

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

**EXBK06**

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,

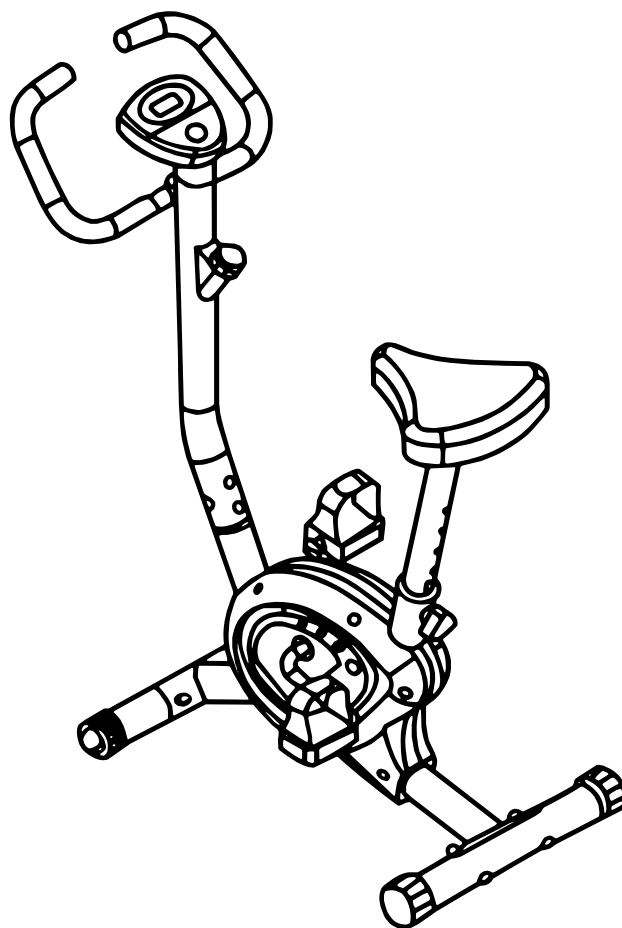
Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Nous vous prions de bien vouloir lire le mode d'emploi attentivement avant de monter ou d'utiliser le produit, afin d'éviter des dommages causés par une utilisation non conforme. Si vous souhaitez donner ce produit à une tierce personne, veuillez y joindre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

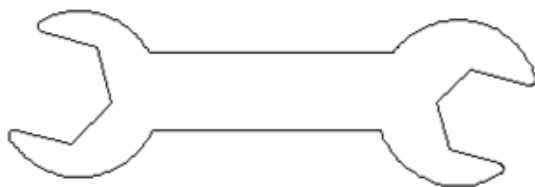
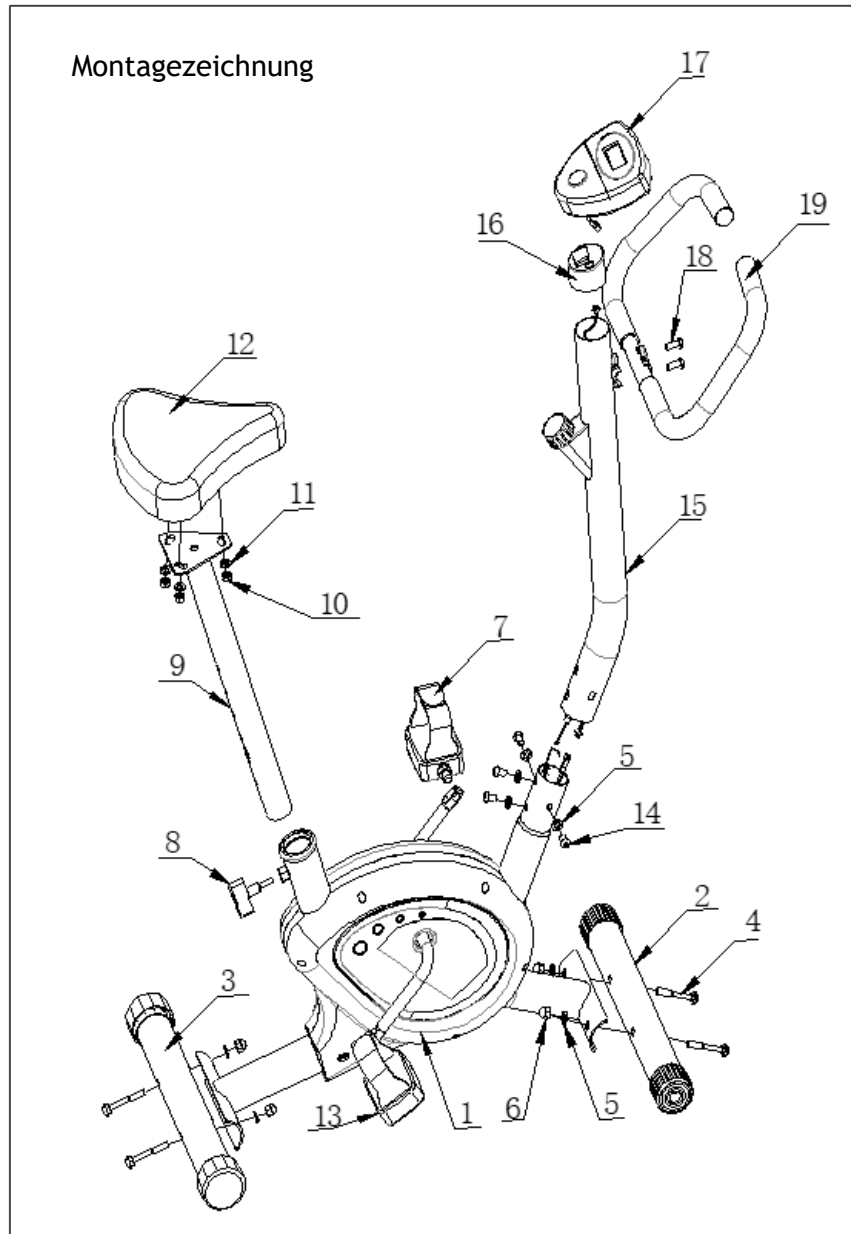
Grazie per aver scelto il nostro prodotto. Leggere attentamente questo manuale prima di assemblare o utilizzare il prodotto, per evitare danni causati da uso improprio. Se il prodotto viene passato a qualcuno, questo manuale deve essere trasmesso insieme al prodotto.



## SICHERHEITSHINWEISE

- Es ist wichtig diese Anleitung vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Geräts zu lesen. Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur dann erreicht werden, wenn die Ausrüstung ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Beschwerde haben, die ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen. Diese könnten Sie daran hindern, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihrer Gesundheit schaden. Stoppen Sie das Training, sollten Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Atemnot, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von den Geräten fern. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Fußboden rundum mindestens 0,5 Meter Freiraum haben.
- Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
- Das Sicherheitsniveau der Ausrüstung kann nur aufrechterhalten werden, wenn Sie regelmäßig auf Schäden und/oder Abnutzung untersucht wird.
- Tragen Sie während der Benutzung des Heimtrainers geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen loser Kleidung, die sich in dem Heimtrainer verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
- Maximale Belastbarkeit ca. 100 kg.
- Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.

## TEILELISTE



Ratschenschlüssel



Inbusschlüssel

## TEILELISTE

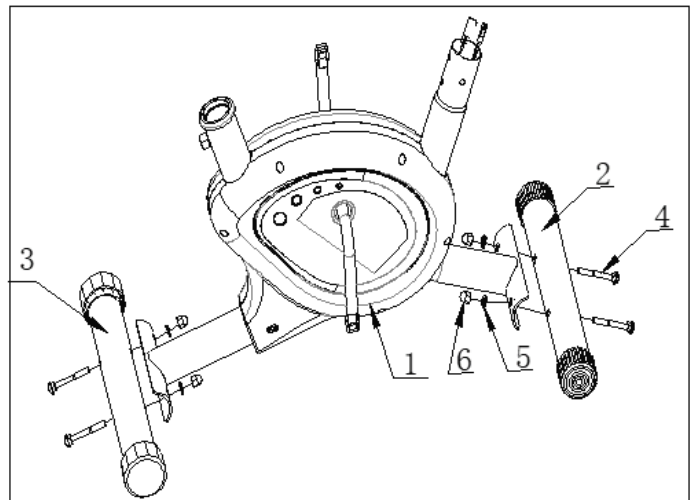
### Beschreibung und Menge

	Beschreibung		Beschreibung
1	1x Gestell	12	1x Sattel
2	1x Vordere Fußstütze	13	1x Rechte Pedale
3	1x Hintere Fußstütze	14	4x Inbusschraube
4	4x Schlüsselkopfschraube	15	1x Lenkerstange
5	4x Unterlegscheiben	16	1x Computerhalter
6	4x Hutmutter	17	1x Geschwindigkeitsmesser
7	1x Linke Pedale	18	2x Inbusschraube
8	1x Einstellschraube	19	1x Lenker
9	1x Sattelstange	20	1x Knopf zur Spannungskontrolle
10	3x M8 Schlossmutter		
11	3x Unterlegscheibe		

## AUFBAUANLEITUNG

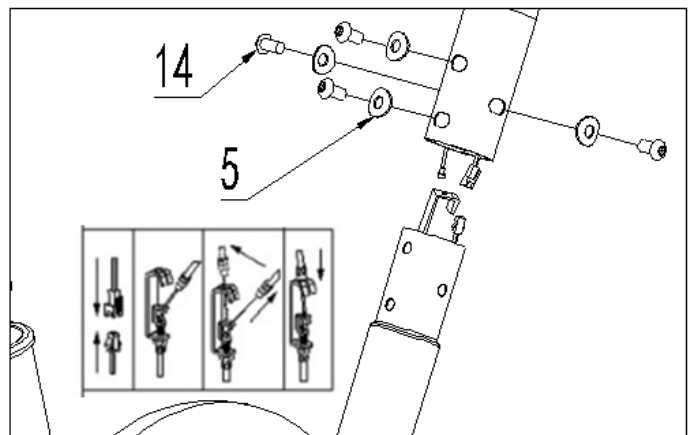
### Schritt 1

Befestigen Sie die hintere Fußstütze (3) mit dem Gestell (1) mit zwei Sätzen Hutmuttern (6), Unterlegscheiben (5) und Schlüsselkopfschrauben (4). Befestigen Sie die vordere Fußstütze (2) am Gestell (1) indem Sie zwei Sätze Hutmuttern (6), Unterlegscheiben (5) und Schlüsselkopfschrauben (4) verwenden.



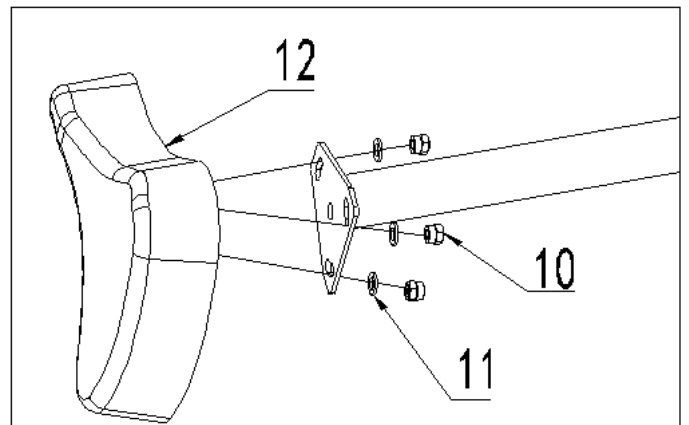
### Schritt 2

Nehmen Sie die Lenkstange (15) und verbinden Sie den oberen Sensorkabel und den unteren Sensorkabel. Schieben Sie dann die Lenkstange (15) in das Gehäuse der Lenkstange und befestigen Sie sie dann mit den Inbusschrauben (11) und vier Unterlegscheiben (5). Drehen Sie den Widerstandsknauf auf das Minimum, bevor Sie die Widerstandskette aufhängen.



### Schritt 3

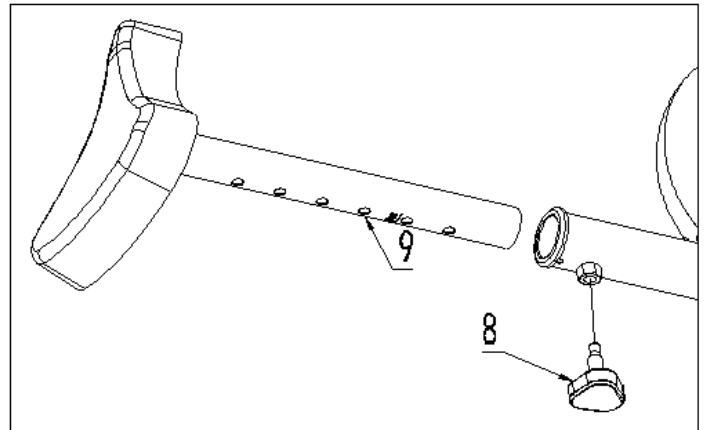
Befestigen Sie den Sattel (12) an der Sattelstütze (9) mit drei kleinen Unterlegscheiben (11) und drei Sicherungsmuttern (10), die sich unter dem Sitz befinden.



## AUFBAUANLEITUNG

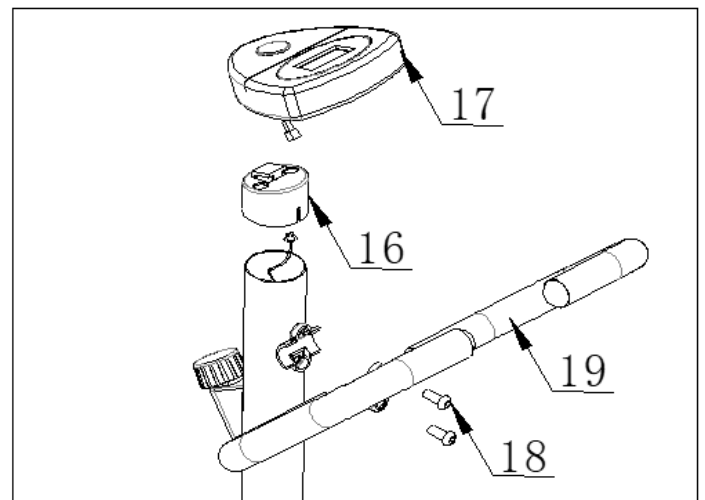
### Schritt 4

Setzen Sie die Sattelstütze (9) in das Gestell (1) ein und richten Sie die Löcher aus, die die richtige Sitzhöhe ergeben. Sichern Sie den Sattel mit dem Einstellknopf in seiner Position. (8)



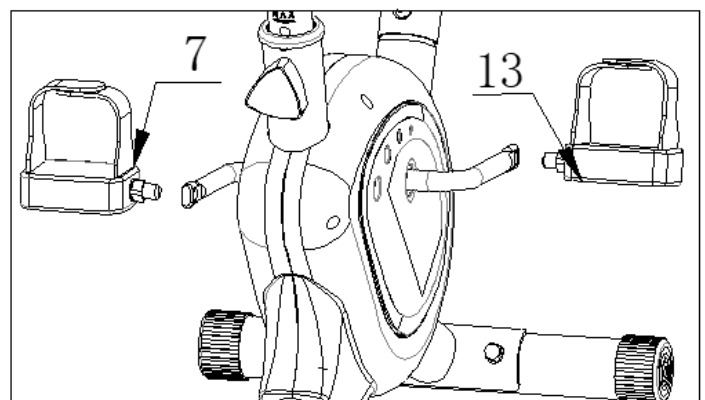
### Schritt 5

Schließen Sie das obere Computerkabel an den Computer (17) an und schieben Sie den Computer nach unten in die Computerhalterung (16), die sich oben an der Lenkstange befindet. Befestigen Sie den Lenker (19) mit zwei Inbusschrauben (18).



### Schritt 6

Die Pedale (7 und 13) sind mit L und R - links und rechts- gekennzeichnet. Verbinden Sie sie mit den entsprechenden Tretkurbelarmen. Der rechte Kurbelarm befindet sich an der rechten Seite des Heimtrainers, wenn Sie auf Ihm sitzen. Beachten Sie, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn aufgeschraubt werden sollte.



## ANWEISUNGEN FÜR DEN BILDSCHIRM



BILDSCHIRM

Die Reihenfolge der Anzeige: SCAN → TMR → SPD → DST → CAL → ODO → PLS

- Scannen (Scan): Drücken Sie die Taste Mode, um andere Funktionen auszuwählen. Automatisches Scannen durch jeden Modus in zeitlichen Abständen.
- Abstandsfunktion (DST): misst die gesamte zurückgelegte Entfernung
- Geschwindigkeitsfunktion (SPD): zeigt die Fahrgeschwindigkeit im Bewegungsablauf an.
- Zeitmesser (TMR) Funktion: Von 0 bis 99:59
- Kalorie (CAL) Funktion: Kumulativer Verbrauch im Bewegungsprozess
- Odogramm (ODO): Drücken Sie die Modus-Taste und wenn die Markierung ``ODO`` unten auf dem Bildschirm erscheint, wird die Entfernungsfunktion angezeigt

Zeitmesser (TMR).....von 0 bis 99:59 min  
 Geschwindigkeit (SPD).....von 0 bis 99.9 km/h  
 Entfernung (DST).....von 0 bis 999.9 km  
 Kalorie (CAL).....von 0 bis 9999 kcal  
 Kilometerzähler (ODO).....0.0-99.99 km oder Meile  
 Impulse ( PLS) .....40-200 Schläge/Min

## BENUTZEN

Die Sitzhöhe kann durch Entfernen des Einstellknopfes und Heben und Senken des Sitzes eingestellt werden. In der Sattelstütze befinden sich 6 Löcher, die verschiedene Höhen ermöglichen. Nachdem Sie die richtige Höhe gewählt haben, den Einstellknopf wieder anbringen und festziehen. Mit dem Spannungseinstellknopf können Sie den Widerstand der Pedale verändern.

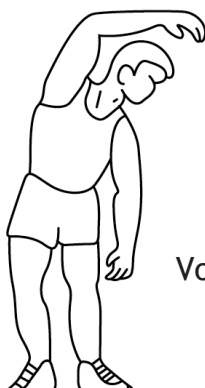
Ein höherer Widerstand erschwert das Treten der Pedale, ein geringerer Widerstand erleichtert das Treten. Für die besten Ergebnisse stellen Sie die Spannung ein, während der Heimtrainer in Betrieb ist.

## 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



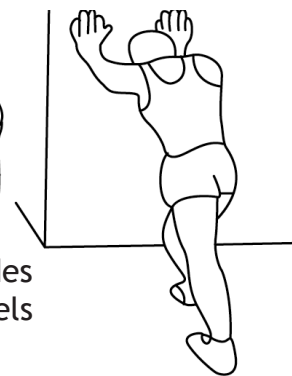
Vorwärtsbeugungen



Außenseite des Oberschenkels



Innenseite des  
Oberschenkels

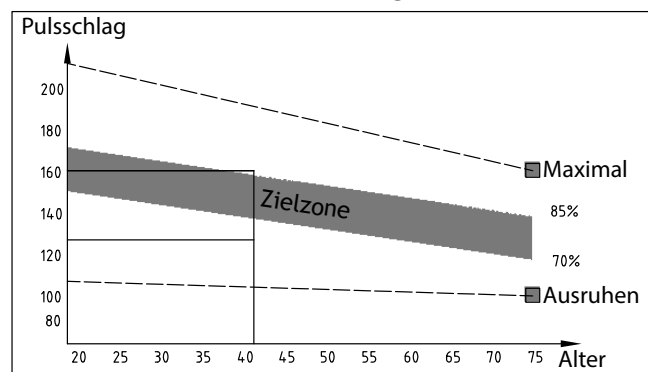


Waden und Fersen



## 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.

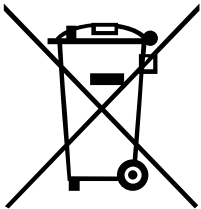
## 3. Ausruhphase

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



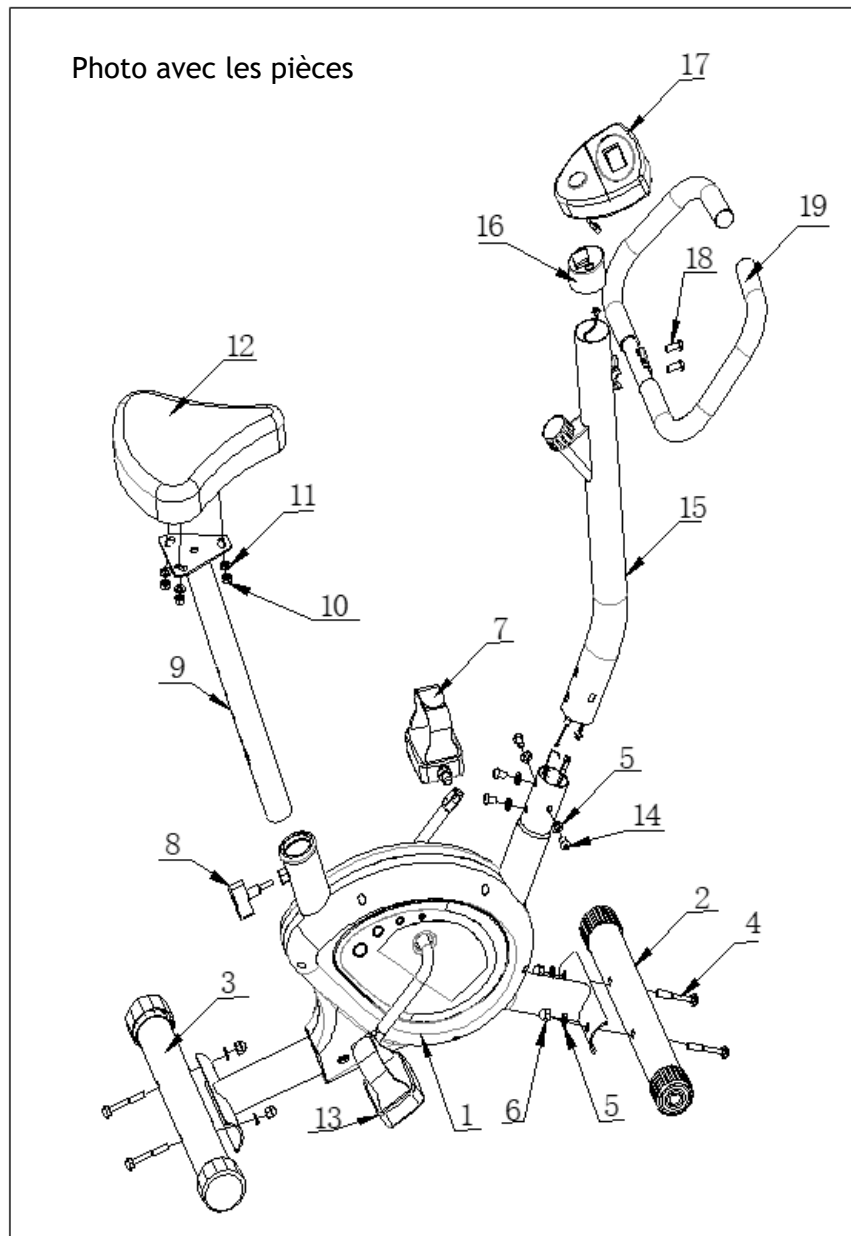
Entsorgen Sie diesen Artikel, eventuelle Zubehörteile und die Verpackung umweltfreundlich und nicht über den Hausmüll. Innerhalb der EU weist dieses Symbol darauf hin, dass dieses Produkt nicht über den Hausmüll entsorgt werden darf. Dieser Artikel enthält wertvolle recyclingfähige Materialien, die einer 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.

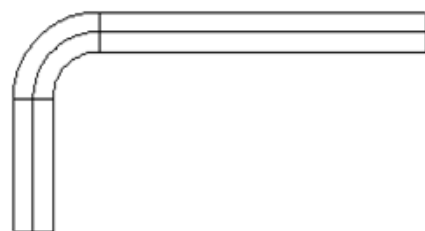
## INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

- Il est important de lire ce manuel en entier avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement.
- Avant de commencer un programme d'exercice physique, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Un exercice physique incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Cessez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, oppression thoracique, battements de cœur irréguliers, essoufflement extrême, sensation de tête légère, vertiges ou nausées.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu uniquement pour une utilisation par des adultes.
- Utilisez l'équipement sur une surface plate et solide, avec une housse de protection pour votre sol ou votre tapis. Pour des raisons de sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez si les écrous et les boulons sont bien serrés.
- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter les dommages et/ou l'usure.
- Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se prendre dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
- Le poids maximum de l'utilisateur est 100 kg.
- L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.

## LISTE DES PIÈCES



Clé à fourche



Clé Allen

## LISTE DES PIÈCES

### Description et quantité

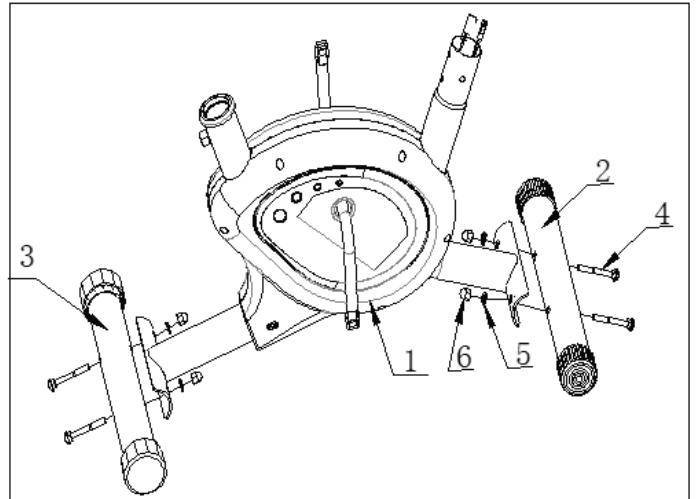
	Description		Description
1	1x Cadre principal	12	1x Selle
2	1x Pied d'appui avant	13	1x Pédale (droite)
3	1x Pied d'appui arrière	14	4x Boulon Allen
4	4x Boulon à tête cylindrique	15	1x Tige avant
5	4x Rondelle	16	1x Support de la console
6	4x Écrou dôme	17	1x Contrôle de la vitesse
7	1x Pédale (gauche)	18	2x Boulon Allen
8	1x Bouton de réglage de la hauteur de la selle	19	1x Poignée
9	1x Tige de la selle	20	1x Bouton de contrôle de la tension
10	3x Écrou de blocage (M8)		
11	3x Rondelle		

## INSTRUCTION DE MONTAGE

### Étape 1

Fixez le pied d'appui arrière (3) au cadre principal (1) à l'aide de deux jeux d'écrous dômes (6) et de boulons à tête cylindrique (4).

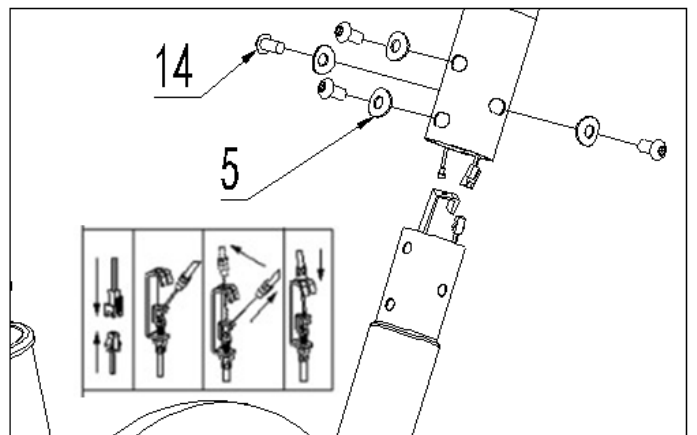
Fixez le pied d'appui avant (2) au cadre principal (1) à l'aide de deux jeux d'écrous dômes (6) et de boulons à tête cylindrique (4).



### Étape 2

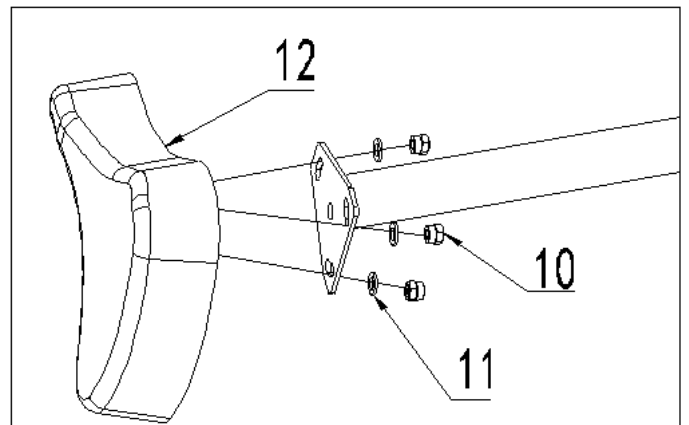
Prenez la tige avant (15) et connectez le fil du capteur supérieur et le fil du capteur inférieur. Glissez ensuite la tige avant (15) dans le boîtier de la tige avant, puis fixez-le à l'aide de boulons Allen (14) et quatre rondelles (5).

Tournez le bouton de résistance au minimum avant d'accrocher la ligne de résistance.



### Étape 3

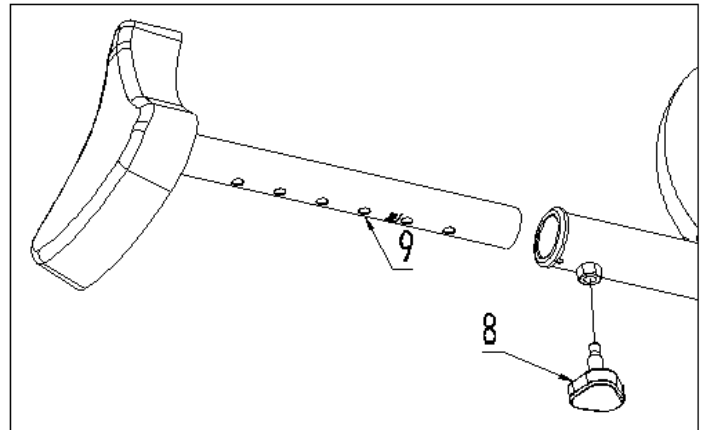
Fixez la selle (12) à la tige de la selle (9) à l'aide de trois petites rondelles (11) et de trois écrous de blocage (10) situés sous la selle.



## INSTRUCTION DE MONTAGE

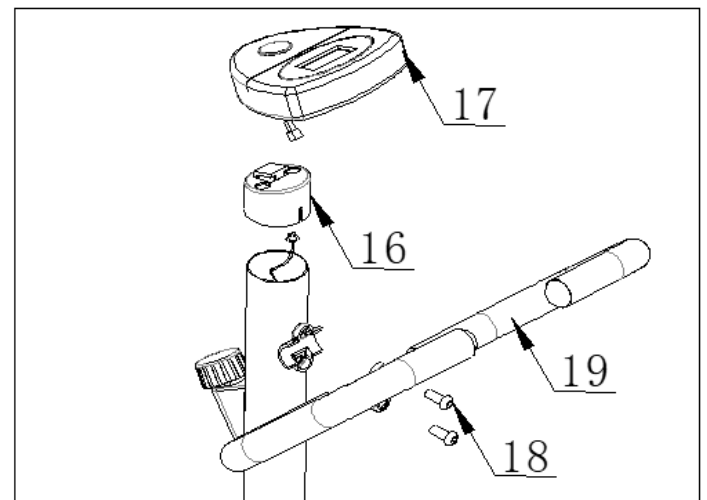
### Étape 4

Insérez la tige de selle (9) dans le cadre principal (1) et alignez les trous qui donnent la bonne hauteur de la selle. Fixez la selle en position à l'aide du bouton de réglage de la hauteur de la selle (8).



### Étape 5

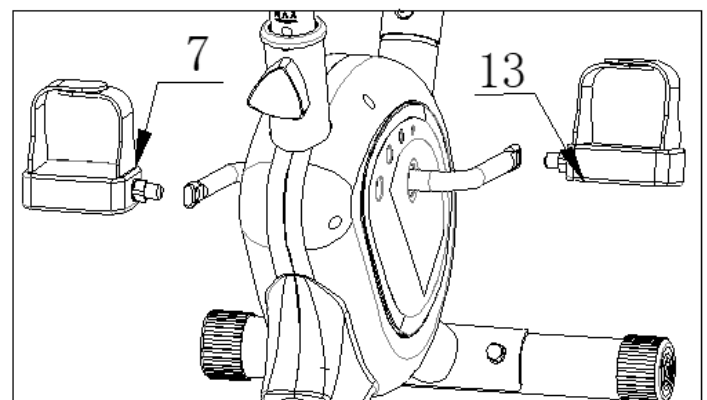
Branchez le fil supérieur à la console (17), puis faites glisser la console vers le bas jusqu'au support de la console (16) situé en haut de la tige avant. Fixez la poignée (19) à l'aide de deux boulons Allen (18).



### Étape 6

Les pédales (7 et 13) sont marquées L et R - gauche et droite.

Connectez-les à leur bras de manivelle approprié. Le bras de manivelle droit se trouve sur le côté droit du cycle lorsque vous vous y asseyez. Notez que la pédale droite doit être enfilée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche dans le sens inverse.



## INSTRUCTIONS ÉLECTRONIQUE DE L'ÉCRAN



ÉCRAN

L'ordre des modes: SCAN→TMR→SPD→DIS→CAL→ODO→PLS

- Scanning (SCAN): Appuyez sur le bouton, et lorsque la marque "SCAN" apparaît au bas de l'écran, les fonctions suivantes TIME, SPEED, DIST, CAL, ODO, PULSE tournent toutes les quatre secondes.
- 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.
- Odomètre (ODO): Appuyez sur le bouton, et lorsque la marque "ODO" apparaît au bas de l'écran, la fonction de l'odomètre s'affiche.
- 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.

TEMPS (TMR)..... de 0 à 99:59 min  
 VITESSE (SPD)..... de 0 à 99,9 km/h  
 DISTANCE (DST)..... de 0 à 999,9 km  
 CALORIE (CAL).....de 0 à 9999 kcal  
 ODOMÈTRE (ODO)..... 0,0-99,99 km  
 PULSE (PLS)..... 40-200 battements/min



## UTILISATION

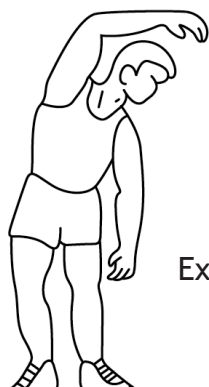
- La hauteur de la selle peut être réglée en retirant le bouton de réglage et en élevant ou en abaissant la selle. La tige de la selle comporte 6 trous permettant de régler la hauteur de la selle. Une fois la bonne hauteur choisie, remontez le bouton de réglage et serrez. Le bouton de contrôle de la tension vous permet de modifier la résistance des pédales.
- Une résistance élevée rend le pédalage plus difficile, une faible résistance le rend plus facile. Pour obtenir les meilleurs résultats, réglez la tension pendant l'utilisation du vélo.

## 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



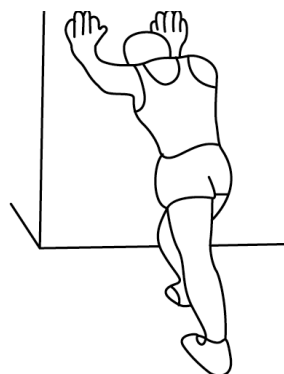
Extension avant



Cuisse intérieure



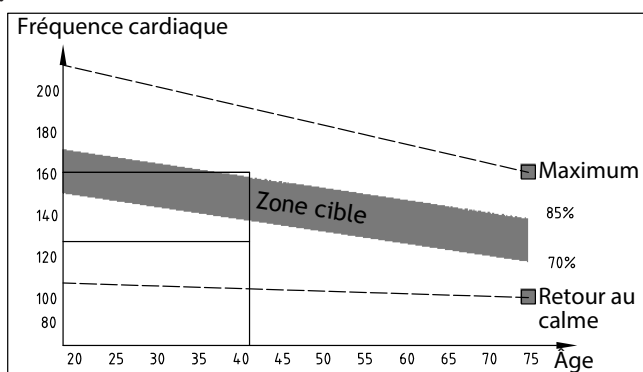
Cuisse extérieure



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.

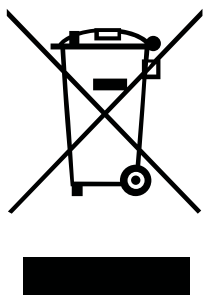
## 3. La phase de récupération

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.

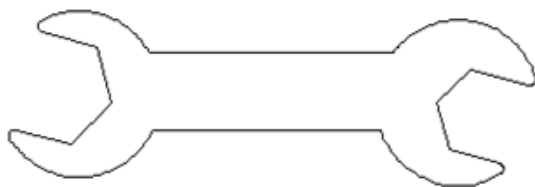
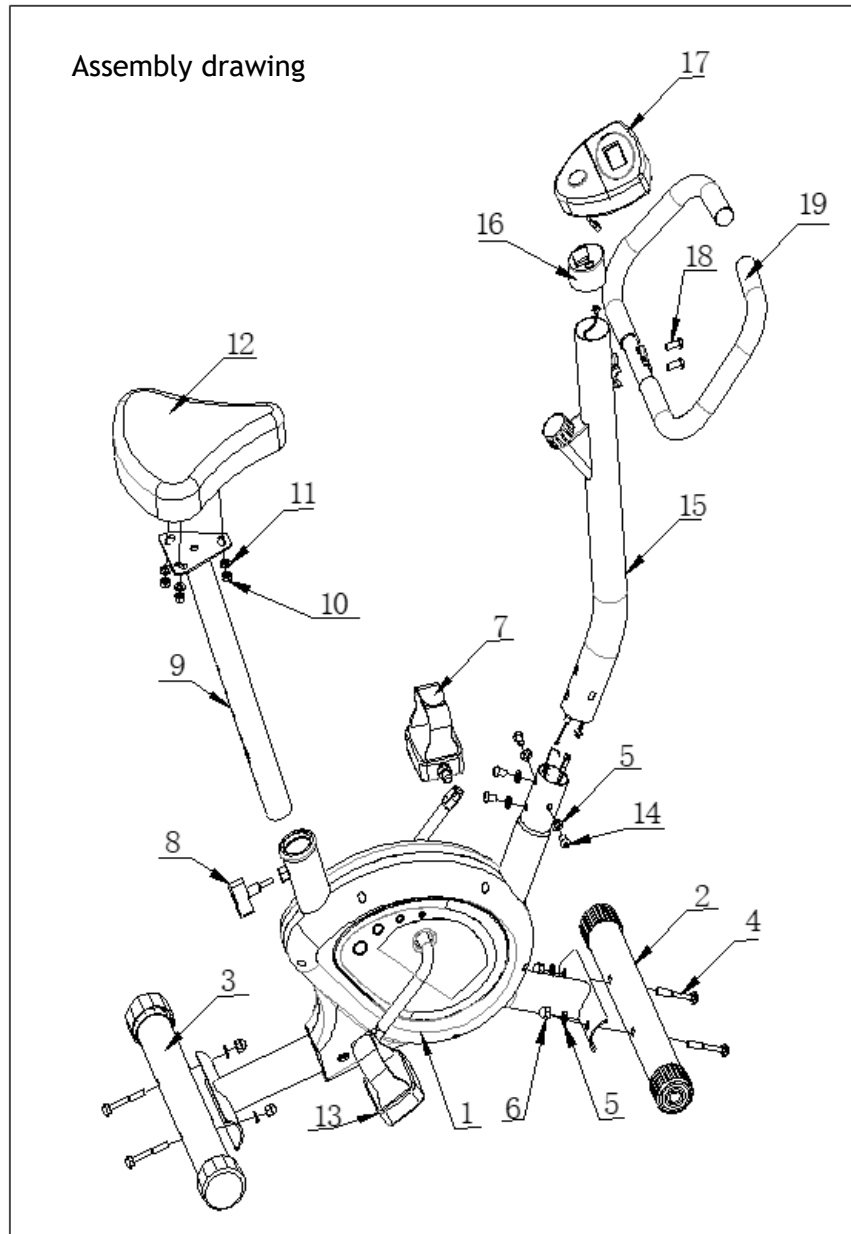
Alternative de recyclage au lieu d'un retour: Le propriétaire de l'article s'engage à jeter l'appareil conformément aux directives de recyclage si il veut plus garder l'article et si il ne veut pas le renvoyer. Pour ce faire, l'article peut être aussi déposé dans un lieu de récupération qui effectue 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 publiques, 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.

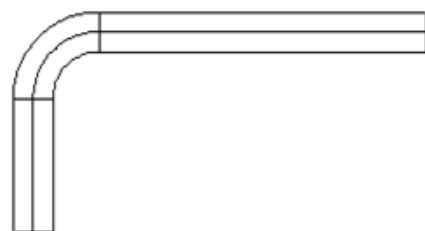
## SAFETY INFORMATION

- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly.
- Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adults use only.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
- Before using the equipment check if the nuts and bolts are securely tightened.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Maximum weight of the user is 100kg.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.

PART LIST



Rigent wrench



Allen wrench

## PART LIST

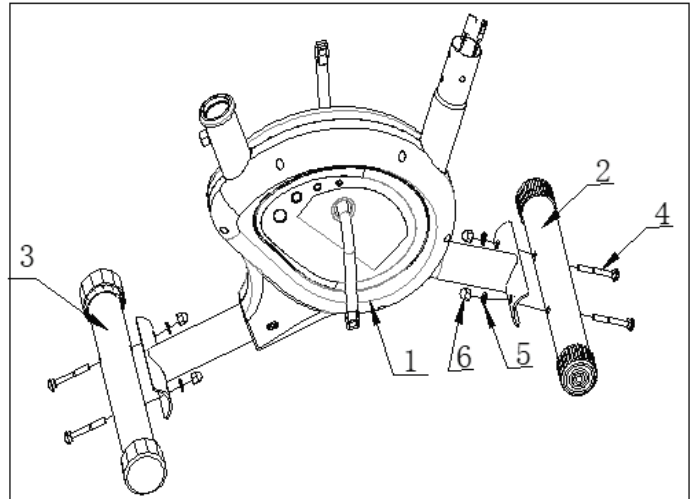
### Description and quantity

	Description		Description
1	1x Main frame	12	1x Seat
2	1x Front stabilizer	13	1x Pedal (right)
3	1x Rear stabilizer	14	4x Allen key bolt
4	4x Key head bolt	15	1x Front post
5	4x Washer	16	1x Computer holder
6	4x Domed nut	17	1x Speed meter
7	1x Pedal (left)	18	2x Allen key bolt
8	1x Adjustment knob	19	1x Handlebar
9	1x Seat post	20	1x Tension control knob
10	3x Nylock nut (M8)		
11	3x Washer		

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

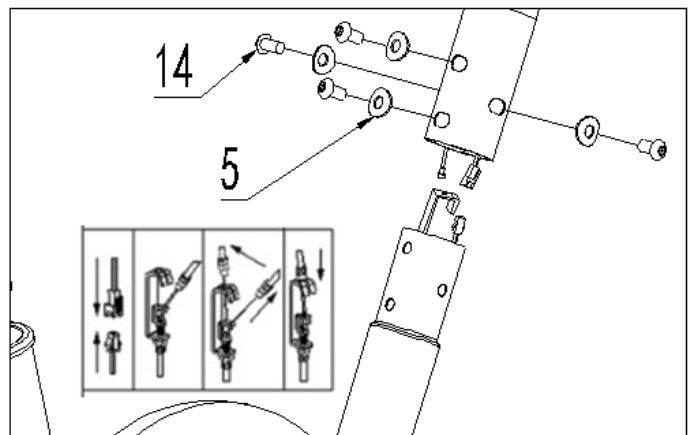
### Step 1

Attach the rear stabilizer (3) to the main frame (1) using two sets of domed nuts (6), washers (5) and key head bolts (4). Attach the front stabilizer (2) to the main frame (1) using two sets of domed nuts (6), washers (5) and key head bolts (4).



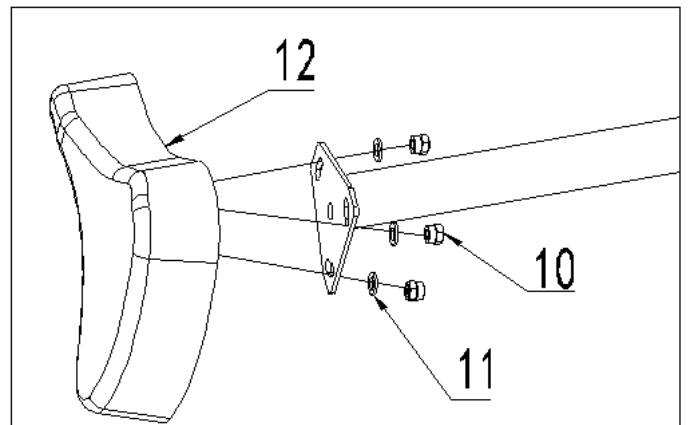
### Step 2

Take the front post (15) and connect the upper sensor wire and lower sensor wire. Then slide the front post (15) into the front post housing, then fix with Allen key bolts (11) and four washers (5). Twist the resistance knob to minimum before hanging the resistance line.



### Step 3

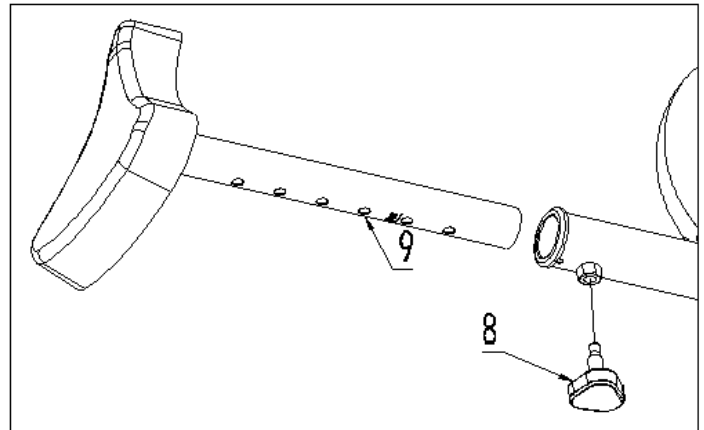
Fix the seat (12) to the seat post (9) using three small washers (11) and three nylock nuts (10) located under the seat.



## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

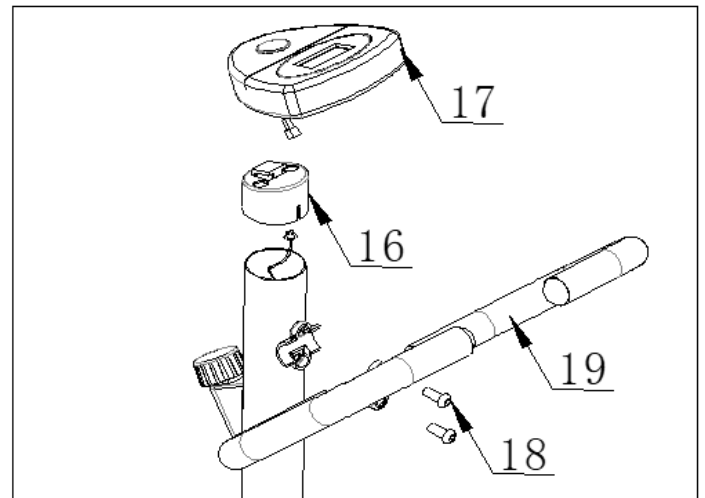
### Step 4

Insert the seat post (9) into the mainframe (1) and line up the holes that give the correct seat height. Secure the seat in position with the adjustment knob. (8)



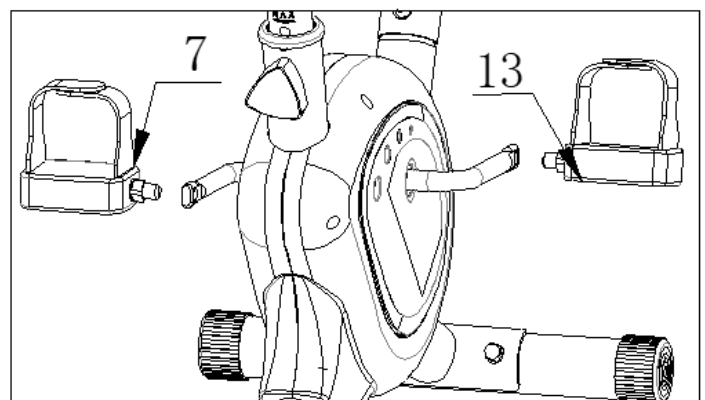
### Step 5

Plug the upper computer wire to the computer (17), then slide the computer (17) down to the computer holder (16) situated at the top of the Front Post. Fix the handle (19) using two Allen key bolts (18).



### Step 6

The pedals (7 and 13) are marked L and R - left and right. Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right hand side of the cycle as you sit on it. Note that the right pedal should be threaded on clockwise and the left pedal on anti-clockwise.





## ELECTRONIC DISPLAY INSTRUCTIONS



DISPLAY

The sequence of display: SCAN→TMR→SPD→DIS→CAL→ODO→PLS

- 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, ODO, PULSE will rotate every four seconds.
- 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.
- Odograph (ODO): Press the mode key, and when the ``ODO`` mark appears at the bottom of the screen, the distance function will be displayed.
- 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.

TIMER (TMR).....from 0 to 99:59 min  
 SPEED (SPD).....from 0 to 99.9 km/h  
 DISTANCE (DST).....from 0 to 999.9km  
 CALORIES (CAL).....from 0 to 9999 kcal  
 ODOMETER (ODO).....0.0-99.99 km  
 PULSE (PLS).....40-200 beats/min

## USE

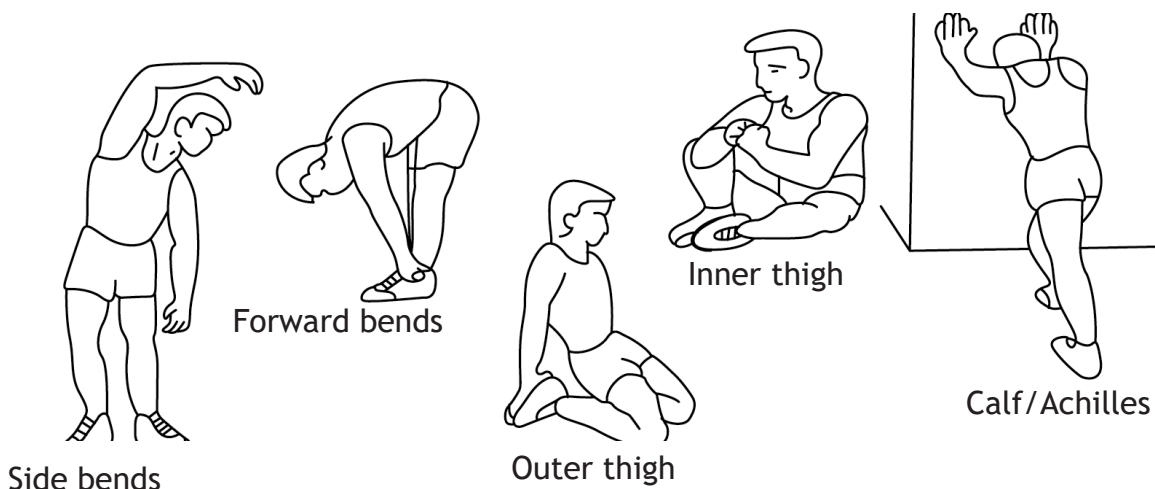
- The seat height can be adjusted by removing the adjustment knob and raising or lowering the seat. There are 6 holes in the seat post allowing for a range of heights. Once the correct height has been chosen refit the adjustment knob and tighten. The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals.
- A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For the best results set the tension while the bike is in use.

## 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.

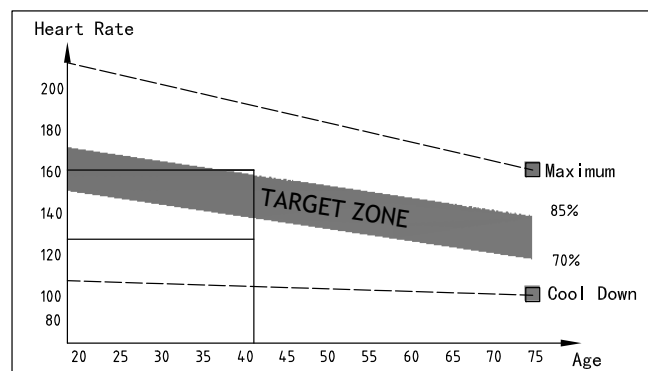
### 1. The Warm Up Phase

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.



## 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.

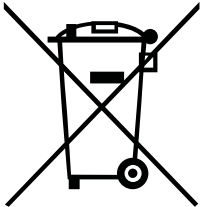
## 3. The Cool Down Phase

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.

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): EXBK06

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:

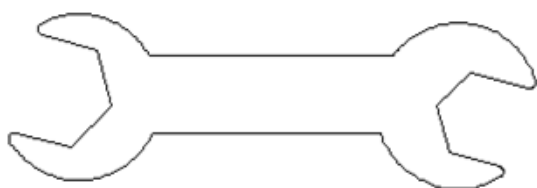
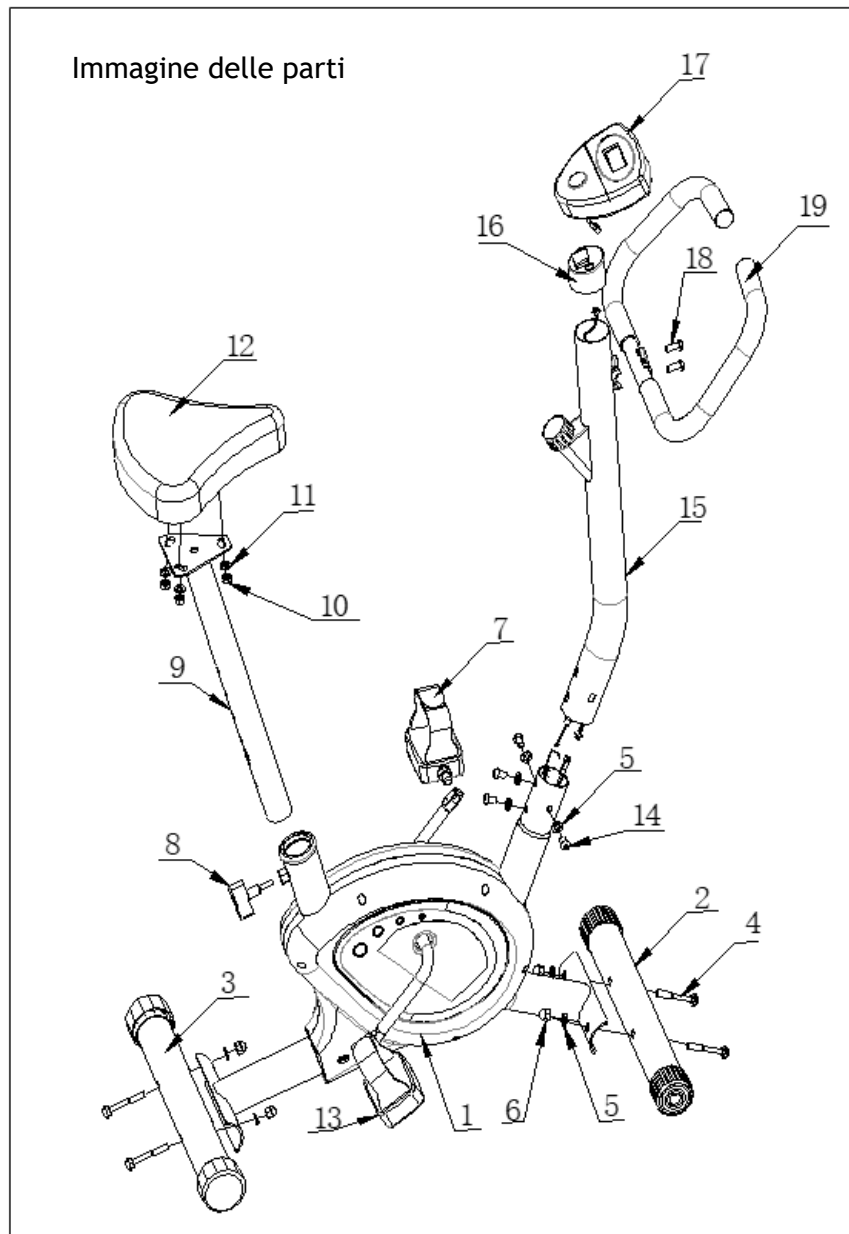


FF Europe E-Commerce GmbH  
Dr. Robert-Murjahn-Str. 7  
64372 Ober-Ramstadt

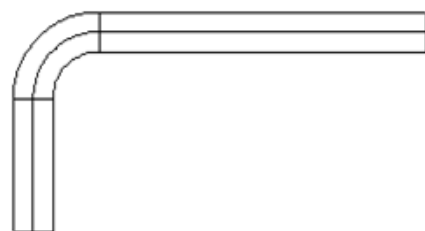
## INFORMAZIONI DI SICUREZZA

- È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare la bici. L'uso sicuro ed efficiente può essere ottenuto solo se l'attrezzo è assemblato, mantenuto e utilizzato correttamente.
- Prima di iniziare qualsiasi allenamento, è necessario consultare il medico per determinare se si dispone di condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire di utilizzare correttamente l'attrezzo. Il consiglio del medico è essenziale se state assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa o il livello di colesterolo.
- Siate consapevoli dei segnali del proprio corpo. L'esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Smettete di fare esercizi se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro corto
- estremo, sensazione di testa leggera, vertigini o nausea.
- Tenere lontani bambini e animali. La bici è progettata solo per uso da adulti.
- Utilizzare l'attrezzo su una superficie solida e piana su un tappeto o con una copertura protettiva per il pavimento. Per motivi di sicurezza, l'attrezzo deve disporre di almeno 0,5 metri di spazio libero intorno.
- Prima di utilizzare la bici, controllare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.
- Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere mantenuto solo se viene regolarmente esaminato per danni e / o usura.
- Indossare indumenti adatti mentre si utilizza l'attrezzo. Evitare di indossare indumenti ampi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
- Peso massimo dell'utente è 100 kg.
- L'attrezzo non è adatto all'uso terapeutico.

## ELENCO DELLE PARTI



Chiave a forchetta



Chiave a brugola

## ELENCO DELLE PARTI

Nome e quantità

	Nome		Nome
1	1x Telaio principale	12	1x Sella
2	1x Piede stabilizzatore anteriore	13	1x Pedale (destra)
3	1x Piede stabilizzatore posteriore	14	4x Bullone a brugola
4	4x Bullone a brugola	15	1x Tubo piantone
5	4x Rondella	16	1x Porta computer
6	4x Dado cieco	17	1x Computer
7	1x Pedale (sinistro)	18	2x Bullone a brugola
8	1x Manopola di regolazione	19	1x Manubrio
9	1x Reggisella	20	1x Manopola di controllo della tensione
10	3x Dado Nylock (M8)		
11	3x Rondella		

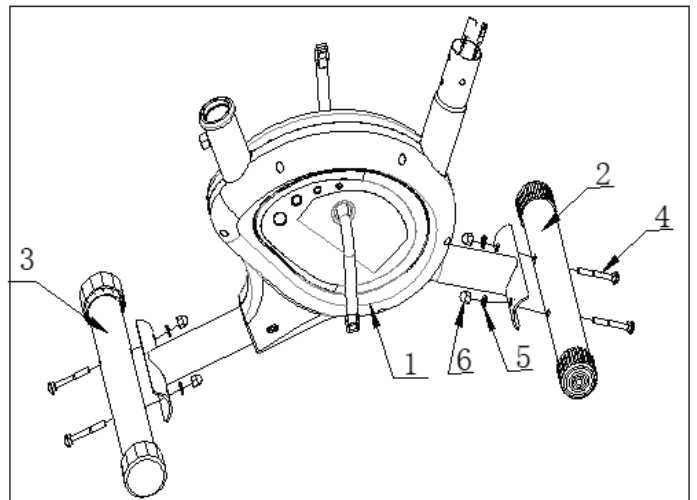


## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

### Passaggio 1

Fissare il piede posteriore (3) al telaio principale (1) utilizzando due serie di dadi ciechi (6), rondelle (5) e bulloni a brugola (4).

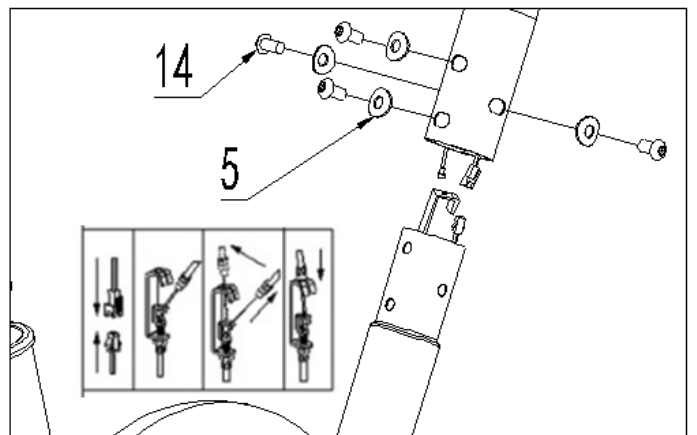
Fissare il piede anteriore (2) al telaio principale (1) utilizzando due serie di dadi ciechi (6), rondelle (5) e bulloni a brugola (4).



### Passaggio 2

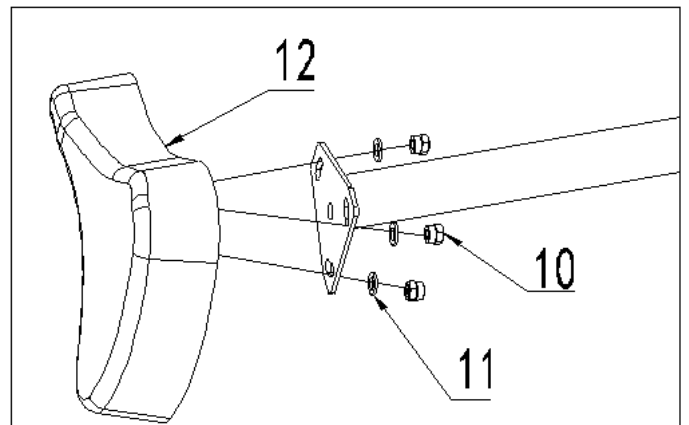
Prendere il tubo piantone (15) e collegare il cavo del sensore superiore con il cavo del sensore inferiore. Poi inserire il tubo (15) nell'alloggiamento e fissarlo con i bulloni a brugola (11) e quattro rondelle (5).

Ruotare la manopola della tensione al minimo prima di appendere la linea di resistenza.



### Passaggio 3

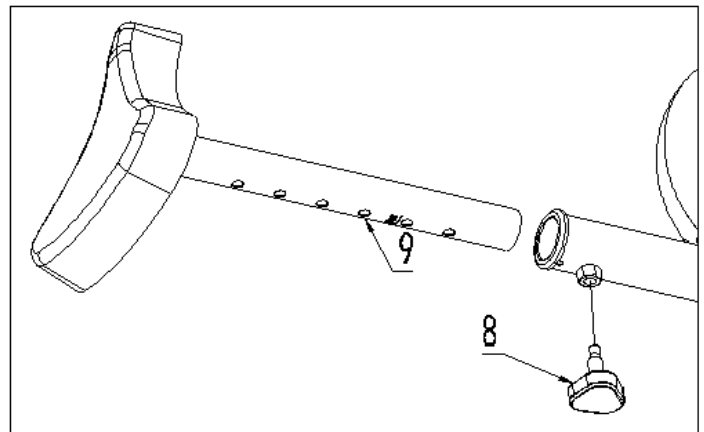
Fissare la sella (12) al reggisella (9) utilizzando tre piccole rondelle (11) e tre dadi nylock (10) sotto la sella.



## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

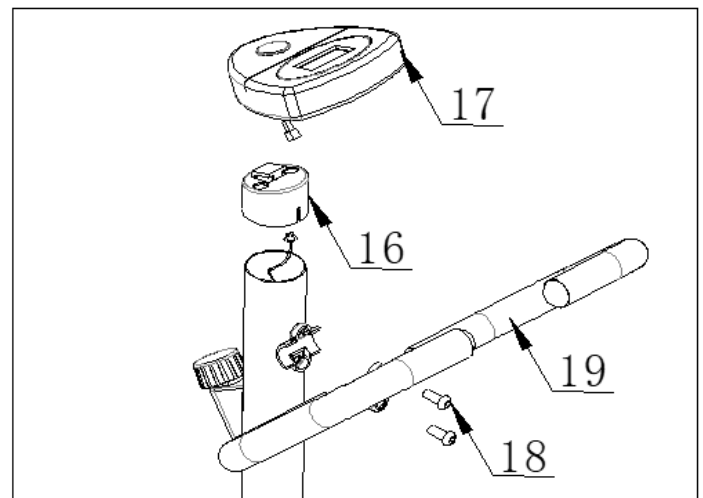
### Passaggio 4

Inserire il reggisella (9) nel telaio principale (1) e allineare i fori che danno l'altezza desiderata della sella. Fissare la sella in posizione con la manopola di regolazione. (8)



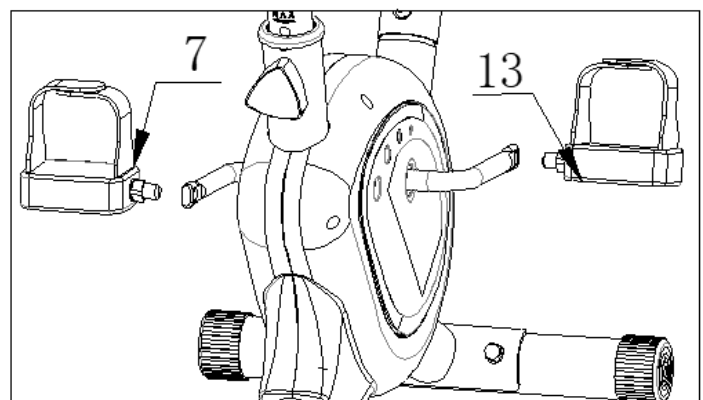
### Passaggio 5

Collegare il cavo superiore del computer al computer (17), e far scorrere il computer (16) verso il basso nel supporto (16) situato nella parte superiore del tubo piantone. Fissare il manubrio (19) utilizzando due bulloni a brugola (18).



### Passaggio 6

I pedali (7 e 13) sono contrassegnati con L e R - sinistro e destro. Colregarli alle pedivelle appropriate. La pedivella destra si trova sul lato destro della bicicletta quando ci si siede sopra. Notare che il pedale destro deve essere inserito in senso orario e il pedale sinistro in senso antiorario.



## ISTRUZIONI PER DISPLAY



La sequenza di visualizzazione: SCAN → TMR → SPD → DIS → CAL → ODO → PLS

- Scansione (SCAN): Premere il tasto e quando il segno "SCAN" appare nella parte inferiore dello schermo, le seguenti funzioni TIME, SPEED, DIST, CAL, ODO, PULSE ruoteranno e scambieranno ogni quattro secondi.
- 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.
- Odografo (ODO): Premere il tasto e quando il segno "ODO" appare nella parte inferiore dello schermo, verrà visualizzata la funzione della distanza totale.
- 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.

TIMER (TMR).....	0.00-99.59 min
VELOCITÀ (SPD).....	0,0-999,9 km/h
DISTANZA (DIS).....	0,00-99,99 km
CALORIE (CAL) .....	0,0-999,9 kcal
ODOMETRO (ODO) .....	0.0-99.99 km
PULSAZIONE (PLS) .....	40-200 battiti/min

## USE

- L'altezza della sella può essere regolata rimuovendo la manopola di regolazione e alzando o abbassando il reggisella. Ci sono 6 fori nel reggisella che consentono una gamma di altezze. Una volta scelta l'altezza corretta, rimontare la manopola di regolazione e serrare.

La manopola di controllo della tensione consente di modificare la resistenza dei pedali.

- Alta resistenza rende più difficile pedalare, e resistenza bassa lo rende più facile. Per i migliori risultati impostare la tensione mentre la bici è in uso.

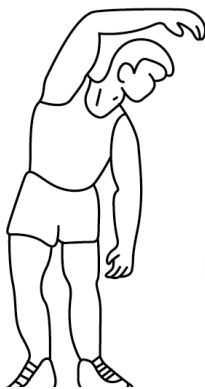
## ISTRUZIONI PER GLI ESERCIZI

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.

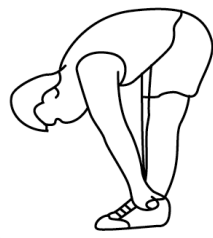
### 1. La fase di riscaldamento

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



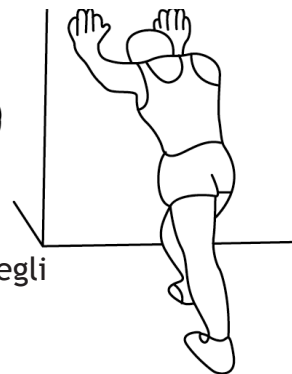
Piegamenti in avanti



Stretching dei quadricipiti



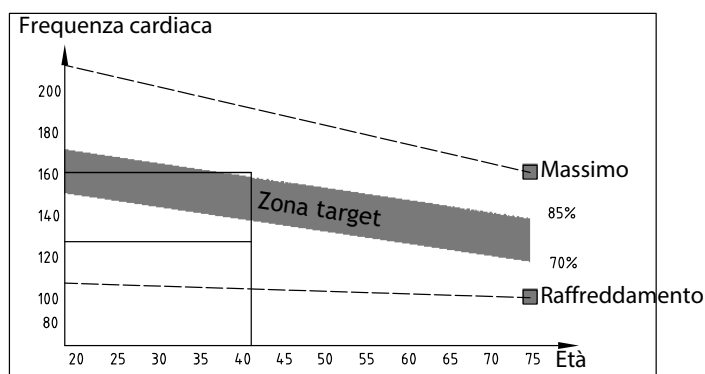
Stretching degli adduttori



Stretching dei polpacci e tendine d'Achille

## 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.

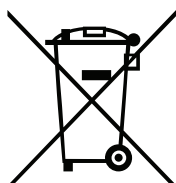
## 3. La fase di defaticamento

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.