

HEIMTRAINER / VÉLO D'APPARTEMENT / EXERCISE  
BIKE / BICI DA CASA

**EXBK04**

AUFBAUANLEITUNG / MODE D'EMPLOI ORIGINAL / ORIGINAL INSTRUCTION  
MANUAL / MANUALE DI ISTRUZIONI ORIGINALE

**LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,**

danke, dass Sie sich für unseren Artikel entschieden haben. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Trampolin montieren oder benutzen, um Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch zu vermeiden. Beachten Sie insbesondere die Sicherheitshinweise. Sollten Sie dieses Produkt an Dritte weitergeben, muss diese Bedienungsanleitung weitergereicht werden.

**CHÈRES CLIENTES, CHERS CLIENTS,**

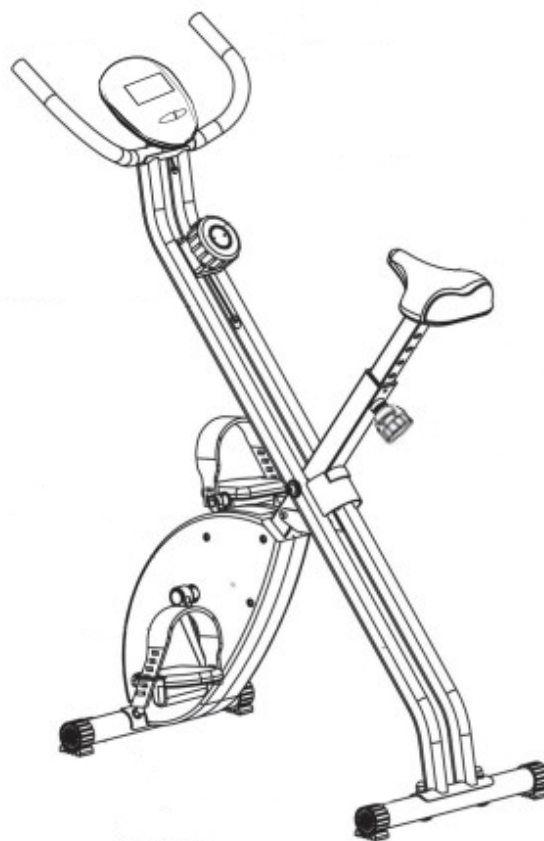
Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Nous vous prions de bien vouloir lire le mode d'emploi attentivement avant de monter ou d'utiliser le produit, afin d'éviter des dommages causés par une utilisation non conforme. Si vous souhaitez donner ce produit à une tierce personne, veuillez y joindre cette notice d'utilisation.

**DEAR CUSTOMER,**

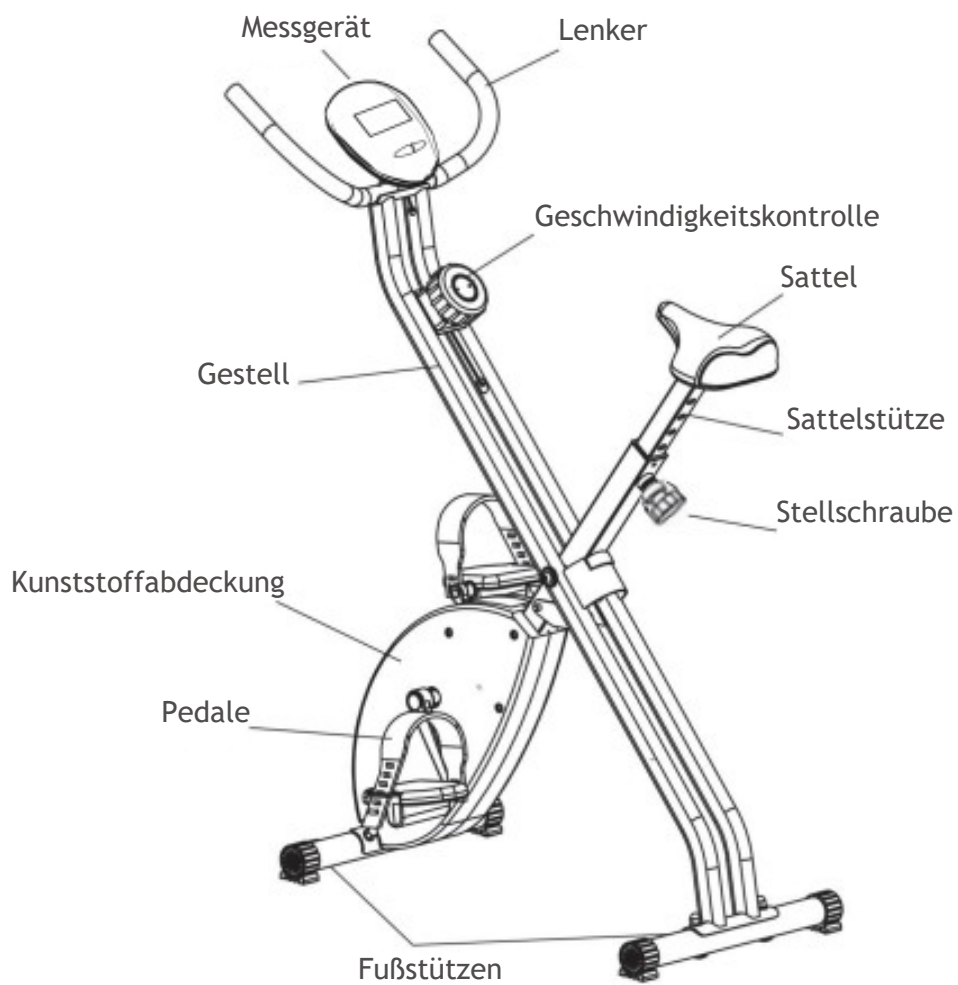
Thank you for choosing our product. Please read this manual carefully before assembling or using the product to avoid damage caused by improper use. Please pay special attention to the safety instructions. If the product is passed on to third parties, this manual has to be passed on along with the product.

**GENTILE CLIENTE,**

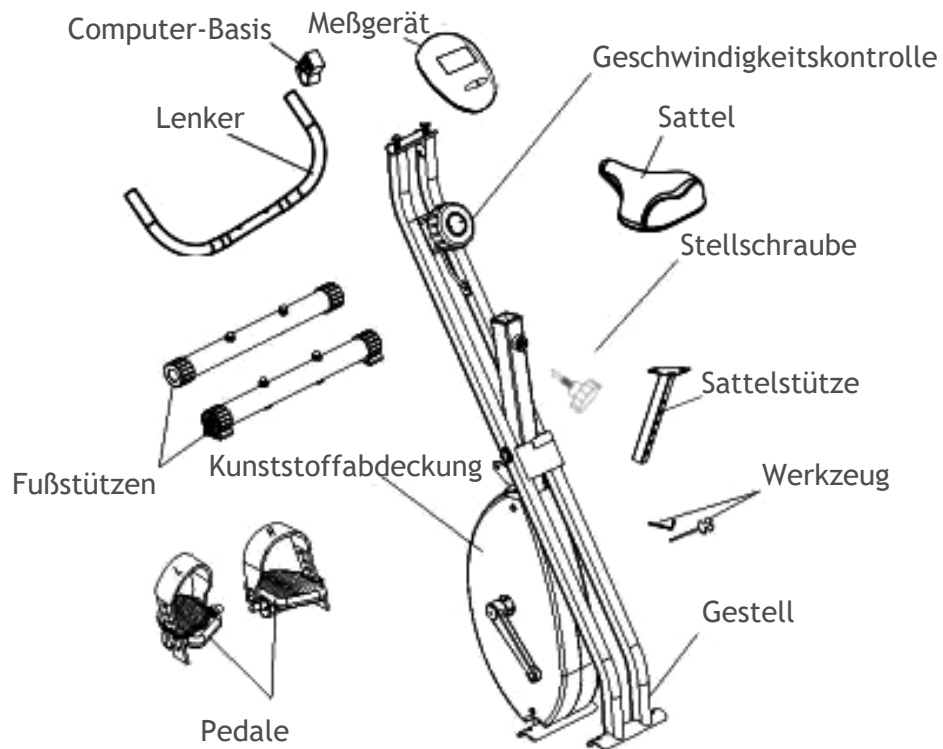
Grazie per aver scelto il nostro prodotto. Leggere attentamente questo manuale prima di assemblare o utilizzare il prodotto, per evitare danni causati da uso improprio. Se il prodotto viene passato a qualcuno, questo manuale deve essere trasmesso insieme al prodotto.



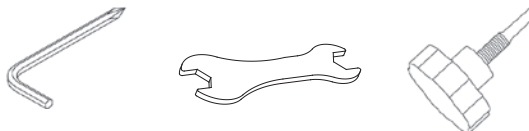
## AUFGEBAUTER HEIMTRAINER



## UNAUFGEBAUT



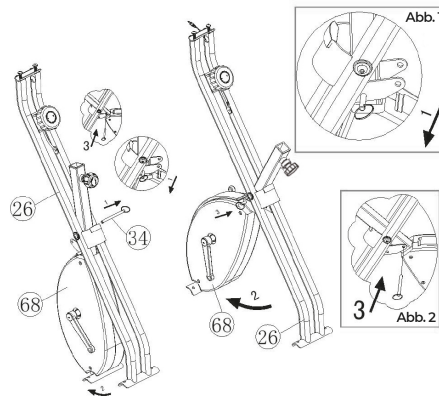
Plastiktüte für das Werkzeugle



## AUFBAUANLEITUNG

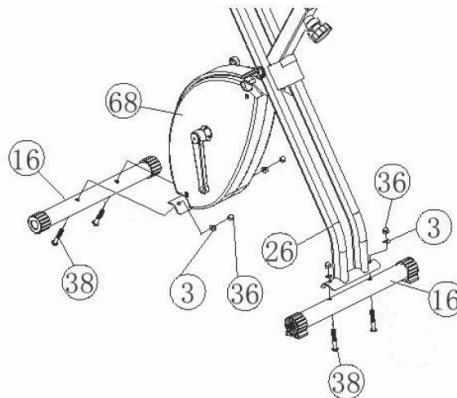
Schritt 1: Um die Löcher auszurichten und der Heimtrainer aufzustellen

-Nehmen Sie den Artikel aus der Verpackung und stellen Sie ihn auf den Boden; drücken sie die Positionierungszapfen (34) wie in Abb. 1 gezeigt heraus, um den Hauptrahmen zu befestigen. Drehen Sie das Gestell (68) im Uhrzeigersinn, wie durch den Pfeil 2 gezeigt und führen Sie dann den Positionierungszapfen (34) in ein anderes Loch ein , wie in Abb. 2 gezeigt.



Schritt 2: Wie man die vorderen und hinteren Stützfüße an Gestell anbringt

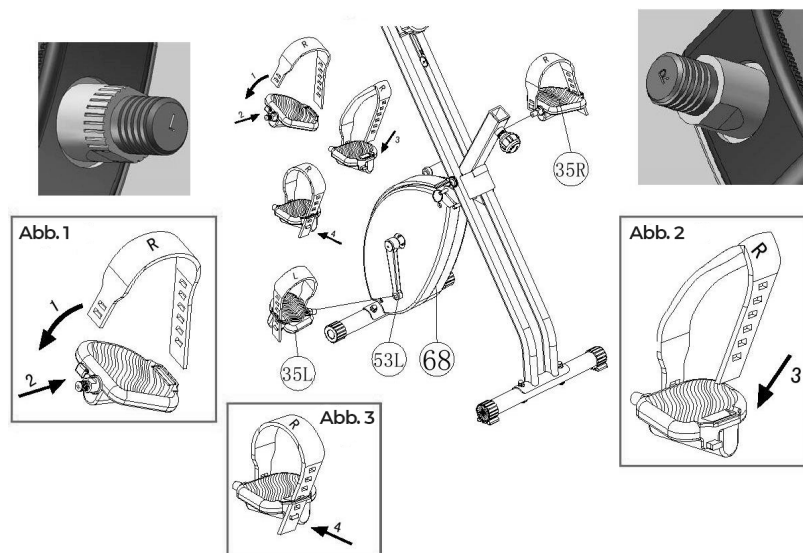
- Befestigen Sie die beiden Stützen(16) am Gestell (26) bzw mit vier Stück M8x50 Befestigungsschrauben (38), vier Stück M8 Hutmutter (36) und vier Stück Unterlegscheiben (3)
- Schrauben und Muttern mit dem Schraubenschlüssel (wird mitgeliefert) anziehen.



## AUFBAUANLEITUNG

### Schritt 3: Linke und rechte Pedale befestigen

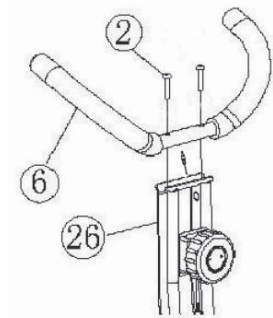
- Befestigen Sie das Pedal (35L/R) an den entsprechenden Pedalarm des Gestells (68)
- Ordnen Sie die Fußschnallverschlüsse mit den entsprechenden Pedalen entsprechend dem Hinweis wie in der • Abb.1 dargestellt zu. Zuerst werden die Fußschnallverschlüsse wie in Pfeil 1 dargestellt in die gewölbte Pedalplatte angeknöpft und in Richtung Pfeil 2 (wie in der Abb. gezeigt) angezogen, dann wie in Abb 2 dargestellt, das andere Ende der Fußschnallenverschlüsse in Richtung von Pfeil 3 in das Loch des Pedal einführen. Sie können die benötigte Lochposition anpassen und individuell auswählen und in Pfeilrichtung 4 anziehen, wie in Abb 3 dargestellt.
- Die Fahrtrichtung wird durch den Benutzer bestimmt. Bei der Anwendung ist die linke Hand links, die rechte rechts; auf der Zentralachse des linken Pedals (35L) befindet sich die Markierung L und die entsprechende Rändelung und die Schnellverschlüsse haben ebenfalls die Markierung L. Die gegenüberliegende Seite hat die Markierung R, aber die Zentralachse hat keine Rändelung



## AUFBAUANLEITUNG

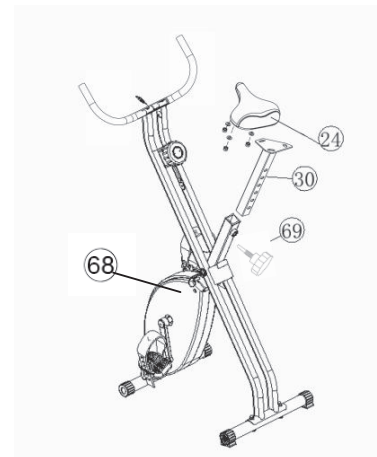
### Schritt 4

Handlauf montieren Befestigen Sie den Handlauf (6) am Gestell (26) mit 2 Senkkopfschrauben M8x30



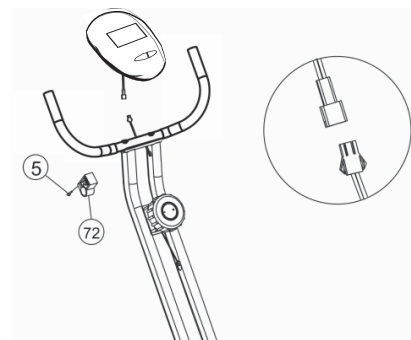
### Schritt 5: Montieren Sie die Sattelstütze

- Ziehen Sie die runde Stellschraube (69) vom Gestell (68) heraus und führen Sie die Sattelstütze (30) in das Gestell ein. Ziehen Sie dann das Stützrohr mit der Kontermutter fest und befestigen Sie an die Sattelstütze (30) den Sattel (24) mit dem Schraubenschlüssel (wird mitgeliefert)



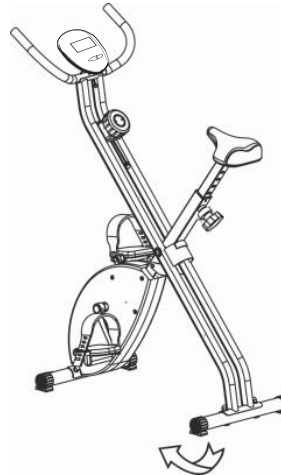
### Schritt 6: Installieren Sie den Computer

- Befestigen Sie den Computersockel (72) mit der Kreuzschlitzschraube (5) am Handlauf und am Gestell und stellen Sie einen guten Blickwinkel ein. Setzen Sie den Computer in den Computersockel (72) ein, verbinden Sie die Leitungen des Computer- und des Handlauf, wie in der großen Abb. gezeigt.

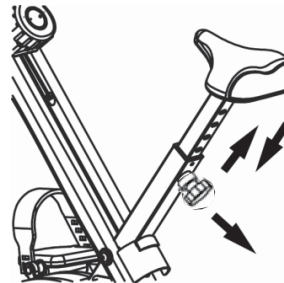


## BEDIENUNGSANLEITUNG

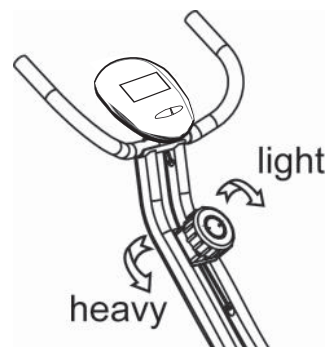
- Nachdem Sie den geeigneten Platz für Ihren Heimtrainer gewählt haben, stellen Sie das Gleichgewicht durch drehen der Pedale ein.



- Lösen Sie die runde Befestigungsschraube (5) und ziehen Sie sie ein wenig heraus, stellen Sie dann den Sattel auf eine bequeme Höhe ein und ziehen Sie die Sattelstütze mit der runden Befestigungsschraube fest.



- Einstellen des Drehmoments Drehen Sie den Drehknopf, um den Widerstand des Antriebsrades einzustellen.



## BEDIENUNGSANLEITUNG

### COMPUTER- BETRIEBSANLEITUNG

#### 1) Beschreibung der Anzeige

- Zeit-----0.00-99.59 MIN:S
- Geschwindigkeit-----0.0-999.9 km/h oder Meile/h
- Entfernung-----0.00-99.99 km oder Meile
- Kalorien-----0.0-999.9 kcal
- Kilometerzähler-----0.0-99.99 km oder Meile
- Impulse Funktionen-----40-200 Schläge/Min

#### 2) Funktionen der Tasten

- Modus/Zurücksetzen: Ein kurzer Druck kann verschiedene Funktion wählen, aber ein langer Druck von 4 Sekunden kann alle Daten außer ODO löschen.
- Set: Einstellung des Eingabewertes (falls diese Taste vorhanden ist)
- Reset: Richten Sie das Zurücksetzen der Daten ein (wenn es diese Funktion gibt)

#### 3) Betriebsablauf

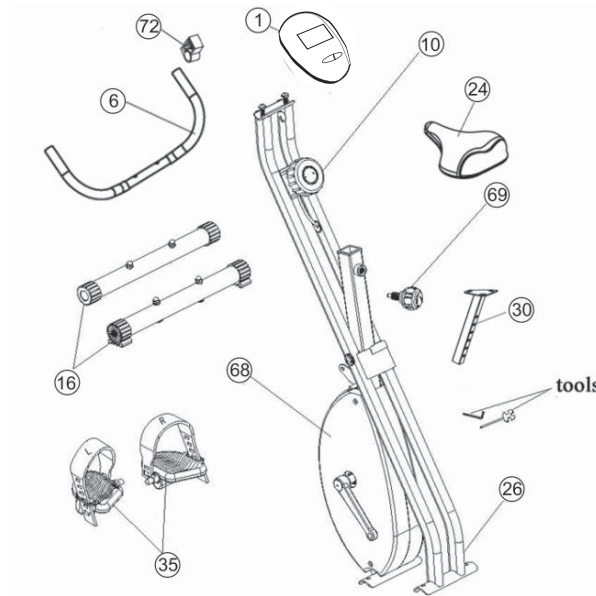
- Wenn das Display innerhalb von 4 Minuten nicht benutzt wird oder es keine Tastenbedienung gibt, schaltet sich das Display automatisch ab und geht in den Stromspar-Modus. Wird es in Betrieb genommen oder erfolgt die Bedienung über ein Tastenfeld, öffnet sich das Display automatisch in den Betriebszustand.

#### 4) Funktionen

- Zeit (ZEIT): Drücken Sie die Modus-Taste und wenn das TMR- Zeichen unten auf dem Bildschirm erscheint wird die Zeitfunktion angezeigt / gemessen.
- Geschwindigkeit (SPD): Drücken Sie die Modustaste und wenn die Markierung SPD unten auf dem Bildschirm erscheint wird die Geschwindigkeit angezeigt/ gemessen.
- Entfernung (DIST): Drücken Sie die Modus-Taste und wenn die Markierung DIST auf dem Bildschirm erscheint wird die Streckenfunktion angezeigt/ gemessen.
- Kalorie (CAL): Drücken Sie die Modus-Taste und wenn die Markierung CAL erscheint wird Wert angezeigt/gemessen.
- Scannen (Scannen): Drücken Sie die Modus-Taste und wenn die SCAN Markierung erscheint wird abwechselnd alle vier Sekunden ZEIT, GESCHWINDIGKEIT, ABSTAND, KAL, IMPULS angezeigt.
- Herzfrequenz (PULS): Drücken Sie die Modustaste, wenn das P Zeichen erscheint wird die digitale Uhr in die Funktion für die Herzfrequenz umgesetzt. Wenn der Herzfrequenzsensor in der Hand gehalten wird, fassen Sie das Sensor Griffstück mit beiden Händen, um die aktuelle Herzfrequenz zu messen.

#### 5) Wenn die Batterien 2xAA (werden NICHT mitgeliefert) leer sind, beide gleichzeitig mit neuen ersetzen





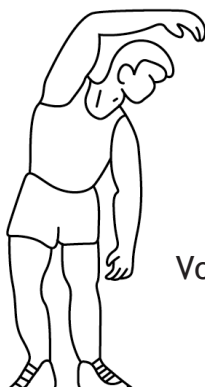
Kleines Diagramm

## ÜBUNGSANLEITUNGEN

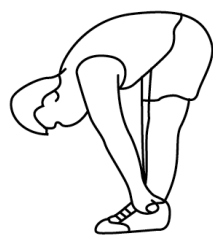
Die Benutzung Ihres Heimtrainers bietet Ihnen mehrere Vorteile: Es verbessert Ihre körperliche Leistungsfähigkeiten, strafft Ihre Muskeln und hilft Ihnen mit einer Kalorien-kontrollierten Ernährung beim Abnehmen.

### 1. Die Aufwärmphase

Diese Phase trägt dazu bei, dass das Blut durch den Körper fließt und die Muskeln richtig funktionieren. Sie verringert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist ratsam, einige Dehnungsübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden lang ausgeführt werden. Dehnen Sie die Muskeln nicht mit Kraft oder Ruck - wenn es weh tut, aufhören.



Seitenbeugungen



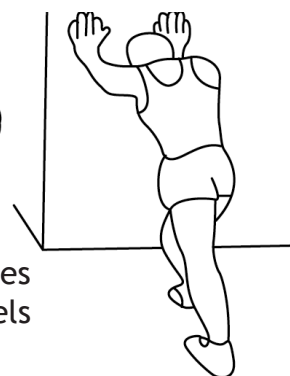
Vorwärtsbeugungen



Außenseite des Oberschenkels



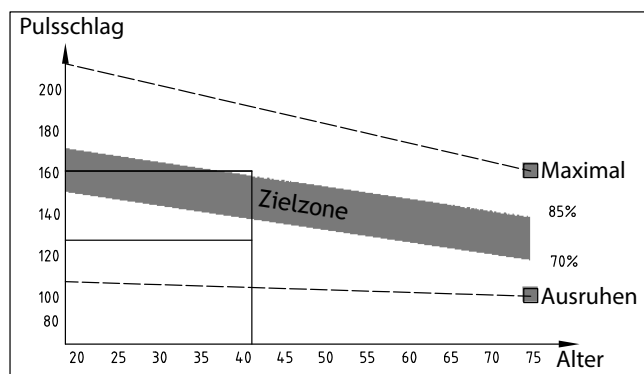
Innenseite des  
Oberschenkels



Waden und Fersen

## 2. Die Übungsphase

Dies ist die Phase, in der Sie die Anstrengung einsetzen. Nach regelmäßiger Anwendung werden die Muskeln in den Beinen flexibler. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, wobei jedoch sehr wichtig ist, ein konstantes Tempo zu erhalten. Die Trainingsgeschwindigkeit sollte ausreichen, um den Herzschlag in die Zielzone zu bringen, die in der nachstehenden Grafik dargestellt ist.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Personen bei etwa 15 - 20 Minuten beginnen.

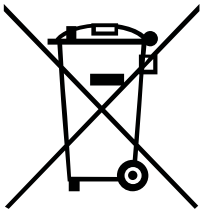
## 3. Ausruhphase

In dieser Phase können sich Ihr Herz-Kreislauf und Ihre Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübungen z..B. reduzieren Sie Ihr Tempo und machen Sie etwa 5 Minuten weiter. Die Dehnübungen sollten nun wiederholt werden, wobei auch hier wieder daran gedacht werden sollte, Ihre Muskeln nicht in die Dehnung zu zwingen oder zu reißen. Wenn Sie Ihre Kondition erhöhen möchten, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und das Training, möglichst gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

## 4. Fehlersuche

Wenn Sie keine Nummern erhalten, die auf Ihrem Display erscheinen, sollten Sie sicherstellen, dass alle Verbindungen korrekt sind.

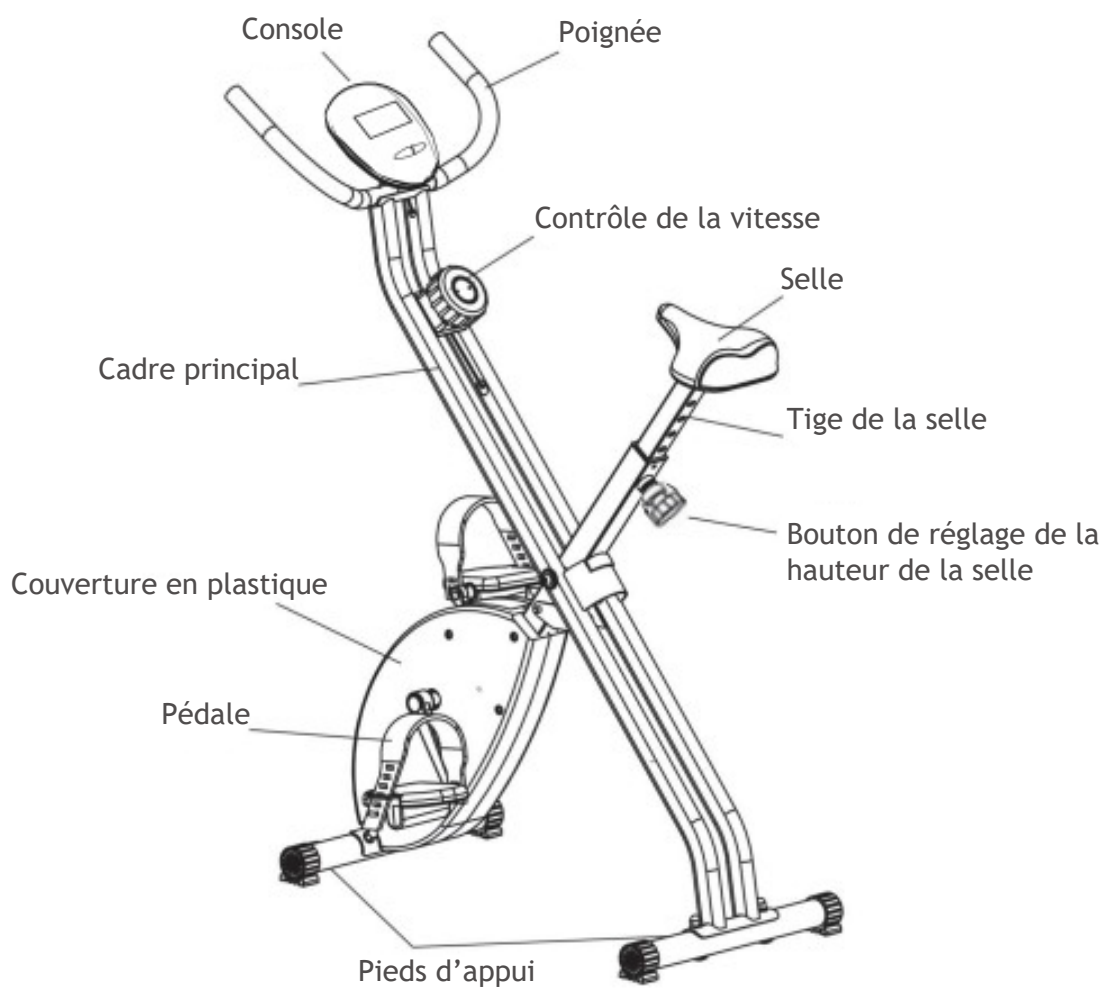
## I MWELTSCHUTZ



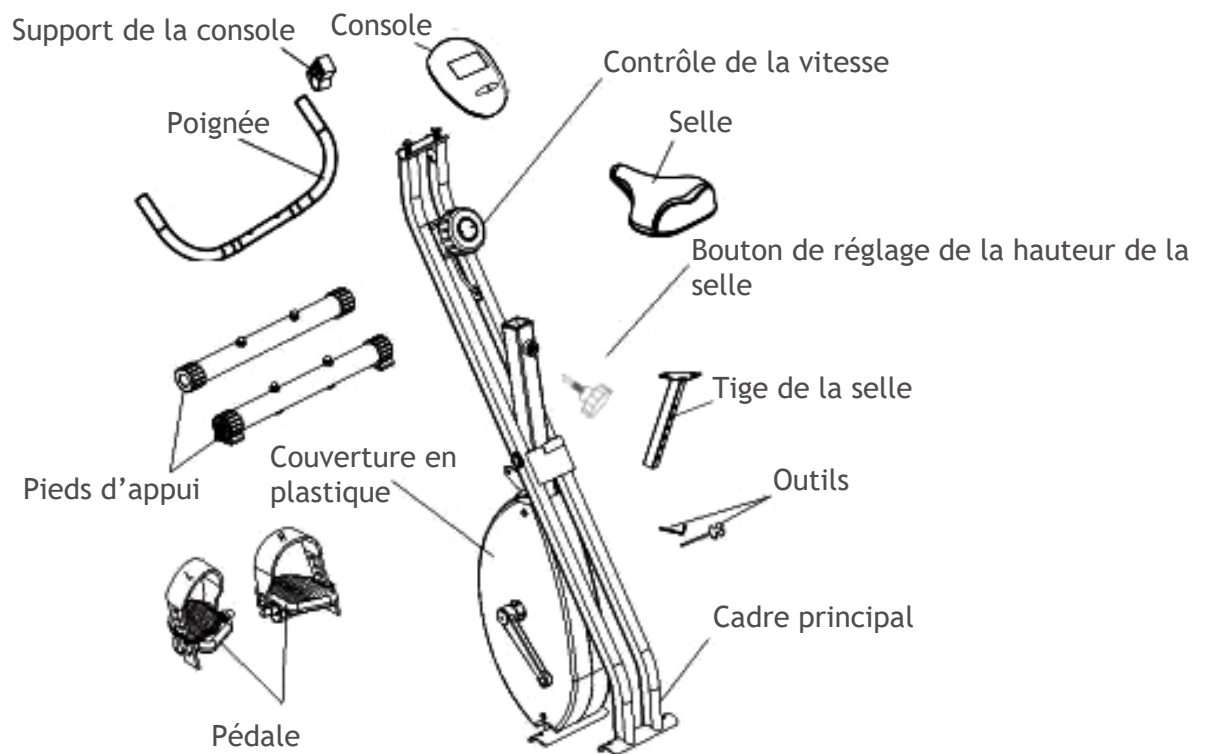
Entsorgen Sie diesen Artikel, eventuelle Zubehörteile und die Verpackung umweltfreundlich und nicht über den Hausmüll. Innerhalb der EU weist dieses Symbol darauf hin, dass dieses Produkt nicht über den Hausmüll entsorgt werden darf. Dieser Artikel enthält wertvolle recyclingfähige Materialien, die einer Wiederverwertung zugeführt werden sollten um der Umwelt sowie der menschlichen Gesundheit nicht durch unkontrollierte Müllbeseitigung zu schaden. Bitte entsorgen Sie den Artikel deshalb über geeignete Sammelsysteme oder senden Sie den Artikel zur Entsorgung an die Stelle, bei der Sie es gekauft haben. Diese wird dann den Artikel der stofflichen Verwertung zuführen.

Recycling-Alternative zur Rücksendeaufforderung: Der Eigentümer dieses Artikels ist alternativ, anstelle einer Rücksendung, zur Mitwirkung bei der sachgerechten Verwertung im Falle der Eigentumsaufgabe verpflichtet. Der Artikel kann hierfür auch einer Rücknahmestelle überlassen werden, die eine Beseitigung im Sinne des nationalen Kreislaufwirtschafts- und Abfallgesetzes durchführt. Um Informationen über öffentliche Rücknahmestellen zu erhalten, wenden Sie sich bitte an die zuständige Behörde. Angaben zu unserer WEEE Registriernummer; Wir haben uns beim Deutschen Register Stiftung Elektro-Altgeräte Register (EAR-Stiftung), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg als Hersteller und Vertreiber von elektrischen und /oder elektronischen Geräten unter der Registriernummer (WEEE Reg. Nr. DE): DE 23337695.

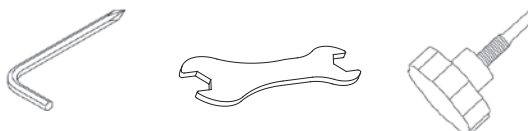
## STRUCTURE MONTÉE



## STRUCTURE DÉMONTÉ



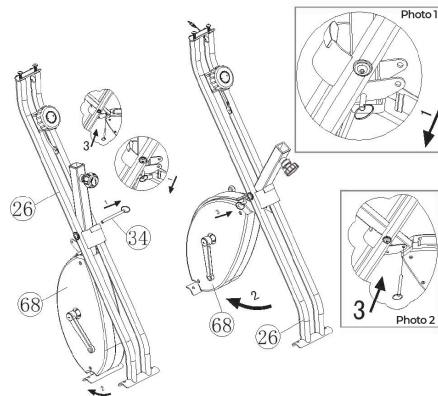
### Matériel de montage



## INSTRUCTION DE MONTAGE

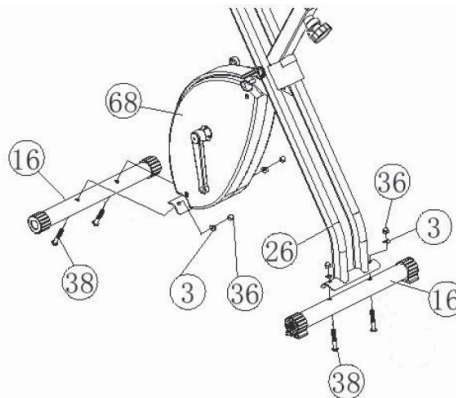
Étape 1: Ajustez les trous des boulons pour que le produit tienne debout

- Retirez le produit de la boîte, puis faites-le reposer sur le sol; faites sortir la goupille de positionnement (34) comme indiqué dans la photo 1 pour rendre le cadre principal stable;
- Faites tourner le cadre principal (68) dans le sens des aiguilles d'une montre comme indiqué par la flèche 2, puis insérez la goupille de positionnement (34) dans un autre trou, comme indiqué sur



Étape 2: Installez les pieds d'appui avant et arrière au cadre principal.

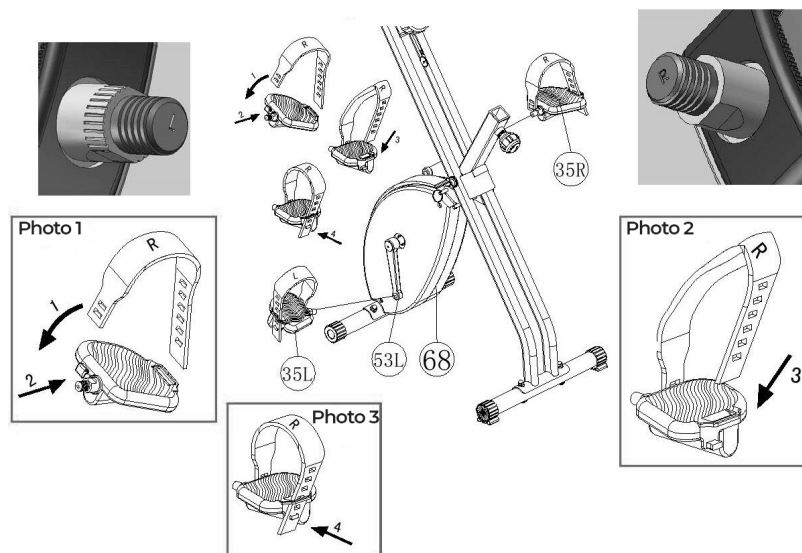
- Fixez les deux pieds d'appui (16) au cadre principal (26) et (68) en utilisant quatre vis de chariot M8\*50 (38), quatre écrous borgnes M8 (36) et quatre rondelles de carrossage (3).
- Ensuite, serrez les vis et les écrous avec la clé livrée dans le sac.



## INSTRUCTION DE MONTAGE

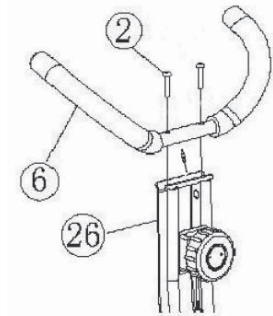
Étape 3: Installez les pédales gauche et droite

- Les pédales sont marquées L et R (35L/R) - gauche et droite.
- Connectez-les à leurs manivelles correspondantes.
- Faites correspondre les attaches des boucles de pied avec les pédales correspondantes selon la note comme indiqué dans la photo 1. Tout d'abord, enfoncez les attaches de la boucle du pied comme indiqué par la flèche 1 dans la plaque convexe de la pédale, puis serrez dans la direction indiquée par la flèche 2. Puis, comme indiqué Les pédales sont marquées L et R (35L/R) - gauche et droite. Connectez-les à leurs manivelles correspondantes. Faites correspondre les attaches des boucles de pied avec les pédales correspondantes selon la note comme indiqué dans la photo 1. Tout d'abord, enfoncez les attaches de la boucle du pied comme indiqué par la flèche 1 dans la plaque convexe de la pédale, puis serrez dans la direction indiquée par la flèche 2. Puis, comme indiqué

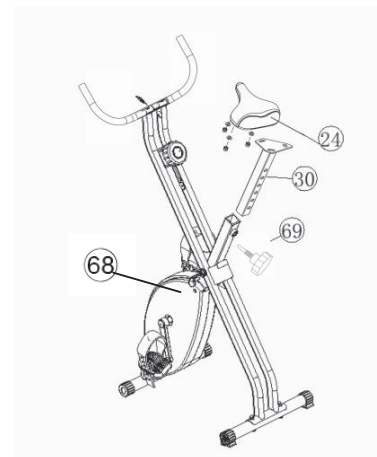


## INSTRUCTION DE MONTAGE

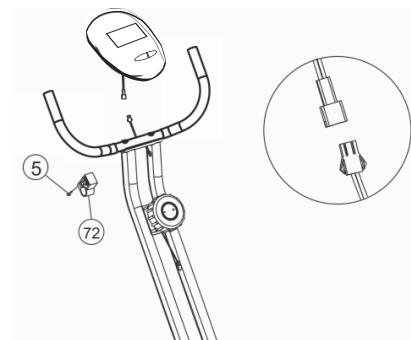
Étape 4: Installer les composants de la poignée  
- Fixez les poignées (6) dans l'unité centrale (26) avec deux vis à tête fraisée M8\*30.



Étape 5: Installez la tige de selle  
- Retirez le bouton de réglage de la hauteur de la selle du cadre principal (68), et insérez la tige de la selle (30) dans le cadre principal. Ensuite, serrez la selle avec le contre-écrou, et fixez la selle (24) à la tige de la selle (30) avec la clé livrée dans le sac.



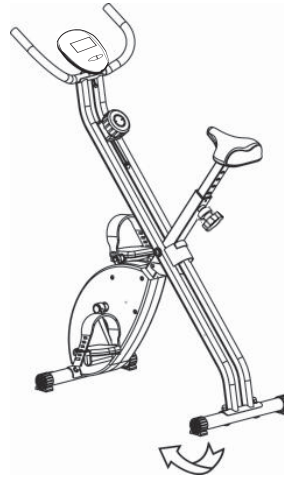
Étape 6: Installez la console  
- Fixez le support de la console (72) dans le tube de la poignée et le cadre principal à l'aide de la vis à tête (5), et ajustez le bon point de vue, insérez la console dans le support de la console (72), connectez les fils de la console et les tubes de la poignée, comme indiqué sur la photo.



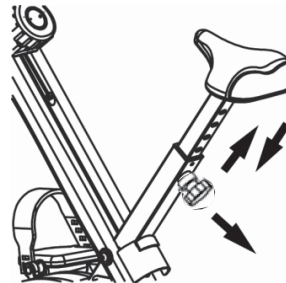


## INSTRUCTIONS D'UTILISATION

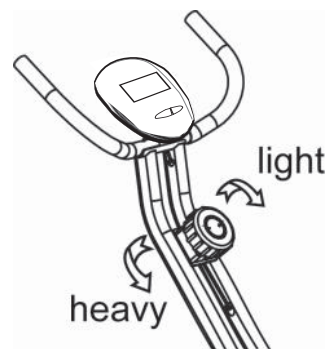
- Après avoir choisi l'endroit approprié pour votre vélo d'appartement, ajustez l'équilibre en faisant tourner les pédales.



- Desserrez le bouton de réglage de la hauteur de la selle et tirez-le un peu, puis ajustez la selle à une hauteur confortable et resserrez la tige de selle avec le bouton.



- Réglez la vitesse. Tournez le bouton pour régler la résistance de la roue magnétique.



## INSTRUCTIONS D'UTILISATION

### MODE D'EMPLOI DE LA CONSOLE

#### 1) Description de l'affichage

- Temps-----0,00-99,59 MIN:SEC
- Vitesse----- 0,0-999,9 km/h ou mille/h
- Distance----- 0,00-99,99 km ou mille
- Calories-----0.0-999,9 kcal
- Odomètre ----- 0,0-99,99 km ou mille
- Pulse-----40-200 battements/min

#### 2) Fonctions

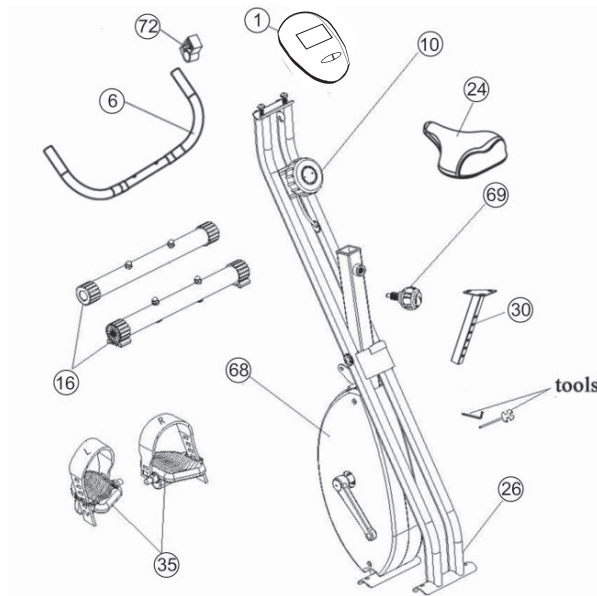
- Mode/Remise à zéro: par une pression courte, on peut choisir différentes fonctions, mais une pression longue de 4 secondes permet d'effacer toutes les données.
- Définir: définissez la valeur d'entrée (s'il y a ce bouton).
- Remettre à zéro: mettez à zéro les données (s'il y a ce bouton).

#### 3) Processus de fonctionnement

- Si la machine ou l'écran n'est pas utilisé pendant 4 minutes, l'écran s'éteint automatiquement et passe en mode d'économie d'énergie. Si vous recommencez à utiliser la machine ou à utiliser le clavier, l'écran s'allume automatiquement et se met en marche.

#### 4) Fonctions

- Temps (TIME) : Appuyez sur le bouton, et lorsque la marque "TMR" apparaît au bas de l'écran, la fonction du temps s'affiche.
  - Vitesse (SPEED): Appuyez sur le bouton, et lorsque la marque "SPD" apparaît au bas de l'écran, la fonction de la vitesse s'affiche.
  - Distance (DIST): Appuyez sur le bouton, et lorsque la marque "DIST" apparaît au bas de l'écran, la fonction de la distance s'affiche.
  - Calorie (CAL): Appuyez sur le bouton, et lorsque la marque "CAL" apparaît au bas de l'écran, la fonction de la calorie s'affiche.
  - Scanning (SCAN): Appuyez sur le bouton, et lorsque la marque "SCAN" apparaît au bas de l'écran, les fonctions suivantes TIME, SPEED, DIST, CAL, PULSE tournent toutes les quatre secondes.
  - Fréquence cardiaque (PULSE): Appuyez sur le bouton, et lorsque la marque "PULSE" apparaît, la montre électronique introduit la fonction de la fréquence cardiaque. Afin de mesurer la fréquence cardiaque actuelle, il faut saisir le capteur sur la poignée avec les deux mains.
- 5) Pile : les piles 2xAA ne sont pas incluses. Lorsque la pile cesse de fonctionner, remplacez-la par une nouvelle paire de piles AA.



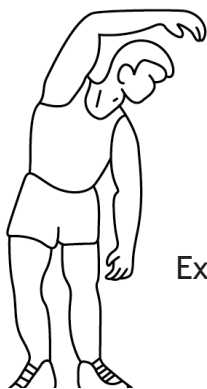
Petit schéma

## INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'utilisation de votre vélo d'appartement vous apportera plusieurs avantages: il vous permettra d'améliorer votre condition physique, de tonifier vos muscles et, grâce à un régime calorique contrôlé, vous aidera à perdre du poids.

### 1. La phase d'échauffement

Cette étape permet de faire circuler le sang dans le corps et de faire fonctionner les muscles correctement. Elle permet également de réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas et ne secouez pas vos muscles pour vous étirer - si vous avez mal, arrêtez.



Extension latérale



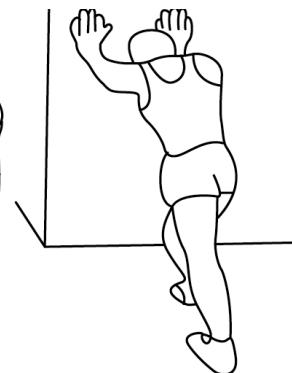
Extension avant



Cuisse intérieure



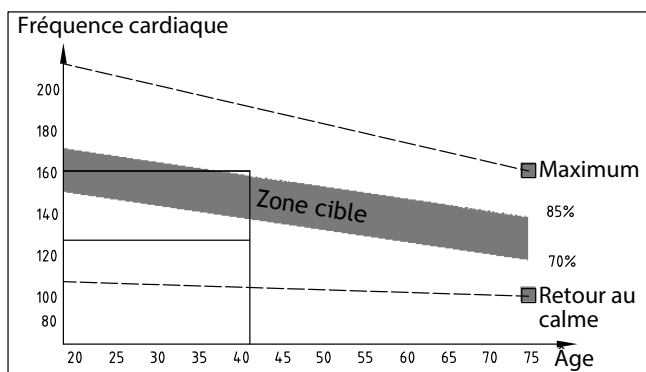
Cuisse  
extérieure



Mollet / Talon d'Achille

## 2. La phase d'exercice

C'est à cette phase que vous faites l'effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviennent plus souples. Travaillez à votre propre rythme, mais maintenez un rythme régulier tout au long de l'exercice. Le rythme devrait être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette phase devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des gens commencent par 15-20 minutes.

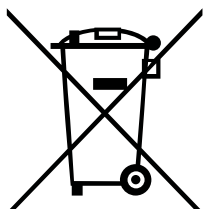
## 3. La phase de récupération

Cette phase permet à votre système cardiovasculaire et à vos muscles de se détendre. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement, par exemple en réduisant votre rythme, puis en continuant pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en se rappelant encore une fois de ne pas forcer ou secouer vos muscles dans l'étirement. Lorsque vous serez en meilleure forme, vous devrez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus durement. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, de répartir les séances d'entraînement régulièrement sur toute la semaine.

## 4. Recherche de défauts

Si vous ne recevez pas les numéros apparaissant sur votre écran, veuillez vous assurer que toutes les connexions sont correctes.

## PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

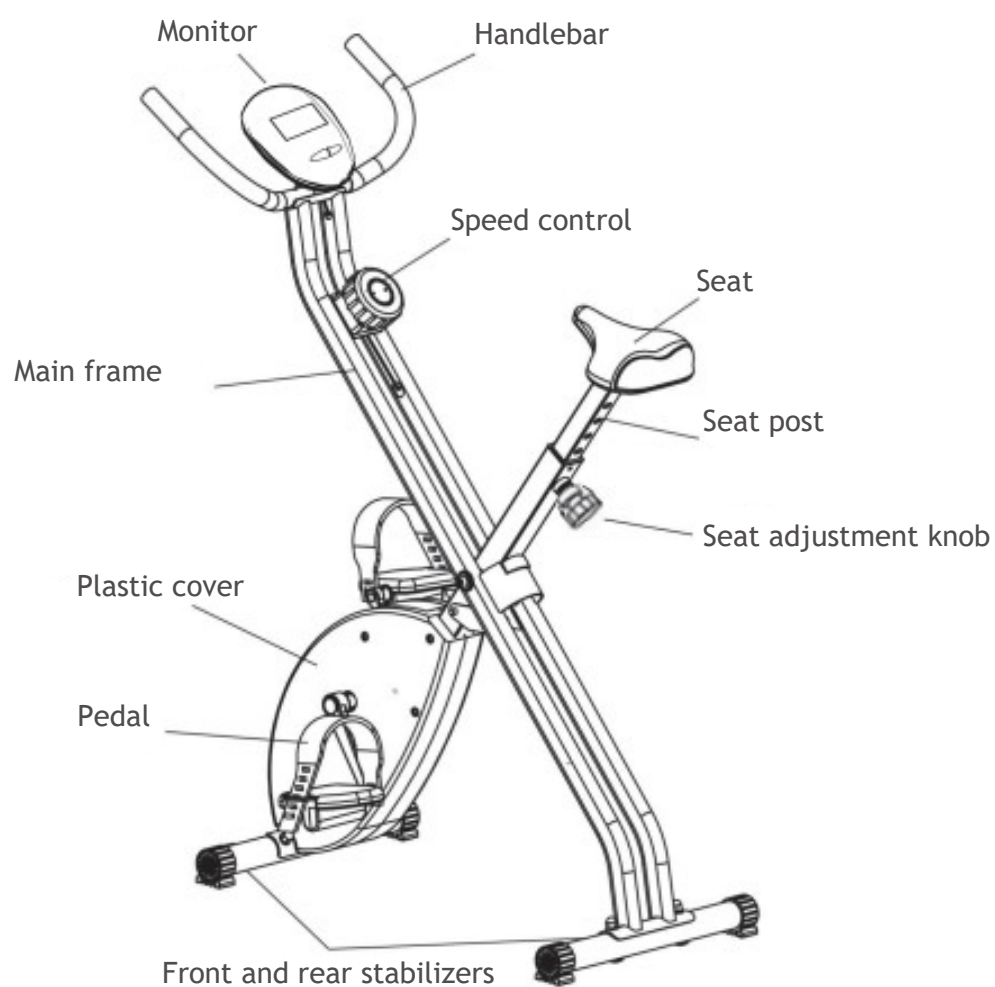


Jetez cet article, éventuellement les accessoires et l'emballage en respectant l'environnement et pas avec les déchets ménagers. Au sein de la communauté européenne, ce symbole indique que ce produit ne peut pas être jeté avec les déchets ménagers. Cet article contient de précieuses matières recyclables lesquelles doivent être triées afin que ces matières soient recyclées et afin de ne pas nuire à l'environnement et à la santé de l'homme causée par une élimination des déchets non contrôlée. Pour cette raison, nous vous prions de jeter l'article par l'intermédiaire d'un système de collecte approprié ou bien envoyez l'article à l'endroit où vous l'avez acheté pour qu'il soit jeté. L'article sera éliminé conformément au recyclage des matières.

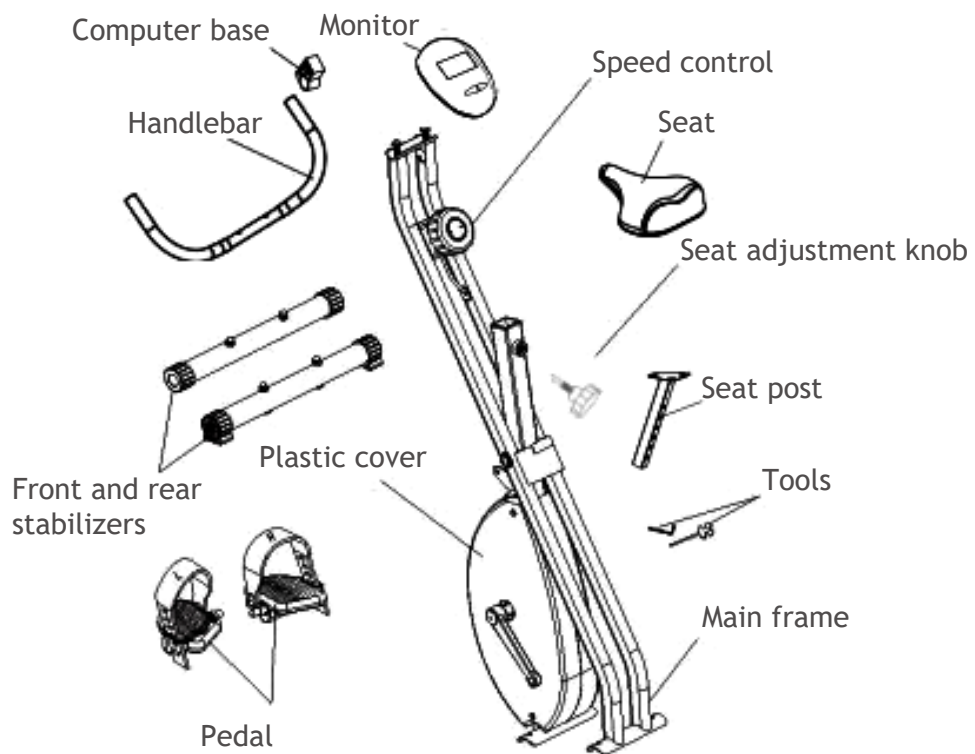
Alternative de recyclage au lieu d'un retour: Le propriétaire de l'article s'engage à jeter l'appareil conformément aux directives de recyclage si il veut plus garder l'article et si il ne veut pas le renvoyer. Pour ce faire, l'article peut être aussi déposé dans un lieu de récupération qui effectue l'élimination selon la loi nationale sur la gestion en circuit fermé et sur les déchets. Afin d'obtenir des informations sur les centres de collecte de déchets publics, nous vous prions de vous adresser à l'administration compétente.

En référence à notre numéro d'enregistrement DEEE: Nous sommes enregistrés dans le registre allemand Stiftung Elektro-Altgeräte (EAR), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg, en tant que fabricant et distributeur d'équipements électriques et / ou électroniques avec le numéro d'enregistrement (WEEE Reg. DE): DE 23337695.

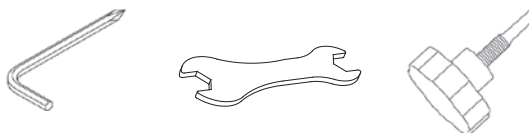
## FINISHED STRUCTURE



## MAIN STRUCTURE



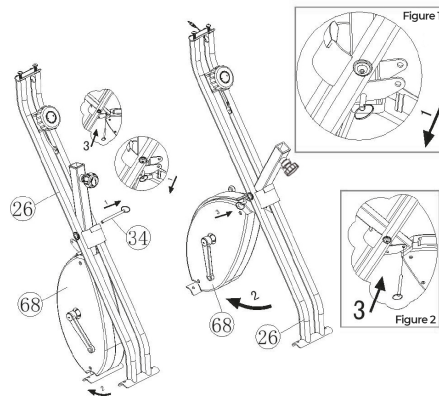
### Assembly material



## ASSEMBLY INSTRUCTION

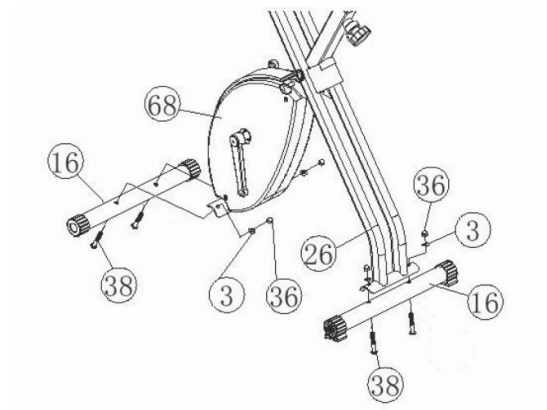
Step1: Adjust bolt holes to make the product standing

- Take out the item from the box, then make it stand on the ground; push out the positioning pin(34) as shown in Figure 1 to make the main frame stable;
- Rotate the main frame (68) in a clockwise direction as shown by the arrow No 2, then insert the positioning pin (34) to another hole, as shown on Figure 2.



Step2: Install the front and rear stabilizers to the main frame.

- Attach the two stabilizers (16) to the main frame (26) and (68) respectively using four pieces of M8\*50 carriage screws (38), four pieces of M8 cap nuts (36) and four pieces of camber washers (3).
- Then tighten the screws and nuts with the wrench from the tool box.

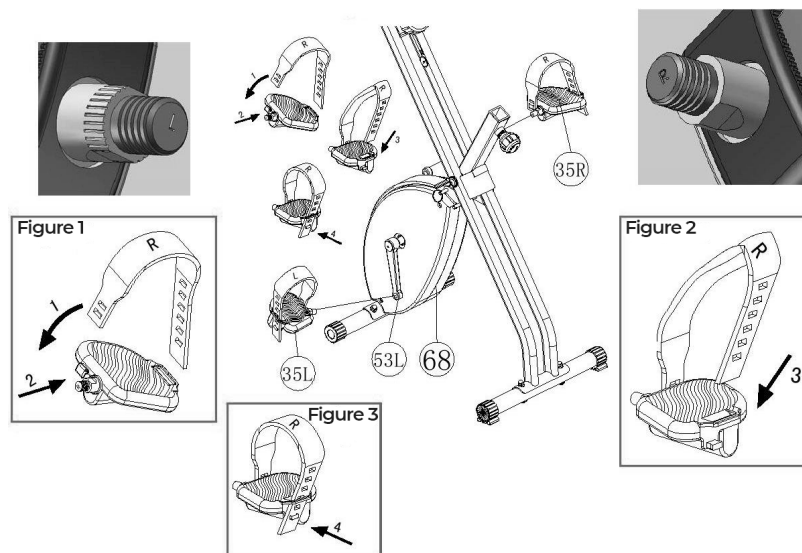




## ASSEMBLY INSTRUCTION

### Step3: Install left and right pedal assemblies

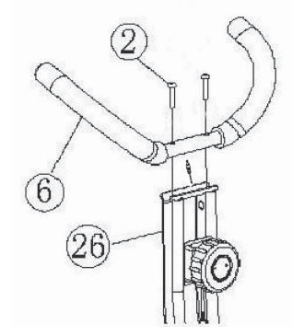
- The pedals are marked L and R (35L/R) - left and right.
- Connect them to their appropriate crank arms.
- Match the foot buckle fasteners with the corresponding pedals according to the note as shown in figure 1. Firstly, button the foot buckle fasteners as shown with arrow No 1 into the pedal convex plate, tighten in the direction as shown with arrow No 2. Then as shown in figure 2, penetrate the other end of the foot buckle fasteners into the hole of the pedal in the direction shown with arrow No 3. You can select the appropriate hole position based on individual settings, Tighten in the direction as shown with arrow No 4 (figure 3).



## ASSEMBLY INSTRUCTION

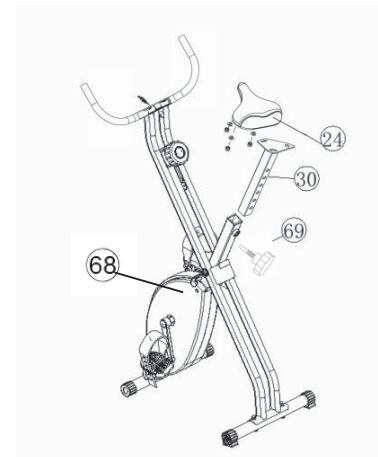
### Step 4: Install handrail components

- Fasten the handrails (6) into the mainframe (26) with 2 pieces of M8\*30 countersunk head screw.



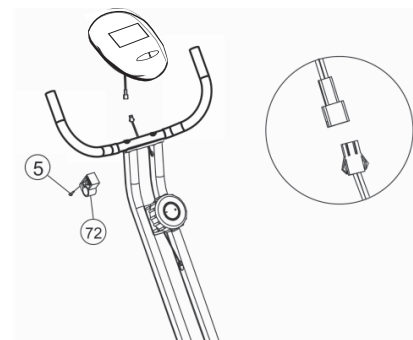
### Step 5: Install the seat post

- Pull out the round broaching from the mainframe (68), and insert the seat tube (30) into the mainframe. Then tighten the seat tube with the locknut, and fasten the seat post (24) to the seat tube (30) with the wrench from the tool box.



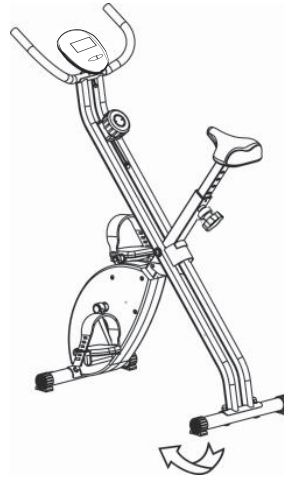
### Step 6: Install the computer

- Fasten the computer base (72) into the handrail tube and main frame with the cross tapping screw (5), and adjust the angle; insert the computer into the computer base (72), connect the wires of the computer and handrail tubes, as shown in the picture.

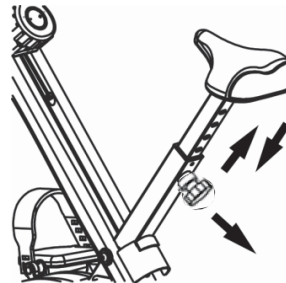


## OPERATING INSTRUCTIONS

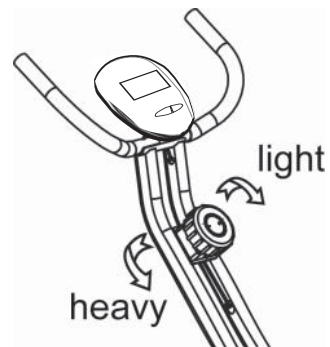
- After you choose the appropriate place for your exercise bike, adjust the balance by rotating the paddles



- Loosen the round broaching and pull out a little, then adjust the seat to a comfortable height and tighten the seat post with the round broaching.



- Adjust the torque. Rotate the knob to adjust the resistance of the magnetic wheel.



## OPERATING INSTRUCTIONS

### COMPUTER OPERATING INSTRUCTIONS

#### 1) Display description

- Time-----0.00-99.59 MIN:SEC
- Speed-----0.0-999.9 km/h or mi/h
- Distance-----0.00-99.99 km or mi
- Calories-----0.0-999.9 kcal
- Scan----- 0,0-99,99 km ou mi
- Pulse-----40-200 beats/min

#### 2) Key press function

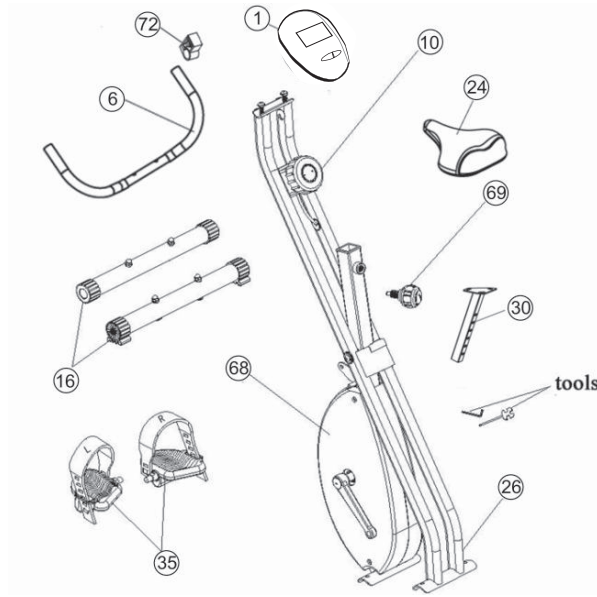
- Mode/Reset: A short-press can choose different functions, but a long-press of 4 seconds can delete all the data.
- Set: set up the input value (if it has this button)
- Reset: set up the data reset (if it has this button)

#### 3) Operating process

- If the machine or display is not used within 4 minutes, the display will automatically shut down, and enter the power-saving state. If you start using the machine again or use the keypad, the display will automatically turn on and start operating.

#### 4) Functions

- Time (TIME): Press the mode key, and when the ``TMR`` mark appears at the bottom of the screen, the time function will be displayed.
  - Speed (SPEED): Press the mode key, and when the ``SPD`` mark appears at the bottom of the screen, the speed function will be displayed.
  - Distance (DIST): Press the mode key, and when the ``DIST`` mark appears at the bottom of the screen, the distance function will be displayed.
  - Calorie (CAL): Press the mode key, and when the ``CAL`` mark appears at the bottom of the screen, the calorie function will be displayed.
  - Scanning (SCAN): Press the mode key, and when the ``SCAN`` mark appears at the bottom of the screen, the following functions TIME, SPEED, DIST, CAL, PULSE will rotate every four seconds.
  - Heart rate (PULSE): Press the mode key, and when the ``P`` sign appears, the electronic watch will introduce the heart rate function. In order to measure the current heart rate, the sensor grip should be grasped with both hands.
- 5) Battery: 2xAA batteries are not included. When the battery stops working, replace it with a new pair of AA batteries.



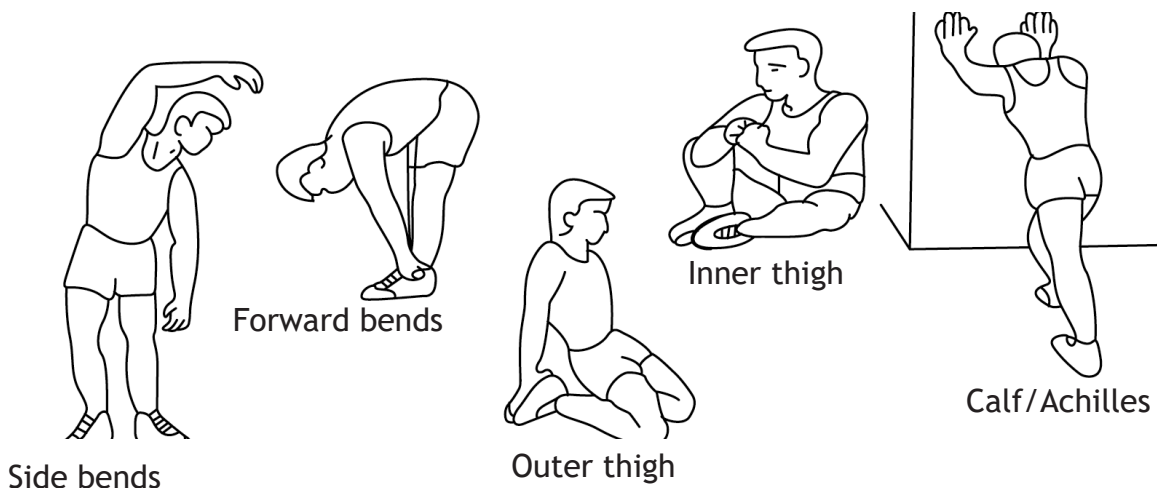
Small diagram

## EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your exercise bike will provide you with several benefits: it will improve your physical fitness, tone muscles and with a calorie controlled diet help you lose weight.

### 1. The Warm Up Phase

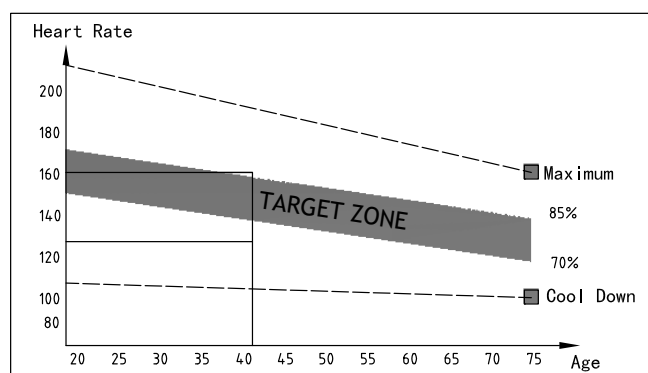
This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramps and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds. Do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts.



## EXERCISE INSTRUCTIONS

### 2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace, but maintain a steady tempo throughout. The rate should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last 12 minutes minimum, though most people start at about 15-20 minutes.

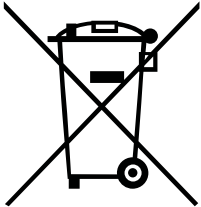
### 3. The Cool Down Phase

This stage is to let your cardiovascular system and muscles cool down. This is a repeat of the warm-up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

### 4. Fault Finder

If you do not receive numbers appearing on your computer, please ensure all connections are correct.

## ENVIRONMENTAL PROTECTION



Please dispose of the unit, its accessories and packaging environmentally friendly and do not dispose of them with household garbage. Within the EU, this symbol indicates that this product may not be disposed of with household waste. This article contains valuable recyclable materials and should be fed to a recycling system to protect the environment and human health that could be damaged from uncontrolled waste disposal. Please dispose of the product using appropriate collection systems or send the product for disposal to the place where you bought it. From there the product will then be delivered to recycling.

Recycling alternative to returning the product: As an alternative to returnation the owner is obligated to contribute to the proper recycling in case of property disposal. To do so, the used appliance can also be handed over to a collection point which performs a disposal according to the national recycling management and waste law. To receive information regarding public collection points, please contact the responsible local authority. Reference to our WEEE registration number: We have registered with the German registry Stiftung Elektro-Altgeräte Register (EAR Foundation), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg as a manufacturer and distributor of electrical and / or electronic equipment under the registration number (WEEE Reg. No. DE): DE 23337695.

Packaging details: This item is shipped in 1 package

Produced for: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt / Germany

FF Europe E-Commerce GmbH  
Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7  
64372 Ober-Ramstadt  
Germany



## EC Declaration of Conformity

We Herewith declare,

that the following product complies with the appropriate basic safety and health requirement of the EC Directive based on its design and type, as brought into circulation by us. This declaration relates exclusively to the products in the state in which it was placed on the market and excludes components which are added and/or operations carried out subsequently by the final user. In case of alternation of the product, not agreed upon by us, this declaration will lose its validity.

Product description: Exercise bike  
Product type (Model): EXBK04

Applicable EC directive:

- General Product Safety (2001/95/EC)

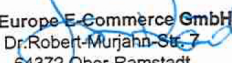
Applicable harmonized standards:

- EN ISO 20957-1:2013
- EN ISO 20957-5:2016

Place / Date: Ober-Ramstadt, 17.11.2020.

Title of Signatory:

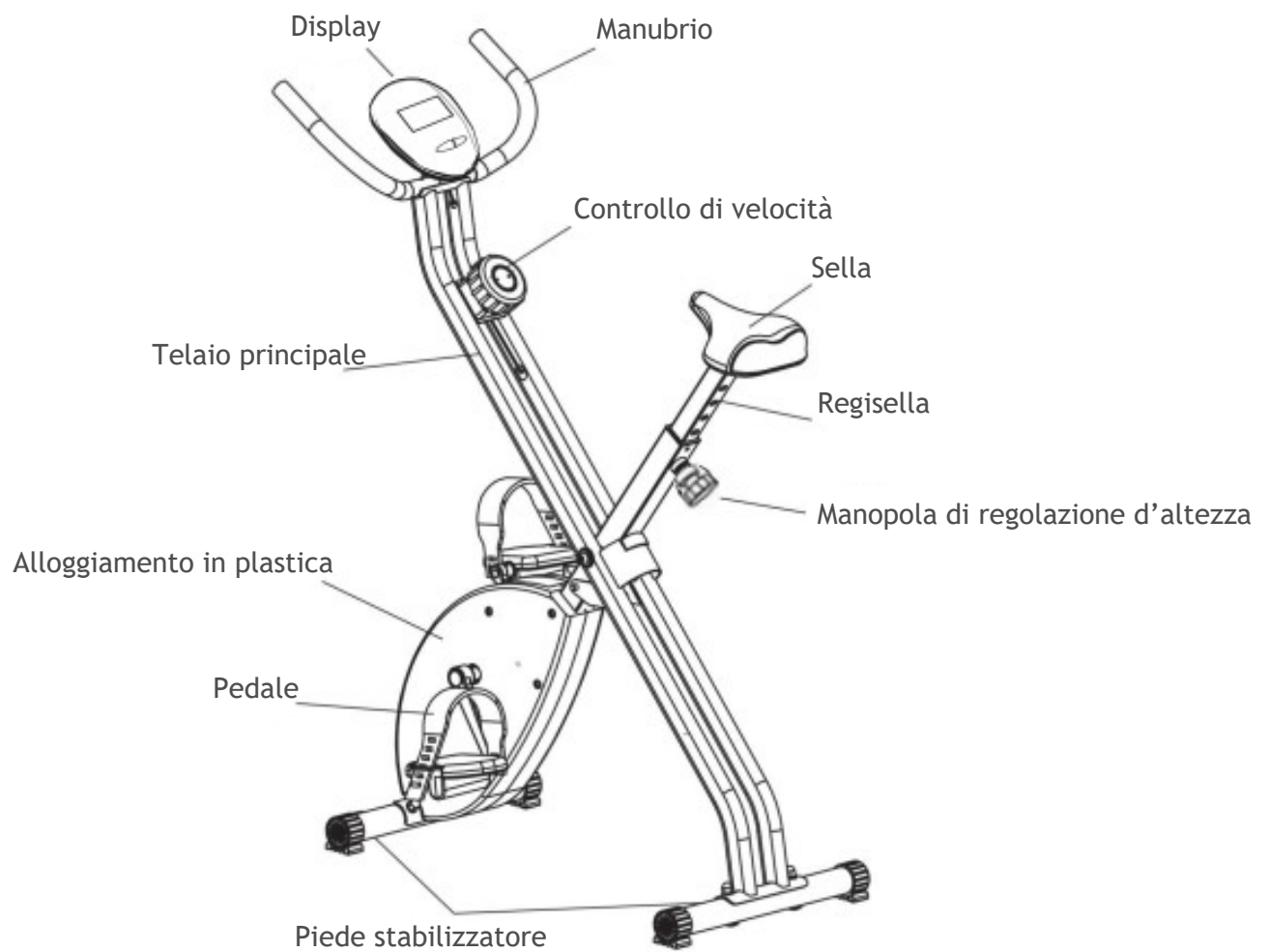
Authorized signature:



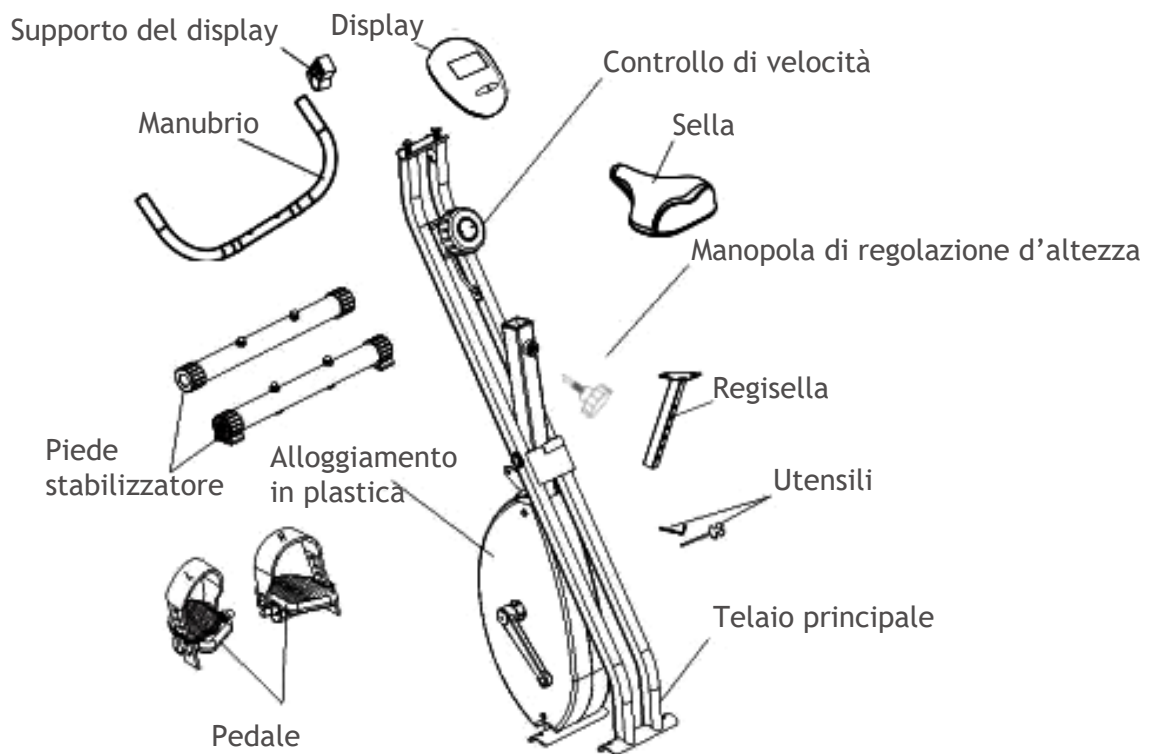
FF Europe E-Commerce GmbH  
Dr. Robert-Murjahn-Str. 7  
64372 Ober-Ramstadt



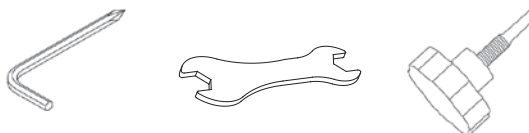
## BICI MONTATA



## ELENCO DELLE PARTI



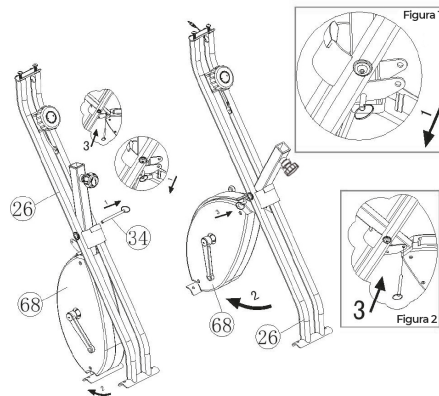
Borsetta con utensili



## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

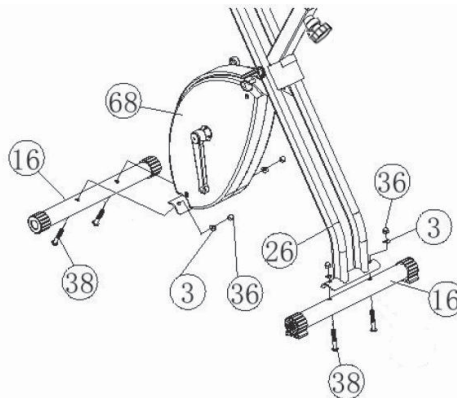
Passaggio 1: Regolazione dei fori e dei bulloni per montare il prodotto

- Estrarre il telaio dalla scatola, e appoggiarlo a terra; spingere fuori il perno di posizionamento (34) come mostrato in Figura 1 per rendere stabile il telaio principale;
- Separare l'alloggiamento in plastica (68) dal telaio principale, come mostrato dalla freccia 2, poi inserire il perno di posizionamento (34) in un altro foro, come mostrato nella Figura 2.



Passaggio 2: Montaggio dei piedi stabilizzatori anteriori e posteriori sul telaio principale.

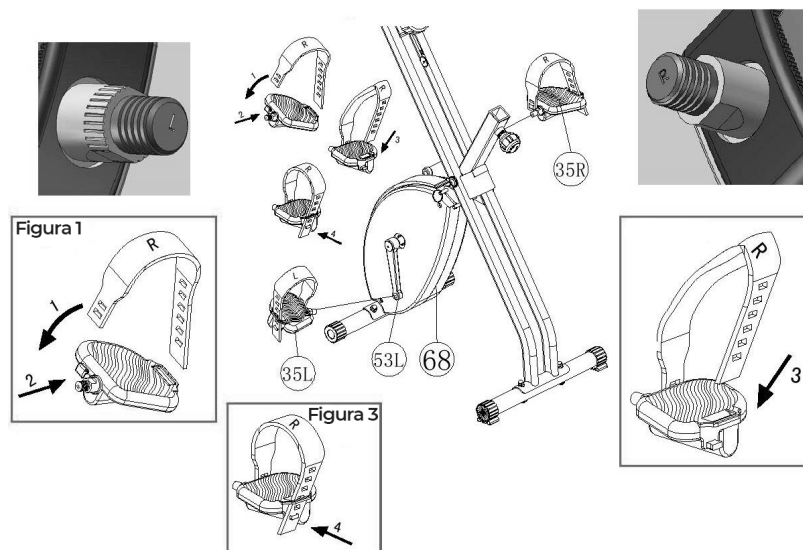
- Fissare i due stabilizzatori (16) al telaio principale (26) e all'alloggiamento (68) rispettivamente, utilizzando quattro bulloni a testa tonda M8 \* 50 (38), quattro dadi ciechi M8 (36) e quattro rondelle di campanatura (3).
- Serrare i bulloni e i dadi con la chiave consegnata.



## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

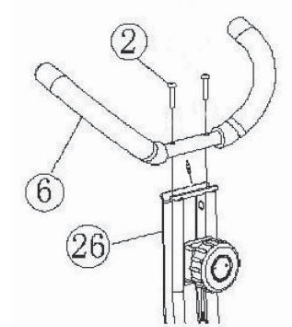
### Passaggio 3: Montaggio del pedale sinistro e destro

- Installare i pedali (35L / 35R) sulle pedivelle appropriate del telaio principale (68).
- Fissare le cinghie puntapiedi ai pedali corrispondenti secondo la figura 1. Innanzitutto, abbottonare la cinghia del piede come mostrato con la freccia n. 1 nella piastra convessa del pedale e serrare nella direzione mostrata con la freccia n. 2. Dopo questo, come mostrato nella figura 2, infilare l'altra estremità della cinghia nel foro del pedale nella direzione mostrata con la freccia n. 3. È possibile selezionare la posizione del foro appropriata in base alle impostazioni individuali, serrare nella direzione mostrata con la freccia n. 4 (figura 3).

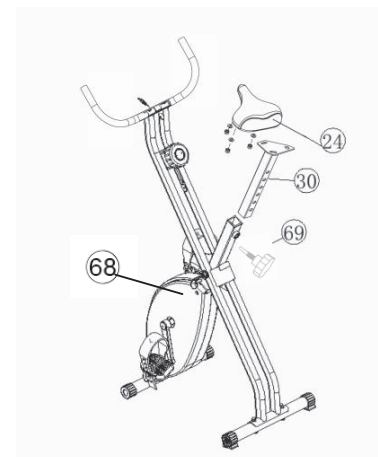


## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

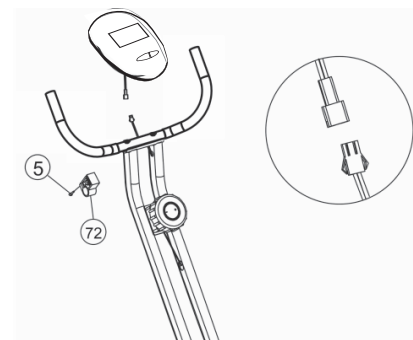
**Passaggio 4: Montaggio dei componenti del manubrio**  
- Fissare il manubrio (6) al telaio principale (26) con 2 bulloni a testa svasata M8 \* 30.



**Passaggio 5: Montaggio della sella**  
- Estrarre la manopola di regolazione d'altezza dal telaio principale (68) e inserire il reggisella (30) nel tubo del telaio principale. Fissare il reggisella con il dado di bloccaggio e fissare la sella (24) al reggisella (30) con la chiave consegnata.

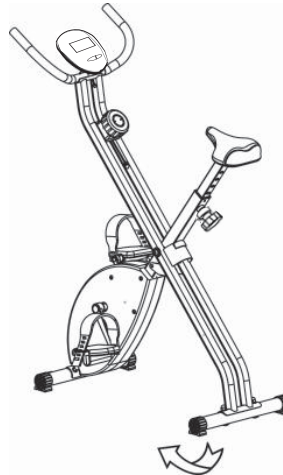


**Passaggio 6: Montaggio del display**  
- Fissare la base del computer (72) al tubo del manubrio e al telaio principale con la vite autofilettante (5), regolare la posizione giusta e inserire il display nella base del computer (72). Collegare i fili del display e del manubrio, come mostrato nell'immagine di sotto.

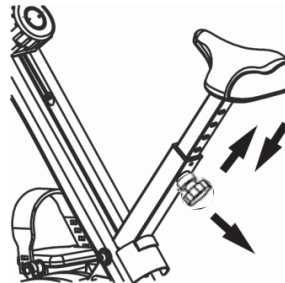


## ISTRUZIONI DELL'USO

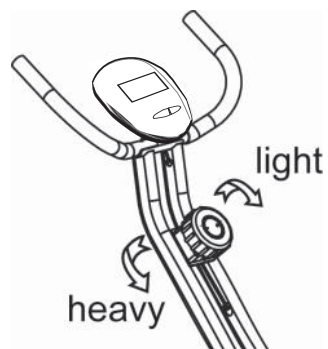
- Dopo aver scelto la posizione appropriata della bici, regolare il bilanciamento ruotando i pedali.



- Allentare la manopola rotonda ed estrarla leggermente, regolare il sedile ad un'altezza desiderata e serrare il reggisella con la manopola.



- Regolare il momento torcente. Ruotare la manopola sul telaio principale per regolare la resistenza della ruota magnetica.



## ISTRUZIONI DELL'USO

### ISTRUZIONI PER L'USO DEL COMPUTER

#### 1) Descrizione del display

- Tempo ----- 0.00-99.59 min:sec
- Velocità ----- 0,0-999,9 km/h o miglia/ora
- Distanza ----- 0,00-99,99 km o miglia
- Calorie ----- 0,0-999,9 kcal
- Odometro----- 0,0-99,99 km o miglia
- Pulsazione ----- 40-200 battiti/min

#### 2) Funzione dei tasti

- Modalità / Ripristino: Con una pressione breve, sul display appaiono diverse funzioni, ma una pressione prolungata di 4 secondi può eliminare tutti i dati.
- Set: Imposta il valore di input (se c'è questo pulsante)
- Reset: Imposta il ripristino dei dati (se c'è questo pulsante)

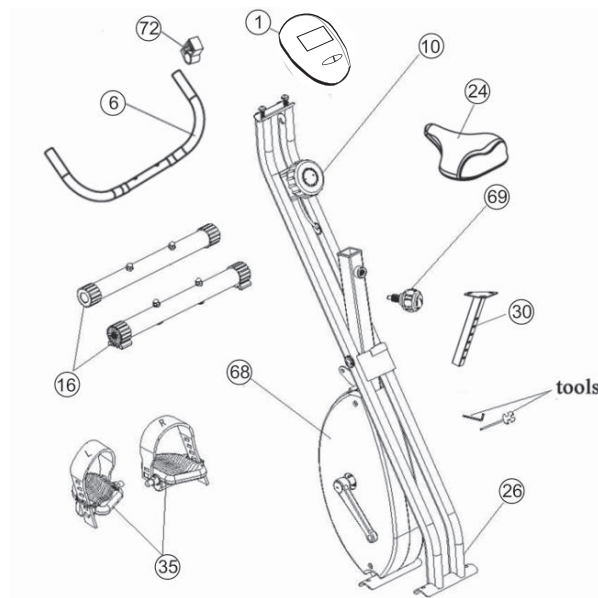
#### 3) Processo operativo

- Se il display non viene utilizzato entro 4 minuti o non si preme nessun pulsante, il display si spegnerà automaticamente ed entrerà nello stato di risparmio energetico. Se si preme qualche pulsante, il display si accenderà automaticamente.

#### 4) Funzioni

- Tempo (TIME): Premere il tasto e quando il segno `` TMR " appare nella parte inferiore dello schermo, verrà visualizzata la funzione del tempo.
- Velocità (SPEED): Premere il tasto e quando il segno `` SPD " appare nella parte inferiore dello schermo, verrà visualizzata la funzione della velocità.
- Distance (DIST): Premere il tasto e quando il segno `` DIST " appare nella parte inferiore dello schermo, verrà visualizzata la funzione della distanza.
- Calorie (CAL): Premere il tasto e quando il segno `` CAL " appare nella parte inferiore dello schermo, verrà visualizzata la funzione delle calorie.
- Scansione (SCAN): Premere il tasto e quando il segno "SCAN" appare nella parte inferiore dello schermo, le seguenti funzioni TIME, SPEED, DIST, CAL, PULSE ruoteranno e scambieranno ogni quattro secondi.
- Frequenza cardiaca (PULSE): Premere il tasto e quando appare il segno `` P ", il display digitale introdurrà la funzione di frequenza cardiaca. Per misurare la frequenza cardiaca attuale, l'impugnatura del sensore deve essere afferrata con entrambe le mani.

#### 5) Batteria: Sono incluse 2 batterie AA. Quando le batterie smettono di funzionare, sostituirle con una nuova coppia di batterie AA.



Diagramma

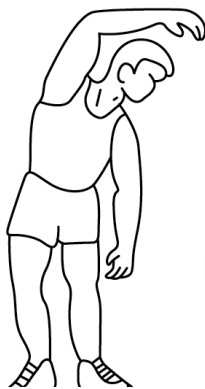
## ISTRUZIONI PER GLI ESERCIZI

L'utilizzo della bici da spinning vi fornirà numerosi vantaggi, migliorerà la vostra forma fisica, tonificherà i muscoli e, in combinazione con una dieta a controllo calorico, ti aiuterà a perdere peso.

### 1. La fase di riscaldamento

Questa fase aiuta a far scorrere il sangue attorno al corpo e i muscoli funzionano correttamente.

Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di fare alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito. Ogni allungamento dovrebbe essere tenuto per circa 30 secondi, non forzare o strappare i muscoli - se fa male, smettere di farlo.



Piegamenti laterali



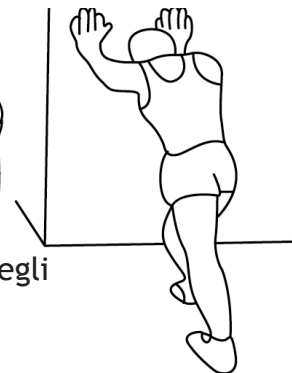
Piegamenti in avanti



Stretching dei quadricipiti



Stretching degli adduttori



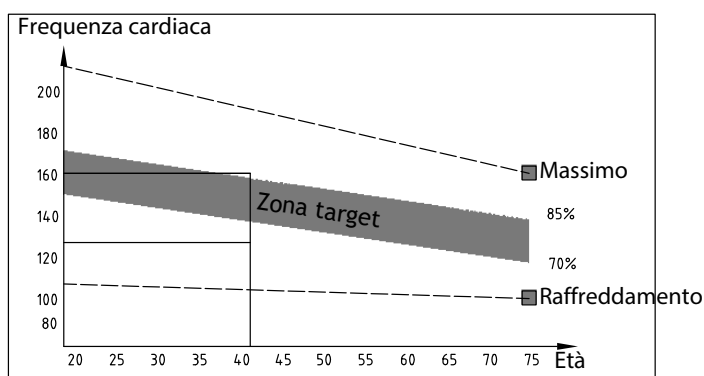
Stretching dei polpacci e tendine d'Achille



## ISTRUZIONI PER GLI ESERCIZI

### 2. Fase dell'allenamento

Questa è la fase in cui si fa l'impegno. Dopo un uso regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più flessibili. Lavorate al vostro ritmo, ma mantenete un ritmo costante per tutto il tempo. Il ritmo dovrebbe essere sufficiente per aumentare il battito cardiaco.



Questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone inizia a circa 15-20 minuti.

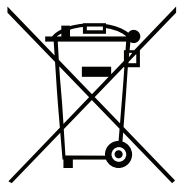
### 3. La fase di defaticamento

Questa fase è quella di far rilassare il sistema cardiovascolare e i muscoli. Si ripetono gli esercizi di riscaldamento ad es. si riduce il tempo e si continua per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching dovrebbero adesso essere ripetuti, ricordando di nuovo di non forzare o muovere i muscoli nel tratto. Man mano che diventate più in forma, potreste allenarvi più a lungo e più duramente. È consigliabile allenarsi almeno tre volte alla settimana e, se possibile, distendere gli allenamenti in modo uniforme per tutta la settimana.

### 4. Ricerca guasti

Se i numeri non appaiono sul vostro display, assicuratevi che tutti i collegamenti siano corretti.

## PROTEZIONE DELL'AMBIENTE



### Protezione ambientale

Smaltire l'unità, i suoi accessori e l'imballaggio rispettosi dell'ambiente e non smaltirli con i rifiuti domestici. All'interno dell'UE, questo simbolo indica che questo prodotto non può essere smaltito con i rifiuti domestici. Questo articolo contiene preziosi materiali riciclabili e dovrebbe essere alimentato a un sistema di riciclaggio per proteggere l'ambiente e la salute umana che potrebbero essere danneggiata da

smaltimento incontrollato di rifiuti. Si prega di smaltire il prodotto usando sistemi di raccolta appropriati o inviare il prodotto per lo smaltimento nel luogo dove l'hai comprato. Da lì il prodotto verrà quindi consegnato al riciclaggio. In alternativa alla restituzione dell'oggetto, il proprietario è obbligato a contribuire al corretto riciclaggio in caso di smaltimento della proprietà. Per fare ciò, l'apparecchio utilizzato può anche essere consegnato ad un punto di raccolta che esegue uno smaltimento in base alla normativa nazionale sul riciclaggio e sulla gestione dei rifiuti. Per ricevere informazioni sui punti di raccolta pubblici, si prega di contattare l'autorità locale responsabile.

Riferimento al nostro numero di registrazione RAEE: Ci siamo registrati con Registro delle Apparecchiature Elettriche Usate (Stiftung Elektro-Altgeraete Register, abbreviato EAR), Nordostpark 72, 90411, Nürnberg, come produttore e distributore di apparecchiature elettriche e / o elettroniche con il numero di registrazione (WEEE Reg. No. DE): DE 23337695.