



## **POWERPEAK HOME TRAINER MAGNETIC**



**Gebruikershandleiding**

**Bedienungsanleitung**

**Manual**

**Mode d'emploi**

**Uživatelská příručka**

## Inhoud

Nederlands .....	3
Deutsch.....	15
English .....	27
Français.....	39
Čeština.....	52

## **Nederlands**

### **Gebruiksaanwijzing**

#### **Powerpeak Home Trainer Magnetic FHT8313P**

#### **INHOUDSOPGAVE**

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN  
HET PRODUCT  
ONDERDELENLIJST  
MONTAGE  
ONDERHOUD EN GEBRUIK  
COMPUTERBEVELEN  
BELANGRIJK TRAININGSADVIES  
OPWARMEN/STREKKEN/AFKOELLEN  
UW OUDE APPARAAT WEGDOEN  
SERVICEFORMULIER  
GARANTIEBEWIJS

De foto's dienen ter illustratie. Wijzigingen voorbehouden.

#### **VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN**

##### **Waarschuwing**

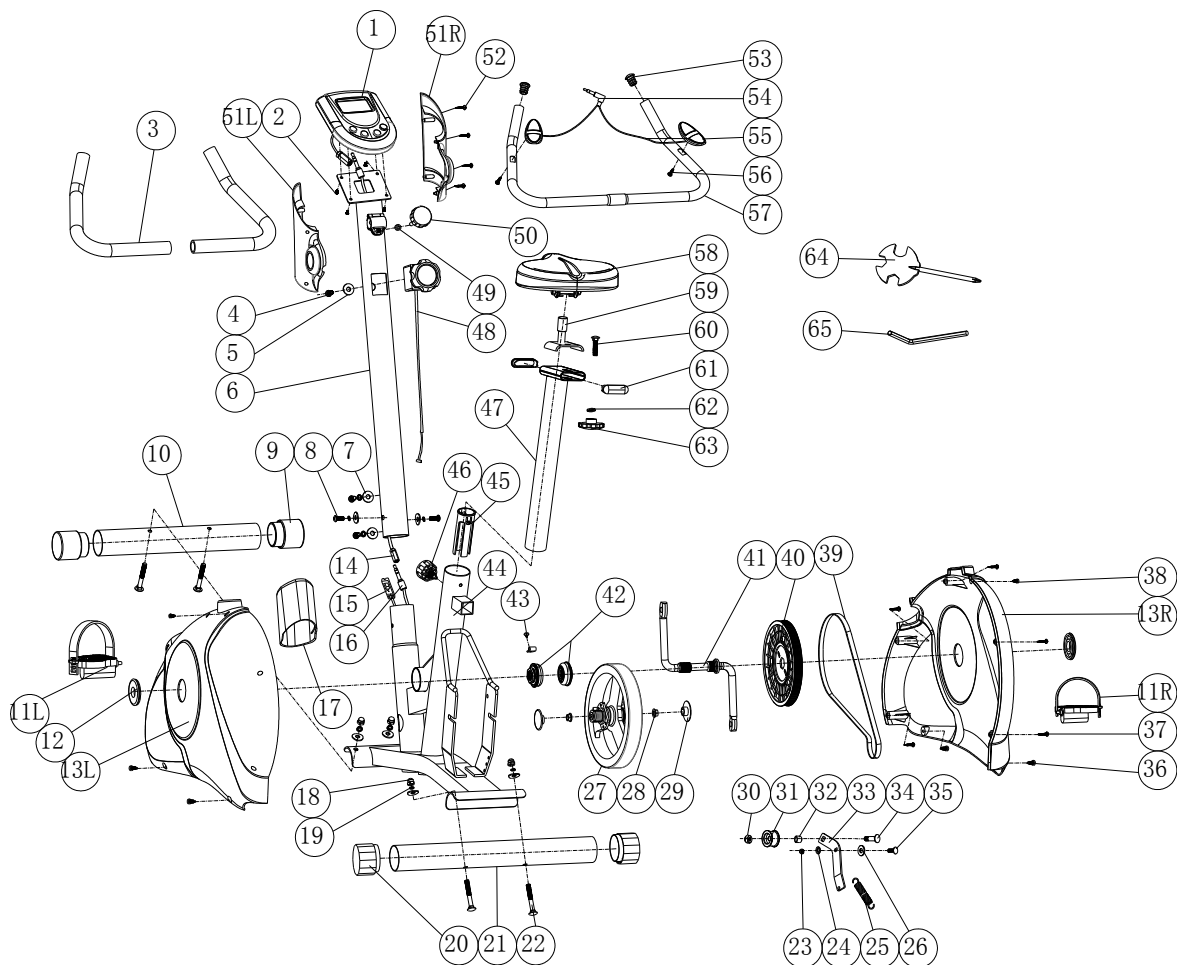
Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd. Dit is vooral belangrijk voor mensen die 35 jaar of ouder zijn of mensen die lichamelijke problemen hebben. Powerpeak is in geen geval verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of lichamelijke klachten die zijn ontstaan door gebruik van dit apparaat en kunnen derhalve niet aansprakelijk worden gesteld.

##### **Algemeen**

1. Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat gaat gebruiken. Bewaar de gebruiksaanwijzing om deze indien nodig te kunnen raadplegen.
2. Gebruik het apparaat uitsluitend zoals in deze gebruiksaanwijzing staat beschreven.
3. Dit apparaat is niet geschikt voor gebruik door kinderen of personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of die gebrek aan ervaring of kennis hebben, tenzij iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid toezicht op hen houdt of hen heeft uitgelegd hoe het apparaat dient te worden gebruikt.
4. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Het enthousiasme van kinderen kan leiden tot onjuist gebruik van het apparaat. Indien kinderen toestemming krijgen dit apparaat te gebruiken, dan dient men de kinderen te controleren en instructies te geven over het juiste gebruik van het apparaat. Onder geen geval is het apparaat te gebruiken als speelgoed.
5. Laat kinderen nooit met het verpakkingsmateriaal spelen, er bestaat verstikkingsgevaar.
6. Zorg dat het apparaat juist is geïnstalleerd voordat het in gebruik wordt genomen. Wees er zeker van dat alle schroeven, bouten en moeren op de juiste wijze zijn geplaatst en vastgedraaid. Gebruik alleen onderdelen die door Van den Berg Products worden aanbevolen en zijn meegeleverd.
7. Controleer regelmatig of het apparaat intact is. Gebruik het apparaat niet indien het beschadigt of kapot is.

8. Gebruik het apparaat altijd op een gladde en schone ondergrond. Gebruik het apparaat nooit buiten. Plaats indien nodig een rubberen mat onder het apparaat, om de kans op het beschadigen aan uw vloer te verkleinen.
9. Zorg dat zich geen scherpe objecten in de buurt van het apparaat bevinden. Zorg voor minimaal 0,5 meter vrije ruimte rondom het apparaat.
10. Draag altijd veilige en gemakkelijke kleding als u gebruik maakt van het apparaat. Draag bij voorkeur sportschoenen of aerobicsschoenen.
11. Indien u zich niet goed voelt of andere klachten krijgt, dient u onmiddellijk met de oefening te stoppen. U dient tevens te stoppen als u pijn in of druk op uw gewrichten voelt. Duizeligheid geeft aan dat u te intensief met het apparaat bezig bent geweest. Als u zich duizelig voelt, ga dan op de grond liggen en kom niet eerder overeind totdat u zich weer beter voelt.
12. Houd het apparaat uit de buurt van vuur en hete oppervlakken.
13. Het apparaat dient eerst stil te staan, alvorens u het apparaat verlaat.
14. Zorg dat nooit meer dan één gebruiker met het apparaat bezig is.
15. Berg het apparaat binnenshuis op.
16. Dit apparaat is alleen bestemd voor huishoudelijk gebruik, NIET voor bedrijfsmatig gebruik.
17. Het maximaal toelaatbare gewicht op dit apparaat is 150 KG.

## HET PRODUCT



**ONDERDELENLIJST**

<b>Nr.</b>	<b>Omschrijving</b>	<b>Aantal</b>	<b>Nr.</b>	<b>Omschrijving</b>	<b>Aantal</b>
1	Computer	1	34	Slotbout M10*35	1
2	Schroef	4	35	Slotbout M8*20	1
3	Schuimrubber stuur	2	36	Schroef M5*15	4
4	Schroef	1	37	Zelftappende schroef M4.5*25	5
5	Gegolfde sluitring	1	38	Schroef M5*20	2
6	Stuurbuis	1	39	Riem	1
7	Gegolfde sluitring $\Phi 8*19*1.5t$	8	40	Riem wiel	1
8	Inbusbout M8*20	4	41	Crank	1
9	Voorste eindkap	2	42	Kogellager	1 set
10	Voorste stabilisator	1	43	Schroef	1
11	Pedaal (L+R)	1	44	Basisframe	1
12	Eindkap crank	2	45	Binnenste kunststof afdekkap	1
13	Afdekkap ketting (L+R)	1	46	Borgpin	1
14	Computerkabel	1	47	Zadelbuis	1
15	Onderste weerstandskabel	1	48	Bovenste weerstandskabel	1
16	Sensor met kabel	1	49	Afstandbus	1
17	Voorste kunststof afdekkap	1	50	Knop	1
18	Dopmoer	4	51	Kunststof afdekkap (L+R)	1
19	Veersluitring $\Phi 8$	8	52	Schroef	4
20	Achterste eindkap	2	53	Eindkap	2
21	Achterste stabilisator	1	54	Handpuls kabel	1
22	Slotbout M8*75	4	55	Handpuls sensor	2
23	Nylon borgmoer M8	1	56	Schroef	2
24	Sluitring $\Phi 8*16*1.5t$	1	57	Stuur	1
25	Veer	1	58	Zadel	1
26	Sluitring $\Phi 10*19*1.5t$	1	59	Zadelsteun	1

27	Vliegwiël	1	60	Slotbout M10*35	1
28	Moer	2	61	Eindkap	2
29	Eindkap	2	62	Sluitring $\Phi 10*25*3t$	1
30	Nylon borgmoer M10	1	63	Knop M10	1
31	Tussenwiël	1	64	Steeksleutel	1
32	Afstandbus	1	65	Inbussleutel	1
33	Beugel tussenwiël	1			

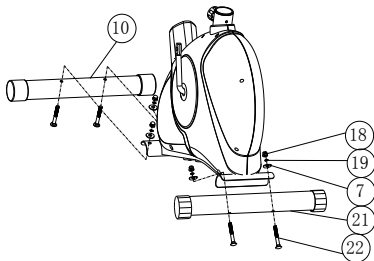
### Let op:

Sommige van de bovengenoemde onderdelen zijn al bevestigd aan een hoofdonderdeel. Deze worden niet afzonderlijk geleverd!

### MONTAGE

Om uzelf bekend te maken met de onderdelen van het apparaat, raden wij u aan alvorens tot montage over te gaan, eerst de overzichtstekening en de onderdelenlijst nauwkeurig te bestuderen. Leg alle montage materialen overzichtelijk op de grond en verwijder alle verpakkingsmaterialen.

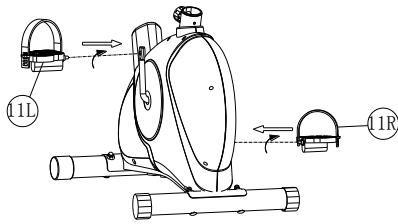
#### Stap 1: het monteren van de voorste en achterste stabilisator



Bevestig de voorste stabilisator (10) aan het basisframe (44) met twee slotbouten (22), twee gegolfde sluitringen (7), twee veersluitringen (19) en twee dopmoeren (18). Draai de bouten nog niet geheel vast.

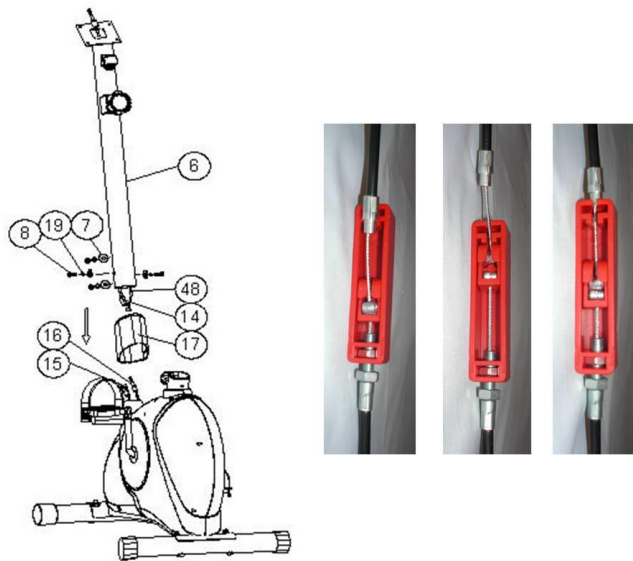
Bevestig de achterste stabilisator (21) aan het basisframe (44) met twee slotbouten (22), twee gegolfde sluitringen (7), twee veersluitringen (19) en twee dopmoeren (18). Draai de bouten nog niet geheel vast.

## Stap 2: het monteren van de pedalen



Bevestig het linker pedaal (11 L) aan de linker crank (41).  
Bevestig het rechter pedaal (11 R) aan de rechter crank (41).

## Stap 3: het monteren van de stuurbuis en het verbinden van de weerstands- en computerkabel

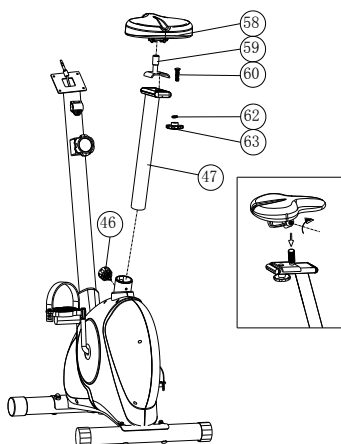


Breng de stuurbuis (6) in verticale positie. Plaats de voorste kunststof afdekkap (17) aan de onderzijde over de stuurbuis (6). Houd de bovenste computerkabel (14) uit de stuurbuis totdat deze verbonden is.

Verbind de bovenste weerstandskabel (48) met de onderste weerstandskabel (15).  
Verbind de computerkabel (14) met de sensorkabel (16).

Plaats de stuurbuis (6) in het basisframe (44) en zet de stuurbuis (6) vast met vier gegolfde sluitringen (7), vier veersluitringen (19) en vier inbusbouten (8). Draai de bouten nog niet geheel vast.

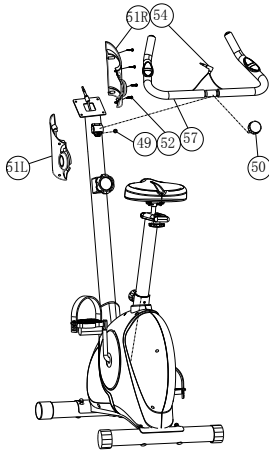
## Stap 4: het monteren van het zadel



Monteer de zadelsteun (59) op de zadelbuis (47) en zet vast met de slotbout (60), sluitring (62) en knop (63). Plaats de zadelbuis (47) vervolgens in het basisframe (44) en zet de zadelbuis (47) vast met de borgpin (46).

Bevestig het zadel (58) op de zadelsteun (59). Stel de goede positie in en zet vast.

#### Stap 5: het monteren van het stuur

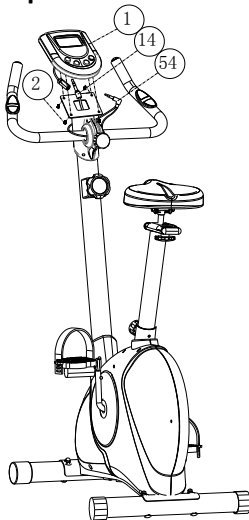


Zorg dat de handpuls kabel (54) uit het stuur komt.

Bevestig het stuur (57) op de stuurbuis (6) en zet vast met de afstandbus (49) en de knop (50).

Bevestig vervolgens de kunststof afdekkappen (51 L+R) op de stuurbuis (6) en zet vast met vier schroeven (52).

#### Stap 6: het monteren van de computer



Verbind de computerkabel (14) en de handpuls kabel (54) met de computer (1).

Bevestig de computer (1) vervolgens op de beugel van de stuurbuis met vier schroeven (2).

#### Stap 7:

Controleer of alle onderdelen goed zijn bevestigd en draai alle bouten, moeren en schroeven stevig vast.



## ONDERHOUD EN GEBRUIK

- Het apparaat dient regelmatig gecontroleerd te worden om lichamelijk letsel te voorkomen. Kijk regelmatig of bouten en moeren goed zijn aangedraaid, of er beginnende scheuren ontstaan en of er geen scherpe randen e.d. zijn wat tot lichamelijk letsel kan leiden.
- Defecte onderdelen dienen direct vervangen te worden. Indien dit niet direct mogelijk is, dient het apparaat buiten gebruik gesteld te worden tot reparatie heeft plaatsgevonden.
- Reinig het apparaat met een vochtige doek, gebruik geen schurende of oplossende reinigingsmiddelen.
- Dit product is ontworpen voor gebruik in een schone en droge omgeving. Vermijd opslag in een extreem koude of vochtige plaats, daar dit kan leiden tot corrosie en andere gerelateerde problemen die buiten onze verantwoordelijkheid vallen.

## COMPUTERBEVELEN



### Batterijen plaatsen of vervangen

**Let op:** bij het verwijderen van de batterijen worden alle gegevens die in de computer zijn opgeslagen gewist.

1. Open het batterijvak aan de achterkant van de computer.
2. Plaats twee AAA-batterijen in het batterijvak.
3. Sluit het batterijvak weer.
4. Indien de gegevens op het display niet of alleen gedeeltelijk zichtbaar zijn, neemt u de batterijen uit de computer. Wacht ongeveer 15 seconden en plaats ze vervolgens weer terug.

### Toetsen

RECOVERY: Met deze knop kunt u uw conditie meten.

DOWN: Met deze knop kunt u de waarde instellen van de functies TIME, DISTANCE, CALORIES en TARGET HEART RATE (T.H.R.).

UP: Met deze knop kunt u de waarde instellen van de functies TIME, DISTANCE, CALORIES en TARGET HEART RATE (T.H.R.).

ENTER: Met deze knop kunt u:

1. de volgende functies doorlopen: NORMAL, TIME, DISTANCE, CALORIES, TARGET HEART RATE (T.H.R.).
2. de ingestelde waardes bevestigen.
3. de waardes terug op '0' zetten door deze knop 3 seconden lang ingedrukt te houden.

### Specificaties

TIME (TIJD): 00:00 – 99:59 minuten

SPEED (SNELHEID): 0,0 – 99,9 km per uur

DISTANCE (DIST.) (AFSTAND): 0,1 – 999,9 km

CALORIES (CAL.) (CALORIEËN): 0,1 – 999,0 Kcal

TARGET HEART RATE (T.H.R.) (HARTSLAG): 60 – 220 hartslagen per minuut

REVOLUTIONS PER MINUTE (R.P.M.) (OMWENTELINGEN PER MINUUT): 15 - 999

## **Functies**

### **Auto On/Off**

De computer schakelt automatisch in zodra het apparaat in beweging komt. Als het apparaat langer dan 4 minuten stilstaat, zal de computer zich automatisch uitschakelen. De waardes worden hierbij weer op '0' gezet.

### **TIME:**

Druk op de ENTER-toets totdat de functie TIME (tijd) in het display verschijnt. Druk vervolgens op de UP- of DOWN-toets om de tijd in te stellen. De tijd is instelbaar van 1:00 – 99:00 minuten. De computer telt terug vanaf de ingestelde waarde tot 00:00. Zodra de ingestelde waarde is bereikt, klinkt er een geluidssignaal. Indien u geen tijd instelt zal de computer de huidige trainingstijd weergeven van 00:00 – 99:59 minuten.

### **SPEED:**

De computer geeft de huidige snelheid weer van 0,0 – 99,9 km per uur.

### **RPM**

De computer geeft de huidige omwentelingen per minuut weer van 15 – 999 omwentelingen.

### **DISTANCE**

Druk op de ENTER-toets totdat de functie DIST. (afstand) in het display verschijnt. Druk vervolgens op de UP- of DOWN-toets om de afstand in te stellen. De afstand is instelbaar van 1,0 – 999,0 km. De computer telt terug vanaf de ingestelde waarde tot '0,0'. Zodra de ingestelde waarde is bereikt, klinkt er een geluidssignaal. Indien u geen afstand instelt zal de computer de huidige afgelegde afstand weergeven van 0,1 – 999,9 km.

### **CALORIES**

Druk op de ENTER-toets totdat de functie CAL. (calorieën) in het display verschijnt. Druk vervolgens op de UP- of DOWN-toets om het aantal te verbrande calorieën in te stellen. Het aantal te verbrande calorieën is instelbaar van 1,0 – 999,0 calorieën. De computer telt terug vanaf de ingestelde waarde tot '0,0'. Zodra de ingestelde waarde is bereikt, klinkt er een geluidssignaal. Indien u het aantal te verbrande calorieën niet instelt zal de computer het huidige aantal verbrande calorieën weergeven van 0,1 – 999,0 calorieën.

### **T.H.R.**

Druk op de ENTER-toets totdat de functie T.H.R. in het display verschijnt. Druk vervolgens op de UP- of DOWN-toets om het aantal hartslagen per minuut in te stellen. Het aantal hartslagen per minuut is instelbaar van 60-220 slagen. Plaats uw handpalmen op de handpulsensoren op het stuur. Het display geeft nu het huidige aantal slagen per minuut weer. Zodra de ingestelde waarde is bereikt, klinkt er een geluidssignaal.

**Let op:** als er gedurende 15-20 seconden geen signaal via de handsensoren wordt doorgegeven, zal er een 'P' in het display verschijnen. Dit betekent dat de computer in een energiebesparende modus staat. Druk op een willekeurige toets om de T.H.R. meting te hervatten.

## RECOVERY

Indien u na de training uw conditie wilt meten, drukt u op de RECOVERY-toets. Plaats uw handpalmen gedurende 1 minuut op de handpulsensoren op het stuur. Het display geeft de conditie weer in een waarde van 1,0 t/m 6,0, waarbij 1,0 een goede conditie is en 6,0 een slechte conditie.

## BELANGRIJK TRAININGSADVIES

- Alvorens met training te beginnen, moet u door een arts laten bepalen in welke mate een training met dit apparaat aangewezen is voor u. Een onjuiste of te zware training kan tot schade aan de gezondheid leiden.
- Vermijd overbelasting van uw lichaam. Train niet als u zich moe of uitgeput voelt. Start uw trainingsprogramma langzaam als u niet gewend bent aan lichamelijke inspanning.
- Stop de training onmiddellijk als u pijn voelt of enige andere problemen zich voordoen.
- Probeer tijdens de training zoveel mogelijk uw ademhaling te reguleren zodat u rustig en gelijkmatig ademt.
- Om blessures te vermijden, is het belangrijk om goed op te warmen voor de training en af te koelen na de training. Gebruik de oefeningen die beschreven zijn in deze gebruiksaanwijzing.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training genoeg drinkt. Denk eraan dat u door de lichamelijke belasting meer dan de aanbevolen hoeveelheid van 2 liter per dag zult moeten drinken.
- Draag gemakkelijk zittende kleding terwijl u het apparaat gebruikt en draag bij voorkeur sport- of aerobicschoenen. Vermijd wijde kledingstukken, deze kunnen immers in de bewegende onderdelen van het apparaat vast raken.

## OPWARMEN/STREKKEN/AFKOELEN

Een succesvolle trainingssessie begint met opwarmoefeningen en eindigt met oefeningen om af te koelen en te ontspannen. Deze opwarmoefeningen bereiden uw lichaam voor op de inspanning die gaat volgen. De afkoel- /ontspanningsperiode na de trainingssessie zorgt ervoor dat u geen spierklachten krijgt na de training. Let alstublieft op de volgende punten:

- Warm elke spiergroep die u in de trainingssessie gaat gebruiken 5-10 minuten op. De rekoefeningen zijn goed uitgevoerd als u een comfortabele spanning voelt in de betreffende spier.
- Snelheid speelt geen rol tijdens de rekoefeningen. Snelle en plotselinge bewegingen moeten vermeden worden.

### Nekoefeningen (1)

Buig uw hoofd naar rechts en voel de spanning in uw nek. Laat uw hoofd langzaam zakken tot op uw borst en draai dan uw hoofd naar links. U voelt weer de comfortabele spanning in uw nek.



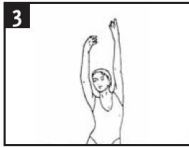
### Oefeningen voor het schoudergebied (2)

Hef de linker- en rechterschouder afwisselend op of hef ze beide tegelijk op.



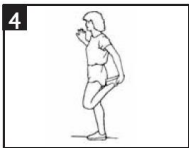
### Rekoefeningen voor de armen (3)

Strek afwisselend uw linker- en rechterarm in de richting van het plafond. Voel de spanning in uw linker en rechterzijde. Herhaal deze oefening meerdere keren.



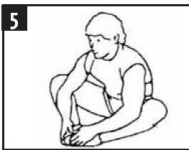
### Oefeningen voor de dijen (4)

Ondersteun uzelf door uw hand op de muur te plaatsen. Reik naar beneden achter u en trek uw linker- of rechtervoet op, zo dicht mogelijk tegen uw billen. Voel een comfortabele spanning in de voorkant van uw dijbeen. Houd deze positie 30 seconden vast en herhaal deze oefening 2 keer voor elk been.



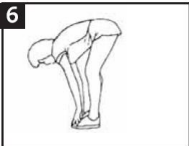
### Binnenkant dijbeen (5)

Ga op de vloer zitten en plaats uw voeten zodanig dat uw knieën naar buiten gericht zijn. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw lichaam toe. Druk hierna uw knieën voorzichtig naar beneden. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.



### Tenen aanraken (6)

Buig uw lichaam langzaam naar voren en probeer uw voeten met uw handen aan te raken. Reik zo ver mogelijk naar uw tenen. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.



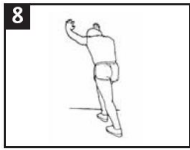
### Knie oefeningen (7)

Ga op de vloer zitten en strek uw rechterbeen. Buig uw linkerbeen en plaats uw voet op uw rechterdijbeen. Probeer nu uw rechter voet aan te raken met uw rechter arm. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.



### Oefeningen voor kuiten/achillespees (8)

Plaats beide handen tegen de muur en steun erop met uw hele lichaamsgewicht. Beweeg dan uw linkerbeen naar achteren en wissel dit af met uw rechterbeen. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.



### INFORMATIEPLICHT INZAKE BATTERIJVERORDENING

Batterijen en accu's behoren niet tot het huisvuil. Verbruikers zijn wettelijk verplicht om gebruikte batterijen en accu's terug te geven. Voor het van de hand doen van batterijen zijn er speciale containers in gespecialiseerde winkels en gemeentelijke inzamelpunten. Dit is een concrete bijdrage aan de bescherming van het milieu. Sinds 1998 verplicht de batterijverordening alle burgers om gebruikte batterijen en accu's uitsluitend via de gespecialiseerde winkels of de daarvoor speciaal ingerichte inzamelpunten te verwijderen. Gespecialiseerde winkels en fabrikanten zijn verplicht deze batterijen terug te nemen en volgens de verordening te gebruiken of als gevaarlijke afvalstoffen te verwijderen. Indien u uw batterijen en accu's bij ons in wilt leveren, stuurt u deze dan voldoende gefrankeerd op naar ons adres.

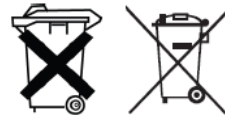
Batterijen die volgens de wet geëtiketteerd moeten zijn, zijn van één van onderstaande symbolen voorzien, bestaande uit een doorgekruiste afvalbak en het chemische symbool voor de classificatie als schadelijke-stoffen-behoudende doorslaggevende zware metalen. Het chemische symbool (Cd, Hg of Pb) wordt onder het symbool afgebeeld.

De volgende tekens vindt u op schadelijke-stoffenbehoudende batterijen en accu's:

Pb: Batterij of accu bevat lood

Cd: Batterij of accu bevat cadmium

Hg: Batterij of accu bevat kwik



### Powerpeak is een gedeponeerde merknaam van:

Van den Berg Products BV

Thermiekstraat 1a

6361HB Nuth

Nederland

[www.vdbergproducts.com](http://www.vdbergproducts.com)

## SERVICEFORMULIER

Vult u onderstaand serviceformulier zo volledig en duidelijk mogelijk in. Aan de hand van het door u ingevulde serviceformulier zullen wij zo spoedig mogelijk contact met u opnemen.

### Het product:

Artikelnummer: FHT8313P

Artikelomschrijving: Powerpeak Home Trainer Magnetic

Winkel van aankoop:.....

Aankoopdatum (zoals op de aankoopbon):.....

### Uw gegevens:

Naam:.....

Adres:.....

Postcode:.....

Woonplaats:.....

Telefoon:.....

E-mail:.....

### Omschrijving van het probleem:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Dit formulier kunt u, samen met de aankoopbon sturen naar:

Van den Berg Products BV

Thermiekstraat 1a

6361HB Nuth

Servicenummer 0900 - 519 5190 (15 ct. per minuut)

Fax: 024 - 345 44 29

Email: [service@vdbergproducts.com](mailto:service@vdbergproducts.com)

Accessoires en delen van het product die aan slijtage onderhevig zijn vallen niet binnen deze garantie.

Mocht u deze willen nabestellen, dan is dat mogelijk via [www.muppa.nl](http://www.muppa.nl).

**LET OP: EEN SERVICEFORMULIER WAARBIJ HET AANKOOPBEWIJS ONTBREEKT KAN HELAAS NIET IN BEHANDELING WORDEN GENOMEN.**

## Deutsch

### Gebrauchsanleitung

#### Powerpeak Home Trainer Magnetic FHT8313P

##### INHALTSVERZEICHNIS

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN  
DAS PRODUKT  
LISTE DER EINZELTEILE  
MONTAGE  
WARTUNG UND BENUTZUNG  
COMPUTERBEFEHLE  
WICHTIGE HINWEISEN ZUM TRAINING  
AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING / COOL- DOWN  
INFORMATIONSPFLICHT GEMÄß BATTERIEVERORDNUNG  
SERVICEFORMULAR  
GARANTIEBEWEIS

Die Fotos dienen zur Illustration. Änderungen vorbehalten.

##### SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

###### Warnung

Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie mit Übungen an diesem Gerät beginnen. Wenn Sie regelmäßig und intensiv trainieren wollen, müssen Sie zuerst die Zustimmung Ihres Arztes einholen. Dies gilt vor allem für Personen über 35 sowie für Personen mit Gesundheitsproblemen. Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für persönlichen Schaden oder körperliche Beschwerden, die durch die Benutzung dieses Geräts verursacht werden und können daher auch nicht dafür haftbar gemacht werden.

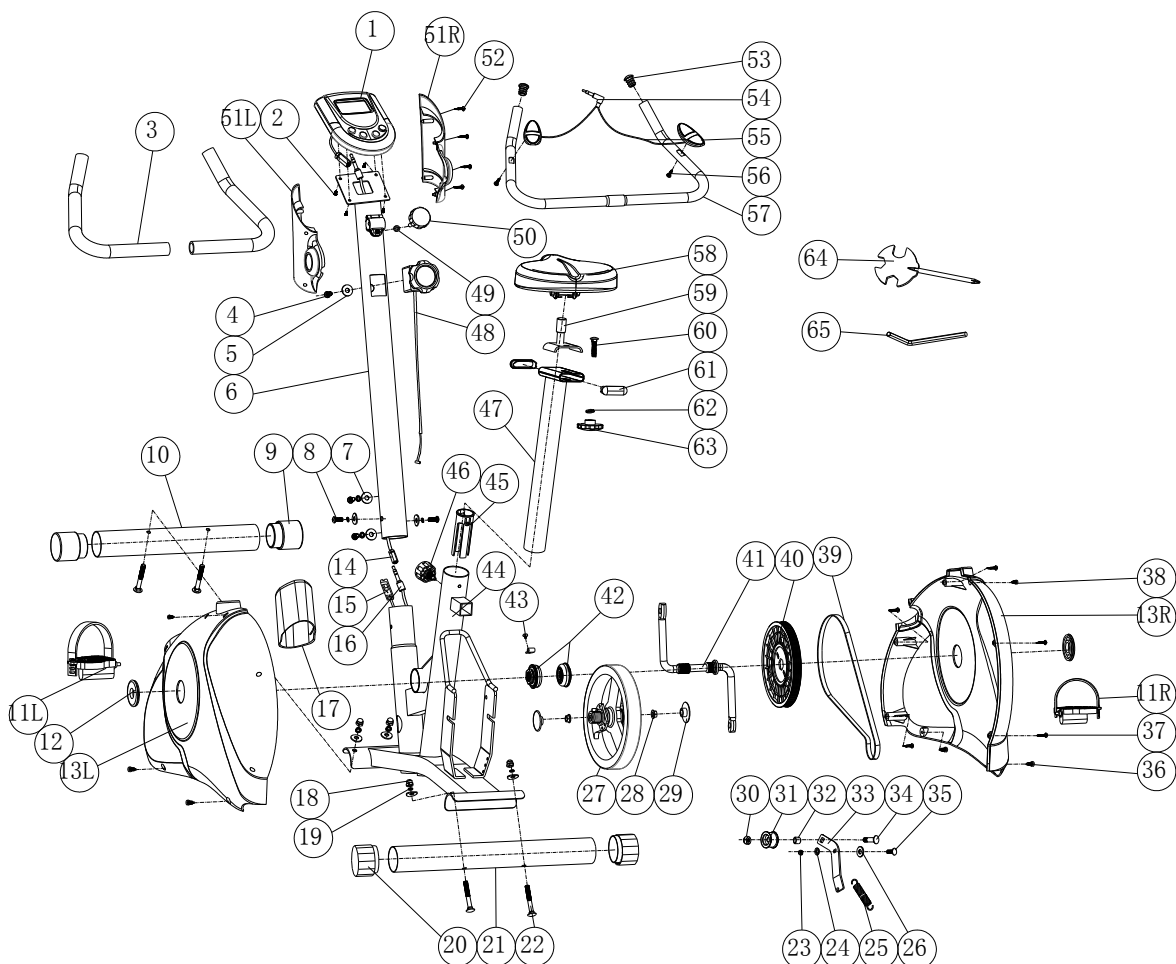
###### Allgemein

18. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig bevor Sie das Gerät benutzen und heben Sie diese zur künftigen Referenz auf.
19. Benutzen Sie dieses Gerät ausschließlich für den in dieser Bedienungsanleitung genannten Zweck.
20. Dieses Gerät ist für Benutzer (einschl. Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder psychischen Fähigkeiten bzw. ohne jegliche Erfahrung oder Vorwissen nur dann geeignet, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine verantwortliche Person sichergestellt ist.
21. Halten Sie bitte Kinder und Tiere außer Bereich. Kinder sind in ihrer ersten Begeisterung schnell dazu geneigt, das Gerät unsachgemäß zu verwenden. Wenn Kinder die Erlaubnis zur Benutzung des Gerätes erhalten, müssen die Kinder dabei unter Aufsicht stehen und in die richtige Verwendung des Gerätes eingewiesen werden. Das Gerät darf in keinen Fall als Spielzeug zweckentfremdet werden.
22. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
23. Sorgen Sie dafür, dass das Gerät richtig installiert wird, bevor Sie darauf zu trainieren beginnen. Vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und

festgezogen sind. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Van den Berg Products empfohlen und mitgeliefert werden.

24. Stellen Sie regelmäßig sicher, dass das Gerät nicht beschädigt ist. Benutzen Sie kein beschädigtes oder kaputtes Gerät.
25. Benutzen Sie das Gerät immer auf einem glatten und sauberen Untergrund. Verwenden Sie das Gerät niemals draußen. Wenn nötig, verwenden Sie eine Gummimatte als Unterlage, um Beschädigung des Fußbodens zu vermeiden.
26. Sorgen Sie dafür, dass sich keine spitzen Gegenstände in der direkten Umgebung des Fitnessgeräts befinden. Das Gerät soll freistehen, und es sollen Sie keine Gegenstände in ein Umkreis von 0,5 Meter befinden.
27. Tragen Sie immer schützende und bequemen Kleidung, wenn Sie das Fitnessgerät benutzen. Tragen Sie vorzugsweise Sport- und Aerobicschuhe.
28. Wenn Sie sich plötzlich nicht wohl fühlen oder irgendwelche Beschwerden auftreten, müssen Sie die Übung sofort beenden. Dies gilt auch für den Fall, dass Sie Schmerzen oder Druck auf Ihren Gelenken verspüren. Schwindelanfälle sind ein Zeichen dafür, dass Sie zu intensiv mit dem Gerät trainiert haben. Wenn Sie sich schwindelig fühlen, legen Sie sich auf den Boden, und stehen Sie erst wieder auf, wenn Sie sich wieder besser fühlen.
29. Halten Sie das Gerät von offenem Feuer und heißen Oberflächen fern.
30. Das Gerät muss erst zum Stillstand kommen, bevor Sie es verlassen dürfen.
31. Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Gerät benutzt.
32. Lagern Sie das Gerät niemals im Freien.
33. Dieses Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im Haushalt bestimmt, NICHT für betriebsmäßiger Nutzung.
34. Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Gerät beträgt 150 KG.

## DAS PRODUKT





## LISTE DER EINZELTEILE

Nr.	Umschreibung	Anzahl	Nr.	Umschreibung	Anzahl
1	Computer	1	34	Schlossschraube M10 * 35	1
2	Schraube	4	35	Schlossschraube M8 * 20	1
3	Handgriff Schaumstoff	2	36	Schraube M5*15	4
4	Schraube	1	37	Blechschrabe M4.5 * 25	5
5	Gebogene Unterlegscheibe	1	38	Schraube M5*20	2
6	Lenkstange	1	39	Riemen	1
7	Gebogene Unterlegscheibe Φ8*19*1.5t	8	40	Riemenrad	1
8	Innensechskantschraube M8 * 20	4	41	Kurbel	1
9	Vorderer Endkappe	2	42	Kugellager	1 Set
10	Vorderer Stabilisator	1	43	Schraube	1
11	Pedal (L+R)	1	44	Haubtrahmen	1
12	Endkappe Kurbel	2	45	Innere Kunststoffabdeckung	1
13	Kettenschutz (L + R)	1	46	Rastbolzen	1
14	Oben Computerkabel	1	47	Sattelstange	1
15	Unten Widerstandskabel	1	48	Widerstandsknopf	1
16	Sensor mit Kabel	1	49	Rohr-Abstandhalter	1
17	Vorderer Kunststoff Abdeckkappe	1	50	Knopf	1
18	Überwurfmutter	4	51	Kunststoff Abdeckkappe (L+R)	1
19	Federscheibe Φ8	8	52	Schraube	4
20	Hinterer Endkappe	2	53	Endkappe	2
21	Hinterer Stabilisator	1	54	Handpuls-kabel	1
22	Schlossschraube M8 * 75	4	55	Handpulssensor	2
23	Nylon Gegenmutter M8	1	56	Schraube	2
24	Unterlegscheibe Φ8*16*1.5t	1	57	Lenker	1
25	Feder	1	58	Sattel	1
26	Unterlegscheibe Φ10*19*1.5t	1	59	Sattelstütze	1
27	Schwungrad	1	60	Schlossschraube M10 * 35	1
28	Mutter	2	61	Endkappe	2
29	Endkappe	2	62	Unterlegscheibe Φ10*25*3t	1
30	Nylon Gegenmutter M10	1	63	Knopf M10	1
31	Zwischenrad	1	64	Maulschlüssel	1
32	Rohr-Abstandhalter	1	65	Inbusschlüssel	1
33	Bügel Zwischenrad	1			

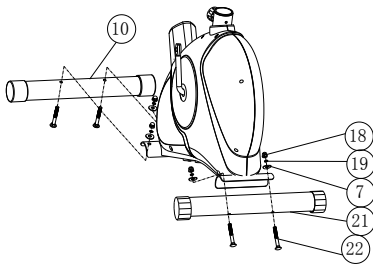
### Hinweis

Einige der oben aufgeführten Teile wurden bereits an den Hauptbestandteilen angebracht und werden nicht separat geliefert.

### MONTAGE

Um mit den Zubehörteilen und dem Gerät besser vertraut zu werden, empfehlen wir Ihnen, sich vor der Montage erst die Bauzeichnung genau anzusehen. Legen Sie alle Montagematerialien übersichtlich auf dem Boden auf, und entfernen Sie sämtliche Verpackungen.

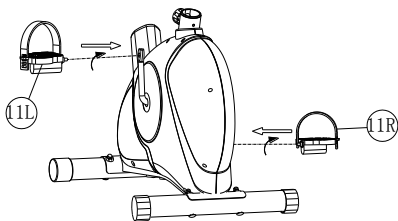
### Schritt 1: Montage des vorderen und hinteren Stabilisators



Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (10) am Haupttrahmen (44) mit zwei Vierkantansatz-Schlossschrauben (22), zwei gebogenen Scheiben (7), zwei Federringen (19) und zwei Hutmuttern (18). Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest an.

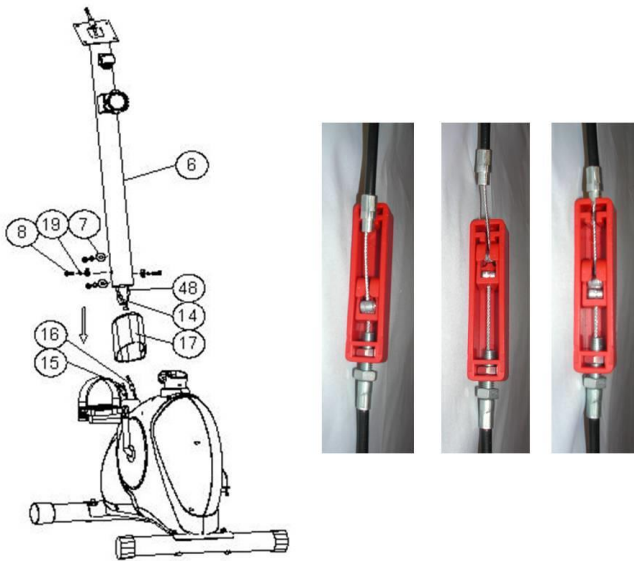
Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (21) am Haupttrahmen (44) mit zwei Vierkantansatz-Schlossschrauben (22), zwei gebogenen Scheiben (7), zwei Federringen (19) und zwei Hutmuttern (18). Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest an.

### Schritt 2: Montage der Pedale



Befestigen Sie das linke Pedal (11 L) an der linken Kurbel (41).  
Befestigen Sie das rechte Pedal (11 R) an der rechten Kurbel (41).

### Schritt 3: Montage des Lenkers und Anschluss der Spannungssteuerleitungen und Computerkabel

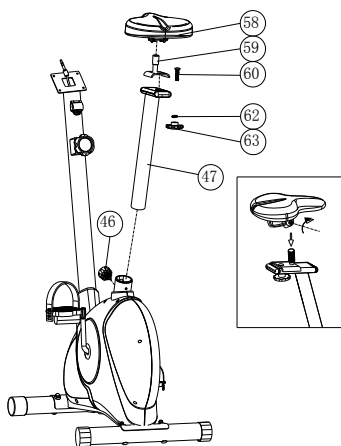


Bringen Sie den Lenker (6) in eine vertikale Position. Platzieren Sie die vordere Kunststoffabdeckung (17) über dem unteren Teil des Lenkers (6). Lassen Sie das obere Computerkabel (14) von der Lenkerstange hängen, bis die vordere Kunststoffabdeckung angebracht worden ist.

Verbinden Sie die Spannungskontrolle (48) mit dem unteren Zugseil (15).  
Verbinden Sie das obere Computerkabel (14) mit dem Sensorkabel (16).

Setzen Sie den Lenker (6) in den Haupttrahmen (44) und schrauben Sie den Lenker (6) mit vier gebogenen Scheiben (7), vier Federscheiben (19) und vier Inbusschrauben M8 \* 20 (8) fest. Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest an.

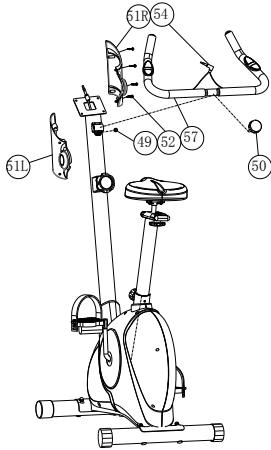
### Schritt 4: Montage des Sattels



Bauen Sie die Sitzgleitung (59) auf den Sitzträger (47) und befestigen Sie sie mit der quadratischen Hals-Schlossschraube (60), der Scheibe (62) und dem Knopf (63). Dann legen Sie den Sitzträger (47) in den Haupttrahmen (44) und sichern den Sitzträger (47) mit dem Stift (46).

Bringen Sie den Sitz (58) auf die Sitzgleitung (59). Bringen Sie ihn in die richtige Position und befestigen Sie ihn.

### Schritt 5: Montage des Lenkers

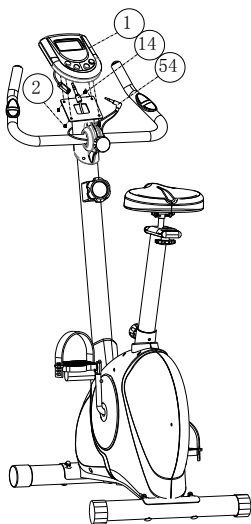


Ziehen Sie das Handpuls kabel (54) vom Lenker (57).

Bringen Sie den Lenker (57) am Lenkerpost (6) an und befestigen Sie ihn mit dem Rohrspacer (49) und dem Knopf (50).

Dann bringen Sie die Kunststoffabdeckung (51 L + R) am Lenkerpost (6) an und befestigen sie mit vier Schrauben (52).

### Schritt 6: Montage des Computers



Schließen Sie das obere Computerkabel (14) und das Handpuls kabel (54) an den Computer (1) an. Dann befestigen Sie den Computer (1) am Lenker (57) mit vier Schrauben (2).

### Schritt 7:

Versichern Sie sich, dass alle Teile korrekt angebracht sind, und ziehen Sie erst dann alle Schrauben, Muttern und Bolzen fest.

### WARTUNG UND BENUTZUNG

- Das Gerät muss regelmäßig überprüft werden, um Verletzungen zu vermeiden. Das bedeutet, dass regelmäßig geprüft werden muss, ob Schrauben und Muttern gut festgezogen sind, oder ob Haarrisse oder scharfe Kanten u.ä. vorhanden sind die zu körperlichen Verletzungen führen könnten.
- Fehlerhafte Einzelteile müssen sofort ersetzt werden. Sollte dies nicht möglich sein, darf das Gerät in unrepariertem Zustand nicht mehr verwendet werden.
- Reinigen Sie ausschließlich mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel.
- Dieses Produkt ist zur Verwendung in sauberen, trockenen Konditionen geeignet. Vermeiden Sie es, dass Gerät in extrem kalter oder feuchter Umgebung zu benutzen, da dies zu Korrosion und damit verbundenen Problemen, die sich außerhalb unserer Kontrolle befinden, führen kann.

### COMPUTERBEFEHLE



### Einlegen oder Austauschen der Batterien.

Achtung: Beim Entfernen der Batterien werden alle auf dem Computer gespeicherten Daten gelöscht.

4. Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite des Computers.
5. Legen Sie zwei AAA-Batterien in das Batteriefach.
6. Schließen Sie das Batteriefach.
7. Wenn die Daten auf dem Display nicht oder nur teilweise sichtbar sind, nehmen Sie die Batterien aus dem Computer heraus. Warten Sie etwa 15 Sekunden und setzen Sie sie dann wieder ein.

### Tasten

**RECOVERY:** Mit dieser Taste können Sie Ihre Kondition messen.

**DOWN:** Mit dieser Taste können Sie den Wert der Funktionen einstellen TIME, DISTANCE, CALORIES und TARGET HEART RATE (T.H.R.).

**UP:** Mit dieser Taste können Sie den Wert der Funktionen einstellen TIME, DISTANCE, CALORIES und TARGET HEART RATE (T.H.R.).

**ENTER:** Mit dieser Taste können Sie:

1. durch die folgenden Funktionen gehen: NORMAL, TIME, DISTANCE, CALORIES, TARGET HEART RATE (T.H.R.).
2. die eingestellten Werte bestätigen.
3. die Werte durch 3 Sekunden langes Drücken dieser Taste auf '0' zurücksetzen .

## **Technische Daten**

ZEIT: 00:00 - 99:59

SPEED: 0,0 - 99,9 km pro Stunde

DISTANCE (DIST.): 0,1 - 999,9 km

KALORIEN (CAL.): 0,1 - 999,0 Kcal

HERZFREQUENZ (THR): 60 bis 220 Herzschläge pro Minute

UMDREHUNGEN PRO MINUTE (R.P.M.): 15 bis 999

## **Funktionen:**

### **Auto On / Off**

Der Computer schaltet sich automatisch ein, sobald sich das Gerät in Bewegung setzt. Wenn das Gerät mehr als 4 Minuten stillsteht, schaltet sich der Computer automatisch ab. Die Werte werden auf '0' zurückgesetzt.

### **TIME:**

Drücken Sie die ENTER-Taste, bis die Funktion TIME auf dem Display erscheint. Dann drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Zeit einzustellen. Die Zeit ist einstellbar von 1:00 - 99:00 Minuten. Der Computer zählt vom Sollwert bis 00:00 Uhr zurück. Wenn er den eingestellten Wert erreicht, hören Sie ein akustisches Signal. Wenn Sie keine Zeit einstellen, zeigt der Computer die aktuelle Trainingszeit von 00:00 - 99:59 Minuten.

### **SPEED:**

Der Computer zeigt die aktuelle Geschwindigkeit von 0,0 - 99,9 km pro Stunde an.

### **RPM**

Der Computer zeigt die aktuellen Umdrehungen pro Minute von 15 bis 999 Umdrehungen an.

### **DISTANCE**

Drücken Sie die ENTER-Taste, bis die Funktion DIST. (Strecke) auf dem Display erscheint. Dann drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Strecke einzustellen. Die Strecke ist einstellbar von 1,0 - 999,0 km. Der Computer zählt vom eingestellten Wert auf '0,0' zurück. Wenn der eingestellte Wert erreicht ist, hören Sie ein akustisches Signal. Wenn Sie keinen Wert eingeben, zeigt der Computer die aktuell zurückgelegte Strecke von 0,1 - 999,9 km an.

### **KALORIEN**

Drücken Sie die ENTER-Taste, bis die Funktion CAL. (Kalorien) auf dem Display erscheint. Dann drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Anzahl der zu verbrennenden Kalorien einzustellen. Die Anzahl der zu verbrennenden Kalorien ist einstellbar von 1,0 - 999,0 Kalorien. Der Computer zählt vom eingestellten Wert auf '0,0' zurück. Sobald der Sollwert erreicht ist, hören Sie ein akustisches Signal. Wenn Sie die Anzahl der zu verbrennenden Kalorien nicht festlegen, zeigt der Computer die Anzahl der verbrannten Kalorien von 0,1 - 999,0 Kalorien an.

### **T.H.R.**

Drücken Sie die ENTER-Taste, bis die Funktion T.H.R. auf dem Display erscheint. Dann drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Anzahl der Herzschläge pro Minute einzustellen. Die Anzahl der Herzschläge pro Minute ist einstellbar von 60 bis 220 Schläge. Legen Sie die Handflächen auf die Handpulssensoren am Lenker. Das Display zeigt nun die aktuelle Anzahl der Herzschläge pro Minute an. Sobald der Sollwert erreicht ist, hören Sie ein akustisches Signal.

**Achtung:** Wenn 15-20 Sekunden lang kein Signal von den Handpulssensoren empfangen wird, erscheint ein 'P' auf dem Display. Dies bedeutet, dass sich der Computer im Energiesparmodus befindet. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die T.H.R.-Messung wieder aufzunehmen.

## RECOVERY

Wenn Sie Ihre Kondition unmittelbar nach dem Training messen wollen, drücken Sie die RECOVERY-Taste. Legen Sie die Handflächen 1 Minute lang auf die Handpulssensoren am Lenker. Das Display zeigt die Kondition als Wert von 1,0 bis 6,0 an; 1,0 bedeutet gute Kondition und 6,0 schlechte Kondition.

## WICHTIGE HINWEISEN ZUM TRAINING

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden merken.
- Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf. Nutzen Sie dazu die Übungen, die in dieser Anleitung beschrieben werden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.

## AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING / COOL- DOWN

Ein erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Übungen zum Abwärmen und Entspannen. Die Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die folgenden Beanspruchungen vor. Die Abwärm-/Entspannungsphase nach dem Training sorgt dafür, dass Sie keine Muskelbeschwerden bekommen und Muskelkater vermieden wird. Achten Sie auf folgende Punkte:

- Wärmen Sie jede Muskelgruppe für etwa 5 bis 10 Minuten sorgfältig auf, die Sie im darauf folgenden Training beanspruchen. Die Stretchingübungen sind richtig ausgeführt, wenn Sie in dem entsprechenden Muskel eine angenehme Spannung spüren.
- Geschwindigkeit spielt bei den Stretchingübungen keine Rolle. Schnelle und ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden.

### Übungen für den Nacken (1)

Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Heben Sie das Kinn zur Decke, und öffnen Sie dabei den Mund. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und senken Sie ihn schließlich bis zur Brust. Dies können Sie mehrmals wiederholen.



### Übungen für die Schulterpartie (2)

Ziehen Sie abwechselnd die linke und die rechte Schulter hoch oder beide Schultern gleichzeitig.



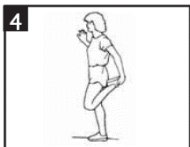
### Streckübungen mit den Armen (3)

Strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer rechten und linken Seite. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



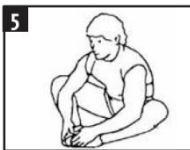
### Übungen für die Oberschenkel (4)

Stützen Sie eine Hand an der Wand ab, reichen Sie zu Ihrem Fuß nach hinten, und Ziehen Sie den rechten bzw. linken Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal pro Bein.



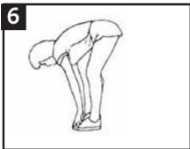
### Innenseite Oberschenkel und Beine strecken (5)

Setzen Sie sich auf den Boden, und legen Sie Ihre Füße so aneinander, dass Ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leisten. Drücken Sie die Knie nun vorsichtig nach unten. Wiederholen Sie diese Übung, wenn möglich, 15 mal.



### Zehen berühren (6)

Beugen Sie Ihren Rumpf langsam nach vorne, und versuchen Sie, mit den Händen die Füße zu berühren. Reichen Sie so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter, und wiederholen Sie das 15 mal.



### Übungen für die Kniesehnen (7)

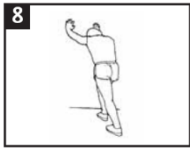
Setzen Sie sich auf den Boden, und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Winkeln Sie Ihr linkes Bein, und legen Sie Ihren Fuß an den rechten Oberschenkel an. Versuchen Sie nun, mit dem rechten Arm Ihren rechten Fuß zu erreichen. Wiederholen Sie die Übung für jedes Bein 15 mal.





### Übungen für die Waden / Achillessehne (8)

Legen Sie beide Hände an die Wand, und stützen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper ab. Stellen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten. Dabei wird das hintere Bein gedehnt. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal für jedes Bein.



### INFORMATIONSPFLICHT GEMÄß BATTERIEVERORDNUNG

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll. Verbraucher sind gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien und Akkus zurückzugeben. Lassen Sie diese nur über den Fachhandel oder durch Batterie-Sammelstellen entsorgen. Dies ist ein konkreter Beitrag zum Umweltschutz. Seit 1998 verpflichtet die Batterieverordnung alle Bürgerinnen und Bürger, verbrauchte Batterien und Akkus ausschließlich über den Handel oder die speziell dafür eingerichteten Sammelstellen zu entsorgen (gesetzliche Rückgabepflicht). Handel und Hersteller sind verpflichtet, diese Batterien zurückzunehmen und ordnungsgemäß zu verwerten oder als Sondermüll zu beseitigen (gesetzliche Rücknahmepflicht). Falls Sie Ihre Batterien und Akkus bei uns zurückgeben möchten, schicken Sie diese bitte ausreichend frankiert an unsere Adresse.

Kennzeichnungspflichtige Batterien sind mit einem der beiden nachstehende Zeichen, bestehend aus einer durchgestrichenen Mülltonne und dem chemischen Symbol des für die Einstufung als schadstoffhaltig ausschlaggebenden Schwermetalls zu versehen. Das chemische Symbol (Cd, Hg oder Pb) wird unter dem Zeichen abgebildet.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien und Akkus:

Pb: Batterie oder Akku enthält Blei

Cd: Batterie oder Akku enthält Cadmium

Hg: batterie oder Akku enthält Quecksilber



### Powerpeak ist ein eingetragener Markenname von:

Van den Berg Products BV

Thermiekstraat 1a

6361HB Nuth

Niederlande

[www.vdbergproducts.com](http://www.vdbergproducts.com)

## SERVICEFORMULAR

Undeutlich oder unvollständig ausgefüllte Serviceformulare können von uns leider nicht bearbeitet werden. Füllen Sie deshalb das Serviceformular immer so deutlich und vollständig wie möglich aus!

### Das Produkt:

Artikelnummer: FHT8313P

Artikelumschreibung: Powerpeak Home Trainer Magnetic

Geschäft, in dem der Ankauf getätigt wurde:.....

Ankaufsdatum (wie auf der Kaufquittung):.....

### Ihre Daten:

Name:.....

Adresse:.....

PLZ:.....

Ort:.....

Telefon:.....

E-Mail:.....

### Umschreibung des Problems:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Dieses Formular können Sie zusammen mit der Kaufquittung senden an:

Van den Berg Products BV

Afdeling Service

Thermiekstraat 1a

6361HB Nuth

Niederlande

Service Hot Line: 0180 - 519 519 0 (0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

Fax: 02151 – 78 18 638

Email: [service@vdbergproducts.com](mailto:service@vdbergproducts.com)

Zubehör und Teile des Geräts, die der Abnutzung unterliegen, fallen nicht unter diese Garantie.

Wenn Sie diese nachbestellen möchten, können Sie dies via [www.muppa.de](http://www.muppa.de).

**ACHTUNG: EIN SERVICEFORMULAR, DEM KEINE KAUFQUITTUNG BEIGELEGT WURDE, KANN LEIDER NICHT BEARBEITET WERDEN.**

**English**

**User manual**

**Powerpeak Home Trainer Magnetic  
FHT8313P**

**TABLE OF CONTENTS**

SAFETY REGULATIONS

THE PRODUCT

PARTS LIST

ASSEMBLY

MAINTENANCE AND USE

COMPUTER COMMANDS

IMPORTANT ADVICE FOR TRAINING

WARM-UP/STRETCHING/COOL-DOWN

COMPULSORY INFORMATION REGARDING THE DECREE ON BATTERIES

SERVICE FORM

GUARANTEE

The photographs serve as an illustration. Subject to alterations.

**SAFETY REGULATIONS**

**Warning**

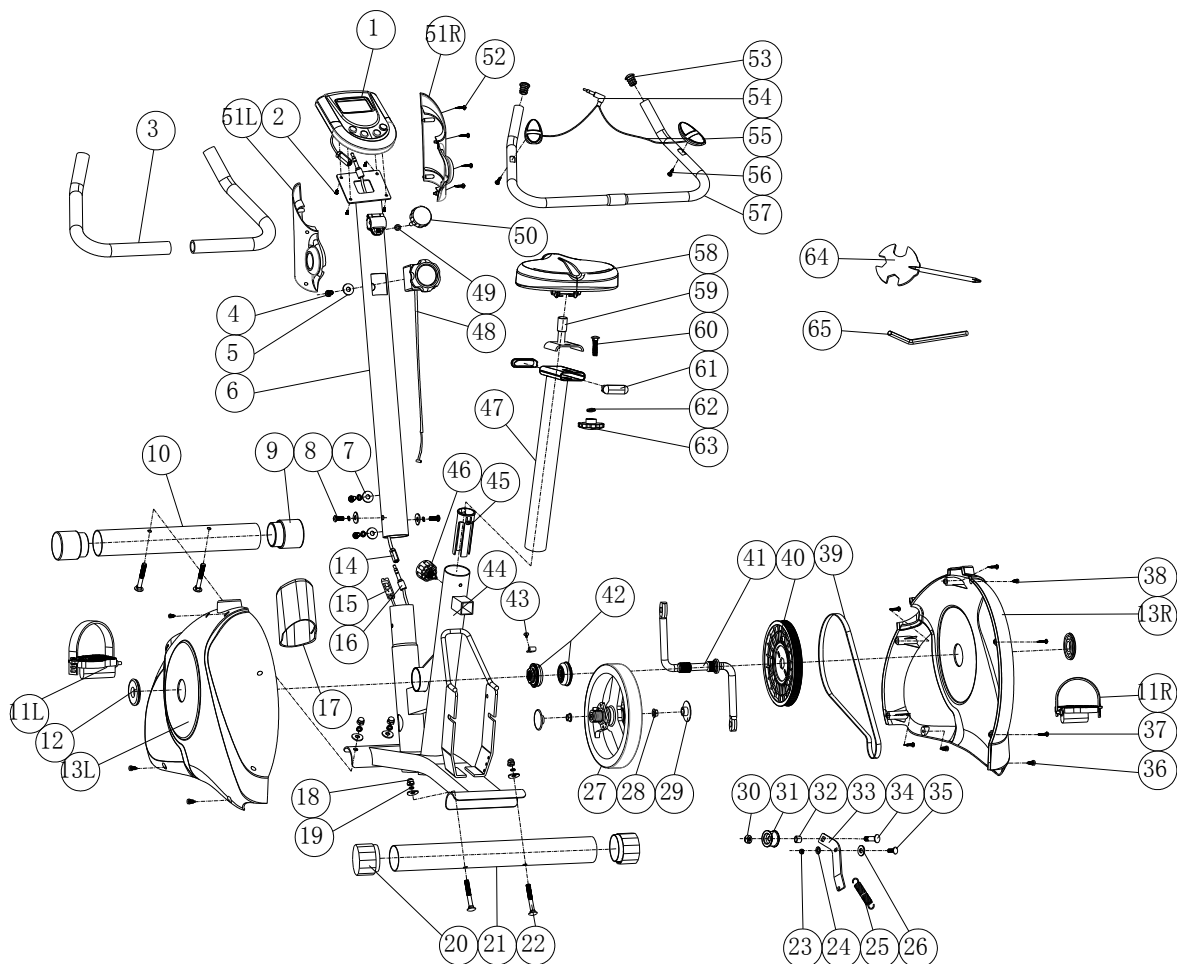
Consult your doctor before starting with the training. A frequent and strenuous training program must be accepted by your general practitioner first. This is especially important for people of 35 years old or older or those with physical problems. We are in no way responsible for personal injury or physical complaints that are the result of the use of this equipment and therefore cannot be held accountable.

**General**

35. Read this manual carefully before using this device. Keep this manual in a safe place for future reference.
36. Use the device for its intended purposes only as described in this manual.
37. This device is not intended for use by children or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are supervised or given instruction regarding proper use by a person responsible for their safety. Careful supervision is required if the device is used near children, pets or plants.
38. Keep children and animals away from the equipment. Children's enthusiasm may lead to the incorrect use of the device. Under no circumstances should it be used as a toy.
39. Do not allow children to play with the plastic wrapping as there is danger of suffocation.
40. Make sure that the device has been correctly assembled prior to use. Ensure that all screws, nuts and bolts have been fitted correctly and tightened properly. Use only the parts that are recommended by Van den Berg Products and those that have been delivered with the device.
41. Check regularly whether the device is not damaged. Do not use it if it is damaged or has broken down.
42. Always use the device on a level and clean surface. Never use it outdoors. If necessary, place rubber matting underneath the device to reduce possible damage to your floor.
43. Make sure there are no sharp or pointed objects in the immediate vicinity of the device. Clear at least 0.5 meters of free space around the device.

44. Always wear safe and comfortable clothing when you are using fitness equipment. Preferably wear sport shoes or aerobic footwear.
45. In the event you feel faint or suffer other discomfort, stop using the device immediately. You also need to stop when you experience pain or pressure in your joints. Dizziness is a sign that you worked out excessively. If you feel dizzy, stretch out on the floor and do not try to get back on your feet until the dizziness has disappeared.
46. Keep the device away from fire and hot surfaces.
47. The device must have come to a complete standstill before stepping down.
48. Make sure there is never more than one person using the device at the same time.
49. Always store the device indoors.
50. This device is only intended for domestic use, NOT for commercial use.
51. The maximum permissible weight on this equipment is 150 KG.

## THE PRODUCT



## PARTS LIST

Nr.	Description	Quantity	Nr.	Description	Quantity
1	Computer	1	34	Carriage bolt M10*35	1
2	Screw	4	35	Carriage bolt M8*20	1
3	Handlebar Sponge	2	36	Screw M5*15	4
4	Screw	1	37	Self-tapping screw M4.5*25	5
5	Curved Washer	1	38	Screw M5*20	2
6	Handlebar Post	1	39	Belt	1
7	Curved washer $\Phi 8*19*1.5t$	8	40	Belt Wheel	1
8	Allen bolt M8*20	4	41	Crank	1
9	Front End Cap	2	42	Ball Bearing Set	1 set
10	Front Stabilizer	1	43	Screw	1
11	Pedal (L+R)	1	44	Main Frame	1
12	Crank End Cap	2	45	Inner Plastic Cover	1
13	Chain Cover (L+R)	1	46	Quick Pin	1
14	Upper Computer Cable	1	47	Seat Support	1
15	Lower Tension Cable	1	48	Tension Control	1
16	Sensor with Cable	1	49	Tube Spacer	1
17	Front Plastic Cover	1	50	Knob	1
18	Cap Nut	4	51	Plastic Cover (L+R)	1
19	Spring washer $\Phi 8$	8	52	Screw	4
20	Rear End Cap	2	53	End Cap	2
21	Rear Stabilizer	1	54	Hand Pulse Cable	1
22	Carriage bolt M8*75	4	55	Hand Pulse Pads	2
23	Nylon lock nut M8	1	56	Screw	2
24	Washer $\Phi 8*16*1.5t$	1	57	Handle Bar	1
25	Spring	1	58	Seat	1
26	Washer $\Phi 10*19*1.5t$	1	59	Seat Gliding Set	1
27	Flywheel	1	60	Carriage bolt M10*35	1
28	Nut	2	61	End cap	2
29	End cap	2	62	Washer $\Phi 10*25*3t$	1
30	Nylon lock nut M10	1	63	Knob M10	1
31	Idler	1	64	Combination wrench	1
32	Tube spacer	1	65	Allen key wrench	1
33	Idler rack	1			

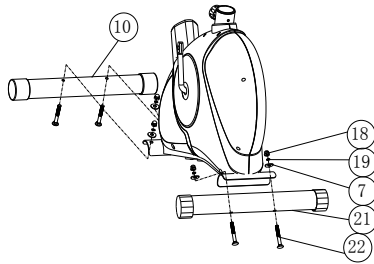
### Attention

Some of the above mentioned parts have already been assembled to a main part. These are not delivered separately!

### ASSEMBLY

In order to familiarise yourself with the parts of the device, we advise you to study the overview picture and the parts list carefully before you start assembly. Place all the parts on the floor and remove all packaging materials.

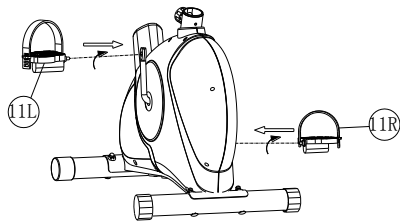
### Step 1: Assembling the front and rear stabilizer



Attach the front stabilizer (10) to the main frame (44) with two square neck carriage bolts (22), two curved washers (7), two spring washers (19) and two cap nuts (18). Do not tighten the bolts fully.

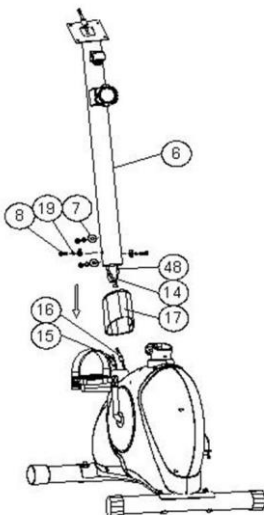
Attach the rear stabilizer (21) to the main frame (44) with two square neck carriage bolts (22), two curved washers (7), two spring washers (19) and two cap nuts (18). Do not tighten the bolts fully.

### Step 2: Assembling the pedals



Attach the left pedal (11 L) to the left crank (41).  
Attach the right pedal (11 R) to the right crank (41).

### Step 3: Assembling the handle bar post and connecting the tension control and computer cable

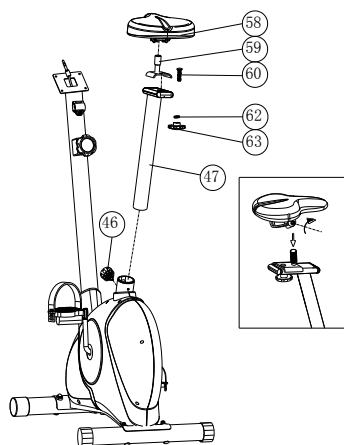


Put the handlebar post (6) in a vertical position. Place the front plastic cover (17) over the lower part of the handlebar post (6). Keep the upper computer cable (14) hanging from the handlebar post until the front plastic cover has been attached.

Connect the tension control (48) with the lower tension cable (15).  
Connect the upper computer cable (14) with the sensor cable (16).

Put the handlebar post (6) in the main frame (44) and screw the handlebar post (6) in with four curved washers (7), four spring washers (19) and four allen bolts M8\*20(8). Do not tighten the bolts fully.

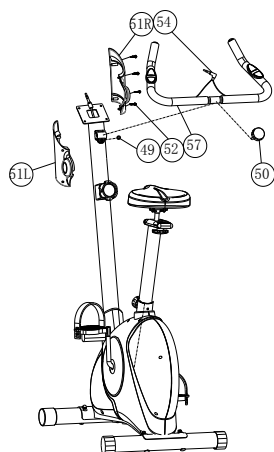
#### Step 4: Assembling the saddle



Assemble the seat gliding set (59) onto the seat support (47) and secure it with the square neck carriage bolt (60), washer (62) and knob (63). Then place the seat support (47) in the main frame (44) and secure the seat support (47) with the quick pin (46).

Attach the seat (58) onto the seat gliding set (59). Set it in the correct position and secure it.

#### Step 5: Assembling the handlebar

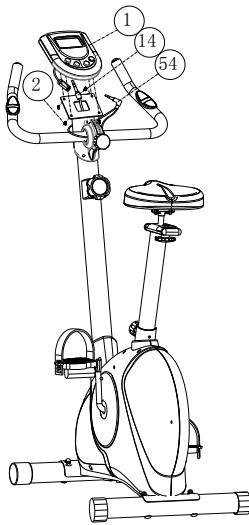


Pull the hand pulse cable (54) from the handlebar (57).

Attach the handlebar (57) to the handlebar post (6) and secure it with the tube spacer (49) and the knob (50).

Then attach the plastic cover (51 L+R) to the handlebar post (6) and secure it with four screws (52).

## Step 6: Assembling the computer



Connect the upper computer cable (14) and the hand pulse cable (54) with the computer (1). Then attach the computer (1) to the handle bar (57) with four screws (2).

## Step 7:

Make sure all parts are attached correctly and fully tighten all bolts, nuts and screws.

## MAINTENANCE AND USE

- This device requires a regular check-up to prevent physical injury. This means that bolts and nuts should be frequently checked for cracks and sharp edges etc.
- Defective components must be replaced immediately. If this is not possible, the device must be put out of order until the necessary repairs have been made.
- Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners.
- This product is intended for use in clean, dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems.

## COMPUTER COMMANDS



## Placing or replacing the batteries.

**Attention:** when removing the batteries, all the data saved in the computer will be deleted.

- Open the battery compartment at the back of the computer.
- Place two AAA-batteries in the battery compartment.



- Close the battery compartment.
- If the data on the display are not or only partly visible, take the batteries out of the computer. Wait approximately 15 seconds and then replace them.

### Keys

**RECOVERY:** With this button you can measure your condition.

**DOWN:** With this button you can set the value of the functions TIME, DISTANCE, CALORIES and TARGET HEART RATE (T.H.R.).

**UP:** With this button you can set the value of the functions TIME, DISTANCE, CALORIES and TARGET HEART RATE (T.H.R.).

**ENTER:** With this button you can:

- pass through the following functions: NORMAL, TIME, DISTANCE, CALORIES, TARGET HEART RATE (T.H.R.).
- confirm the set values.
- reset the values to '0' by pressing this button during 3 seconds.

### Specifications

TIME: 00:00 - 99:59

SPEED: 0,0 - 99,9 km per hour

DISTANCE (DIST.): 0,1 - 999,9 km

CALORIES (CAL.): 0,1 - 999,0 Kcal

TARGET HEART RATE (T.H.R.): 60 - 220 heart beats per minute

REVOLUTIONS PER MINUTE (R.P.M.): 15 - 999

### Functions

#### Auto On/Off

The computer will turn itself on automatically as soon as the device starts moving. If the device is standing still for more than 4 minutes, the computer will turn itself off automatically. The values will be reset to '0'.

#### TIME:

Press the ENTER button until the function TIME appears on the display. Then press the UP or DOWN button to set the time. The time is adjustable from 1:00 - 99:00 minutes. The computer will count back from the set value to 00:00. When it has reached the set value, there will be a sound signal. If you do not set a time, the computer will display the current training time from 00:00 - 99:59 minutes.

#### SPEED:

The computer will display the current speed from 0,0 - 99,9 km per hour.

#### RPM

The computer displays the current rotations per minute of 15 - 999 rotations.

#### DISTANCE

Press the ENTER button until the function DIST. (distance) appears on the display. Then press the UP or DOWN button to set the distance. The distance is adjustable from 1,0 - 999,0 km. The computer will count back from the set value to '0,0'. When the set value has been reached, there will be a sound signal. If you do not set a value, the computer will display the current covered distance from 0,1 - 999,9 km.

## **CALORIES**

Press the ENTER key until the function CAL. (calories) appears on the display. Then press the UP or DOWN button to set the number of calories to be burned. The number of calories to be burned is adjustable from 1,0 - 999,0 calories. The computer will count back from the set value to '0,0'. As soon as the set value has been reached, there will be a sound signal. If you do not set the number of calories to be burned, the computer will display the number of burned calories from 0,1 - 999,0 calories.

## **T.H.R.**

Press the ENTER button until the function T.H.R. appears on the display. Then press the UP or DOWN button to set the number of heart beats per minute. The number of heart beats per minute is adjustable from 60 - 220 beats. Place the palms of your hands on the hand pulse sensors on the handle-bar. The display will now display the current number of beats per minute. As soon as the set value has been reached, there will be a sound signal.

**Attention:** if there is no signal from the hand pulse sensors during 15-20 seconds, a 'P' will appear on the display. This means that the computer is in an energy saving mode. Press any button to resume the T.H.R. measurement.

## **RECOVERY**

If you want to measure your condition immediately after the training, press the RECOVERY button. Place the palms of your hands on the hand pulse sensors on the handle-bar for 1 minute. The display will show the condition in a value of 1,0 up to 6,0; 1,0 being a good condition and 6,0 a bad condition.

## **IMPORTANT ADVICE FOR TRAINING**

- Before you start the training, consult your doctor. Ask what kind of training is suitable for you. Wrong or excessive training can cause health defects.
- Avoid over exercising. Do not train if you are tired or feeling faint. If you are not used to physical activity, start the training slowly at the beginning.
- Stop exercising immediately if you feel pain or any other troubles.
- Pay attention to your breathing during training.
- To avoid injuries, begin the training with an extensive warm up and finish it with a cool-down phase. Use the exercises described in this manual.
- Make sure you drink enough liquids during training. Keep in mind that the recommended amount of 2 litres might increase during physical workout.
- Use the product only with sport clothes and suitable shoes, which are equipped with non-slip soles. Avoid wide clothes, because they can get caught in moving parts of the product.

## **WARM-UP/STRETCHING/COOL-DOWN**

A successful exercise session begins with warming up exercises and ends with exercises for cooling down and relaxing. These warming up exercises prepare your body for the subsequent demands made upon it. The cooling down/relaxation period after the exercise session ensures that you do not experience any muscular problems. Please pay attention to the following points:

- Carefully warm up every muscle group you will be using in the exercise session for about 5 to 10 minutes. The stretching exercises are carried out correctly if you feel a comfortable tension in the corresponding muscle.

- Speed does not play a role during the stretching exercises. Fast and jerky movements must be avoided.

### **Neck exercises (1)**

Tilt your head to the right and feel the tension in your neck. Slowly drop your head down to your chest in a semi-circle and then turn your head to the left. You will feel a comfortable tension in your neck again. You can repeat this exercise alternately several times.



### **Exercises for the shoulder area (2)**

Lift the left and right shoulders alternately, or lift both shoulders simultaneously



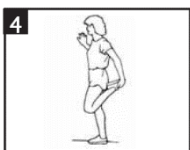
### **Arm stretching exercises (3)**

Stretch the left and right arms alternately towards the ceiling. Feel the tension in the left and right sides of your body. Repeat this exercise several times.



### **Exercises for the upper thigh (4)**

Support yourself by placing your hand on the wall, then reach down behind you and lift up your right or left foot as close to your buttocks as possible. Feel a comfortable tension in your front upper thigh. Maintain this position for 30 seconds if possible and repeat this exercise 2 times for each leg.



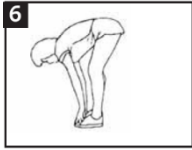
### **Inside upper thigh (5)**

Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees are facing outwards. Pull your feet as close as possible to your groin. Now press your knees carefully downwards. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



### Touch toes (6)

Bend your trunk slowly forwards and try to touch your feet with your hands. Reach down as far as possible to your toes. Maintain this position for 20-30 seconds if possible.



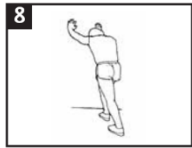
### Exercises for the knees (7)

Sit on the floor and stretch out your right leg. Bend your left leg and place your foot on your right upper thigh. Now try to reach your right foot with your right arm. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



### Exercises for the calves achilles tendon (8)

Place both your hands on the wall and support your full body weight. Then move your left and right leg alternately backwards. This stretches the back part of the leg. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



## COMPULSORY INFORMATION REGARDING THE DECREE ON BATTERIES

Batteries do not belong in your household waste. Users are required by law to return used batteries. For proper disposal of batteries, you can find designated disposal containers in specialized shops as well as in municipal collecting facilities. This is a solid contribution to the protection of the environment. Since 1998, the decree on batteries requires all citizens to dispose used batteries only via these specialized shops or collecting facilities. Specialized shops and manufactures are obliged to accept used batteries in return and re-use them in accordance to the decree or dispose of them as dangerous waste. If you wish to return your used batteries to us, you can mail them to our address in an adequately stamped envelope.

Batteries that need to be labelled by law are provided with one of the illustrations below, being a crossed-out wheeled bin and the chemical symbol for the classification of pollutants-containing heavy metals. The chemical symbol (Cd, Hg or Pb) will be shown under the illustration.

The following text can be found on the pollutants c  
Pb: Battery contains lead  
Cd: Battery contains cadmium  
Hg: Battery contains mercury



**Powerpeak is a registered brand name of:**

Van den Berg Products BV

Thermiekstraat 1a

6361Hb Nuth

The Netherlands

[www.vdbergproducts.com](http://www.vdbergproducts.com)

**SERVICE FORM**

---

Unfortunately we CANNOT handle any service forms that have been completed unclearly or partly. Therefore please always fill in the service form as clearly and completely as possible!

**THE PRODUCT**

Article number: FHT8313P

Article description: Powerpeak Home Trainer Magnetic

Shop of purchase:.....

Date of purchase:.....

**YOUR DATA**

Name:.....

Address:.....

Postal code:.....

City:.....

Telephone:.....

Fax:.....

E-mail:.....

**DESCRIPTION OF THE PROBLEM**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

You can send this form, together with the proof of purchase, to:

Postal address: Van den Berg Products BV, Thermiekstraat 1a, 6361HB Nuth, The Netherlands

Fax: (+31) 24 345 44 29

E-mail: [service@vdbergproducts.com](mailto:service@vdbergproducts.com)

**Français**

**Mode d'emploi**

**Powerpeak Home Trainer Magnetic  
FHT8313P**

**SOMMAIRE**

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

LE PRODUIT

NOMENCLATURE DES PIÈCES

ASSEMBLAGE

ENTRETIEN ET UTILISATION

COMMANDES D'ORDINATEUR

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT IMPORTANT

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT/ETIREMENT

INFORMATION DE RIGUEUR SUR LE DECRET À PROPOS DES PILES

FORMULAIRE DE SERVICE

CERTIFICAT DE GARANTIE

Les photos sont données à titre d'illustration. Sous réserve de changements.

**CONSIGNES DE SÉCURITÉ**

**Mise en garde**

Consultez votre médecin avant de démarrer votre programme d'entraînement. Un programme d'entraînement fréquent et intensif doit être approuvé au préalable par votre généraliste. Ceci est particulièrement important pour les individus âgés de 35 ans ou plus, ou ceux ayant des problèmes physiques. En aucun cas nous ne sommes ni ne pouvons être tenus responsables de blessures à la personne ou de plaintes relatives à l'état physique qui pourraient résulter de l'utilisation de cet équipement.

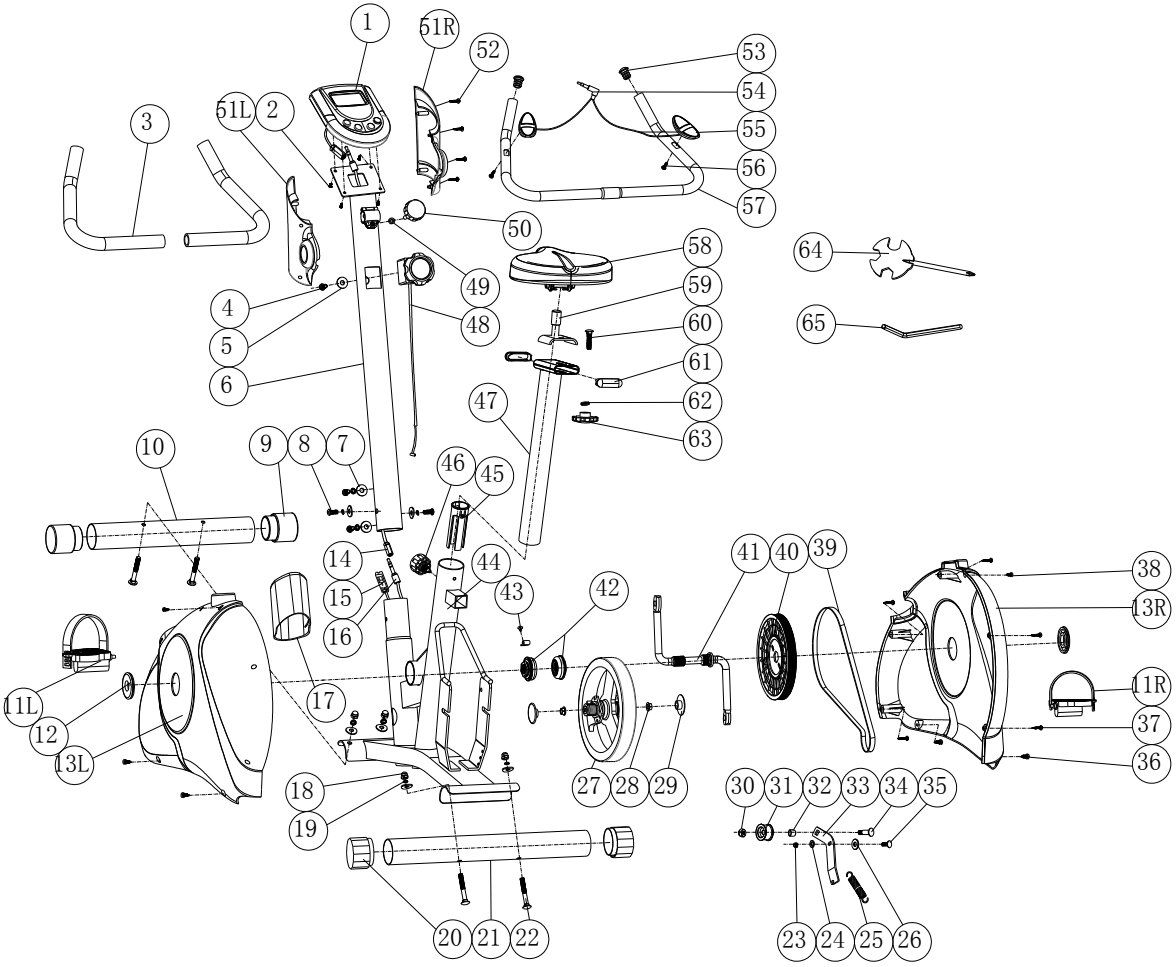
**Général**

52. Lisez attentivement ces instructions avant d'utiliser l'appareil et conservez-les comme référence ultérieure.
53. Utilisez-le seulement selon les indications contenues dans ce mode d'emploi.
54. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (notamment des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, à moins que celles-ci ne soient sous surveillance ou qu'elles aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
55. Tenez vos enfant soit animaux domestiques à l'écart de l'appareil. L'enthousiasme des enfants peut entraîner une mauvaise utilisation de l'appareil. Dans le cas où les enfants reçoivent l'autorisation d'utiliser cet appareil, ces derniers doivent être surveillés et des consignes doivent leur être données quant à l'utilisation appropriée de l'appareil. Cet appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.
56. Ne laissez pas les enfants jouer avec la feuille d'emballage en plastique. Ils peuvent s'y empêtrer en jouant et étouffer.
57. Assurez-vous que l'appareil est correctement installé avant de l'utiliser. Vérifiez si toutes les vis, boulons et écrous sont bien installés et serrés. Utilisez seulement des pièces qui ont été conseillées par Van den Berg Products et fournies avec l'appareil.

58. Vérifiez régulièrement que l'appareil n'est pas endommagé. Ne pas utiliser l'appareil quand celui-ci est endommagé ou défectueux.
59. Utilisez toujours l'appareil sur une surface lisse et propre. Ne jamais utiliser l'appareil dehors. Mettez un tapis en caoutchouc dessous si nécessaire afin de réduire les risques d'endommager votre sol.
60. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus dans les alentours de l'appareil de remise en forme. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,5 mètres d'espace libre autour l'équipe.
61. Portez toujours des vêtements surs et confortables quand vous utilisez le matériel de remise en forme. Portez de préférence des chaussures de sport ou des souliers aérobic.
62. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez d'autres symptômes. Vous devez également vous arrêter si vous avez des douleurs articulaires ou si vous sentez une pression sur vos articulations. Les étourdissements indiquent que vous vous êtes entraîné trop intensément. En cas d'étourdissement, allongez-vous par terre et ne vous levez pas avant de vous sentir mieux.
63. Maintenez l'appareil à distance du feu et des surfaces chaudes.
64. Ne descendez de l'appareil qu'une fois qu'il est à l'arrêt.
65. Ne jamais laisser l'appareil utiliser par plus d'un utilisateur.
66. Toujours stocker l'appareil à l'intérieur.
67. Cet appareil est uniquement destiné à l'usage domestique, il n'est PAS destiné à usage professionnel.
68. Le poids maximal autorisé sur cet appareil est de 150 KG.



LE PRODUIT



## NOMENCLATURE DES PIÈCES

Numéro	Description	Quantité	Numéro	Description	Quantité
1	Ordinateur	1	34	Boulon de carrosserie M10*35	1
2	Vis	4	35	Boulon de carrosserie M8*20	1
3	Poignée de guidon en mousse	2	36	Vis M5*15	4
4	Vis	1	37	Vis à tôle M4.5*25	5
5	Rondelle courbe	1	38	Vis M5*20	2
6	Montant du guidon	1	39	Corde	1
7	Rondelle courbe $\Phi 8*19*1.5t$	8	40	Roue de courroie de pression	1
8	Boulon Allen M8*20	4	41	Pédalier	1
9	Embout avant	2	42	Roulement à bille	1 set
10	Stabilisateur avant	1	43	Vis	1
11	Pédale (L+R)	1	44	Cadre principal	1
12	Embout pédalier	2	45	Couvercle interne de plastique	1
13	Couvercle de chaîne (G+D)	1	46	Épingle rapide	1
14	Supérieur câble de l'ordinateur	1	47	Tige du selle	1
15	Inférieur câble de résistance	1	48	Bouton de résistance	1
16	Capteur avec fil	1	49	Tube d'entretoise	1
17	Couvercle avant de plastique	1	50	Bouton	1
18	Écrou à chapeau	4	51	Couverture de plastique (G+D)	1
19	Rondelle à ressort $\Phi 8$	8	52	Vis	4
20	Embout arrière	2	53	Embout	2
21	Stabilisateur arrière	1	54	Câble capteur de poul	1
22	Boulon de carrosserie M8*75	4	55	Capteur de poul	2
23	Écrou de blocage en nylon M8	1	56	Vis	2
24	Rondelle $\Phi 8*16*1.5t$	1	57	Guidon	1
25	Ressort	1	58	Selle	1
26	Rondelle $\Phi 10*19*1.5t$	1	59	Support de selle	1
27	Volant	1	60	Boulon de carrosserie M10*35	1
28	Écrou	2	61	Embout	2
29	Embout	2	62	Rondelle $\Phi 10*25*3t$	1
30	Écrou de blocage en nylon M10	1	63	Bouton M10	1
31	Roue folle	1	64	Clé de serrage mixte	1
32	Tube d'entretoise	1	65	Clé Allen	1
33	Braquet de roue folle	1			

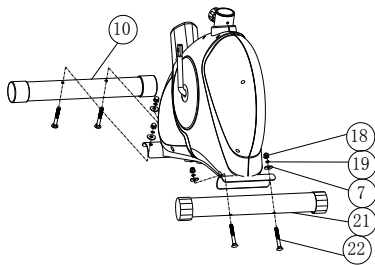
## Note

Certains des accessoires ci-dessus sont pré-ajustés à la pièce maîtresse. Ils ne sont pas fournis séparément.

## ASSEMBLAGE

Afin de vous familiariser avec les différentes pièces de l'appareil, nous vous conseillons d'examiner avec soin la photo d'ensemble et la liste des pièces avant de commencer l'assemblage. Placez toutes les pièces sur le sol et retirez tous les emballages.

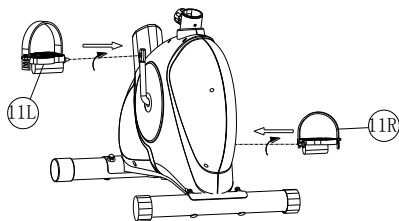
### Étape 1: Assemblage de l'avant et l'arrière du stabilisateur



Fixez le stabilisateur avant (10) au cadre principal (44) avec deux boulons carrés au col (22), deux rondelles courbées (7), deux rondelles ressorts (19) et deux écrous à capuchon (18). Ne serrez pas encore les boulons à fond.

Fixez le stabilisateur arrière (21) au cadre principal (44) avec deux boulons carrés au col (22), deux rondelles courbées (7), deux rondelles ressorts (19) et deux écrous à capuchon (18). Ne serrez pas encore les boulons à fond.

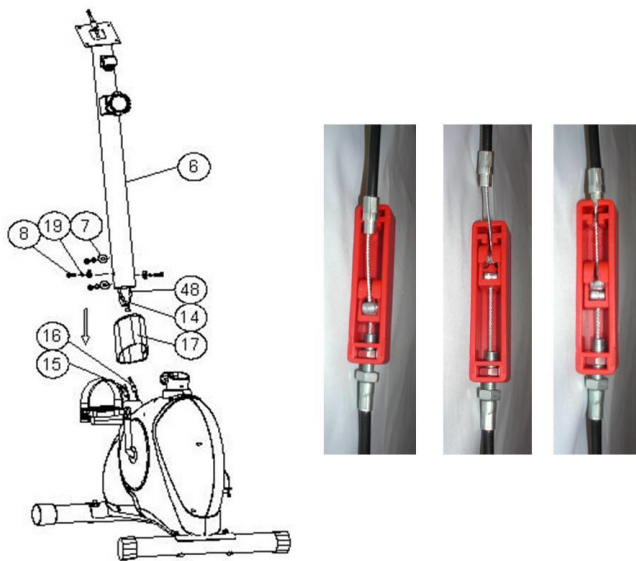
### Étape 2: Assemblage des pédales



Fixez la pédale de gauche (11 L) à la manivelle de gauche (41).

Fixez la pédale de droite (11 R) à la manivelle de droite (41).

### Étape 3: Assemblage du pivot du guidon et connexion du contrôle de la tension et le câble d'ordinateur

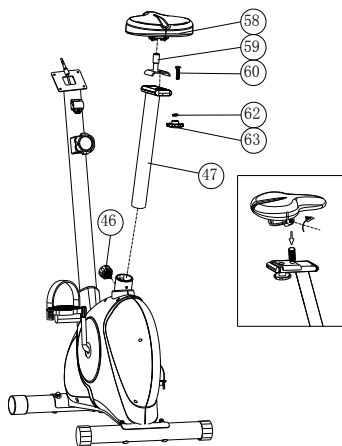


Mettez le pivot du guidon (6) en position verticale. Placez le couvercle avant en plastique (17) sur la partie inférieure du pivot du guidon (6). Maintenez le câble de l'ordinateur supérieur (14) suspendu à partir du pivot du guidon jusqu'à ce que le couvercle en plastique avant soit attaché.

Branchez le contrôle de la tension (48) avec le câble de tension inférieure (15).  
Branchez le câble d'ordinateur supérieur (14) avec le câble du capteur (16).

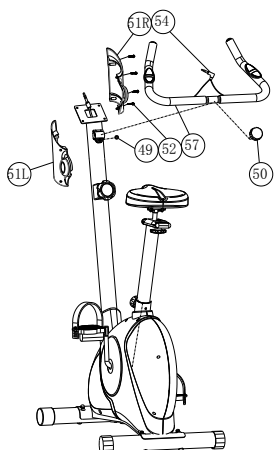
Mettez le pivot du guidon (6) dans le cadre principal (44) et vissez le pivot du guidon (6) avec quatre rondelles courbées (7), quatre rondelles ressorts (19) et quatre boulons allen M8\*20 (8). Ne serrez pas encore les boulons à fond.

### Étape 4: Assemblage de la selle



Montez le siège planeur en série (59) sur le support de siège (47) et le fixer avec la vis de voiture encolure carrée (60), la rondelle (62) et le bouton (63). Ensuite, placez le support du siège (47) dans le cadre principal (44) et fixez le support du siège (47) avec la goupille rapide (46). Fixez le siège (58) sur le siège planeur en série (59). Réglez-le dans la position correcte et sécurisez-le.

### Étape 5: Assemblage du guidon

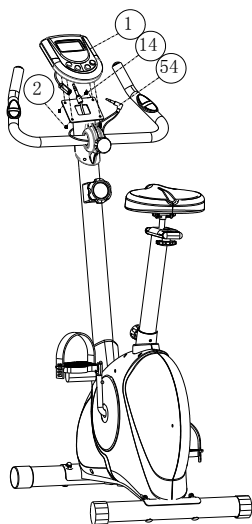


Tirez sur le poulis du câble (54) depuis le guidon (57).

Fixez le guidon (57) au poteau du guidon (6) et le fixer avec l'entretoise du tube (49) et le bouton (50).

Ensuite, fixez le couvercle en plastique (51 L + R) pour le poteau du guidon (6) et le fixer avec quatre vis (52).

### Étape 6: Assemblage de l'ordinateur



Branchez le câble d'ordinateur supérieur (14) et le câble de poulis (54) avec l'ordinateur (1).

Fixez ensuite l'ordinateur (1) au guidon (57) avec quatre vis (2).

### Étape 7:

Assurez-vous que toutes les parties sont correctement fixés et serrez tous les écrous, boulons et vis.

## ENTRETIEN ET UTILISATION

- L'appareil doit être contrôlé régulièrement afin de prévenir des blessures corporelles. Cela signifie également qu'une vérification régulière doit avoir lieu afin de s'assurer que les boulons et les écrous sont bien vissés et de pouvoir constater des débuts d'usure, des bords coupants et d'autres choses de ce genre susceptibles pouvant entraîner des blessures corporelles.
- Les pièces défectueuses doivent être remplacées sur le champ. Si cela n'est pas possible, l'appareil doit alors être mis hors service jusqu'à ce que la réparation ait eu lieu.
- Nettoyez avec un chiffon humide uniquement, ne pas utiliser de solvants.
- Ce produit est fait pour être utilisé dans un environnement propre et sec. Vous devez éviter de le ranger dans des endroits très froids ou humides car il pourrait rouiller et avoir d'autres problèmes qui sont hors de notre contrôle.

## COMMANDES D'ORDINATEUR



### Placer ou remplacer les piles

**Attention:** lorsque vous retirez les piles, toutes les données sauvegardées dans l'ordinateur seront supprimées.

4. Ouvrez le compartiment de la batterie à l'arrière de l'ordinateur.
5. Placez deux piles AAA dans le compartiment à piles.
6. Fermez le compartiment à piles.
7. Si les données sur l'écran ne sont pas ou seulement en partie visibles, retirez les piles de l'ordinateur. Attendez environ 15 secondes et ensuite les remplacez.

### Touches

**RECOVERY:** Avec ce bouton, vous pouvez mesurer votre condition.

**DOWN:** Avec ce bouton, vous pouvez définir la valeur de la durée des fonctions, distance, calories et fréquence cardiaque cible (THR).

**UP:** Avec ce bouton, vous pouvez définir la valeur de la durée des fonctions, distance, calories et fréquence cardiaque cible (THR).

**ENTER:** Avec ce bouton, vous pouvez:

1. passer à travers les fonctions suivantes: normale, la durée, distance, calories, fréquence cardiaque cible (THR).
2. confirmer les valeurs de consigne.
3. réinitialiser les valeurs à '0' en appuyant sur cette touche pendant 3 secondes

### Caractéristiques

HEURE: 00:00 - 99:59

VITESSE: 0,0 - 99,9 km par heure

DISTANCE (dist.): 0,1 - 999,9 km

CALORIES (cal.): 0,1 - 999,0 Kcal

Fréquence cardiaque cible (THR): 60 - 220 battements cardiaques par minute

Tours par minute (R.P.M.): 15 à 999

## **Fonctions**

### **Auto On/Off**

L'ordinateur s'éteint automatiquement dès que l'appareil se met en mouvement. Si l'appareil est immobilisé pendant plus de 4 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement. Les valeurs seront réinitialisées à '0'.

### **HEURE**

Appuyez sur le bouton ENTER jusqu'à la fonction TIME s'affiche sur l'écran. Ensuite, appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler la durée. Le temps est réglable de 01h00 - 99:00 minutes.

L'ordinateur va compter du retour de la valeur de consigne à 00h00. Quand il a atteint la valeur réglée, il y aura un signal sonore. Si vous ne définissez pas un temps, l'ordinateur affiche l'heure en cours d'entraînement à partir de 00:00 - 99:59 minutes.

### **VITESSE**

L'ordinateur affiche la vitesse actuelle de 0,0 - 99,9 km par heure.

### **RPM**

L'ordinateur affiche les rotations en cours par minute de 15 à 999 rotations.

### **DISTANCE**

Appuyez sur la touche ENTER jusqu'à ce que la fonction CAL. (Calories) apparaisse sur l'afficheur. Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler le nombre de calories à brûler. Le nombre de calories à brûler est réglable de 1,0 - 999,0 calories. L'ordinateur va compter du retour de la valeur de consigne à '0, 0'. Dès que la valeur de consigne a été atteinte, il y aura un signal sonore. Si vous ne réglez pas le nombre de calories à brûler, l'ordinateur affiche le nombre de calories brûlées de 0,1 - 999,0 calories.

### **CALORIES**

Appuyez sur la touche ENTER jusqu'à ce que la fonction CAL. (Calories) apparaisse sur l'afficheur. Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler le nombre de calories à brûler. Le nombre de calories à brûler est réglable de 1,0 - 999,0 calories. L'ordinateur va compter du retour de la valeur de consigne à '0, 0'. Dès que la valeur de consigne a été atteinte, il y aura un signal sonore. Si vous ne réglez pas le nombre de calories à brûler, l'ordinateur affiche le nombre de calories brûlées de 0,1 - 999,0 calories.

### **T.H.R.**

Appuyez sur le bouton ENTER jusqu'à ce que la fonction T.H.R. apparaisse sur l'afficheur. Ensuite, appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour définir le nombre de battements cardiaques par minute. Le nombre de battements cardiaques par minute est réglable de 60 à 220 battements. Placez les paumes de vos mains sur les capteurs de pouls sur le guidon. L'afficheur affiche maintenant le nombre actuel de battements par minute. Dès que la valeur de consigne a été atteinte, il y aura un signal sonore.

**Attention:** s'il n'y a pas de signal provenant des capteurs du pouls pendant 15-20 secondes, un 'P' apparaîtra sur l'écran. Cela signifie que l'ordinateur est en mode d'économie d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour reprendre la T.H.R. de mesure.

## RÉCUPÉRATION

Si vous voulez mesurer votre condition immédiatement après l'entraînement, appuyez sur le bouton RECOVERY. Placez les paumes de vos mains sur les capteurs du pouls sur le guidon pendant 1 minute. L'écran affiche l'état d'une valeur de 1,0 à 6,0; 1,0 étant un bon état et 6,0 mauvais état.

## CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT IMPORTANT

- Avant d'entamer votre entraînement, demandez à un médecin dans quelle mesure un entraînement avec ce produit est bon pour vous. Un entraînement incorrect ou trop intense peut entraîner des dommages de santé.
- Évitez le surentraînement. Ne pratiquez pas d'entraînement lorsque vous êtes fatigué ou épuisé. Si vous n'êtes pas habitué à une activité régulière, commencez lentement.
- En cas de douleur, de difficultés de respiration, de malaise ou de tout autre trouble de santé, interrompez immédiatement l'exercice.
- Veillez à conserver toujours une respiration calme et régulière pendant l'entraînement.
- Afin d'éviter les blessures, commencez l'exercice par un échauffement extensif et terminez avec une phase de refroidissement. Utilisez les exercices décrits dans ce manuel.
- Veillez à boire suffisamment pendant l'entraînement. N'oubliez pas que la quantité recommandée de 2 litres environ par jour doit être augmentée en cas d'efforts physiques.
- Portez des vêtements appropriés et confortables ainsi que des chaussures de sport lorsque vous utilisez ce produit. Évitez les vêtements amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles du produit.

## EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT/ÉTIREMENT

Un bon entraînement commence toujours par des exercices d'échauffement et se termine par des exercices calmants. Ces exercices ont pour mission de préparer votre corps aux contraintes qui vont suivre. La phase d'apaisement à l'issue de l'entraînement permet d'éviter l'apparition de douleurs musculaires. Veuillez prêter attention aux points suivants:

- Échauffez soigneusement chaque groupe de muscles que vous utiliserez lors de votre session d'exercice, pendant environ 5 à 10 minutes. Si vous ressentez une tension confortable dans le muscle correspondant, cela signifie que les exercices d'étirement ont été effectués correctement.
- La vitesse ne joue aucun rôle dans les exercices d'étirement. Les mouvements rapides ou heurtés sont à éviter.

### Exercices pour la tête (1)

Tournez la tête vers la droite jusqu'à percevoir la tension dans votre nuque. Levez alors le menton vers le haut et ouvrez la bouche. Tournez la tête vers la droite et abaissez-la ensuite jusqu'à la poitrine. Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois de suite.



### Exercices pour les épaules (2)

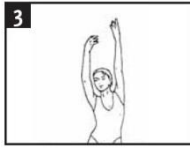
Relevez alternativement l'épaule droite et l'épaule gauche.





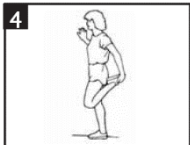
### Exercices d'étirement pour les bras (3)

Etirez alternativement le bras gauche et le bras droit en direction vers le haut. Sentez la tension qui s'installe du côté gauche et du côté droit. Répétez plusieurs fois cet exercice.



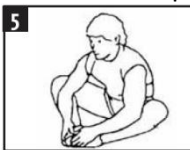
### Exercices pour les cuisses (4)

Appuyez-vous de la main gauche contre un mur, pliez la jambe droite vers l'arrière et tirez le pied vers le haut avec la main droite. Essayez de rapprocher votre pied vers le haut avec la main droite. Essayez de rapprocher votre pied le plus près possible de vos fesses. Répétez cet exercice 15 fois de suite. Puis changez de jambe.



### Extension de l'intérieur de la cuisse et de la jambe (5)

Asseyez-vous sur le sol et placez vos pieds de telle sorte que vos genoux regardent vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds le plus près possible de votre entrejambe. Pressez prudemment vos genoux vers le bas. Répétez plusieurs fois cet exercice, 15 fois si possible.



### Toucher ses orteils (6)

Pilez le torse lentement vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Essayez de descendre le plus bas possible vers vos orteils et répétez cet exercice 15 fois.



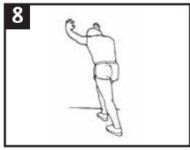
### Exercices pour les tendons des genoux (7)

Asseyez-vous sur le sol et étirez votre jambe droite, pilez votre jambe gauche et déposez votre pied sur votre cuisse droite. Essayez alors d'atteindre votre pied droit avec votre main droite. Répétez cet exercice 15 fois de suite. Puis changez de jambe.



### Exercices pour les mollets/tendons d'achille (8)

Appuyez-vous au mur, bras tendus en faisant porter tout le poids de votre corps sur vos deux mains. Tendez alternativement la jambe gauche et la jambe droite vers l'arrière. Ceci permet d'étirer les muscles et les tendons de la jambe tendue. Répétez cet exercice 15 fois pour chaque jambe.



### INFORMATION DE RIGUEUR SUR LE DECRET A PROPOS DES PILES

Les piles ne doivent pas aller avec vos déchets ménagers. Les utilisateurs doivent par loi recycler les piles usagées. Pour une correcte élimination des piles, vous pouvez trouver des récipients spécifiques dans les magasins spécialisés ainsi que dans les installations municipales de recyclage. C'est une contribution sérieuse à la protection de l'environnement. Depuis 1998, le décret sur les piles demande

à tous les citoyens d'éliminer les piles seulement à travers ces magasins spécialisés ou installations de recyclage (obligation légale d'élimination). Les magasins spécialisés et les fabricants sont obligés d'accepter les piles usagées de retour et de les réutiliser en suivant le décret ou de les éliminer en tant que déchets dangereux (obligation légale de les accepter). Si vous désirez nous retourner vos piles

usagées, vous pouvez nous les envoyer à notre adresse dans une enveloppe correctement timbrée.

Les piles qui doivent être étiquetés par loi sont fournies avec une des illustrations ci-dessous, c'est à dire une poubelle avec des roues barrée et le symbole chimique pour la catégorie de métaux lourds qui contiennent des polluants. Le symbole chimique (Cd, Hg ou Pb) sera montré sous l'illustration.

Le texte suivant peut se trouver sur les piles contenant des polluants:

Pb: La pile contient du plomb

Cd: La pile contient du cadmium

Hg: La pile contient du mercure



### Powerpeak est une marque déposée de:

Van den Berg Products BV

Thermiekstraat 1a

6361HB Nuth

Pays-Bas

[www.vdbergproducts.com](http://www.vdbergproducts.com)

## FORMULAIRE DE SERVICE

Nous ne pouvons malheureusement pas donner suite aux formulaires de service imprécis ou partiellement remplis. Veuillez donc toujours remplir ce formulaire de la façon la plus claire et la plus complète possible!

### Le produit:

Numéro d'article: FHT8313P

Description de l'article: Powerpeak Home Trainer Magnetic

Magasin d'achat:.....

Date d'achat: (indiquée sur le ticket de caisse):.....

### Vos données:

Nom:.....

Adresse:.....

Code postal:.....

Localité:.....

Téléphone:.....

E-mail:.....

### Description du problème:

.....  
.....  
.....  
.....

Veillez renvoyer ce formulaire avec le ticket de caisse à l'adresse suivante:

Van den Berg Products BV

Afdeling Service

Thermiekstraat 1a

6361HB Nuth

Pays-Bas

Fax : +31 24 - 345 44 29

Email : Service@vdbergproducts.com

Les accessoires et pièces du produit qui s'usent normalement ne tombent pas sous la garantie. Si vous désirez les renouveler, veuillez les commander sur le site internet [www.muppa.nl](http://www.muppa.nl).

**ATTENTION : SI LE FORMULAIRE N'EST PAS ACCOMPAGNÉ DU TICKET DE CAISSE, VOTRE DEMANDE DE DÉPANNAGE NE SERA PAS PRISE EN COMPTE.**

**Čeština**

## **Uživatelská příručka**

### **Powerpeak Home Trainer Magnetic FHT8313P**

#### **TABULKA OBSAHU**

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY  
PRODUKT  
SEZNAM SOUČÁSTEK  
MONTÁŽ  
ÚDRŽBA A POUŽITÍ  
UŽITÍ POČÍTAČE  
DŮLEŽITÉ SDĚLENÍ O TRÉNINGU  
NABĚHNUTÍ/NAPÍNÁNÍ/VYCHLADNUTÍ  
POVINNÉ INFORMACE O BATERIÍCH  
ZÁRUKA

Fotografie slouží jako ilustrace. Mohou se měnit.

#### **BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY**

##### **Upozornění:**

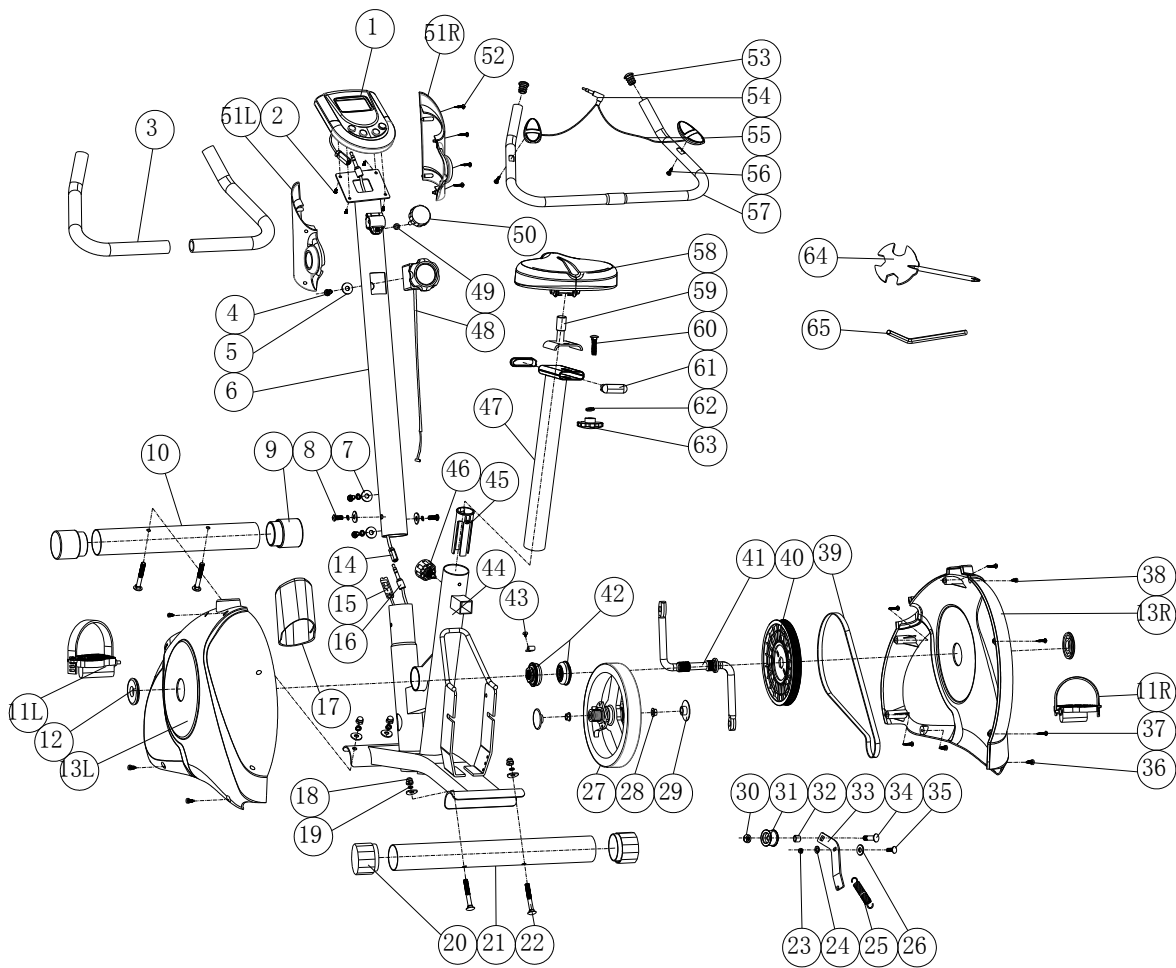
Poradte se se svým lékařem než začnete s tréninkem. Častý a namáhavý tréninkový program musí být napřed odsouhlasen lékařem. Je to zvláště důležité pro lidi od 35 let výše, nebo pro ty, kteří mají nějaké fyzické problémy. Nejsme zodpovědní za zranění a tělesné stížnosti, které jsou výsledkem používání tohoto zařízení, což užíváte na vlastní zodpovědnost.

##### **Obecně**

69. Přečtete si pozorně tento manuál před použitím tohoto přístroje. Uschovejte tento manuál pro budoucí použití.
70. Užívejte tento přístroj jen pro jeho ustanovené užití tak, jak je popsáno v tomto manuálu.
71. Tento přístroj není určen pro používání dětmi nebo osobami, které mají sníženou fyzickou nebo psychickou schopnost nebo mají nedostatek zkušeností a znalostí, s výjimkou kdy mají dohled nebo instrukce na správné použití od osoby zodpovědné za jejich bezpečnost. Opatrný dohled je vyžadován, je-li tento přístroj blízko dětí, zvířat nebo rostlin.
72. Udržujte děti a zvířata ve vzdálenosti od tohoto přístroje. Nadšení dětí někdy může vést k nesprávnému užití tohoto přístroje. V žádném případě by neměl být používán jako hračka.
73. Nedovolte dětem, aby si hrály s plastickým obalem, hrozí udušení.
74. Ujistěte se, že tento přístroj byl správně sestaven než bude užíván. Ujistěte se, že všechny šrouby a matky byly správně vloženy a utaženy. Používejte jen části, které jsou doporučeny Van den Berg Products a které byly doručeny s tímto přístrojem.
75. Kontrolujte pravidelně, zda přístroj není zničen. Nepoužívejte jej, je-li poničen nebo se rozbil.
76. Vždy používejte přístroj na rovné a čisté ploše. Nikdy neužívejte venku. Pokud je to nutné, můžete podložit gumovou podložku pod tento přístroj, aby se zmenšila možnost zničení podlahy.
77. Ujistěte se, že v těsném okolí přístroje nejsou žádné ostré nebo špičaté objekty. Udělejte volný prostor aspoň 0.5 metru okolo tohoto přístroje.
78. Vždy noste bezpečné a volné oblečení, když používáte fitness zařízení. Preferovaně noste sportovní obuv nebo obuv na aerobic.

79. 11. V případě, že pocítíte slabost, nebo jiné nepohodlí, okamžitě přestaňte zařízení používat. Musíte také přestat, jestliže pocítíte bolest nebo tlak na klouby. Yávrať je znamení, že jste cvičení přetáhli. Jestliže cítíte závrať, lehněte si na zem a nesnažte se vstát až do zmizení závraťe.
80. Umístěte zařízení dále od ohně a horkých povrchů.
81. Než sestoupíte, zařízení by mělo být zcela zastavené.
82. Zajistěte, aby zařízení používala vždy jen jedna osoba.
83. Zařízení by mělo být vždy pod střechou.
84. Toto zařízení je určeno jen pro domácí potřebu, NE pro komerční využití.
85. Maximální přípustná váha na tomto zřařízení je 150 kg.

## PRODUKT



## SEZNAM SOUČÁSTEK

Číslo	Popis	Množství	Číslo	Popis	Množství
1	Počítač	1	34	Vratový šroub M10*35	1
2	Šroub	4	35	Vratový šroub M8*20	1
3	Houba na řídítka	2	36	Šroub M5*15	4
4	Šroub	1	37	Samořezný šroub M4.5*25	5
5	Zakřivená podložka	1	38	Šroub M5*20	2
6	Tyč řídítek	1	39	Pás	1
7	Zakřivená podložka Φ8*19*1.5t	8	40	Kolo pásu	1
8	Imbusový šroubek M8*20	4	41	Klika	1
9	Koncovka přední	2	42	Sada kuličkových ložisek	1 sety
10	Přední stabilizátor	1	43	Šroub	1
11	Pedál (L+P)	1	44	Hlavní rám	1
12	Koncovka kliky	2	45	Vnější plastický kryt	1
13	Kryt na řetěz (L+P)	1	46	Kolík	1
14	Vrchní kabel počítače	1	47	Podpěra sedátka	1
15	Spodní tažný kabel	1	48	Kontrola tahu	1
16	Senzor s kabelem	1	49	Trubicový spacer	1
17	Přední plastový kryt	1	50	Knoflík	1
18	Převlečná matice	4	51	Plastický kryt (L+P)	1
19	Pružná podložka Φ8	8	52	Šroub	4
20	Zadní koncovka	2	53	Koncovka	2
21	Zadní stabilizátor	1	54	Kabel ručního pulsu	1
22	Vratový šroub M8*75	4	55	Podložky ručního pulsu	2
23	Nylonové oko matice M8	1	56	Šroub	2
24	Plochá podložka Φ8*16*1.5t	1	57	Řídítka	1
25	Pružina	1	58	Sedátko	1
26	Plochá podložka Φ10*19*1.5t	1	59	Sada posuvného sedadla	1
27	Setrvačnick	1	60	Vratový šroub M10*35	1
28	Matice	2	61	Koncovka	2
29	Koncovka	2	62	Plochá podložka Φ10*25*3t	1
30	Nylonové oko matice M10	1	63	Knoflík M10	1
31	Odpočívadlo	1	64	Očkoplochy klíč	1
32	Trubicový spacer	1	65	Imbusový klíč	1
33	Podpěra odpočívadla	1			

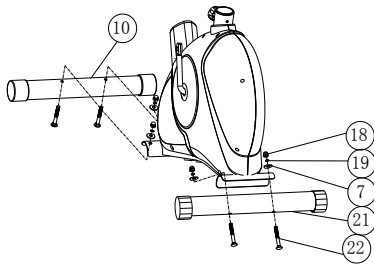
### Upozornění

Některé výše uvedené součásti již byly namontovány do hlavního tělesa. Nejsou dodány samostatně!

### MONTÁŽ

K seznámení se součástkami tohoto přístroje doporučujeme si důkladně prostudovat ilustrační obrázek a seznam součástek než začnete s sestavováním. Položte si všechny součásti na podlahu a suňte veškerý balící materiál.

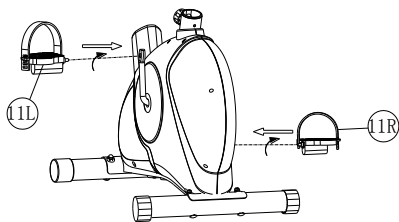
### Krok 1: Sestavení předního a zadního stabilizátoru



Připojte přední stabilizátor(10) k hlavnímu rámu (44) dvěma čtvercovými vratovými šrouby (22), dvěma zakřivenými podložkami (7), dvěma pružnými podložkami (19) a dvěma převlečnými maticemi (18). Šrouby úplně neutahujte.

Připojte zadní stabilizátor (21) k hlavnímu rámu (44) dvěma čtvercovými vratovými šrouby (22), dvěma zakřivenými podložkami (7), dvěma pružnými podložkami (19) a dvěma převlečnými maticemi (18). Šrouby úplně neutahujte.

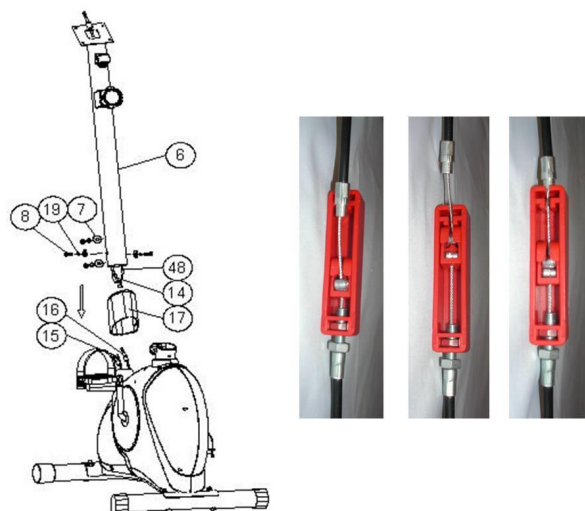
### Krok 2: Sestavení pedálů



Připojte levý pedál (11 L) k levé klice (41).

Připojte pravý pedál (11 R) k pravé klice (41).

### Krok 3: Sestavení tyče řídek a spojení kontroly tahu a kabelu počítače

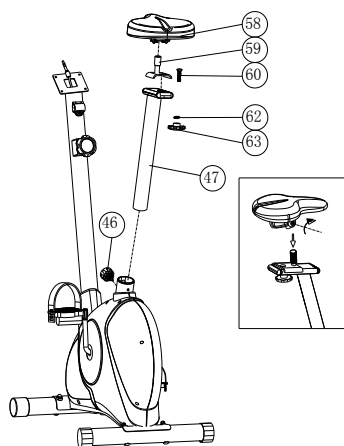


Dejte tyč řídicí (6) do vertikální polohy. Nasadte přední plastový kryt (17) na spodní část tyče řídicí (6). Nechte spodní kabel počítače vysunut (14) z tyče řídicí, dokud není nasazený přední plastový kryt.

Spojte kontrolu tahu (48) se spodním kabelem tahu (15).  
Spojte vrchní kabel počítače (14) s kabelem senzoru (16).

Vložte tyč řídicí (6) do hlavního rámu (44) a přišroubujte tyč řídicí (6) čtyřmi zakřivenými podložkami (7), čtyřmi pružnými podložkami (19) a čtyřmi imbusovými šrouby M8\*20(8). Šrouby úplně neutahujte.

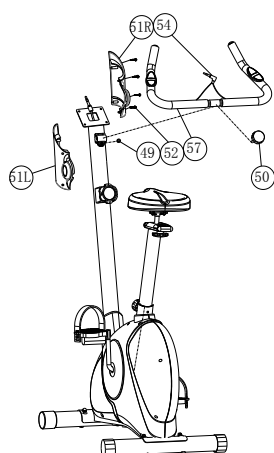
#### Krok 4: Sestavení sedátka



Sestavte sadu posuvného sedátka (59) a podpěru sedátka (47) a zajistěte ho s čtvercovými vratovými šrouby (60), podložkami (62) a knoflíkem (63). Potom položte podpěru sedadla (47) do hlavního rámu(44) a zajistěte podporu sedadla (47) with the kolíkem (46).

Připojte sedátko (58)na posuvné sedadlo (59). Nastavte ho na správnou polohu a zajistěte.

#### Krok 5: Sestavení řídicí

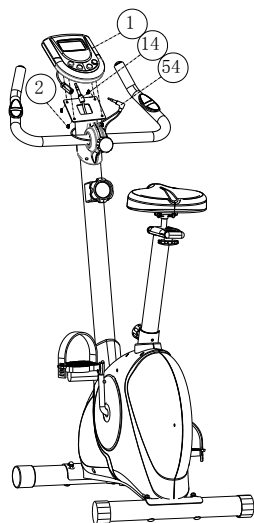


Vytáhněte kabel ručního pulsu (54) z řídicí (57).

Připojte řídicí (57) k tyči řídicí (6) a připevněte ho trubcovým spacerem (49) a knoflíkem (50). Poté nasadte plastový kryt (51 L+R) na tyč řídicí (6) a připevněte ho čtyřmi šroubky (52)



## Krok 6: Sestavení počítače



Připojte vrchní kabel počítače (14) a kabel ručního pulsu (54) k počítači (1).  
Poté připojte počítač (1) k řídítkům (57) čtyřmi šroubky (2).

## Krok 7:

Zkontrolujte, že všechny části jsou správně smontovány a utáhněte všechny šrouby.

## ÚDRŽBA A UŽITÍ

- Tento přístroj vyžaduje pravidelnou kontrolu v rámci prevence fyzického úrazu. To znamená, že všechny šrouby a matice by měly být často kontrolovány, zda nemají praskliny nebo ostré hrany atd.
- Vadné součástky musejí být okamžitě nahrazeny. Pokud to není možné, přístroj nesmí být užíván, dokud nebudou provedeny potřebné opravy.
- Čistěte pouze vlhkým hadříkem, nepoužívejte čisticí prostředky.
- Tento výrobek je určen k používání k čistému a suchému prostředí. Vyvarujte se skladování v nadměrně chladném nebo vlhkém prostředí, což může vést ke korozi a dalším souvisejícím problémům.

## UŽITÍ POČÍTAČE



## Vložení nebo výměna baterií.

**Upozornění:** když se baterie vyndají, všechna data uložená v počítači budou smazána

1. Otevřete úložný prostor baterií v zadní části počítače.
2. Vložte dvě AAA-baterie do určeného prostoru.

3. Zavřete kryt úložného prostoru.
4. Pokud jsou data na displeji viditelná jenom částečně nebo vůbec, vyndejte baterie z počítače. Počkejte zhruba 15 vteřin a znovu je vložte.

### **Klíč**

**RECOVERY:** Tímto tlačítkem můžete posoudit vaši kondici.

**DOWN:** Tímto tlačítkem lze nastavit hodnoty funkcí TIME, DISTANCE, CALORIES a TARGET HEART RATE (T.H.R.).

**UP:** Tímto tlačítkem lze nastavit hodnoty funkcí TIME, DISTANCE, CALORIES a TARGET HEART RATE (T.H.R.).

**ENTER:** S tímto tlačítkem lze:

8. projít těmi funkcemi: NORMAL, TIME, DISTANCE, CALORIES, TARGET HEART RATE (T.H.R.).
9. potvrdit zadané hodnoty.
10. resetovat hodnoty na '0' zmáčnutím tohoto tlačítka během 3 vteřin.

### **Specifikace**

TIME: 00:00 - 99:59

SPEED: 0,0 - 99,9 km za hodinu

DISTANCE (DIST.): 0.1 - 999.9 km

CALORIES (CAL.): 0.1 - 999.0 Kcal

TARGET HEART RATE (T.H.R.): 60 - 220 srdečních úderů za minutu

REVOLUTIONS PER MINUTE (R.P.M.): 15 - 999

### **Funkce**

#### **Automatické zapnutí-vypnutí On-Off**

Počítač se automaticky zapne, jakmile se přístroj začne pohybovat. Jestli přístroj není v pohybu více než 4 minuty, počítač se automaticky vypne. Hodnoty se resetují na '0'.

#### **TIME:**

Mačkejte tlačítko ENTER dokud se neobjeví funkce TIME na displeji. Potom zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN a nastavte čas. Čas je volitelný od 1:00 do 99:00 minut.

Počítač začne odpočítávat z nastavené hodnoty do 00:00. Jakmile je dosažena nastavená hodnota, zazní zvukový signál. Jestli nenastavíte čas, počítač zobrazí momentální čas cvičení od 00:00 do 99:59 minut.

#### **SPEED:**

Počítač zobrazí současnou rychlost od 0.0. do 99.9 km za hodinu

#### **RPM**

Počítač zobrazí současné otáčky za minutu od 15 do 999.

#### **DISTANCE**

Mačkejte tlačítko ENTER dokud se na displej neobjeví funkce DIST.(vzdálenost). Poté zmáčkněte UP nebo DOWN a nastavte si vzdálenost. Vzdálenost je nastavitelná od 1.0 do 999.0 km. Počítač bude odpočítávat od nastavené hodnoty k '0,0'. Až bude dosažena nastavená hodnota, zazní zvukový signál. Pokud nenastavíte hodnotu, počítač zobrazí momentální nastavení od 0.1 do 999.9 km.

#### **CALORIES**

Mačkejte tlačítko ENTER, dokud se na displeji neobjeví funkce CAL. (kalorie). Poté zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN a nastavte počet kalorií, které chcete spálit. Číslo kalorií na spálení je nastavitelné od 1.0 do 999.0 kalorií. Počítač bude odpočítávat od nastavené hodnoty do '0.0'. Jakmile bude dosažena

nastavená hodnota, zazní zvukový signál. Jestliže nenastavíte počet kalorií, které je třeba spálit, počítač zobrazí číslo kalorií od 0.1 do 999.9 kalorií.

#### **T.H.R.**

Mačkejte tlačítko ENTER, dokud se na displeji neobjeví funkce T.H.R. Poté zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN a nastavte číslo srdečních úderů za minutu. Počet srdečních úderů je nastavitelný od 60 do 220. Položte dlaně rukou na senzor ručního pulsu na řídítkách. Displej zobrazí současné číslo úderů za minutu. Jakmile bude dosažena zvolená hodnota, zazní zvukový signál.

Upozornění: jestliže není signál z senzoru ručního pulsu během 15 - 20 vteřin, na displeji se objeví 'P'. To znamená, že počítač je v úsporném režimu. Zmáčkněte jakýkoliv knoflík a znovu zahajte T.H.R. měření.

#### **RECOVERY**

Jestliže chcete posoudit svoji kondici ihned po cvičení, zmáčkněte tlačítko RECOVERY. Položte dlaně rukou na senzor ručního pulsu na řídítkách po dobu 1 minuty. Displej zobrazí kondici v hodnotách od 1,0 do 6,0; 1,0 je dobrá kondice a 6,0 je špatná kondice.

#### **DŮLEŽITÉ SDĚLENÍ O TRÉNINGU**

- Než začnete trénink, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se, jaký trénink je pro vás vhodný. Nesprávný nebo náročný trénink může způsobit poruchy zdraví.
- Vyvarujte se přehnaného trénování. Netrénujte, když jste unavení nebo se cítíte mdlí. Pokud nejste zvyklí na fyzickou aktivitu, začnete na začátku trénovat pomalu.
- V případě, že cítíte mdloby nebo jiné fyzické potíže, přestaňte přístroj užívat.
- Nejezte 30 minut před a po trénování.
- Dávejte pozor na dýchání během trénování.
- Na ochranu před úrazy, začnete s zahřívacím cvičením a skončete ochlazovací fází. Užívejte cvičení popsané v manuálu.
- Ujistěte se, že během tréninku máte dost tekutin. Mějte na mysli, že doporučená hodnota 2 litry denně se může zvýšit během tréninku. Tekurina by měla být pokojové teploty.
- Užívejte tento přístroj jenom ve sportovním oblečení a vhodných botách, které jsou vybaveny neklouzavou podešví. Vyvarujte se širokých oděvů, které by se mohly zachytit v pohybujiících se částech tohoto výrobku.

#### **ROZEHŘÁTÍ/STREČINK/VYCHLADNUTÍ**

Úspěšné tréninkové kolo začíná rozeřívacími cvičeními a končí cvičeními pro vychladnutí a relaxaci. Tato rozeřívací cvičení připravují Vaše tělo na zátěž, která na něj poté bude kladena. Cvičení pro období vychladnutí/relaxace po tréninkovém kole zajišťují, abyste nezaznamenali žádné problémy se svaly. V následujícím naleznete pokyny pro strečinková cvičení pro rozeřátí a vychladnutí. Dbejte prosím na následující body:

- Po dobu asi 5 až 10 minut si pečlivě zahřívajte každou svalovou skupinu, kterou budete při svém tréninkovém kole používat. Strečinková cvičení jsou prováděna správně tehdy, jestliže při nich cítíte příjemné napětí v příslušném procvičovaném svalu.
- Rychlost nehraje při strečinkových cvičeních roli. Rychlým a trhavým pohybům je třeba zamezit.

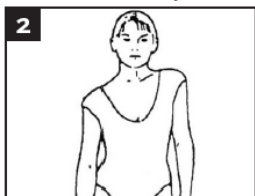
#### **Krční cvičení (1)**

Skloňte svou hlavu doprava a pociťujte napětí ve svém krku. Půlkruhovým pohybem pomalu skloňte svou hlavu na hrudník a poté ji nakloňte doleva. Opět ucítíte příjemné napětí ve svém krku. Toto cvičení můžete několikrát opakovat.



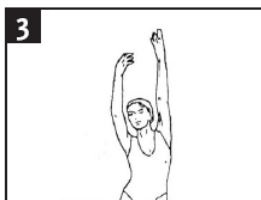
### **Cvičení pro oblast ramen (2)**

Střídavě zvedejte levé a pravé rameno nebo zvedejte obě ramena současně.



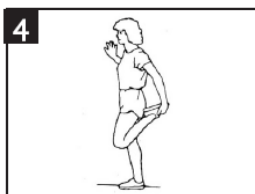
### **Strečinková cvičení paží (3)**

Natahujte střídavě levou a pravou paži směrem ke stropu. Pociťujte napětí v levé a pravé straně svého těla. Toto cvičení několikrát opakujte.



### **Cvičení pro horní část stehen (4)**

Opřete se rukou o stěnu a poté sáhněte směrem dozadu a zdvihněte svou pravou nebo levou nohu co nejdále k zadku jak jen to bude možné. Pociťujte příjemné napětí v horní přední části svého stehna. Bude-li to možné, vydržte v této poloze 30 sekund a toto cvičení zopakujte dvakrát pro každou nohu.



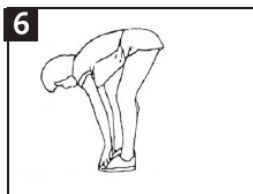
### **Vnitřní část horních stehen (5)**

Sedněte si na podlahu a dejte nohy tak, aby vaše kolena směřovala směrem ven. Svá chodidla přitáhněte co nejdále k rozkroku. Nyní svá chodidla opatrně stlačte směrem dolů. Bude-li možno, vydržte v této poloze po dobu 30-40 sekund.



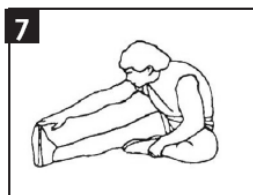
### **Dotýkejte se svých prstů na nohou (6)**

Pomalou skloňte svůj trup směrem dolů a zkuste se rukama dotknout svých chodidel. Skloňte se co nejnižší ke svým prstům na nohou. Bude-li možno, vydržte v této poloze 20-30 sekund.



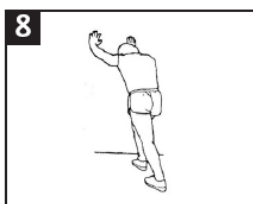
### Cvičení pro kolena (7)

Sedněte si na podlahu a natáhněte svou pravou nohu. Ohněte svou levou nohu a její chodidlo dejte na horní část svého pravého stehna. Nyní se pokuste dosáhnout svou pravou rukou na své pravé chodidlo. Bude-li to možné, vydržte v této poloze 20-30 sekund.



### Cvičení pro Achillovu šlachu lýtek (8)

Dejte obě své ruce na stěnu a opřete se celým tělem. Pak střídavě pohybujte svou levou a pravou rukou směrem dozadu. Tím napínáte zadní část své nohy. Bude-li to možné, vydržte v této poloze po dobu 30-40 sekund.



## POVINNÉ INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE VYHLÁŠKY O BATERIÍCH

Baterie nepatří do odpadu domácnost. Uživatelé jsou zákonem povinni vrátit použité baterie. Ke správnému odpadu baterií můžete najít určené odpadové kontejnery ve specializovaných obchodech stejně jako v městských sběrných střediscích.

Toto je přínos k ochraně životního prostředí. Od roku 1998 vyhláška o bateriích vyžaduje od všech občanů, aby správně naložili s použitými bateriemi jen skrz specializované obchody a sběrná střediska. Specializované obchody a výrobci jsou povinni přijmout použité vrácené baterie a znovu je užít podle vyhlášky nebo je vyhodit jako nebezpečný odpad. Pokud si přejete použité baterie vrátit, můžete je poslat na naši adresu ve správně označované obálce

Baterie, které musejí být ze zákona označovány nesou některou z níže uvedených ilustrací, kterou je buďto přeškrtnutá popelnice na kolečkách a chemický symbol klasifikace znečišťujících látek - obsahuje těžké kovy. Chemický symbol (Cd, Hg nebo Pb) bude vyobrazen pod obrázkem.

Následující text může být nalezen na bateriích obsahující znečišťující látky:

Pb: Baterie obsahují olovo

Cd: Baterie obsahují kadmium

Hg: Baterie obsahují rtuť



**Powerpeak je registrovaná značka:**

Van den Berg Products BV  
Thermiekstraat 1a  
6361HB Nuth  
Nizozemí  
[www.vdbergproducts.com](http://www.vdbergproducts.com)