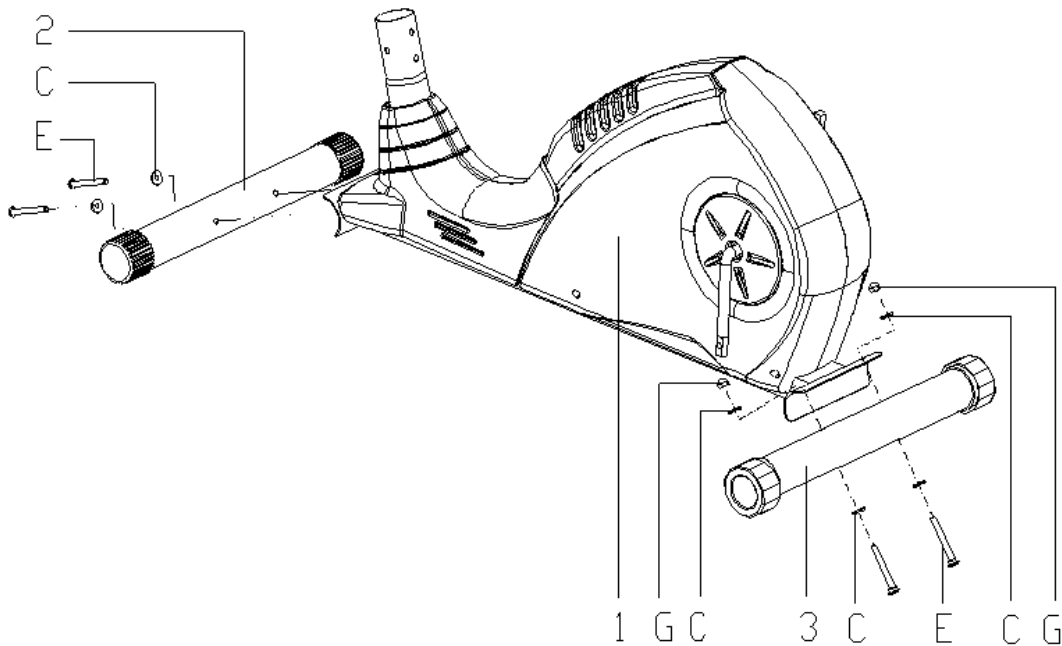
6mm



8mm

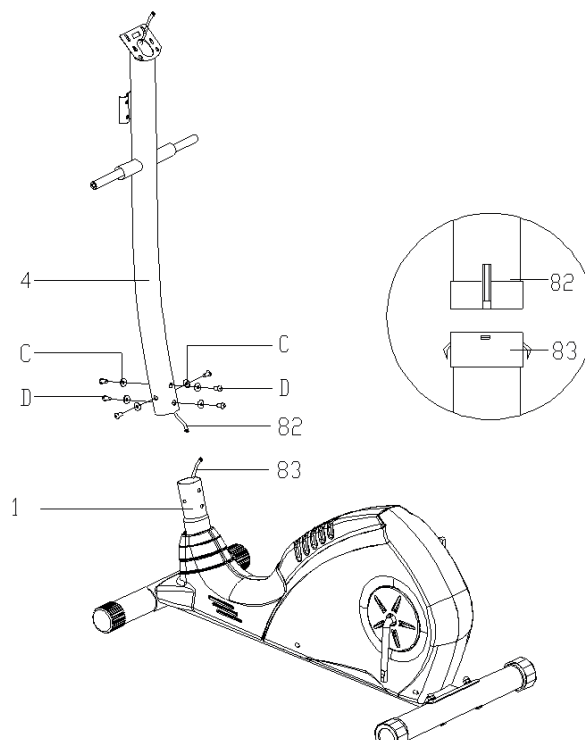
## Aufbau - Schritt 1

Verbinden Sie die vordere (2) und hintere Stütze (3) mit dem Hauptrahmen (1) mittels Innensechskantschrauben (C), gebogener Scheiben (G) und Hutmuttern (E) fest.



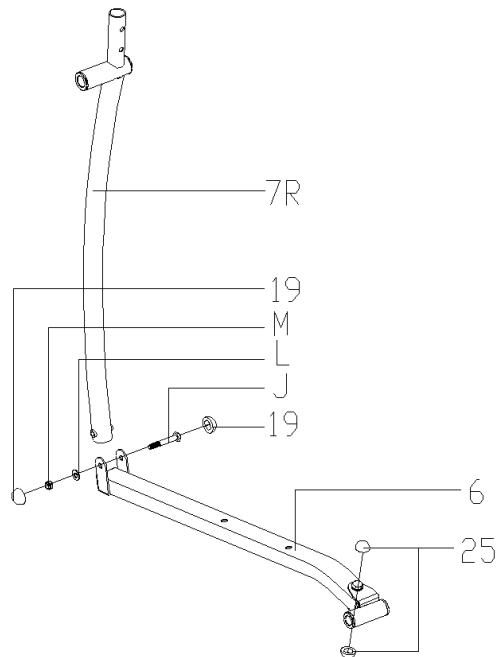
## Aufbau - Schritt 2

Verbinden Sie das Sensorkabel (82) mit dem Verlängerungskabel (83). Befestigen Sie dann den Handgriffhalter (4) mittels Schrauben (D) und Muttern (C) am Hauptrahmen (1).



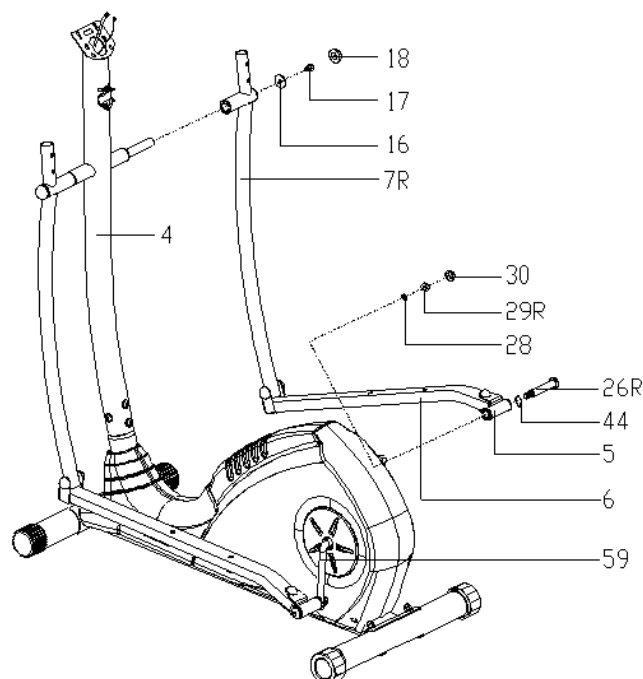
### Aufbau - Schritt 3

- Befestigen Sie die Schwungstange (7R/L) an den Pedalstangen (6R/L) und verschrauben Sie diese mit Schrauben (J), Beilagscheiben (L) und Muttern (M).
- Drücken Sie die Rundkappen (19 und 25) in die dafür vorgesehenen Öffnungen.



### Aufbau - Schritt 4

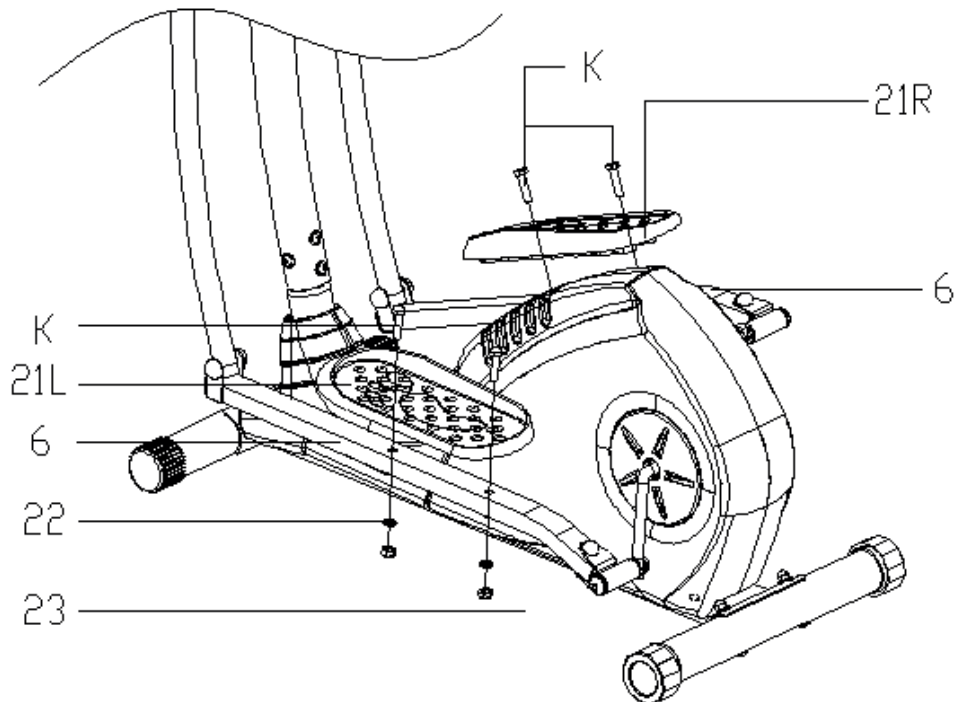
- Befestigen Sie die Schwungstange (7R) mit Schrauben (J) und Scheiben (L) am langen Schaft des Handgriffhalters (4).
  - Befestigen Sie die Zugstangenverbindung (5) mit der Schraube (26R), Federscheibe (28), Scheibe (44) und Mutter (29R) an der Kurbel (59).
  - Drücken Sie die Rundkappen (18 und 30) in die dafür vorgesehenen Öffnungen.
  - Bringen Sie die Schwungstange auf der anderen Seite auf die gleiche Weise an.
- Achtung:** Die Schrauben für die Hebel sind mit L und R für links und rechts markiert.





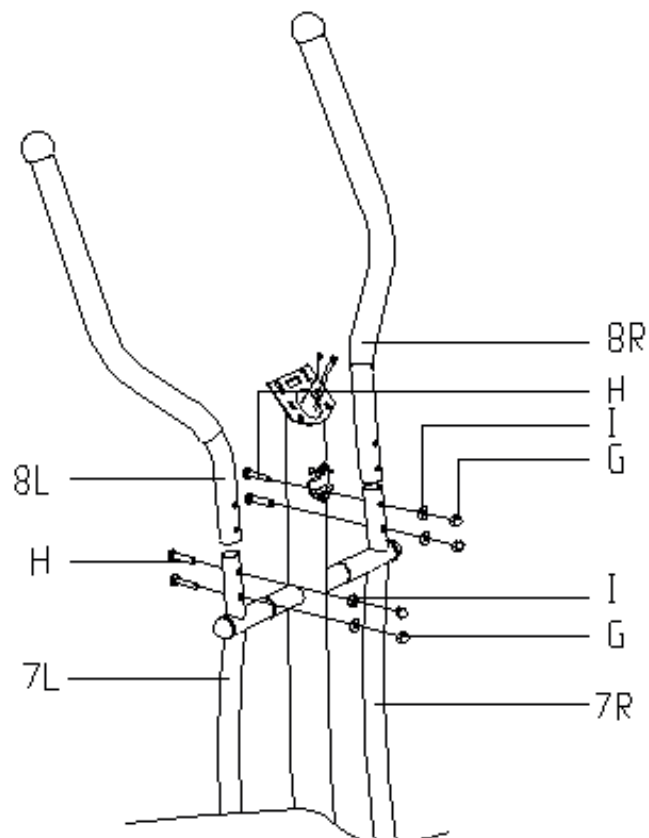
## Aufbau - Schritt 5

Befestigen Sie die Pedale (21L/R) mit Schraube (K), Mutter (23) und Scheibe (22) an der Pedalstange.



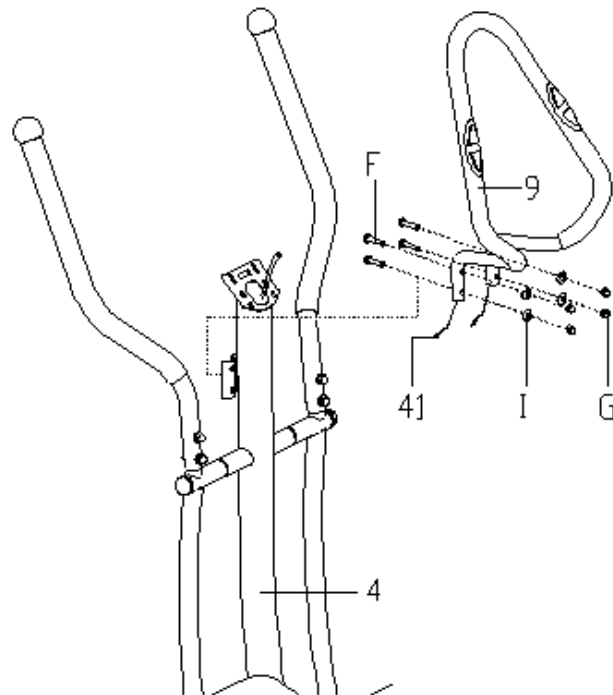
## Aufbau - Schritt 6

Befestigen Sie die Handgriffe (8L/R) mit Schraube (H), Hutmutter (G) und gebogener Scheibe (I) an der Schwungstange (7L/R).



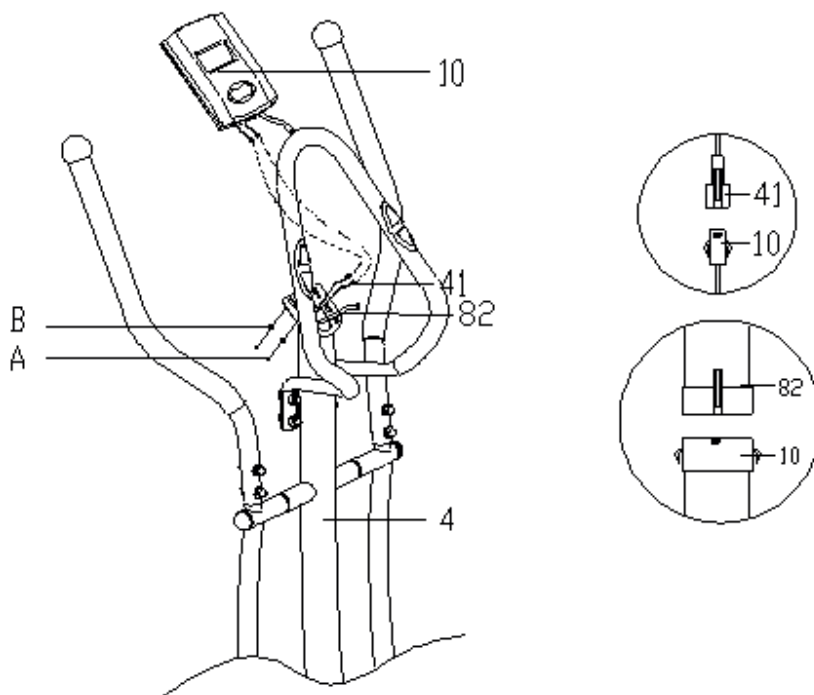
## Aufbau - Schritt 7

Befestigen Sie die Handstütze (9) mit Schrauben (F), gebogener Scheiben (I) und Hutmuttern (G) am Handgriff-halter (4).



## Aufbau - Schritt 8

Verbinden Sie das Pulskabel (41) mit dem Sensorkabel (82) wie abgebildet mit dem Display. Schieben Sie den Computer in den Computerhalter und verschrauben Sie es mit Kreuzschrauben (A) und Scheiben (B) am Handgriffhalter (4).



# Der Trainingscomputer

## Bedienelemente und Funktionen

<b>ENTER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Stop-Modus (Display: „Stop“) drücken, um zur Programmauswahl zu gelangen;</li> <li>• In Menüs oder nach Eingaben: Bestätigen des gewählten Punktes bzw. der Eingabe;</li> <li>• Im Start-Modus (Display: „Start“) drücken, um             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Tempo,</li> <li>b) RPM (Umdrehungen pro Minute) oder</li> <li>c) beides im automatischen Wechsel anzuzeigen.</li> </ol> </li> <li>• In allen Modi: Zwei Sekunden gedrückt halten, um alle Einstellungen zu löschen.</li> </ul>
<b>START / STOP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Starten und Stoppen der Programme;</li> <li>• Zwei Sekunden gedrückt halten, um alle Einstellungen zu löschen.</li> </ul>
<b>UP (oben)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Stop-Modus oder beim Editieren: Auswählen des nächst-höheren Werts bzw. des vorigen Eintrags;</li> <li>• Während des Trainings: Erhöhen des Trainingswiderstands.</li> </ul>
<b>DOWN (unten)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Stop-Modus oder beim Editieren: Auswählen des nächst-niedrigeren Werts bzw. des nächsten Eintrags;</li> <li>• Während des Trainings: Verringern des Trainingswiderstands.</li> </ul>
<b>PULSE RECOVERY</b>	<p>Drücken, um die aktuelle Fitness zu messen („Pulse Recovery Test“: Ermittelt Ihre Fitness aus der Rückkehr Ihrer Trainings-Herzfrequenz zum Ruhepuls. Drücken Sie nochmals zum Beenden der Funktion.</p>

## Nutzung

Stecken Sie das Netzteil in eine Steckdose und schließen Sie den Trainingscomputer an. Sobald dieser Verbunden ist, schaltet er sich mit einem Piepsignal automatisch ein.

### Programme

#### Manuelles Programm P 1



#### Automatische Programme P 2 - 7



Welle



Tal



Fettverbrennen



Rampe

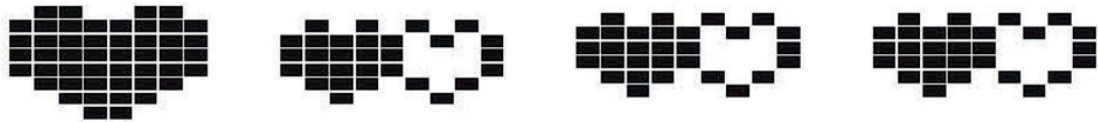


Berg



Intervall

## Pulskontrolle - Programme 8 - 11



### Auswahl und Einstellung

#### a) Manuelles Programm P1 und Programme P2-P7

- Wählen Sie mit den Pfeiltasten (UP / DOWN) das gewünschte Programm aus. Die Piktogramme (siehe oben) illustrieren die Struktur des jeweiligen Programms.
- Bestätigen Sie die getroffene Auswahl mit ENTER. Auf dem Display erscheint die Zeit-Einstellung.
- Stellen Sie die gewünschte Programmdauer mit den Pfeiltasten ein und bestätigen Sie mit Enter. Als nächstes erscheint die Einstellung der gewünschten Lauf-Distanz.
- Stellen Sie die Distanz wiederum mit den Pfeiltasten ein und bestätigen Sie abermals mit ENTER. Zuletzt wird die Einstellung des gewünschten Ziel-Kalorienverbrauchs angezeigt.
- Verfahren Sie nach demselben Prinzip.
- Drücken Sie nun START / STOP, um mit dem eingestellten Programm zu beginnen.

Die Einstellung aller Programme 1 - 7 erfolgt nach demselben Muster.

#### b) Programme 8-11 (Pulskontrolle)

##### Programm P8

Stellen Sie in diesen Programmen eine Ziel-Herzfrequenz ein, um ein Training innerhalb eines bestimmten Puls-Rahmens zu erzielen.

- Wählen Sie das gewünschte Programm mit den Pfeiltasten (UP / DOWN) aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit ENTER.
- Stellen Sie Programmdauer, Distanz und Ziel-Kalorienverbrauch ein wie bei den Programmen 1-7.
- Geben Sie bei der zusätzlichen Einstellung TARGET HEART RATE Ihren Ziel-Puls ein und bestätigen Sie mit ENTER.
- Drücken Sie nun START / STOP, um mit dem eingestellten Programm zu beginnen.

##### Programme P9 - P11

In diesen Programmen können Sie Ihr Alter eingeben und dem Trainingscomputer so einen Hinweis auf Ihren Maximal-Puls geben.

Programm P9 zielt auf etwa 55% des Maximal-Puls, Programm P10 auf ca. 75% und Programm P11 auf 90%.

- Wählen Sie das gewünschte Programm mit den Pfeiltasten (UP / DOWN) aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit ENTER.
- Stellen Sie Programmdauer, Distanz und Ziel-Kalorienverbrauch ein wie bei den Programmen 1-8.
- Geben Sie im letzten Schritt Ihr Alter ein und bestätigen Sie mit ENTER.
- Drücken Sie nun START / STOP, um mit dem eingestellten Programm zu beginnen.

**Bitte beachten Sie:** Die Herzfrequenz hängt beim Training von der Geschwindigkeit, dem Schwierigkeitsgrad (Widerstand) und der Dauer des Trainings ab. Die Programme 8 - 11 stellen sicher, dass Sie sich im Rahmen der gewählten Zielpulsfrequenz bewegen, indem Sie den Widerstand automatisch der gemessenen Pulsfrequenz anpassen, falls Sie nicht langsamer werden und so selbst ihren Puls senken.

## Die Puls-Messung:

Bitte umgreifen Sie mit beiden Händen die Kontaktflächen am Griff. Nach einer kurzen Zeit (ca. 3 - 5 Sekunden) zeigt der Trainingscomputer Ihren Puls auf dem Display an. Während der Messung wird ein blinkendes Herz angezeigt.

**Bitte beachten Sie:** Während der Messung wird Ihr Puls nicht sofort stabil angezeigt und erscheint eventuell schwankend. Diese Messungengenauigkeit pendelt sich nach einer Weile ein. Dennoch können Sie die gemessenen Werte als Anhaltspunkte, jedoch niemals als Basis einer medizinischen Behandlung ansehen.

## Pulse-Recovery Test

Der Pulse-Recovery Test (wörtlich etwa: Puls-Erholungs-Test) vergleicht Ihre Herzfrequenz vor und nach einer Trainingseinheit und ermittelt so Ihren Fitness-Level.

- Umgreifen Sie die Kontaktflächen am Griff mit beiden Händen. Nach kurzer Zeit zeigt das Display Ihren aktuellen Puls an.
- Drücken Sie RECOVERY, um den Test zu starten.
- Halten Sie die Kontaktflächen umgriffen. Der auf dem Display angezeigte Timer zählt 60 Sekunden herunter. und zeigt am Ende des Tests einen Code (F1.0 bis F6.0) an. Dabei bedeutet

F1.0 = Exzellente Fitness; F2.0 = Gut; F3.0 = In Ordnung; F4.0 = Unterdurchschnittlich; F5.0 = Verbesserungswürdig; F6.0 = Stark verbesserungswürdig.

- Falls der Trainingscomputer Ihre Pulsfrequenz nicht feststellen kann, bleibt die Taste RECOVERY ohne Funktion.
- Drücken Sie im Test-Durchlauf RECOVERY, wenn Sie den Test beenden möchten.

## Hinweise zur Anzeige

<b>Tempo</b>	Anzeige in km/h in der Form 0.0 - 99.9
<b>RPM (Umdrehungen pro Minute)</b>	Anzeige der Rotationen pro Minute in der Form 0 - 999
<b>DIST</b>	Anzeige der gefahrenen Distanz in Kilometern in der Form 0.0 - 99.9 - 999. Bei eingestellter Programmdistanz zählt die Anzeige von der eingestellten Zieldistanz herab und signalisiert das Erreichen der Zieldistanz mit einem Piepton.
<b>CALORIE</b>	Anzeige des (durchschnittlich) ermittelten Kalorienverbrauch in der Form 0.0 - 99.9 - 999. Bei Voreinstellung: 10.0 - 90.0 - 990. Bei eingestelltem Ziel-Kalorienverbrauch zählt die Anzeige von der eingestellten Zieldistanz herab und signalisiert das Erreichen der Zieldistanz mit einem Piepton.
<b>PULSE</b>	Anzeige der Pulsfrequenz von 30-240 (Schlägen pro Minute).
<b>RESISTANCE LEVEL</b>	Anzeige des Schwierigkeitsgrads von 1-8.
<b>WATT</b>	Anzeige des Energieumsatzes in Watt von 0 - 999
<b>AGE</b>	Anzeige des eingegebenen Alters (10-100)
<b>ERROR 1</b>	Wird angezeigt, wenn etwas nicht stimmt. Überprüfen Sie den Monitor, die Verkabelung und trennen Sie ggf. den Trainingscomputer für eine Weile von der Netzverbindung. Starten Sie neu.

## Hinweise zur Entsorgung

### Elektroaltgeräte



Befindet sich die diese Abbildung (durchgestrichene Mülltonne auf Rädern) auf dem Produkt, gilt die Europäische Richtlinie 2002/96/EG. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzen geschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern.

## Konformitätserklärung

Der Hersteller dieses Produktes ist die CHAL-TEC GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin.

Dieses Produkt entspricht den folgenden Europäischen Richtlinien:

2011/65/EU (RoHS)  
2014/30/EU (EMV)



**Dear customer,**

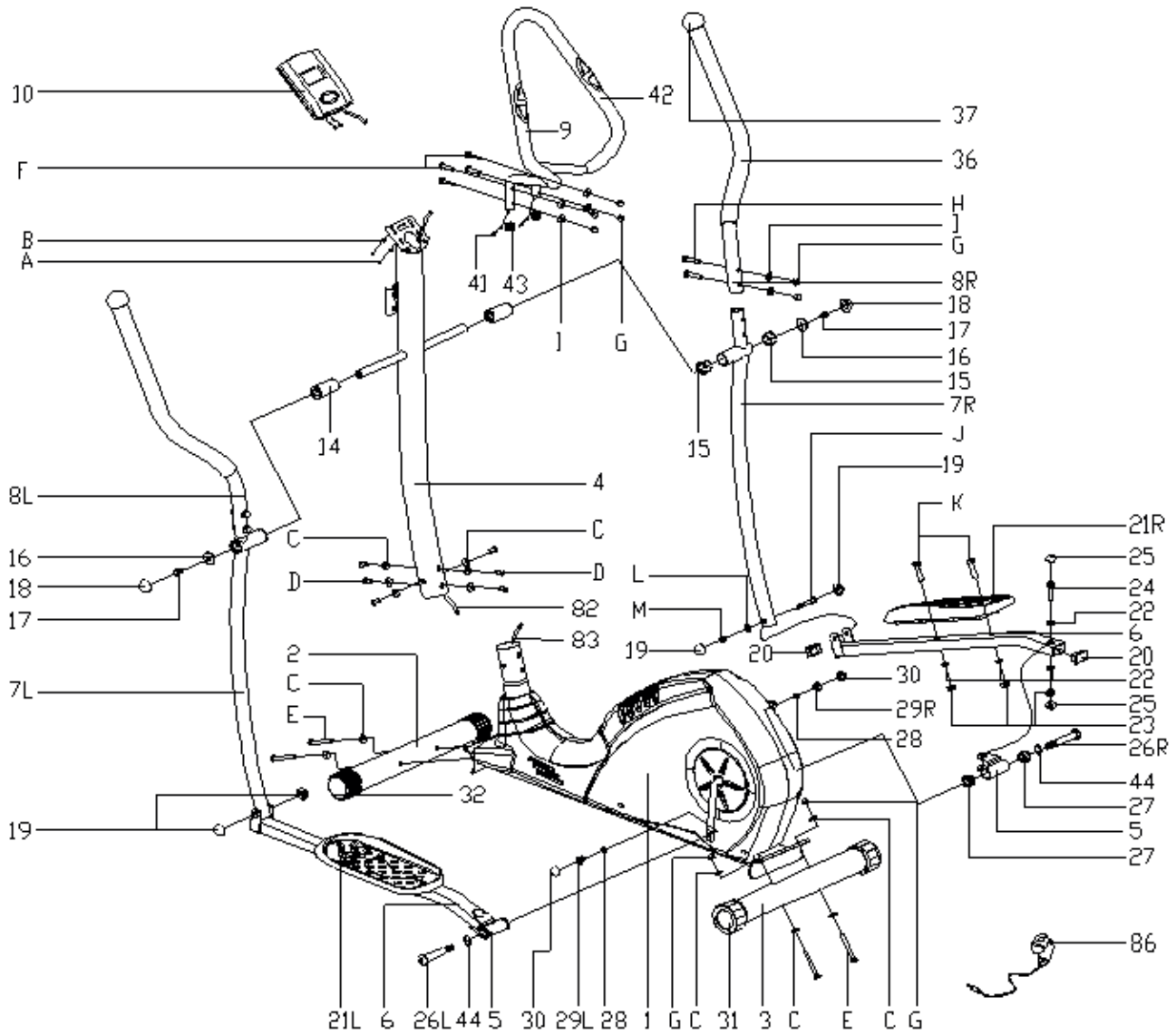
Congratulations on purchasing this equipment. Please read this manual carefully and take care of the following hints to avoid damages.

## Warning and Safety Instructions

- Read this manual carefully before setting up and using the device. A safe and effective use of the device can only be achieved if the device is properly constructed, maintained and used. Make sure that all persons using this device are aware of the warnings and safety instructions.
- Before you start training with this device, you should consult a doctor in order to check for physical or health limitations that may prevent the safe and efficient handling of this training device. If you are taking medications that affect blood pressure, heart rate or cholesterol levels, the consultation of a doctor before training is absolutely necessary.
- Pay attention to your body's signals. Incorrect or excessive training can be harmful. Stop training immediately if you notice the following symptoms: pain / tightness in the chest, irregular heart-beat, extreme shortness of breath, signs of light-headedness, dizziness or nausea. If you experience any of these symptoms, you should consult a doctor before you continue training.
- This device is not intended to be used by people with reduced physical, sensory or mental abilities or by persons (including children) who lack experience and / or knowledge, unless they are supervised by a person responsible for their safety or receive instruction in how the device is to be used. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Set the device on a dry, level surface.
- Make sure all screws and fasteners are properly and securely tightened before each workout.
- Reliability can only be ensured if the unit is regularly maintained and inspected for any damage or signs of wear.
- Use the device only as intended. If you should find defective components when building or checking the unit, or you notice an unusual noise from the device during exercise, stop training immediately. Only resume use of the device after the problem is identified and resolved.
- Wear appropriate clothing when using this equipment. Avoid loose clothing that could become caught on the device and that may limit your freedom of movement.
- The device has been tested and certified to EN957 and has been approved for home use. The maximum user weight should not exceed 120kg.
- The device is not suitable for therapeutic use.
- Be careful when lifting or moving the appliance. Use back-friendly lifting techniques and get support when moving the unit.
- Do not expose this device to rain.
- Do not place objects filled with liquids, such as vases, on this unit.
- Use only the recommended accessories.
- Do not attempt to repair this unit yourself.
- For servicing, refer to qualified service personnel.
- Clean the device only with a dry cloth.
- Do not place open flame sources, such as burning candles, on the device.
- Keep small objects (for example, screws and other assembly materials, memory cards) and packaging parts out of reach of children so that they can not be swallowed. Do not let small children play with film. Risk of suffocation.
- Please keep the original packaging. In order to ensure adequate protection during transport of the unit, pack it in its original packaging.

# Construction

## Exploded drawing







## List of items

Main frame	<b>1</b>	<b>31</b>	End cap
Support front	<b>2</b>	<b>32</b>	End cap
Support back	<b>3</b>		
Handle holder	<b>4</b>	<b>36</b>	Foam grip
Rod joint	<b>5</b>	<b>37</b>	Cap
Pedal rod	<b>6</b>		
Flywheel rod	<b>7</b>	<b>41</b>	Pulse cable
Handle	<b>8</b>	<b>42</b>	Pull handle foam
Handle support	<b>9</b>	<b>43</b>	End cap
Computer	<b>10</b>	<b>44</b>	Corrugated disc
Sleeve	<b>14</b>	<b>82</b>	Sensor cable
Axle sleeve (1)	<b>15</b>	<b>83</b>	Motor cable
Flat disc 8.2x32x2	<b>16</b>		
Hexagon bolt M8x15	<b>17</b>	<b>86</b>	Adapter
Round cap S14	<b>18</b>		
Round cap	<b>19</b>	<b>A</b>	Phillips screw M5x15
Round cap	<b>20</b>	<b>B</b>	Grooved disc D5
Pedal	<b>21</b>	<b>C</b>	Grooved disc bent D8xΦ20xR30
Disc	<b>22</b>	<b>D</b>	Hexagon bolt M8x20
Safety bolt	<b>23</b>	<b>E</b>	Hexagon bolt M8x75
Hexagon bolt M10x50	<b>24</b>	<b>F</b>	Screw M8x38
Round cap S17	<b>25</b>	<b>G</b>	Cap nut
Crank bolt	<b>26</b>	<b>H</b>	Screw M8x45
Axle sleeve (2)	<b>27</b>	<b>I</b>	Grooved disc bent D8xΦ20xR12,5
Spring washer D13	<b>28</b>	<b>J</b>	Hexagon bolt M8x55
Safety bolt B0.5x20	<b>29</b>	<b>K</b>	Hexagon bolt M10x45
Round cap S19	<b>30</b>	<b>L</b>	Grooved disc D8
		<b>M</b>	Safety bolt M8


## Screws and Tools


 #A M5\*15 2PCS


 #B D5 2PCS


 #C D8\* $\varnothing$ 20\*R30 12PCS


 #D M8\*20 6PCS

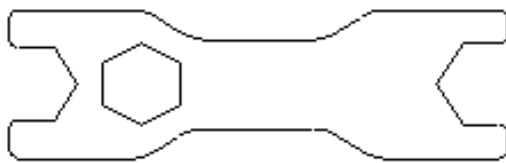
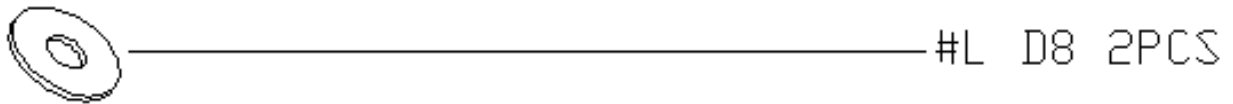
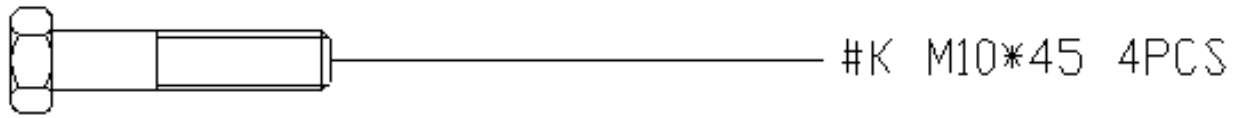
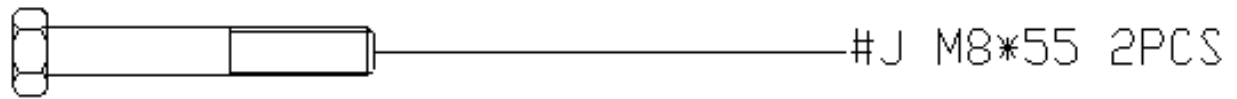
 #E M8\*75 4PCS

 #F M8\*38 4PCS

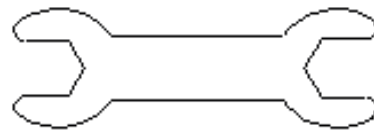
 #G M8 10PCS

 #H M8\*45 4PCS

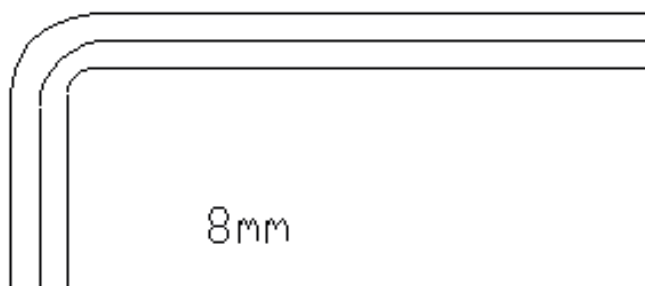
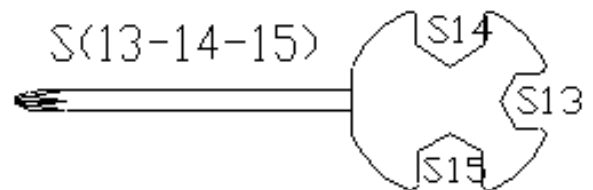
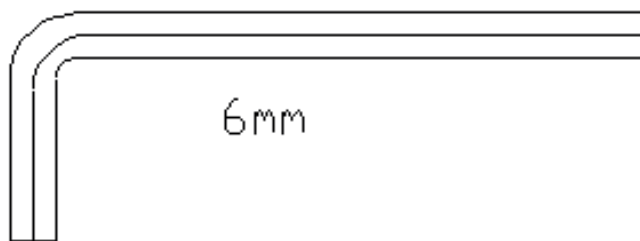
 #I D8\* $\varnothing$ 20\*R12.5 8PCS



S(17-17-19)-2

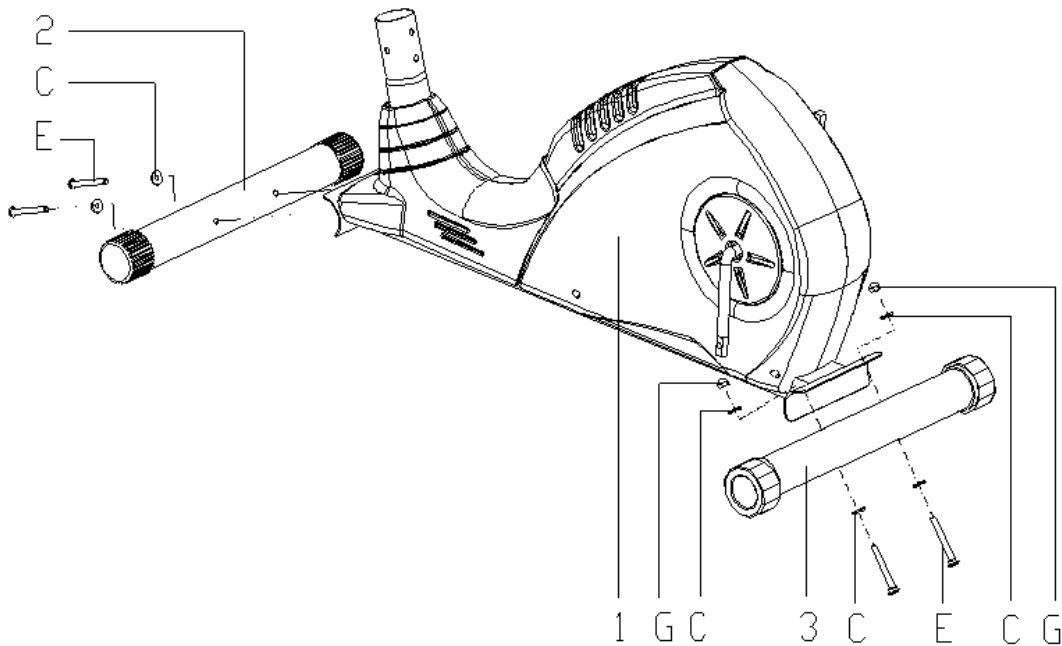


S(13-14)



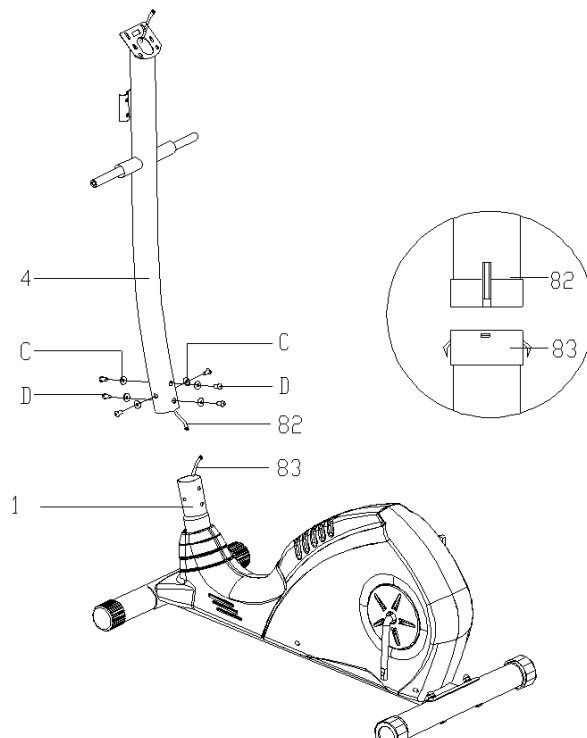
## Construction - Step 1

Firmly connect the front (2) and rear support (3) to the main frame (1) using hexagon socket screws (C), curved washers (G) and cap nuts (E).



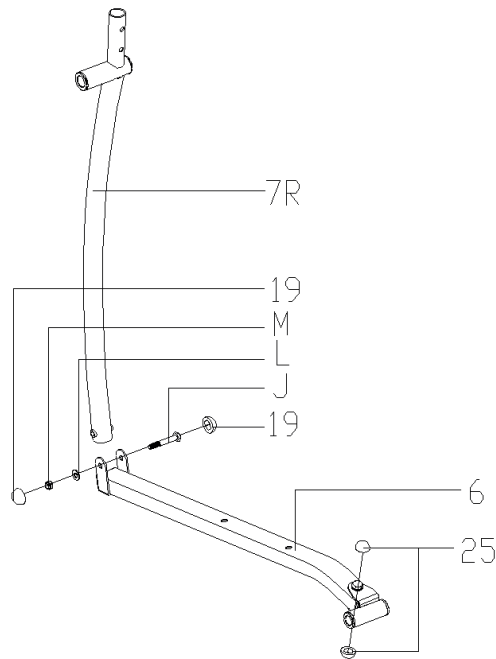
## Construction - Step 2

Connect the sensor cable (82) to the extension cable (83). Then, attach the handle holder (4) to the main frame (1) using screws (D) and nuts (C).



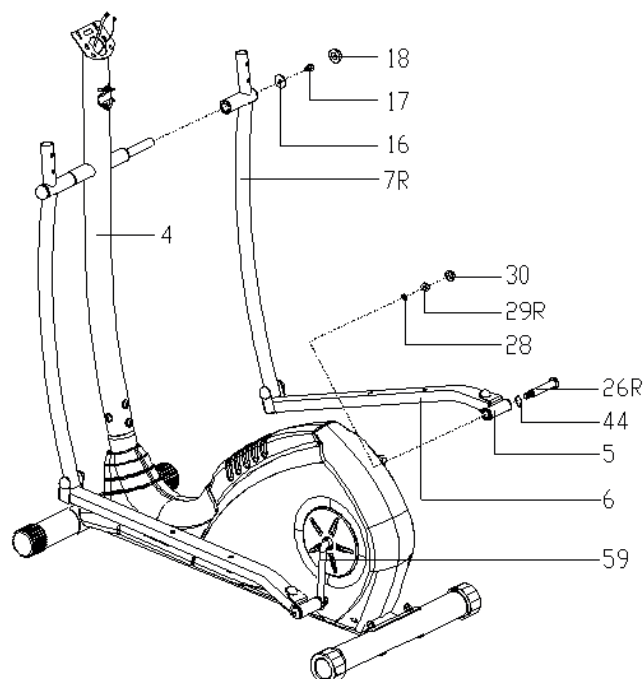
### Construction - Step 3

- Attach the flywheel rod (7R / L) to the pedal rods (6R / L) and fasten them with screws (J), washers (L) and nuts (M).
- Press the round caps (19 and 25) into the openings provided.



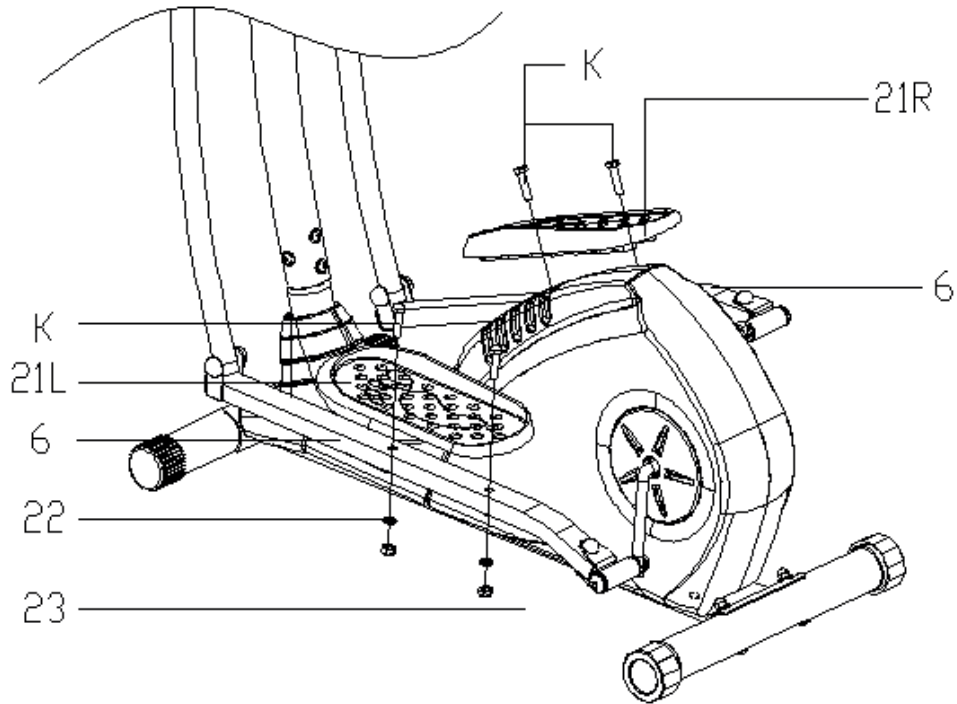
### Construction - Step 4

- Attach the flywheel rod (7R) to the long end of the handle holder (4) with screws (J) and washers (L).
- Attach the rod joint (5) to the crank (59) with the screw (26R), spring washer (28), washer (44) and nut (29R).
- Press the round caps (18 and 30) into the openings provided.
- Attach the flywheel rod on the other side in the same manner.
- Caution: The screws for the levers are marked with L and R for left and right.



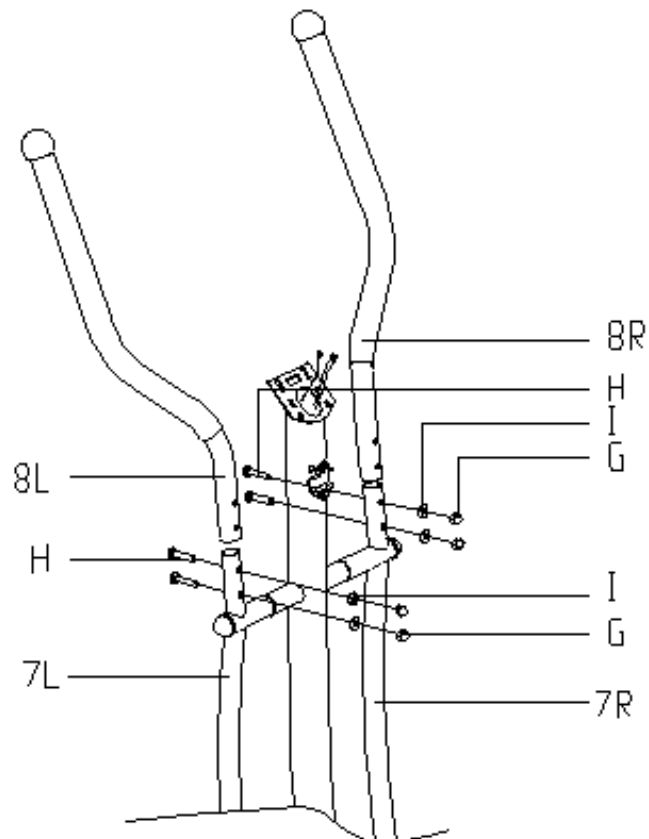
## Construction - Step 5

Attach the pedals (21L / R) to the pedal rod with screw (K), nut (23) and washer (22).



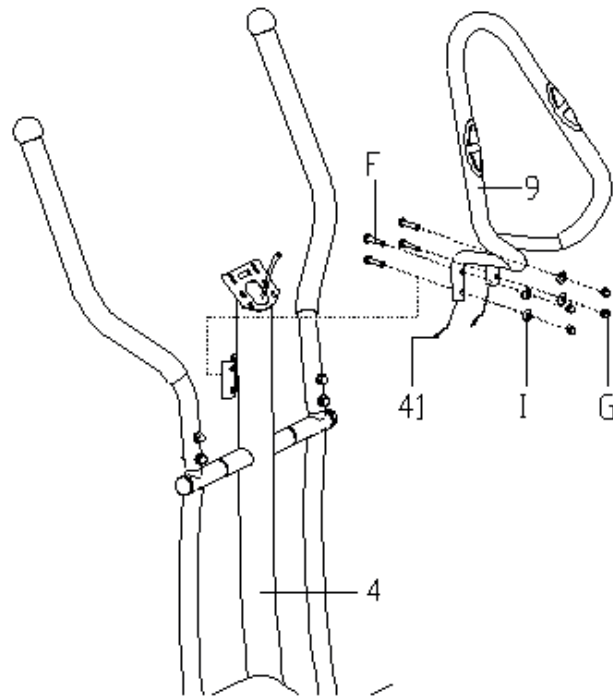
## Construction - Step 6

Attach the handles (8L / R) to the flywheel rod (7L / R) with screw (H), nut (G) and bent grooved disc (I).



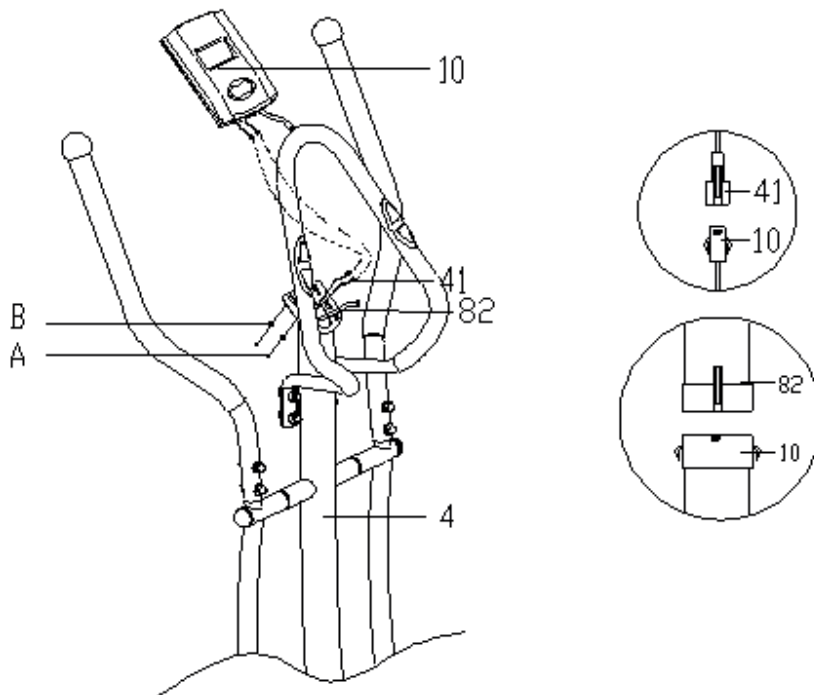
## Construction - Step 7

Attach the palm rest (9) to the handle holder (4) with screws (F), curved washers (I) and cap nuts (G).



## Construction - Step 8

Connect the pulse cable (41) to the sensor cable (82) with the display as shown. Slide the computer into the computer bracket and screw it onto the handle holder (4) with Phillips screws (A) and washers (B).



# The Training Computer

## Operating Elements and Functions

<b>ENTER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In stop mode (display: 'Stop'), press key to access the program selection;</li> <li>• In menu or after entry: confirm the selected item and the command;</li> <li>• In start mode (display 'Start'), press:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) tempo,</li> <li>b) RPM (revolutions per minute) or</li> <li>c) display both in alternating sequence.</li> </ol> </li> <li>• In all modes: hold two seconds to clear all settings.</li> </ul>
<b>START / STOP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Start and stop the program,</li> <li>• Push and hold for two seconds to clear all settings.</li> </ul>
<b>UP (over)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In stop mode or during editing: to select the next higher value or the previous entry;</li> <li>• During training: to increase the training resistance.</li> </ul>
<b>DOWN (under)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In stop mode or during editing: to select the next lower value or the next entry;</li> <li>• During training: to decrease the training resistance.</li> </ul>
<b>PULSE RECOVERY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Press to measure the current fitness (,Pulse Recovery Test': determines your fitness level from the return of your exercise heart rate to resting pulse. Press again to exit the function.</li> </ul>

## Operation

Plug the power adapter into an electrical outlet and connect the training computer. Once it is connected, it will turn on automatically with a beep.

### Programs

#### Manual program P 1



#### Automatic programs P 2-7



Wave



Valley



Fat burning



Ramp



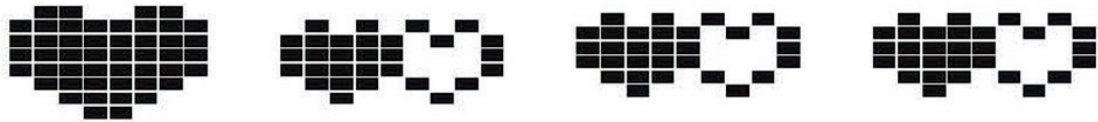
Mountain



Interval



## Pulse control programs P 8-11



### Selection and setting

#### a) Manual program P1 and programs P2-P7

- Use the arrow keys (UP / DOWN) to select the desired program. The pictograms (see above) illustrate the structure of the program.
- Confirm your selection with ENTER. The time setting appears on the display.
- Set the desired program time with the arrow keys and press ENTER. Next, the selection of the desired running distance is displayed.
- Set the desired distance using the arrow keys and confirm again with ENTER. Finally, the adjustment of the desired calorie burn target is displayed.
- Proceed in the same way.
- Now press START / STOP to start the selected program.

The setting of all programs 1-7 follows the same pattern.

#### b) Programs 8-11 (pulse control)

Program P8: In this program, set a target heart rate in order to achieve training within a specific pulse frame.

- Select the desired program using the arrow keys (UP / DOWN) and confirm your selection with ENTER.
- Set program duration, distance and target calorie counter as in programs 1-7.
- Enter your target pulse using the additional setting TARGET HEART RATE and confirm with ENTER.
- Now press START / STOP to start the selected program.

#### Programs P9 - P11

In these programs, you can enter your age and the training computer will provide a guideline for your maximum pulse.

- The P9 program targets approximately 55% of the maximum pulse, P10 program about 75% and P11 program 90%.
- Select the desired program using the arrow keys (UP / DOWN) and confirm your selection with ENTER.
- Set program duration, distance and target calorie counter as in programs 1-8.
- In the final step, enter your age, and then press ENTER.
- Now press START / STOP to start the selected program.

#### Please note:

During exercise, the heart rate depends on the speed, the difficulty setting (resistance) and the duration of the training. The programs 8-11 ensure that you move within the selected target heart rate by automatically adjusting the resistance of the measured pulse rate if you do not slow down and reduce your pulse yourself.

## Pulse Measurement:

Please encircle the contact surfaces on the handle with both hands. After a short time (3 - 5 seconds), the training computer displays your pulse on the display. During the measurement, a flashing heart appears.

**Please note:** While being measured, your pulse is not immediately displayed as stable and may appear to be staggering. This measurement fluctuation settles down after a while. Although you can use the measured values as a guide, never use them as the basis for medical treatment.

## Pulse Recovery Test

The Pulse Recovery Test compares your heart rate before and after a training session and thus determines your fitness level.

- Take hold of the contact surfaces on the handle with both hands. After a short time, the display shows your current pulse.
- Press RECOVERY to start the test.
- Keep embracing the contact areas with your hands. The image displayed on the display timer counts down 60 seconds and at the end of the test, displays a code (F1.0 to F6.0). This means F1.0 = excellent fitness; F2.0 = good; F3.0 = fair; F4.0 = below average; F5.0 = needs improvement; F6.0 = needs strong improvement.
- If the training computer cannot determine your heart rate, the RECOVERY button stays on with no function.
- Press the RECOVERY key during the test if you want to end the test.

## Information on Display

<b>Tempo</b>	Display in km/h in the form 0.0 - 99.9
<b>RPM (rotations per minute)</b>	Display of rotations per minute in the form 0 - 999
<b>DIST</b>	Display of distance traveled in kilometres in the form 0.0 - 99.9 - 999. When the Distance program is selected, the display shows a countdown from the set target distance and signals when the target distance is reached with a beep.
<b>CALORIE</b>	Display of the (average) calculated calorie burn in the form of 0.0 - 99.9 - 999. Default: 10.0 - 90.0 - 990. When the calorie program is selected, the display shows a countdown from the set target distance and signals when the target distance is reached with a beep.
<b>PULSE</b>	Display of pulse frequency from 30-240 (beats per minute).
<b>RESISTANCE LEVEL</b>	Display of difficulty level from 1-8.
<b>WATT</b>	Display of the energy expenditure in watts from 0 - 999
<b>AGE</b>	Display of the entered age (10-100)
<b>ERROR 1</b>	Displayed when something is wrong. Check the monitor and the wiring, and disconnect the training computer from the network connection for a while if necessary. Restart.

## Disposal Considerations



According to the European waste regulation 2002/96/EG, this symbol on the product or on its packaging indicates that this product may not be treated as household waste. Instead it should be taken to the appropriate collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By ensuring this product is disposed of correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise be caused by inappropriate waste handling of this product. For more detailed information about recycling of this product, please contact your local council or your household waste disposal service.

## Declaration of Conformity

**Manufacturer:** Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany.

This product conforms to the following European regulations:

2011/65/EU (RoHS)  
2014/30/EU (EMV)



**Chère cliente, cher client,**

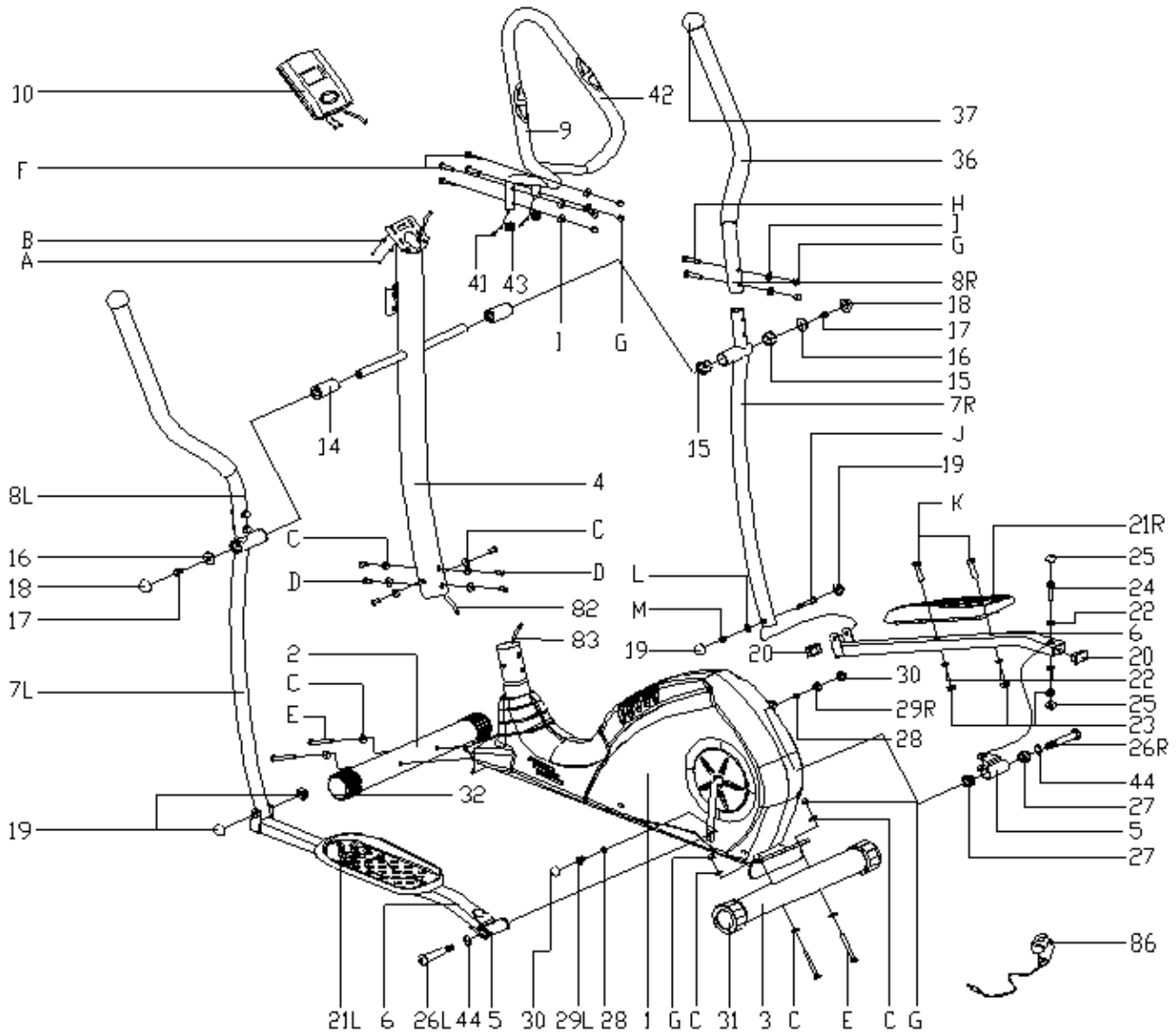
Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement et respecter les consignes suivantes de branchements et d'utilisation pour éviter d'éventuels dommages techniques.

## Consignes générales de sécurité

- Lire attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler et d'utiliser l'appareil. Pour utiliser l'appareil en toute sécurité et de manière efficace, il est nécessaire de l'assembler, de l'entretenir et de l'utiliser de manière conforme. S'assurer que toutes les personnes utilisant cet appareil ont été informées des risques et des consignes de sécurité.
- Avant de commencer à s'entraîner avec l'appareil, consulter un médecin et se faire ausculter pour s'assurer qu'aucun problème physique ou de santé n'empêchera une manipulation sûre et efficace de cet appareil d'entraînement. En cas de médication agissant sur la tension artérielle, le rythme cardiaque ou le taux de cholestérol, la consultation d'un médecin est absolument nécessaire avant de commencer l'entraînement.
- Être attentif aux signaux de son corps. Un mauvais entraînement ou un surentraînement peuvent être nuisible pour la santé. Interrompre immédiatement l'entraînement si les symptômes suivants se manifestent : douleur/sensation de compression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, gêne respiratoire extrême, signes de légère somnolence, de vertige ou de nausée. Si un seul de ces symptômes apparaît, consulter immédiatement un médecin avant de continuer l'entraînement.
- Les enfants ainsi que les personnes dont les capacités physiques, mentales ou sensorielles sont réduites, ou qui présentent une expérience et/ou des connaissances insuffisantes, doivent utiliser l'appareil uniquement s'ils sont surveillés par la personne responsable de leur sécurité, ou s'ils ont assimilé les consignes d'utilisation de l'appareil que cette personne leur a fournies. Surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Installer l'appareil sur une surface sèche et plane.
- S'assurer avant chaque entraînement que toutes les vis et toutes les attaches sont correctement fixées.
- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie que si celui-ci est régulièrement entretenu et s'il est inspecté en vue de détecter des détériorations ou traces d'usure.
- Utiliser l'appareil exclusivement aux fins prévues. S'il s'avère, pendant le montage ou l'inspection, que des composants sont défectueux ou si l'appareil produit des sons inhabituels pendant l'entraînement, interrompre immédiatement la session. Utiliser de nouveau l'appareil uniquement après avoir identifié et résolu le problème.
- Porter une tenue adaptée pendant l'utilisation de l'appareil. Éviter de porter des vêtements larges susceptibles de se coincer dans l'appareil et de réduire ainsi la liberté de mouvement de l'utilisateur.
- L'appareil a été testé et certifié conforme à la norme EN957 autorisant son usage domestique. Le poids maximal de l'utilisateur ne doit pas excéder 120 kg.
- L'appareil n'est pas destiné à un usage thérapeutique.
- Soulever ou déplacer l'appareil avec précaution. Utiliser des techniques de levage ménageant le dos et se faire aider par d'autres personnes pour déplacer l'appareil.
- Ne pas exposer l'appareil à la pluie.
- Ne pas poser de récipient rempli de liquide sur l'appareil, comme par exemple un vase.
- Utiliser exclusivement les accessoires recommandés par le fabricant.
- Ne pas réparer cet appareil soi-même.
- Pour la maintenance, s'adresser à un technicien du service après-vente.
- Nettoyer l'appareil uniquement avec un chiffon sec.
- Attention - ne pas poser de sources de flamme nue sur l'appareil, comme par exemple une bougie allumée.
- Tenir les petits objets (par exemple les vis et le matériel d'assemblage, les cartes mémoire) et le matériel d'emballage hors de la portée des enfants pour éviter qu'ils ne les avalent. Empêcher les enfants de jouer avec les films de protection. Il existe un risque d'étouffement !
- Conserver l'emballage d'origine. Pour garantir une protection suffisante de l'appareil pendant son transport, emballer l'appareil dans son emballage d'origine.

# Montage

## Vue éclatée




## Liste des pièces détachées


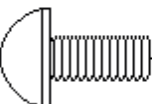
Cadre principal	<b>1</b>	<b>31</b>	Embout
Support avant	<b>2</b>	<b>32</b>	Embout
Support arrière	<b>3</b>		
Repose-poignée	<b>4</b>	<b>36</b>	Poignée en mousse
Raccord de barre de traction	<b>5</b>	<b>37</b>	Capuchon
Pédale	<b>6</b>		
Barre de balancement	<b>7</b>	<b>41</b>	Câble du pulsomètre
Poignée	<b>8</b>	<b>42</b>	Mousse de support de la poignée
Support de poignée	<b>9</b>	<b>43</b>	Embout
Console	<b>10</b>	<b>44</b>	Rondelle ondulée
Manchon	<b>14</b>	<b>82</b>	Câble du capteur
Douille d'essieu (1)	<b>15</b>	<b>83</b>	Câble du moteur
Rondelle plate 8.2x32x2	<b>16</b>		
Vis hexagonale M8x15	<b>17</b>	<b>86</b>	Adaptateur
Embout rond S14	<b>18</b>		
Embout rond	<b>19</b>	<b>A</b>	Vis cruciforme M5x15
Embout rond	<b>20</b>	<b>B</b>	Rondelle crantée D5
Pédale	<b>21</b>	<b>C</b>	Rondelle crantée ondulée D8xØ20xR30
Rondelle	<b>22</b>	<b>D</b>	Vis hexagonale M8x20
Écrou de sécurité	<b>23</b>	<b>E</b>	Vis hexagonale M8x75
Vis hexagonale M10x50	<b>24</b>	<b>F</b>	Vis M8x38
Embout rond S17	<b>25</b>	<b>G</b>	Écrou borgne
Vis de manivelle	<b>26</b>	<b>H</b>	Vis M8x45
Douille d'essieu (2)	<b>27</b>	<b>I</b>	Rondelle crantée ondulée D8xØ20xR12,5
Rondelle élastique D13	<b>28</b>	<b>J</b>	Vis hexagonale M8x55
Écrou de sécurité b0.5x20	<b>29</b>	<b>K</b>	Vis hexagonale M10x45
Embout rond S19	<b>30</b>	<b>L</b>	Rondelle crantée D8
		<b>M</b>	Écrou de sécurité M8


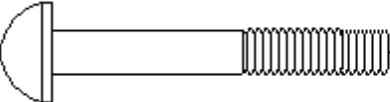
## Vis et outils


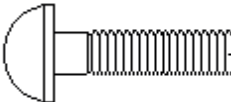
 #A M5\*15 2PCS


 #B D5 2PCS


 #C D8\*Ø20\*R30 12PCS


  #D M8\*20 6PCS

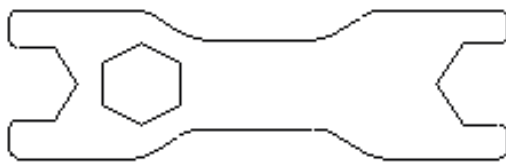
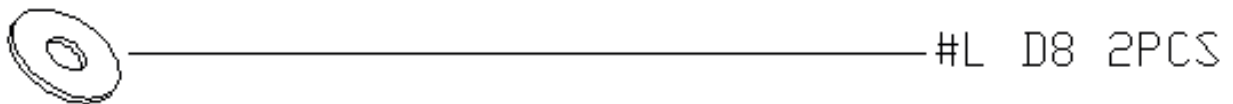
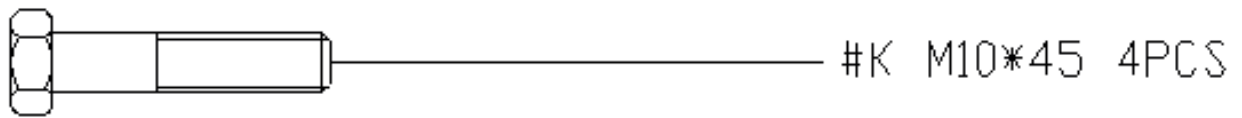
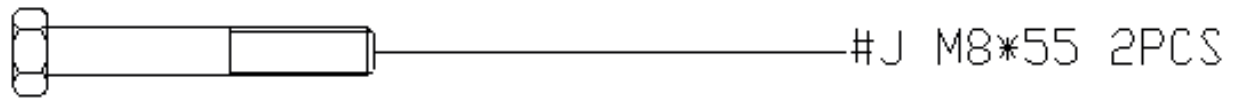
  #E M8\*75 4PCS

  #F M8\*38 4PCS

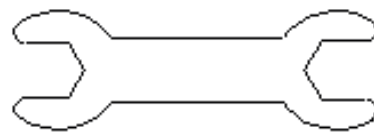
 #G M8 10PCS

  #H M8\*45 4PCS

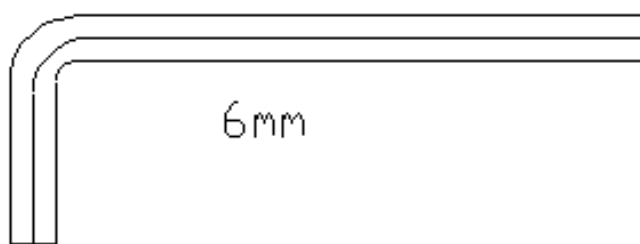
 #I D8\*Ø20\*R12.5 8PCS



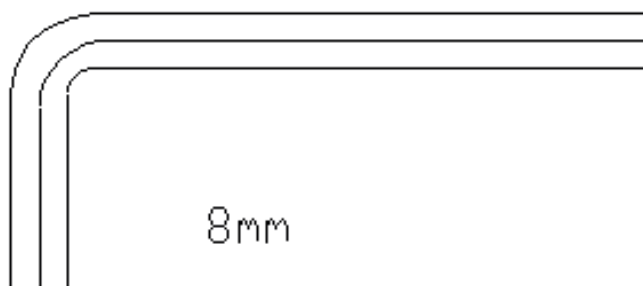
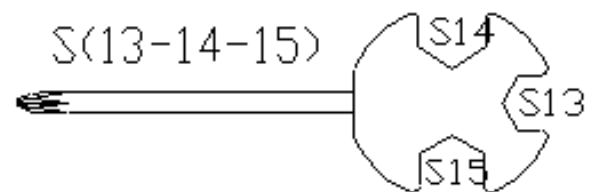
S(17-17-19)-2



S(13-14)



6mm

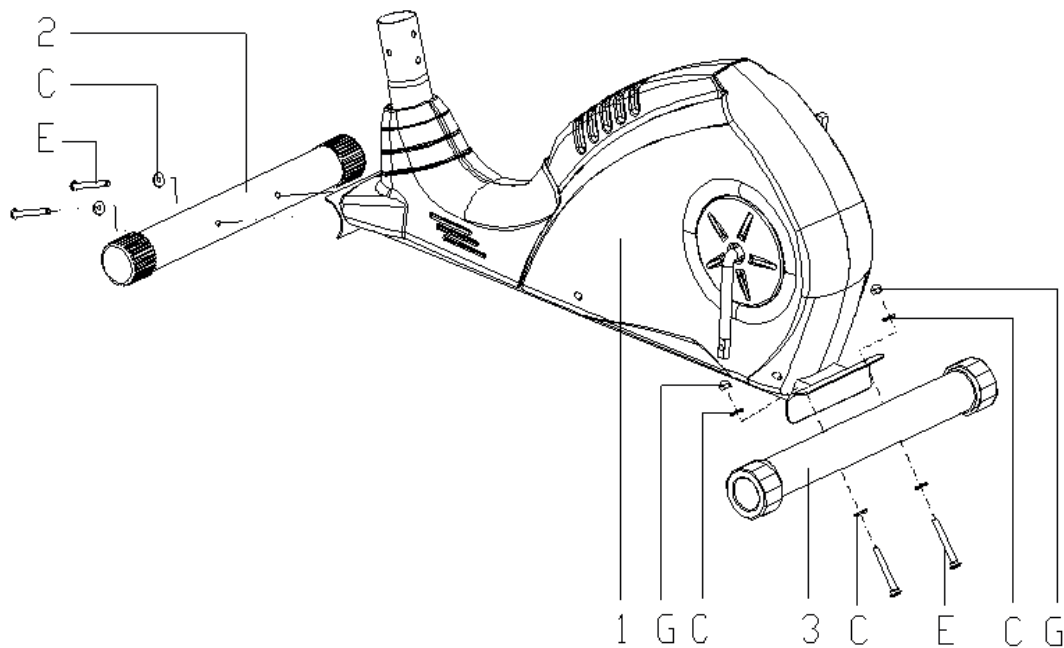


8mm



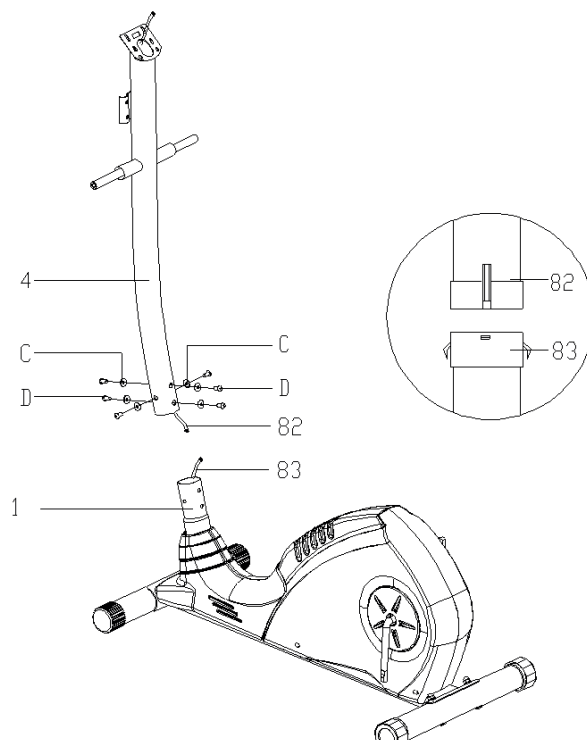
## Montage – Étape 1

Fixer le support avant (2) et arrière (3) au cadre principal (1) avec des vis hexagonales (C), des rondelles ondulées (G) et des écrous borgnes (E).



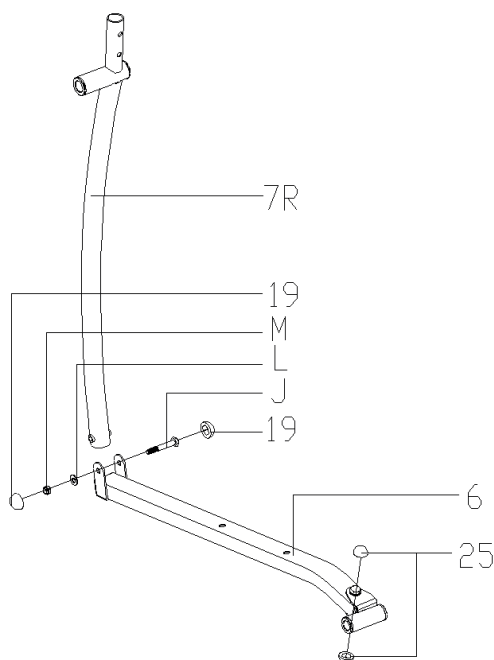
## Montage – Étape 2

Connecter le câble du capteur (82) à la rallonge de câble (83). Puis fixer le repose-poignée (4) au cadre principal (1) avec des vis (D) et des écrous (C).



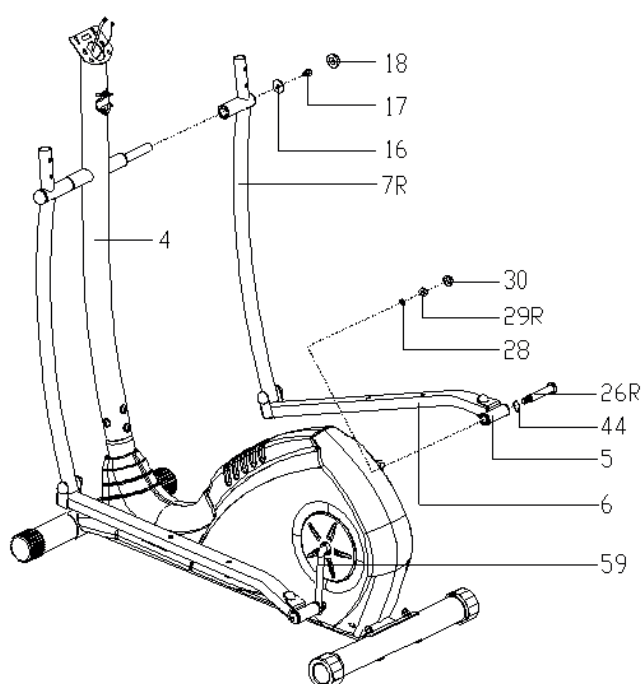
### Montage – Étape 3

- Fixer les barres de balancement (7R/L) aux barres des pédales (6R/L) et les visser avec des vis (J), des rondelles de blocage (L) et des écrous (M).
- Enfoncer les embouts ronds (19 et 25) dans les trous prévus à cet effet.



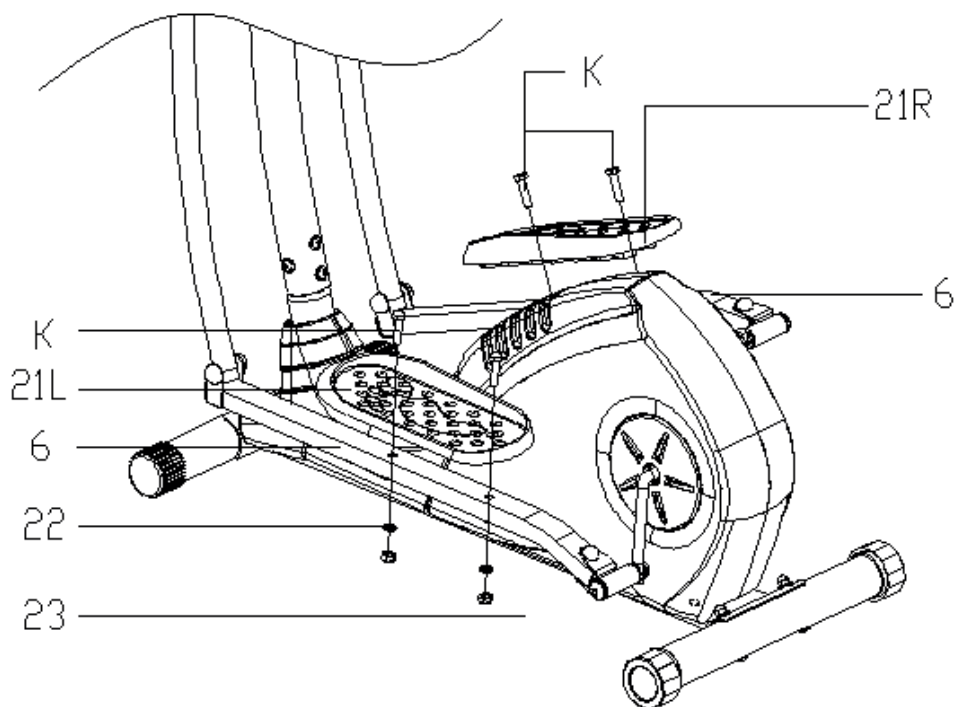
### Montage – Étape 4

- Fixer la barre de balancement (7R) à la longue tige du repose-poignée (4) avec des vis (J) et des rondelles (L).
  - Fixer le raccord de barre de traction (5) à la manivelle (59) avec une vis (26R), une rondelle élastique (28), une rondelle (44) et un écrou (29R).
  - Enfoncer les embouts ronds (18 et 30) dans les trous prévus à cet effet.
  - Monter l'autre barre de balancement de la même manière, de l'autre côté.
- Attention : Les vis pour le levier sont marquées de l'inscription L et R pour gauche et droite.



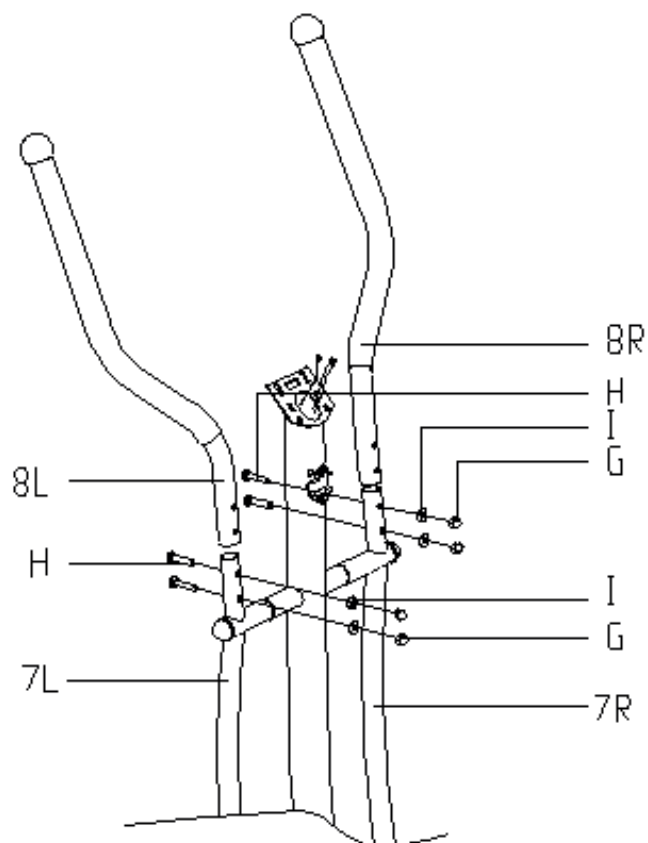
## Montage – Étape 5

Fixer les pédales (21L/R) à la manivelle avec une vis (K), un écrou (23) et une rondelle (22).



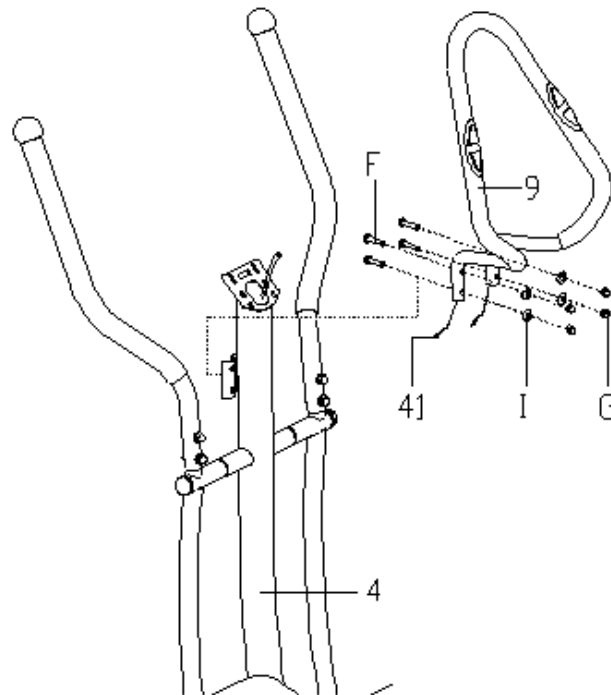
## Montage – Étape 6

Fixer les poignées (8L/R) aux barres de balancement (7L/R) avec des vis (H), des écrous borgnes (G) et des rondelles ondulées (I).



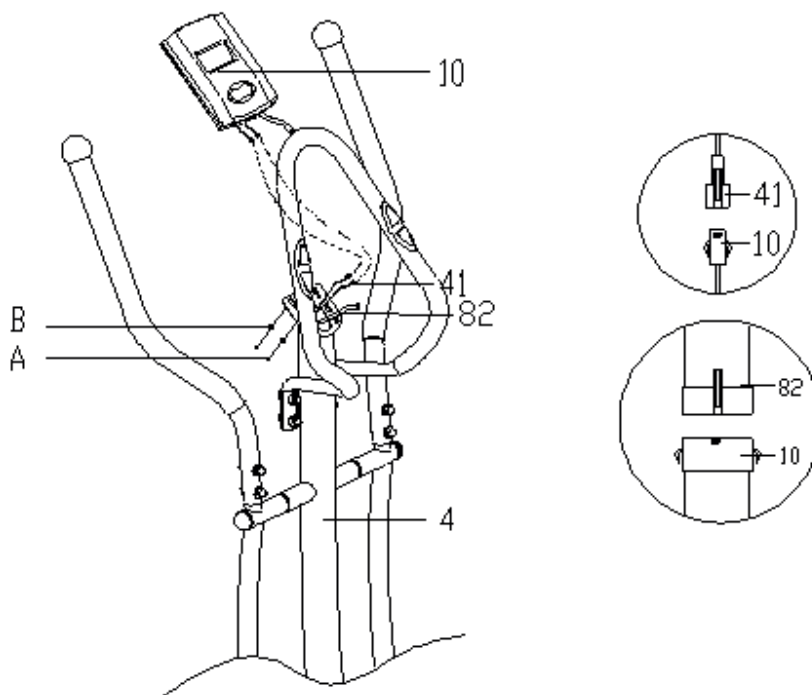
## Montage – Étape 7

Fixer le support de poignée (9) au repose-poignée (4) avec des vis (F), des rondelles ondulées (I) et des écrous borgnes (G).



## Montage – Étape 8

Connecter le câble du pulsomètre (41) avec le câble du capteur (82) comme illustré à l'écran. Glisser la console dans le support de console et la visser avec des vis cruciformes (A) et des rondelles (B) au niveau du repose-poignée (4).



# Console d'entraînement

## Éléments de commande et fonctions

<b>ENTER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appuyer sur cette touche en mode Stop (Affichage : « Stop ») pour accéder à la sélection du programme ;</li> <li>Dans les menus ou après une saisie : confirmer le point sélectionné ou l'entrée saisie ;</li> <li>Appuyer sur cette touche en mode Start (Affichage : « Start ») pour afficher             <ol style="list-style-type: none"> <li>Le tempo</li> <li>Le RPM (tours par minute) ou</li> <li>Les deux en alternance</li> </ol> </li> <li>Dans tous les modes rester appuyer pendant deux secondes pour effacer tous les réglages.</li> </ul>
<b>START / STOP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Démarrer et arrêter le programme</li> <li>Rester appuyer pendant deux secondes pour effacer tous les réglages.</li> </ul>
<b>UP (haut)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En mode Stop ou pour toute modification : sélectionner la prochaine valeur plus élevée ou l'entrée précédente.</li> <li>Pendant l'entraînement : augmentation de la résistance de l'entraînement.</li> </ul>
<b>DOWN (dessous)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En mode Stop ou pour toute modification : sélectionner la prochaine valeur plus basse ou l'entrée suivante.</li> <li>Pendant l'entraînement : diminution de la résistance de l'entraînement.</li> </ul>
<b>PULSE RECOVERY</b>	<p>Appuyer sur cette touche pour mesure le niveau de forme actuel (« Pulse Recovery Test » : informe sur l'état de forme de l'utilisateur avec le rétablissement de la fréquence cardiaque au repos). Appuyer de nouveau sur cette touche pour arrêter cette fonction.</p>

## Utilisation

Brancher l'adaptateur secteur sur une prise et brancher la console d'entraînement. Lorsque celui-ci est connecté, il s'allume automatiquement en émettant un bip sonore.

### Programmes

#### Programme manuel P1



#### Programmes automatiques P2-7



Vague



Vallée



Brûlage de graisse



Ramp

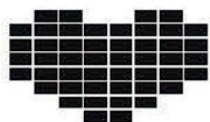


Colline



Intervalle

## Contrôle du pouls - Programmes 8-11



### Sélection et réglage

#### a) Programme manuel P1 et programmes P2-P7

- Sélectionner le programme souhaité avec les touches directionnelles (UP/DOWN). Le pictogramme (cf. ci-dessus) illustre la structure de chaque programme.
  - Confirmer la sélection avec ENTER. Le paramétrage de la durée s'affiche à l'écran.
  - Régler la durée de programme souhaitée à l'aide des touches directionnelles et confirmer avec ENTER. Le prochain paramétrage s'affiche et concerne la distance de course souhaitée.
  - Régler de nouveau la distance avec les touches directionnelles et confirmer encore une fois avec ENTER. Le dernier paramétrage à s'afficher est celui de la dépense calorifique visée souhaitée.
  - Procéder selon le même principe.
  - Appuyer sur START/STOP pour commencer le programme paramétré.
- Le paramétrage des tous les programmes 1-7 se font selon le même principe.

#### b) Programmes 8-11 (contrôle du pouls)

##### Programme P8

Dans le cas de ces programmes, régler une fréquence cardiaque cible pour effectuer un entraînement dans les limites d'une certaine fréquence cardiaque.

- Sélectionner le programme souhaité avec les touches directionnelles (UP/DOWN) et confirmer la sélection avec ENTER.
- Régler la durée du programme, la distance, la dépense calorifique visée comme pour les programmes 1-7.
- Pour le paramétrage supplémentaire TARGET HEART RATE, entrer la pulsation cardiaque visée et confirmer avec ENTER.
- Appuyer à présent sur START/STOP pour commencer le programme paramétré.

##### Programmes P9 – 911

Ces programmes permettent d'entrer l'âge de l'utilisateur et donner ainsi une indication à la console sur sa pulsation maximale.

Le programme P9 vise environ 50 % de la pulsation maximale, le programme P10 environ 75 % et le programme P11 90 %.

- Sélectionner le programme souhaité avec les touches directionnelles (UP/DOWN) et confirmer la sélection avec ENTER.
- Régler la durée du programme, la distance, la dépense calorifique visée comme pour les programmes 1-8.
- Pour finir, entrer son âge et confirmer avec ENTER
- Appuyer à présent sur START/STOP pour commencer le programme paramétré.

**Remarque :** la fréquence cardiaque pendant l'entraînement dépend de la vitesse, du degré de difficulté (résistance) et de la durée de l'entraînement. Les programmes 8-11 garantissent à l'utilisateur un entraînement dans les limites d'une fréquence cardiaque visée souhaitée, en ajustant automatiquement la résistance à la fréquence cardiaque mesurée, si l'utilisateur ne ralentit pas de lui-même et que son pouls ne ralentit pas.

## Mesure du pouls

Entourer les zones de contact des poignées avec les deux mains. Après un court instant (env. 3 – 5 secondes), la console d'entraînement affiche le pouls de l'utilisateur sur l'écran. Un cœur clignotant s'affiche pendant la mesure.

Remarque : pendant la mesure, le pouls ne s'affiche pas de manière stable dans un premier temps et paraît éventuellement fluctuant. La précision de la mesure se rectifie après un moment.

Ainsi, il est possible de considérer cette mesure comme un point de repère mais ne doit jamais servir de base à un traitement médical.

## Pulse-Recovery Test

Le Pulse-Recovery Test (en français : test de rétablissement du pouls) compare la fréquence cardiaque de l'utilisateur avant et après l'entraînement et l'informe ainsi de son niveau de forme.

- Entourer les zones de contact des poignées avec les deux mains. L'écran affiche le pouls actuel de l'utilisateur après quelques instants.
- Appuyer sur RECOVERY pour démarrer le test.
- Rester au contact des zones de contact. Le minuteur affiché à l'écran décompte 60 secondes et indique un code à la fin du test (F1.0 à F6.0). Cela signifie

F1.0 = excellente forme physique ; F2.0 = bonne ; F3.0 = correcte ; F4.0 = sous la moyenne ; F5.0 = à améliorer ; F6.0 : à améliorer grandement.

- Si la console d'entraînement ne peut pas déterminer la fréquence cardiaque de l'utilisateur, la touche RECOVERY reste inactive.
- Appuyer sur RECOVERY en cours de test pour l'arrêter.

## Remarques sur l'affichage

<b>Tempo</b>	Affichage en km/h sous la forme 0.0 – 99.9
<b>RPM (tours par minutes)</b>	Affichage des rotations par minute sous la forme 0 – 999
<b>DIST</b>	Affichage de la distance parcourue en kilomètres sous la forme 0.0 – 99.9 – 999. En cas de paramétrage d'une distance programmée, l'affichage indique la distance restante à parcourir et signale avec un bip sonore l'accomplissement de cette distance.
<b>CALORIE</b>	Affichage de la dépense calorifique (moyenne) sous la forme 0.0 – 99.9 – 999 Réglage par défaut : 10.0 – 90.0 – 990 En cas de paramétrage d'une dépense calorifique visée, l'affichage indique la distance restante à parcourir et signale avec un bip sonore l'accomplissement de cette distance.
<b>PULSE</b>	Affichage de la fréquence cardiaque entre 30 et 240 (pulsations par minute).
<b>RESISTANCE LEVEL</b>	Affichage du degré de difficulté de 1 à 8.
<b>WATT</b>	Affichage de l'énergie dépensée en Watt de 0 à 999
<b>AGE</b>	Affichage de l'âge indiqué (10-100)
<b>ERROR 1</b>	Ce message s'affiche quand quelque chose ne fonctionne pas. Vérifier le moniteur, les branchements et débrancher la console d'entraînement pendant un moment. Puis le redémarrer.

## Information sur le recyclage



### Appareils électriques et électroniques usagés

Vous trouverez sur le produit l'image ci-contre (une poubelle sur roues, barrée d'une croix), ce qui indique que le produit se trouve soumis à la directive européenne 2012/19/UE. Renseignez-vous sur les dispositions en vigueur dans votre région concernant la collecte séparée des appareils électriques et électroniques. Respectez-les et ne jetez pas les appareils usagés avec les ordures ménagères. La mise au rebut correcte du produit usagé permet de préserver l'environnement et la santé. Le recyclage des matériaux contribue à la préservation des ressources naturelles.

## Déclaration de conformité

**Fabricant :** Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Allemagne.

Ce produit est conforme aux directives européennes suivantes :  
2011/65/UE (RoHS)  
2014/30/UE (CEM)

