

HEIMTRAINER FAHRRAD / VÉLO D'APPARTEMENT MANUEL UTILISATEUR / EXERCISE BIKE USER MANUAL / MANUAL DE USUARIO PARA BICICLETA DE EJERCICIOS/ CYCLETTE MANUALE UTENTE

EXBK01

Original-Bedienungsanleitung/ Mode d'emploi original/ Original instruction manual/
Manual de instrucciones/ Manuale di istruzioni originale

Liebe Kundin, lieber Kunde,

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

Cheres clientes, chers clientes,

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. Veuillez prêter une attention particulière aux instructions de sécurité. Si vous souhaitez donner ce produit à une tierce personne, veuillez y joindre cette notice d'utilisation.

Dear customer,

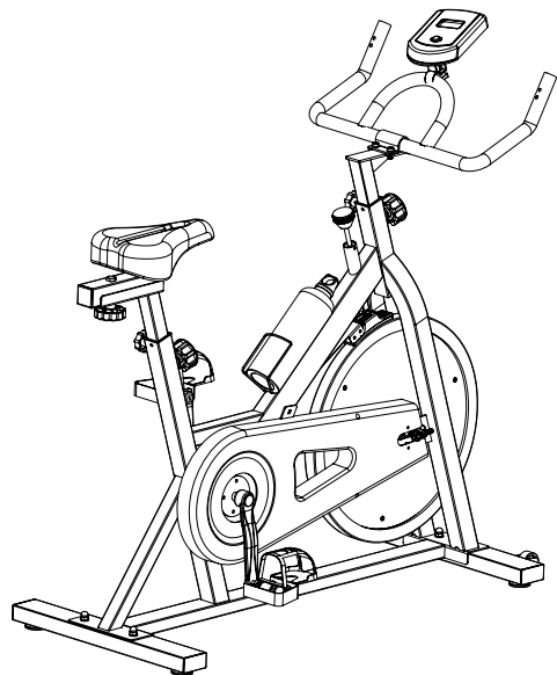
Thank you for choosing our product. Please read this manual carefully before assembling or using the product to avoid damage caused by improper use. Please pay special attention to the safety instructions. If the product is passed on to third parties, this manual has to be passed on along with the product.

Estimado cliente,

Gracias por elegir nuestro producto. Para evitar daños debidos a un uso incorrecto, lea detenidamente este manual de instrucciones antes de montar o utilizar el producto. Preste atención a las instrucciones de seguridad. En caso de que sea transferido a terceras personas, también deben recibir este manual de instrucciones junto a él.

Gentile cliente,

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. La preghiamo di leggere attentamente questo manuale prima di procedere con il montaggio o utilizzo del prodotto per evitare danni causati da un uso improprio. Si prega di prestare attenzione speciale alle istruzioni di sicurezza. Se il prodotto venga regalato a qualcuno questo manuale deve essere trasmesso insieme al prodotto.

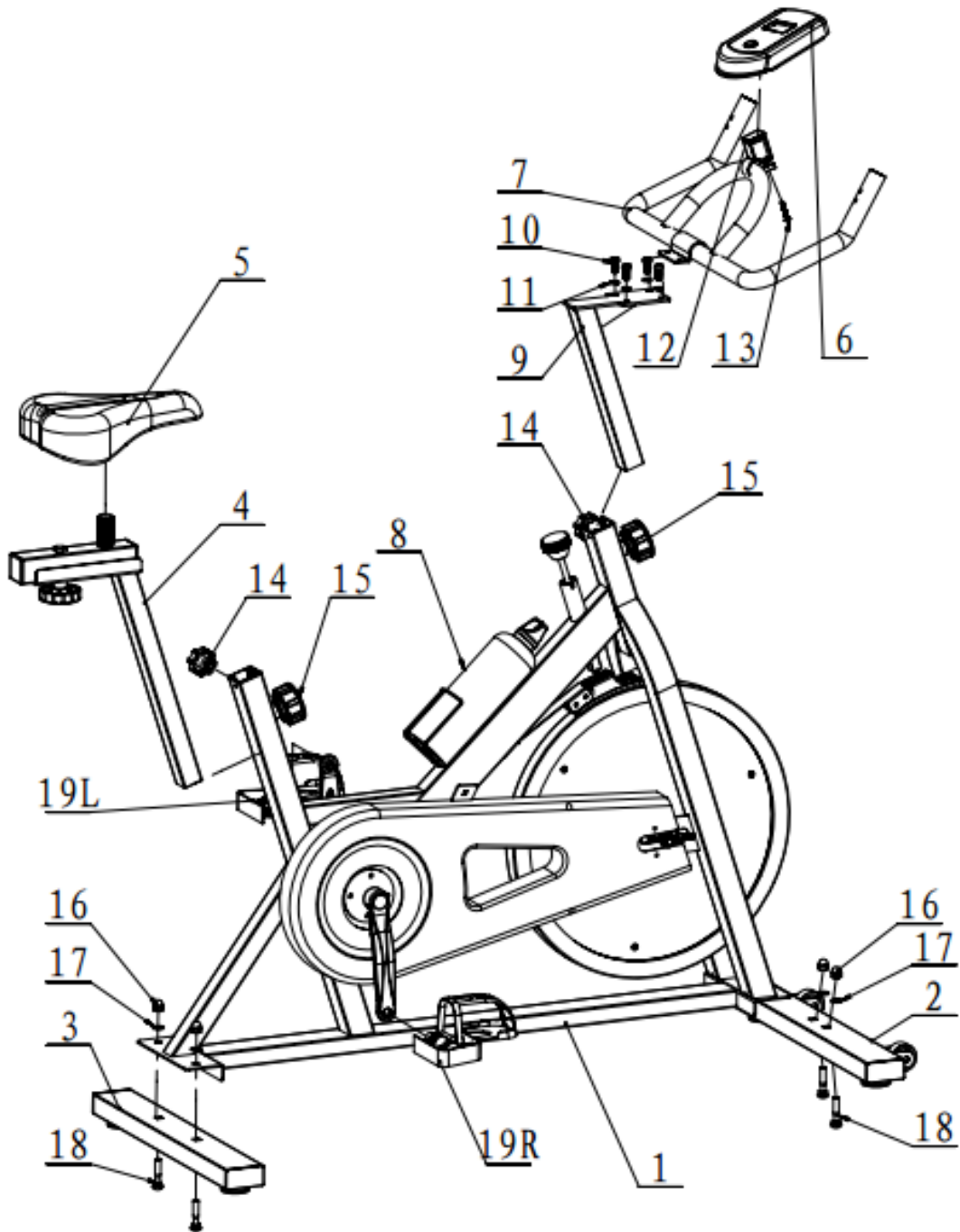


SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

LESEN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG VOR DER VERWENDUNG DIESES PRODUKTS SORGFÄLTIG DURCH UND BEWAHREN SIE DIESE ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.

1. Montieren Sie dieses Produkt fachgerecht gemäß der Installationsanleitung. Bei der Montage nutzen Sie die Originalteile. Prüfen Sie vor der Montage, ob sich die Verpackungen in gutem Zustand befinden und ob die Teile vollständig sind und den Transportvorschriften und der Ersatzteilliste entsprechen.
2. Stellen Sie vor dem Training sicher, dass die Gerätebefestigungen verriegelbar sind.
3. Stellen Sie das Heimtrainer auf einen trockenen und ebenen Boden.
4. Um zu verhindern, dass die Unterseite des Geräts durch Abrieb und Flecken beschädigt wird, legen Sie einen Gegenstand wie ein Gummikissen oder eine dünne Holzplatte unter dem Heimtrainer.
5. Stellen Sie vor Beginn des Trainings sicher, dass sich keine Gegenstände im Umkreis von 2 m vom Heimtrainer befinden.
6. Verwenden Sie das mitgelieferte oder andere geeignete Werkzeug, um den Heimtrainer zu montieren oder zu reparieren. Bitte wischen Sie nach dem Training den Schweiß ab.
7. Unsachgemäßer Gebrauch und übermäßiges Training können Ihre Gesundheit gefährden. Bitte führen Sie Ihren Trainingsplan gemäß den Anweisungen des Arztes durch. Sie können Ihnen ausgezeichnete Vorschläge für Ihre Routine geben. Trainieren Sie niemals nach einer Mahlzeit. Dieses Heimtrainer darf nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.
8. Benutzen Sie den Heimtrainer, wenn sich das Gerät im ordnungsgemäßen Betriebszustand befindet. Führen Sie die erforderlichen Wartungsarbeiten mit Original-Ersatzteilen durch.
9. Achten Sie beim Einstellen der Ausrüstung auf die beste Position und die größte einstellbare Position, um sicherzustellen, dass die eingestellte Position sicher ist.
10. Sofern in der Anleitung nicht anders angegeben, ist das Heimtrainer nur für jeweils eine Person bestimmt.
11. Bitte tragen Sie beim Training Sportkleidung und Sportschuhe. Die Kleidung sollte nicht zu lang und zu groß sein, um mögliche Missgeschicke während des Trainings zu verhindern. Die Schuhe sollten eine rutschfeste Sohle haben.
12. Wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen, brechen Sie die Übung bitte sofort ab und wenn nötig wenden Sie sich an Ihren Arzt.
13. Bedenken Sie, dass das Sportgerät kein Spielzeug ist und daher nur zum Zwecke des Trainings verwendet wird.
14. Kinder und Behinderte sollen das Gerät in Anwesenheit von Erwachsenen oder gesunden Personen verwenden. Es sind geeignete Maßnahmen zu treffen, um fest zu stellen, dass das Kind das Gerät ohne Aufsicht eines Erwachsenen benutzen kann.
15. Bitte beachten Sie, dass keine anderen Personen Ihren Bewegungsraum betreten.
16. Werfen Sie zum Schutz der Umwelt niemals Pakete oder Batterien aus und legen Sie diese bitte in eine dafür vorgesehene Abfallsammlung.
17. Die maximale Belastbarkeit beträgt 120 kg.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



STÜCKLISTE

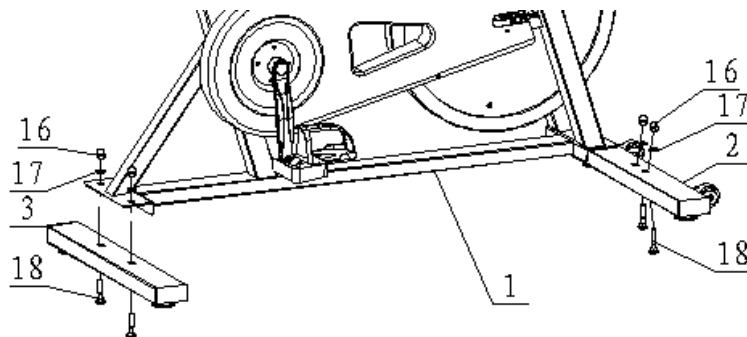
Nr.	BESCHREIBUNG	MENGE	NO.	DESCRIPTION	MENGE
1	Hauptrahmen	1	11	Federscheibe Ø8	4
2	vorderer Stabilisator	1	12	Computerhalterung	1
3	hinterer Stabilisator	1	13	M4.2*35 Blechschraube	1
4	Sitzstützstange	1	14	M8 kleines Verstellungsrad	2
5	Sattel	1	15	M16 großes Verstellungsrad	2
6	Computer	1	16	M8 Hutmutter	4
7	Handgriff	1	17	Ø8 Unterlegscheibe	4
8	Wasserflasche	1	18	M8*40 Schrauben	4
9	Handgriffstütze	1	19L	Linkes Pedal	1
10	Inbusschrauben M8*16	4	19R	Rechtes Pedal	1

AUFBAUANLEITUNG

**5 EINFACHE SCHRITTE ZUM ZUSAMMENBAU, UND DANN SIND SIE ZUM TRAINING BEREIT
- DER ZUSAMMENBAU DAUERT CA. 30 MINUTEN.**

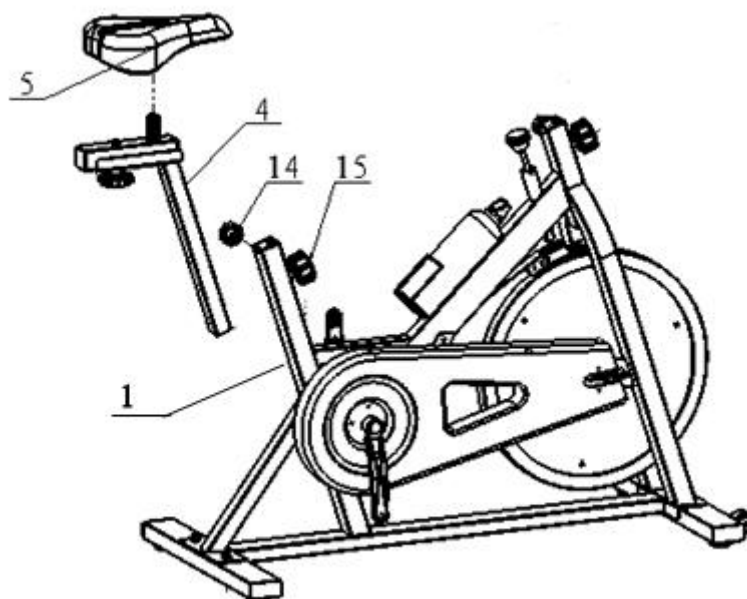
SCHRITT 1

1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) und den hinteren Stabilisator (3) am Hauptrahmen (1).
2. Mit den mitgelieferten Schrauben (18), Unterlegscheiben (17) und Hutmuttern (16) an der richtigen Stelle einrasten - siehe Abbildung.



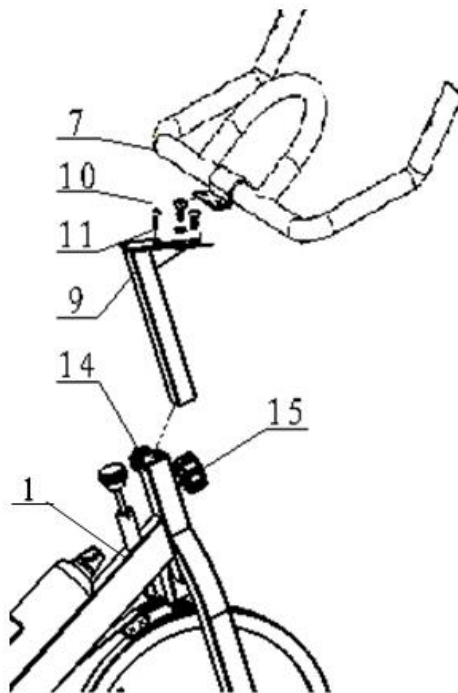
SCHRITT 2

1. Schieben Sie die Sitzstützstange (4) in den Hauptrahmen (1), um das große Verstellrad (15) zu lösen.
2. Um die gewünschte Höhe einzustellen, ziehen Sie das kleine Verstellrad (14) und das große Verstellrad (15) fest, um ihn zu arretieren.
3. Befestigen Sie den Sattel (5) in der Sitzstützstange (4), um ihn mit dem Schlüssel zu arretieren - siehe die Abbildung.



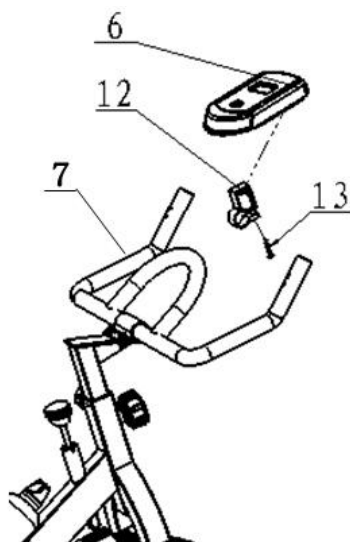
SCHRITT 3

1. Schieben Sie die Handgriffstütze (9) in den Hauptrahmen (1), um diese mit dem kleinen Verstellrad (14) und dem großen Verstellrad (15) einzurasten.
2. Befestigen Sie den Handgriff (7) mit den Inbusschrauben (10) und den Federscheiben (11) an der Handgriffstütze (9). Siehe Abbildung.



SCHRITT 4

1. Befestigen Sie die mitgelieferte Computerhalterung (12) mit einer Blechschraube (13) an den Handgriff (7).
2. Setzen Sie die Computerhalterung (12) in die Kannelierung an der Rückseite des Computers (6) ein. Vergessen Sie dann nicht, die 2AA-Batterien einzulegen, den Handgriffdraht in die Öffnung „PULSE INPUT“ einzuführen und den Sensordraht vom Hauptrahmen in die „SENSOR INPUT“ auf der Rückseite des Computers einzuführen - siehe Abbildung.

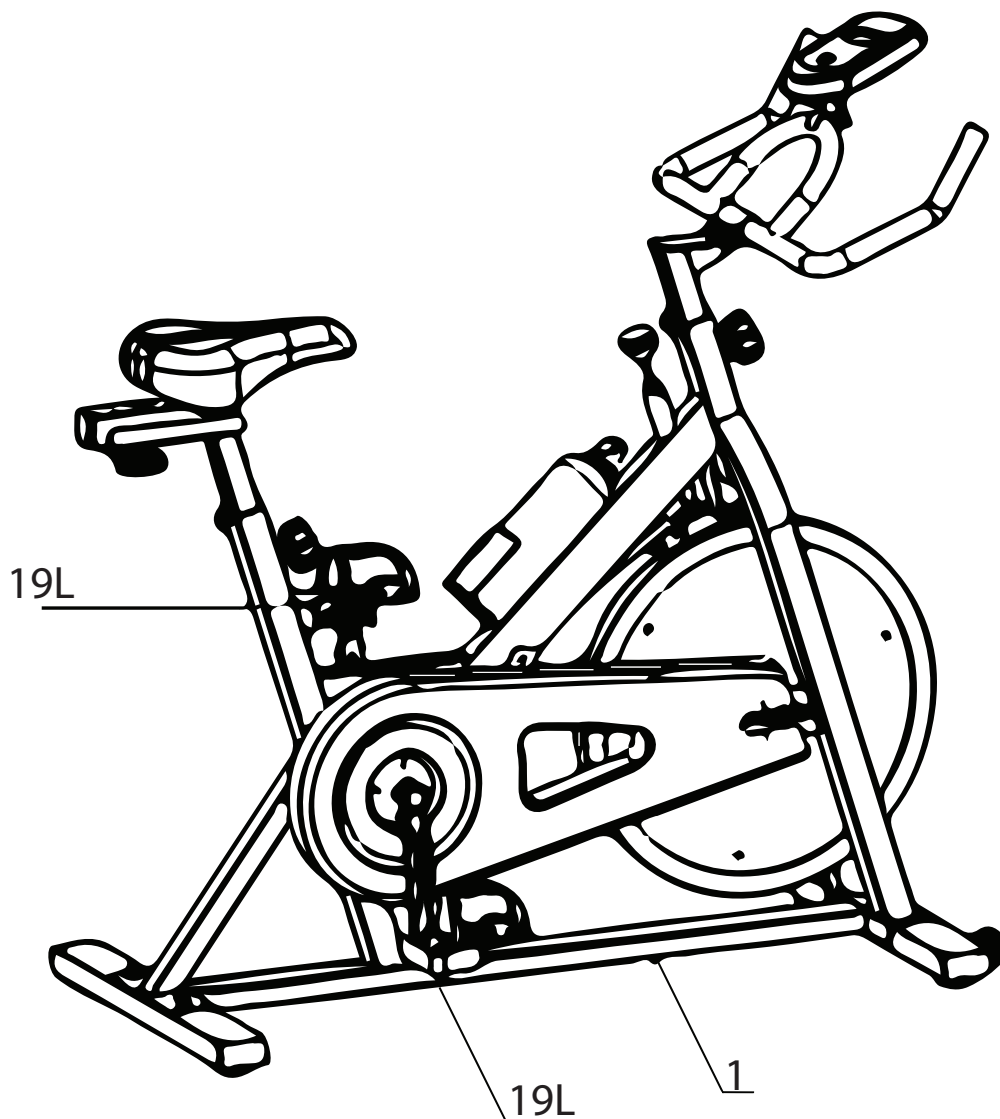


SCHRITT 5

1. Befestigen Sie das linke Pedal (19L) fest gegen den Uhrzeigersinn am Kurbelarm, bis es fest sitzt.

2. Befestigen Sie nun das rechte Pedal (19R) im Uhrzeigersinn fest an dem mit R gekennzeichneten Kurbelarm (siehe Abbildung).

Bei Nichtbeachtung der obigen Anweisungen können Kurbeln und Pedale beschädigt werden.



AM WICHTIGSTEN

Nach den fünf oben beschriebenen Schritten müssen Sie sicherstellen, dass alle Bolzen und Teile sicher befestigt sind, bevor Sie mit dem Fahrrad fahren.

COMPUTER-BETRIEBSANLEITUNG



SCAN	Scannt alle Funktionen - ZEIT, GESCHWINDIGKEIT, ENTFERNUNG, GESAMTABSTAND, PULSE, KALORIEN
ZEIT	Zeigt die Trainingszeit während des Trainings an
GESCHWINDIGKEIT	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an
ENTFERNUNG	Zeigt die Entfernung während des Trainings an
TOTAL DISTANCE PULSE	Zeigt die Gesamtdistanz am Ende Ihres Trainings an
PULSE	Zeigt Ihre Herzfrequenz an
KALORIEN	Zeigt die Kalorien an, die Sie verbrannt haben

1. Sie benötigen einen Akku (mitgeliefert), um den Computer zu betreiben.
2. Um die gewünschte Funktion auszuwählen, drücken Sie die MODE-Taste und wählen Sie dann die gewünschte Funktion aus der obigen Tabelle aus.
3. Um den Computer zurückzusetzen, halten Sie die MODE-Taste 5 Sekunden lang gedrückt.
4. Der Computer schaltet sich nach 4 Minuten automatisch aus, wenn das Fahrrad nicht verwendet wird. Drücken Sie irgendeine Taste zum Neustart.
5. Um Ihre Herzfrequenz zu überwachen, halten Sie Ihre Daumen einige Sekunden lang auf den Herzfrequenz-Sensor.
6. Drehen Sie den Spannungsregler nach rechts (härter) oder nach links (einfacher), um den Widerstand einzustellen.
7. Wenn der Computer nicht richtig anzeigt, ersetzen Sie beide Batterien gleichzeitig durch neue.
8. Um das Fahrrad zu bewegen, halten Sie die Sattelstütze fest, heben Sie diese an und drücken Sie sie nach vorne.

INSTANDHALTUNG

Regelmäßige Wartung verlängert die Lebensdauer Ihres Fahrrads und beugt Verletzungen vor. Wir empfehlen dringend, dass Sie regelmäßig Folgendes tun:

1. Reinigen Sie das Fahrrad nach Gebrauch mit einem weichen Tuch - stellen Sie sicher, dass es trocken ist. Beachten Sie, dass mit der Zeit angesammelte Feuchtigkeit eine Korrosion verursachen kann.

2. Reinigen Sie den Computerbildschirm mit einem weichen Tuch und einem antistatischen Computerspray, um Staub oder Fingerabdrücke zu entfernen. Beachten Sie, dass aggressive Chemikalien die Schutzbeschichtung des Computers zerstören und eine statische Aufladung im Computer verursachen, die die Komponenten beschädigen kann.

3. Überprüfen Sie die vorderen und hinteren Stabilisatoren bei jeder Benutzung des Fahrrads, um sicherzustellen, dass das Fahrrad stabil auf dem Boden steht.

4. Überprüfen Sie lose Muttern und ziehen Sie die Sattelverstellung, Pedale und Lenker fest, um festzustellen, dass sie bei jeder Benutzung des Fahrrads sicher sind. Somit können Sie Verletzungen vermeiden.

5. Eine verbrauchte Batterie ist Sondermüll, deswegen bitten wir Sie, diese ordnungsgemäß zu entsorgen und nicht in den Hausmüll zu werfen.

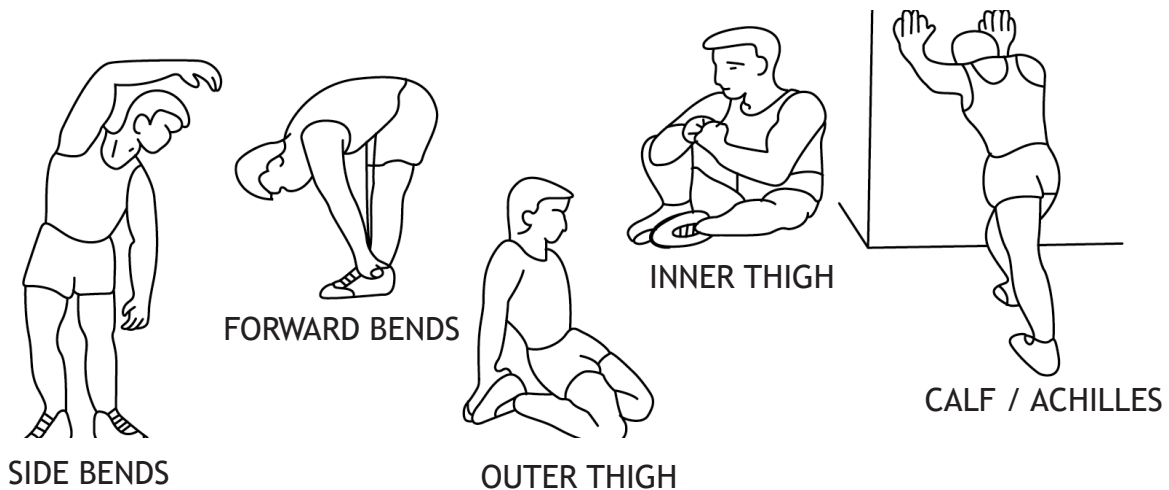
6. Bezüglich der Ersatzteile wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

TRAININGSANWEISUNGEN

Die Anwendung Ihres Trainingszyklus bietet Ihnen mehrere Vorteile, verbessert Ihre körperliche Ertüchtigung, stärkt Ihre Muskeln und in Verbindung mit einer kalorienkontrollierten Diät hilft Ihnen beim Abnehmen.

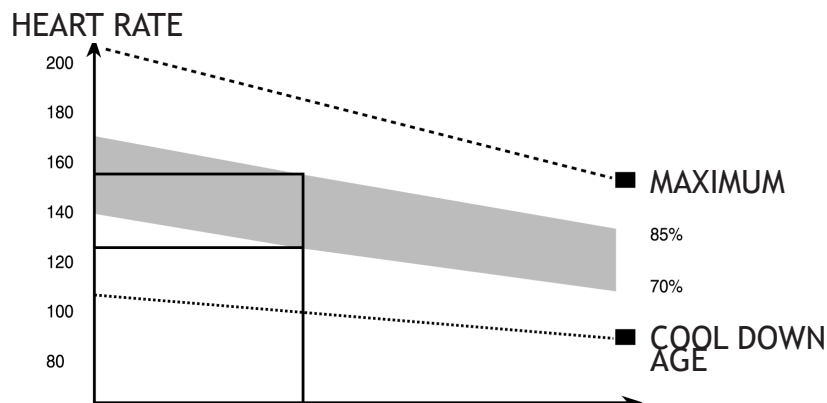
1. DIE AUFWÄRMPHASE

Diese Phase hilft, den Blutfluss durch den Körper zu beschleunigen, damit die Muskeln richtig arbeiten. Dies wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert. Es empfiehlt sich, einige Dehnungsübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte ungefähr 30 Sekunden lang gehalten werden. Bitte Ihre Muskeln bei Dehnungsübungen nicht zwingen oder drücken - wenn es weh tut, STOPPEN.



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 Menschen bei 15-20 Minuten beginnen.

TRAININGSANWEISUNGEN

3. DIE ABKÜHLPHASE

In dieser Phase lassen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, z. B. verringern Sie Ihr Tempo und fahren Sie etwa 5 Minuten lang fort. Die Dehnübungen sollten jetzt wiederholt werden. Denken Sie daran, Ihre Muskeln nicht beim Dehnübungen zu drängen oder zu drücken. Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und, wenn möglich, die Workouts gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

4. FEHLERSUCHE

Wenn auf Ihrem Computer keine Nummern erscheinen, stellen Sie sicher, dass alle Verbindungen in Ordnung sind.

MUSKELTÖNEN

Um einen höheren Muskeltonus während des Trainings zu entwickeln, muss der Widerstand ziemlich hoch eingestellt sein. Dadurch werden Ihre Beinmuskeln stärker beansprucht und Sie können nicht so lange trainieren, wie Sie möchten. Wenn Sie auch versuchen, Ihre Ertüchtigung Niveau zu verbessern, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Sie sollten während der Aufwärm- und Abkühlphase normal trainieren, aber gegen Ende der Übungsphase sollten Sie den Widerstand erhöhen, wodurch Ihre Beine härter arbeiten. Sie müssen die Geschwindigkeit reduzieren, um Ihre Herzfrequenz in der Zielzone zu halten.

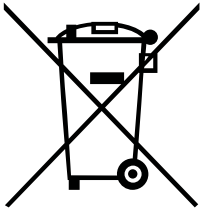
GEWICHTSVERLUST

Der entscheidende Faktor ist der Aufwand, den Sie investieren. Je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Im Grunde ist dies das Gleiche, als würden Sie trainieren, um Ihre Ertüchtigung zu verbessern. Der Unterschied ist das Ziel.

VERWENDUNG

Die Sitzhöhe kann eingestellt werden, indem der Einstellknopf entfernt und der Sitz angehoben oder abgesenkt wird. Es gibt Löcher in der Sitzstützstange, die verschiedene Höhen ermöglichen. Nachdem Sie die richtige Höhe eingestellt haben, bringen Sie den Einstellknopf wieder an und ziehen Sie ihn fest. Mit dem Spannungsregler können Sie den Widerstand der Pedale ändern. Ein hoher Widerstand erschwert das Treten, ein niedriger Widerstand erleichtert es. Für beste Ergebnisse stellen Sie die Spannung während der Nutzung des Fahrrads ein.

UMWELTSCHUTZ



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.

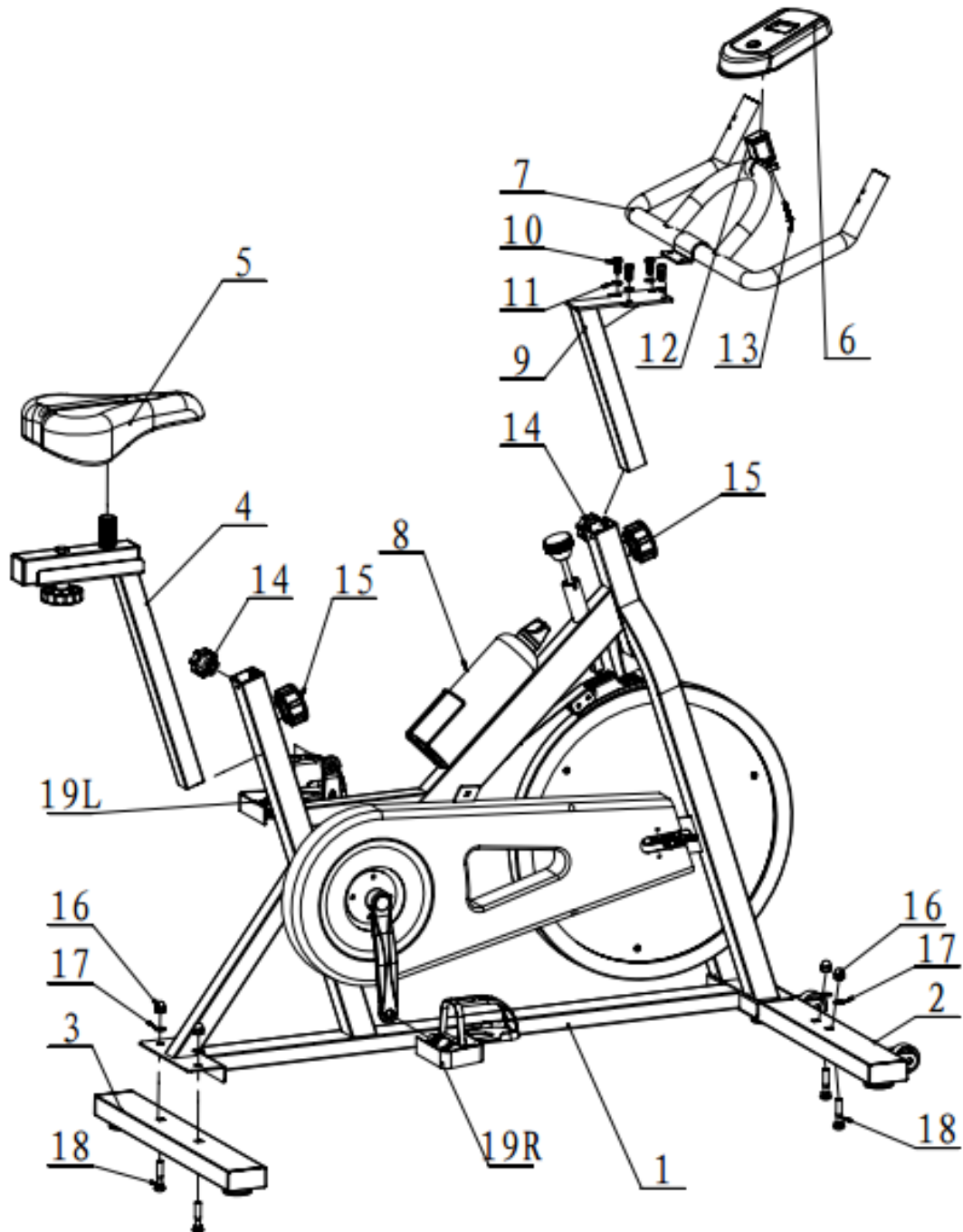
Recycling-Alternative zur Rücksendeaufforderung: Der Eigentümer dieses Artikels ist alternativ, anstelle einer Rücksendung, zur Mitwirkung bei der sachgerechten Verwertung im Falle der Eigentumsaufgabe verpflichtet. Der Artikel kann hierfür auch einer Rücknahmestelle überlassen werden, die eine Beseitigung im Sinne des nationalen Kreislaufwirtschafts- und Abfallgesetzes durchführt. Um Informationen über öffentliche Rücknahmestellen zu erhalten, wenden Sie sich bitte an die zuständige Behörde.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT LE MANUEL DE L'UTILISATEUR AVANT D'UTILISER CE PRODUIT ET LE CONSERVER POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE.

1. Assemblez ce produit correctement en utilisant les pièces d'origine conformément aux instructions d'installation. Avant l'assemblage, vérifiez si les colis sont en bon état et si les pièces de rechange sont complètes conformément aux précautions de transport et à la liste des pièces de rechange.
2. Avant l'exercice, assurez-vous que les fixations de l'équipement sont verrouillées.
3. Veuillez placer le vélo d'exercice sur un sol sec et plat.
4. Pour éviter d'endommager le bas de l'équipement, tel que l'abrasion et les taches, placez-le sous le fond d'un objet tel qu'un coussin en caoutchouc ou une fine plaque de bois.
5. Lorsque vous commencez l'exercice, assurez-vous de ne pas avoir d'objet à moins de 2m du vélo d'exercice.
6. Veuillez utiliser les outils fournis ou d'autres outils appropriés pour assembler ou réparer le vélo d'exercice. Après l'exercice, éliminez la sueur s'il vous plaît.
7. Une utilisation inappropriée et une activité physique excessive mettent votre santé en danger. Veuillez effectuer votre programme d'exercice sous la direction d'un médecin. Il peut vous fournir d'excellentes suggestions sur vos gestes, objectifs d'exercice et nourriture. Ne faites jamais d'exercice après un repas. Ce vélo d'exercice n'est pas à des fins médicales.
8. Veuillez utiliser le vélo d'exercice lorsque l'équipement fonctionne correctement. Effectuez l'entretien nécessaire en utilisant des pièces de rechange d'origine.
9. Lors de la régulation de l'équipement, veillez à respecter la meilleure position et la plus grande position réglable pour vous assurer que la position ajustée est sûre.
10. Sauf indication contraire dans les instructions, ce vélo d'exercice est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
11. Pendant l'exercice, veuillez porter des vêtements et des chaussures de sport. Les vêtements ne doivent pas être trop longs ni trop larges pour ne pas être accrochés ou suspendus pendant l'exercice. Les chaussures doivent être adaptées aux pieds et les semelles doivent être antidérapantes.
12. Si vous vous sentez mal à l'aise pendant le processus, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et, si nécessaire, consultez un médecin.
13. S'il vous plaît, les équipements de sport ne sont pas des jouets avec lesquels vous pouvez jouer et doivent donc être utilisés par ces personnes à des fins d'exercice.
14. Les enfants et les personnes handicapées doivent utiliser l'équipement en présence d'adultes ou de personnes en bonne santé. Des mesures appropriées doivent être prises pour empêcher un enfant d'utiliser cet équipement sans la surveillance d'un adulte.
15. Assurez-vous qu'aucune partie d'une autre personne ne sera pas accessible à l'équipement pendant l'exercice.
16. Afin de protéger l'environnement, ne jetez jamais les emballages ou les piles. Placez-les dans une poubelle ou un autre point de collecte des déchets.
17. Le vélo d'exercice a une charge maximale de 120 kg.

VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

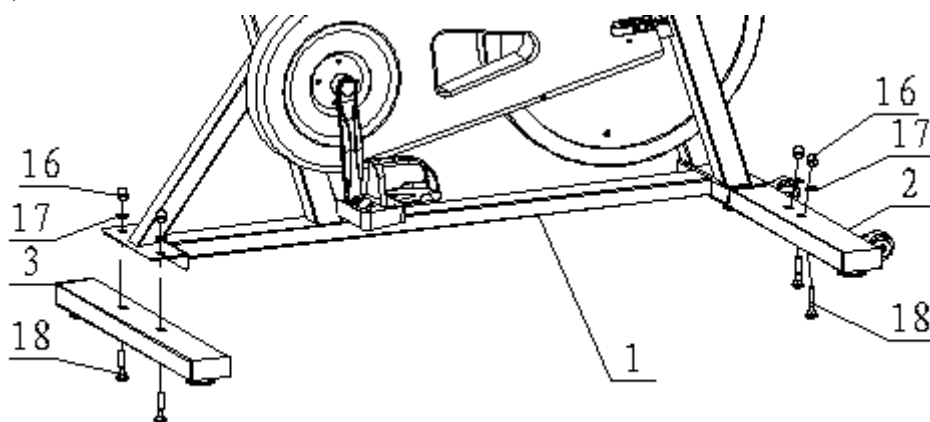
NO.	DESCRIPTION	QTÉ	NO.	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1	11	Rondelle à ressort Ø8	4
2	Stabilisateur avant	1	12	Titulaire du support informatique	1
3	Stabilisateur arrière	1	13	Vis à tôle M4.2 * 35	1
4	Support de siège	1	14	M8 Petit Bouton	2
5	Selle	1	15	Bouton M16 Fleur De Prunier	2
6	Ordinateur	1	16	Écrou borgne M8	4
7	Guidon	1	17	Rondelle plate Ø8	4
8	Bouteille d'eau	1	18	M8 * 40 Boulons	4
9	Support de guidon	1	19L	Pédale Gauche	1
10	Boulons Allen M8 * 16	4	19R	Pédale Droite	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

5 ÉTAPES FACILES À ASSEMBLER, PUIS VOUS ÊTES PRÊT À VOUS ENTRAÎNER - IL FAUT ENVIRON 30 MINUTES POUR LE FAIRE.

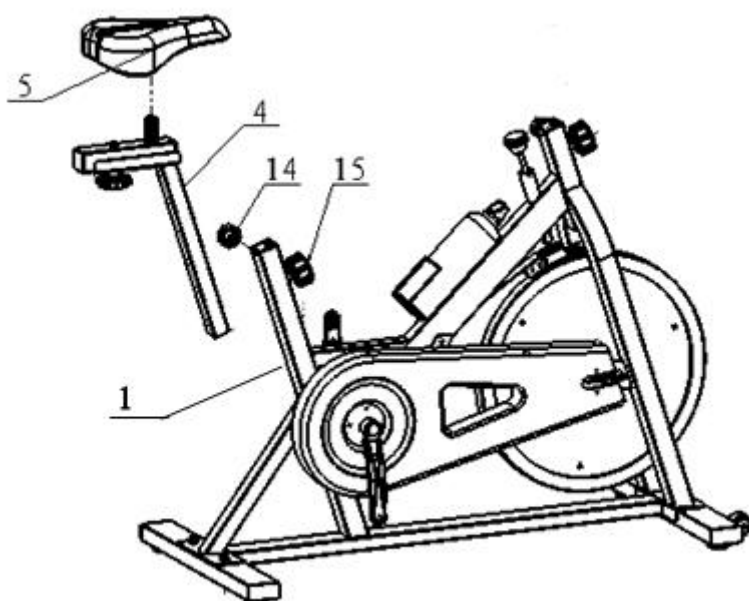
ÉTAPE 1

1. Fixez les stabilisateurs avant (2) et arrière (3) au cadre principal (1).
2. Verrouillez au bon endroit avec les boulons (18), les rondelles plates (17) et les écrous borgnes (16) fournis - voir l'illustration.



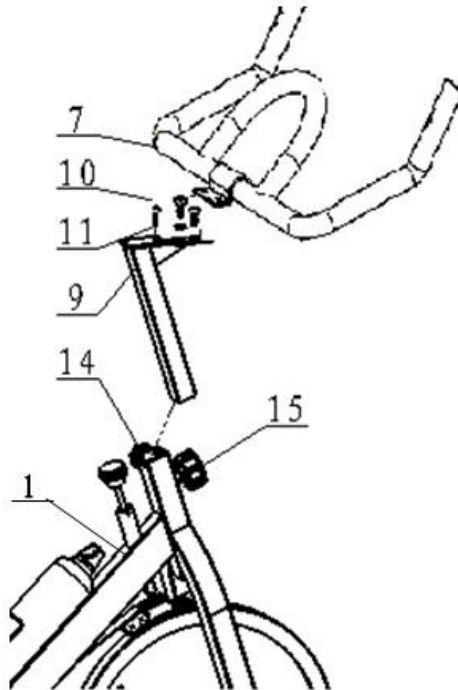
ÉTAPE 2

1. Pour desserrer le bouton de fleur de prunier (15), glissez la tige de support de siège (4) dans le cadre principal (1).
2. Pour ajuster à la hauteur appropriée, serrez le petit bouton (14) fourni et le bouton de fleur de prunier (15) pour le verrouiller.
3. Fixez la selle (5) à la barre de support du siège (4) pour la verrouiller en place à l'aide de la clé fournie - voir l'illustration.



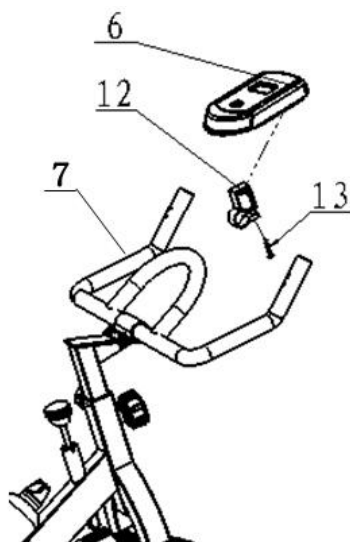
ÉTAPE 3

1. Faites glisser la tige de support du guidon (9) dans le cadre principal (1) pour la verrouiller en place à l'aide du petit bouton M8 (14) et du bouton M16 Fleur de prunier (15).
2. Fixez le guidon (7) au poteau support du guidon (9) à l'aide des vis à six pans creux (10) et des rondelles autobloquantes (11) - voir l'illustration.



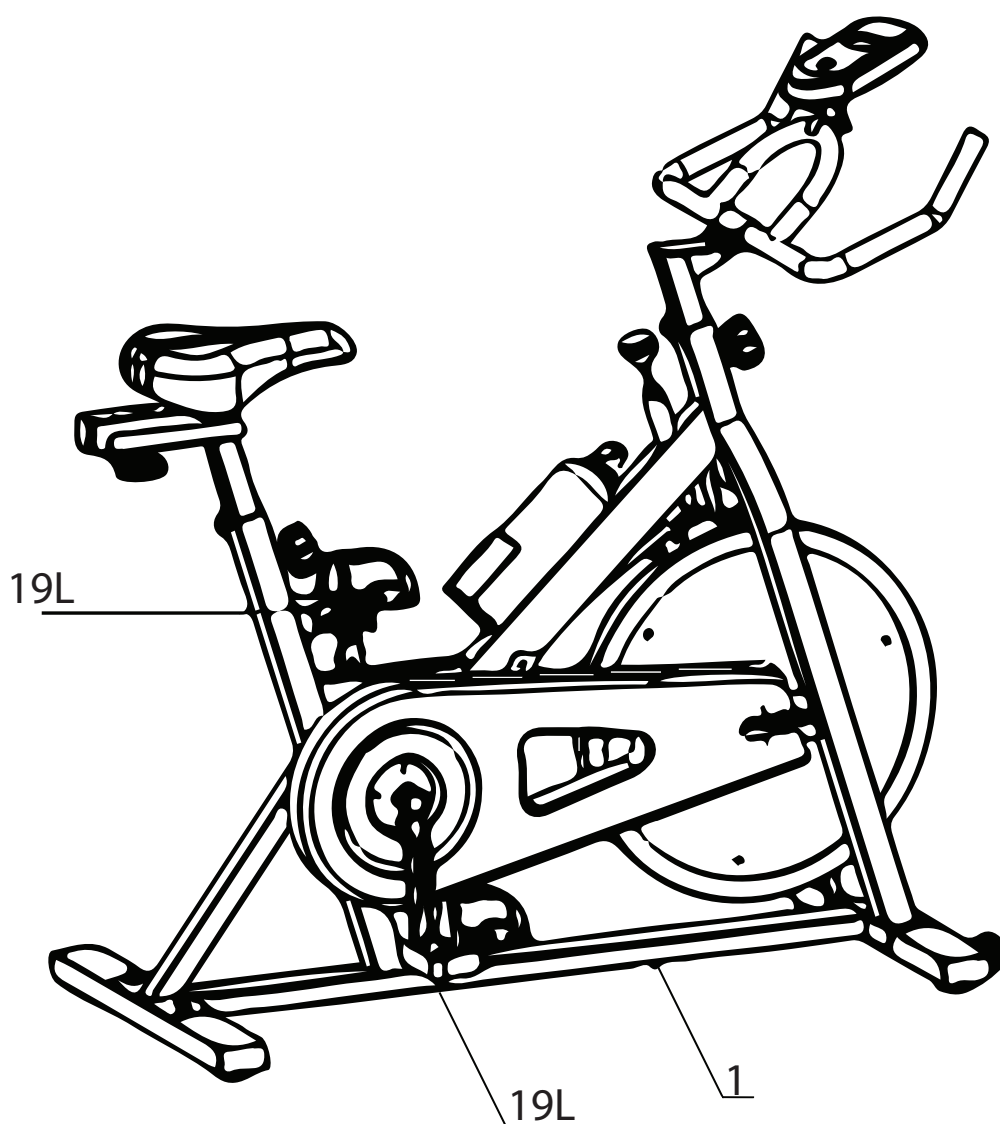
ÉTAPE 4

1. Fixez le support de l'ordinateur (12) fourni sur le guidon (7) à l'aide d'une vis taraudeuse (13).
2. Insérez le support de l'ordinateur (12) dans la flûte à l'arrière de l'ordinateur (6). Alors n'oubliez pas de charger les piles 2AA et d'insérer le fil du guidon dans le trou «PULSE INPUT», puis le fil du capteur du cadre principal dans le trou «SENSOR INPUT» situé à l'arrière de l'ordinateur - voir l'illustration.



ÉTAPE 5

1. Fixez fermement la pédale gauche (19L) à la manivelle marquée L dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit serrée.
 2. Maintenant, fixez fermement la pédale droite (19R) à la manivelle marquée R dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit serrée - voir l'illustration.
- Si vous ne suivez pas les instructions ci-dessus, vous risquez d'endommager les manivelles et les pédales.



LE PLUS IMPORTANT

Après avoir terminé toutes les étapes ci-dessus, le plus important est de vous assurer que tous les boulons et toutes les pièces sont bien fixés avant de rouler sur le vélo.

INSTRUCTIONS INFORMATIQUES EN FONCTIONNEMENT



SCAN	Analyse toutes les fonctions - TEMPS, VITESSE, DISTANCE, DIST. TOTAL, IMPULSIONS, CALORIES
TEMPS	Affiche le temps qui passe pendant l'exercice
VITESSE	Affiche la vitesse actuelle
DISTANCE	Affiche la distance pendant l'exercice
DIST. TOTAL	Affiche la distance totale à la fin de votre entraînement
IMPULSION	Affiche votre fréquence cardiaque
CALORIES	Affiche les calories que vous avez brûlées

1. Vous aurez besoin d'une pile (fournie) pour utiliser l'ordinateur.
2. Pour sélectionner la fonction souhaitée, appuyez sur le bouton MODE puis sélectionnez la fonction à choisir dans le tableau ci-dessus.
3. Pour réinitialiser l'ordinateur, maintenez le bouton MODE enfoncé pendant 5 secondes.
4. L'ordinateur s'éteint automatiquement après 4 minutes lorsque le vélo n'est pas utilisé. Appuyez sur une touche pour redémarrer.
5. Pour surveiller votre fréquence cardiaque, placez vos pouces sur le capteur de fréquence cardiaque pendant quelques secondes et vérifiez l'affichage.
6. Pour régler la résistance, tournez le bouton de tension vers la droite (plus fort) ou vers la gauche (plus facilement).
7. S'il y a un affichage incorrect sur l'ordinateur, veuillez remplacer les deux piles par des neuves en même temps.
8. Pour déplacer le vélo, tenez le support de selle, soulevez et poussez vers l'avant.

ENTRETIEN

Un entretien régulier prolongera la vie de votre vélo tout en évitant les blessures. Nous vous recommandons vivement de procéder régulièrement aux tâches suivantes:

1. Nettoyez le vélo après utilisation avec un chiffon doux - assurez-vous qu'il est sec. Remarque: une accumulation d'humidité au fil du temps entraînera la corrosion.

2. Nettoyez l'écran de l'ordinateur avec un chiffon doux et un spray antistatique pour ordinateur afin d'enlever la poussière ou les traces de doigts. Remarque: les produits chimiques agressifs détruiront le revêtement de protection de l'ordinateur et provoqueront une accumulation d'électricité statique à l'intérieur de l'ordinateur, susceptible d'endommager les composants.

3. Vérifiez les stabilisateurs avant et arrière chaque fois que vous utilisez le vélo pour vous assurer qu'il est stable et à niveau avec le sol.

4. Vérifiez et serrez les écrous / noix desserrés, les verrous de réglage de la selle, les pédales et le guidon pour vous assurer qu'ils sont bien fixés chaque fois que vous utilisez le vélo afin d'éviter toute blessure.

5. Une batterie usée est un déchet dangereux, veuillez l'éliminer correctement et ne la jetez pas à la poubelle.

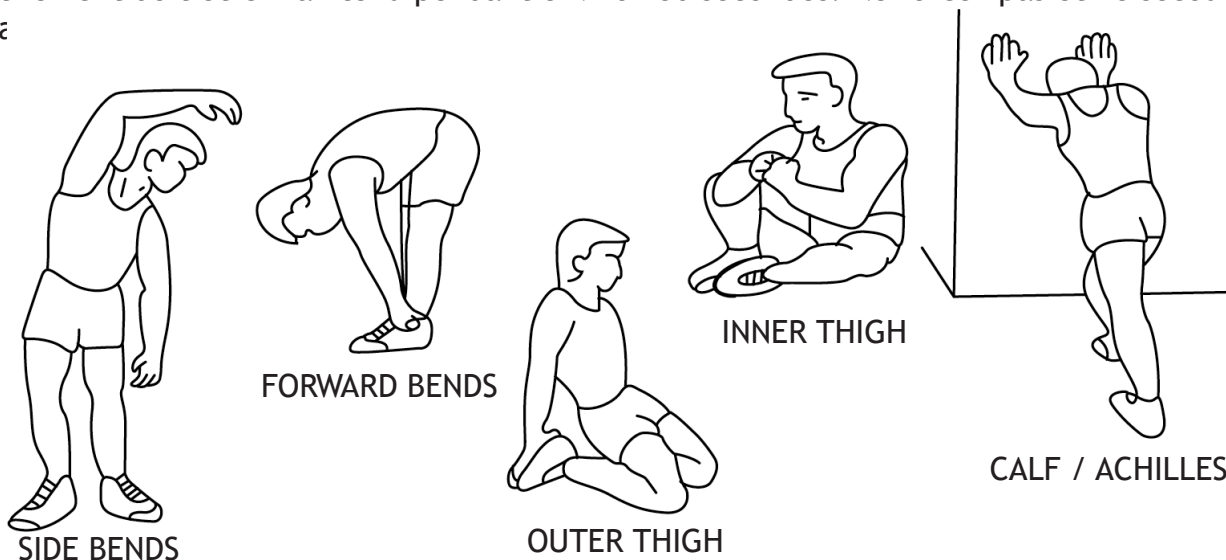
6. Pour les pièces de rechange, contactez le distributeur.

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'utilisation de votre cycle d'entraînement vous apportera de nombreux avantages, il améliorera votre forme physique, votre tonicité musculaire et, associé à un régime hypocalorique, vous aidera à perdre du poids.

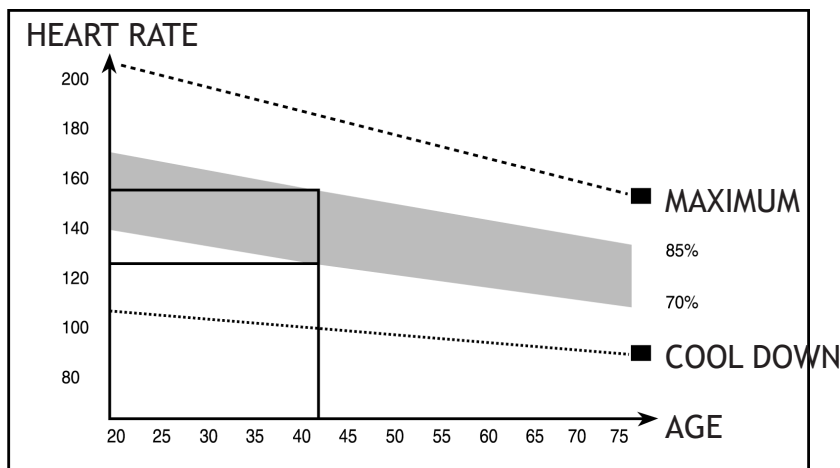
1. LA PHASE D'ÉCHAUFFEMENT

Cette étape permet au sang de circuler autour du corps et au bon fonctionnement des muscles. Cela réduira également le risque de crampe et de blessure musculaire. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas et ne secouez pas.



2. LA PHASE D'EXERCICE

C'est à ce stade que vous faites l'effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendront plus flexibles. Travaillez à votre rythme, mais il est très important de maintenir un tempo constant. La cadence de travail devrait être suffisante pour que votre cœur batte dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape devrait durer au moins 12 minutes, mais la plupart des gens commencent entre 15 et 20 minutes environ.

EXERCISE INSTRUCTIONS

3. LA PHASE DE RÉCUPÉRATION

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles se détendre. Ceci est une répétition de l'exercice d'échauffement, par ex. Réduisez votre tempo, continuez pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en vous 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 fort. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer vos séances d'entraînement de manière uniforme tout au long de la semaine.

4. RECHERCHE DE DÉFAUTS

Si vous ne recevez pas de numéros sur votre ordinateur, assurez-vous que toutes les connexions sont correctes.

TONIFICATION MUSCULAIRE

Pour tonifier vos muscles pendant votre cycle d'exercice, la résistance doit être réglée assez haut. Cela mettra plus de pression sur les muscles de vos jambes et pourrait vous empêcher de vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous essayez également d'améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme d'entraînement. Vous devez vous entraîner normalement pendant les phases d'échauffement et de récupération, mais vers la fin de la phase d'exercice, vous devez augmenter la résistance et forcer vos jambes à travailler plus fort. Il faut Réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

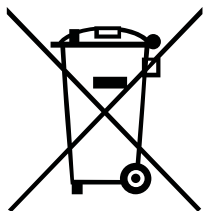
PERTE DE POIDS

Le facteur important ici est la quantité d'effort que vous déployez. Plus vous travaillez dur et longtemps, plus vous brûlerez de calories. Effectivement, c'est la même chose que si vous vous entraînerez pour améliorer votre condition physique, la différence est l'objectif.

UTILISATION

La hauteur du siège peut être réglée en retirant le bouton de réglage et en soulevant ou en abaissant le siège. Il y a des trous dans la tige de selle permettant une gamme de hauteurs. Une fois la hauteur choisie, remettez en place le bouton de réglage et serrez. Le bouton de commande de tension vous permet de modifier la résistance des pédales. Une haute résistance rend plus difficile la pédale, une faible résistance facilite. Pour de meilleurs résultats, réglez la tension pendant l'utilisation du vélo.

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.

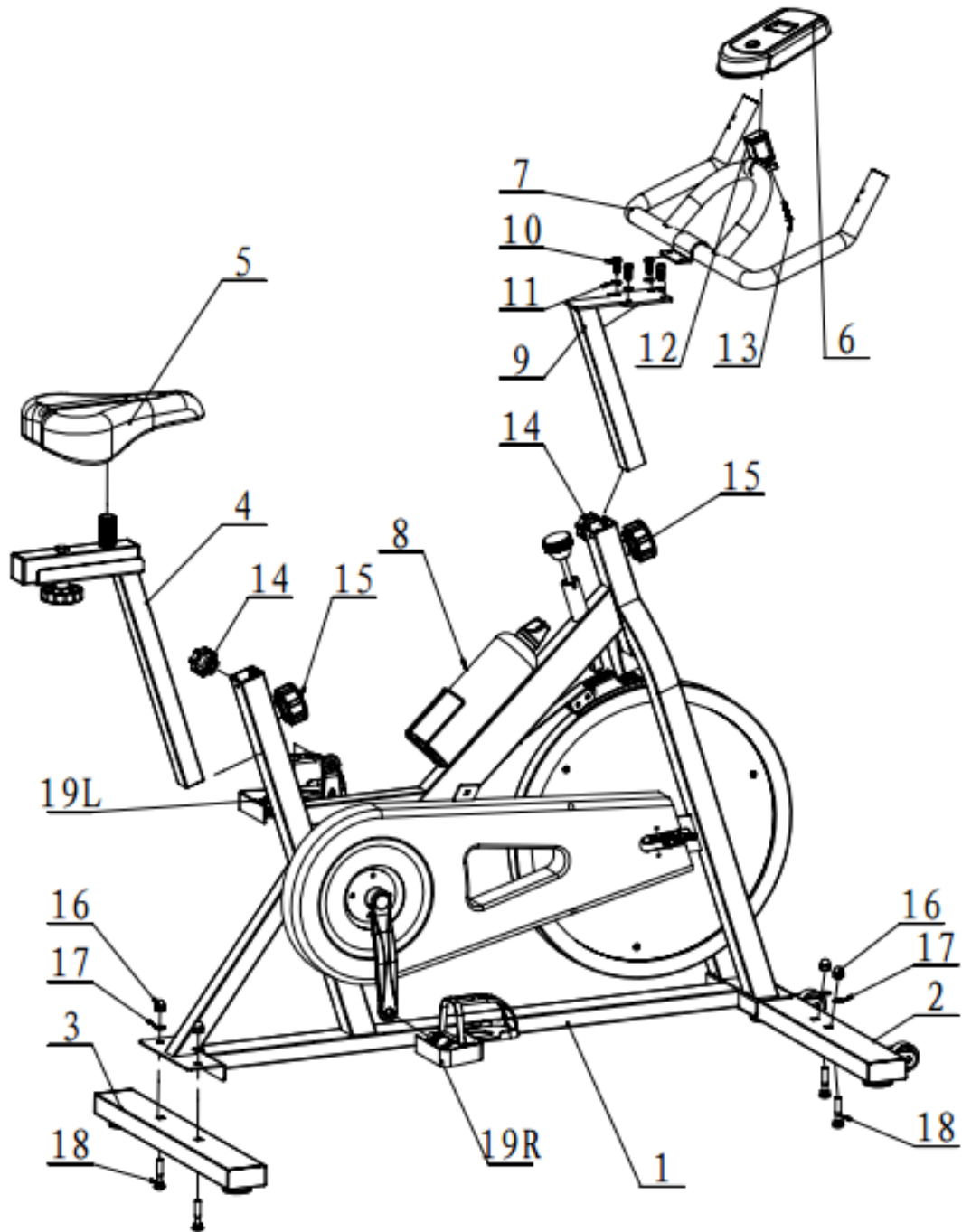
Alternative de recyclage au lieu d'un retour: Le propriétaire de l'article s'engage à jeter l'appareil conformément aux directives de recyclage si il veut plus garder l'article et si il ne veut pas le renvoyer. Pour ce faire, l'article peut être aussi déposé dans un lieu de récupération qui effectue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

SAFETY PRECAUTIONS

PLEASE READ THE USER MANUAL CAREFULLY BEFORE USING THIS PRODUCT AND RETAIN FOR FUTURE REFERENCE.

1. Assemble this product properly using original parts according to the installation instruction. Before the assembly, inspect whether packages are in good condition and whether spare parts are complete and in accordance with transport precautions and the list of spare parts.
2. Prior to exercising, make sure that the equipment fasteners can be locked.
3. Please place the exercise bike on a dry and flat ground.
4. To prevent the bottom of the equipment from damage such as abrasion and stain, put an object such as a rubber cushion or a thin wood plate, under the bottom.
5. When starting the exercise, be sure that there are no objects within 2m from the exercise bike.
6. Please use the provided or other appropriate tools to assemble or repair the exercise bike. After the exercise, please wipe the sweat off it.
7. Improper use and excessive exercise may endanger your health. Please carry out your exercise plan according to the doctor's advice of a doctor. They can provide you with excellent suggestions on your exercise routine, exercise goals and your food. Never do the exercise after a meal. This exercise bike is not to be used for medical purposes.
8. Please use the exercise bike when the equipment is in proper operating state. Perform the necessary maintenance using original spare parts.
9. When regulating the equipment, pay attention to the best position and largest adjustable position to ensure the adjusted position is safe.
10. Unless otherwise specified in the instruction, this exercise bike is only meant to be used by one person at a time.
11. When exercising, please wear sports cloths and shoes. The clothes shall not be too long and too wide so as to prevent them from being hooked or hung during exercise. The shoes must be suited for the feet and the soles shall be anti-slip.
12. When feeling uncomfortable during the practice, please stop exercise immediately, and if it's necessary, consult a doctor.
13. Bare in mind that the sports' equipment is not a toy for playing with, and thus, shall be used by those people merely for the purpose of exercising.
14. Children and disabled persons shall use the equipment in the presence of adults or healthy people. Appropriate measures shall be taken to ensure a child is able to use the equipment without the supervision of an adult.
15. Make sure other people do not enter your exercising space.
16. To protect the environment, never discard packages or batteries, and please put them into a designated dustbin or other waste collection point.
17. The exercise bike has a maximum load of 120KGS.

EXPLODED VIEW



PART LIST

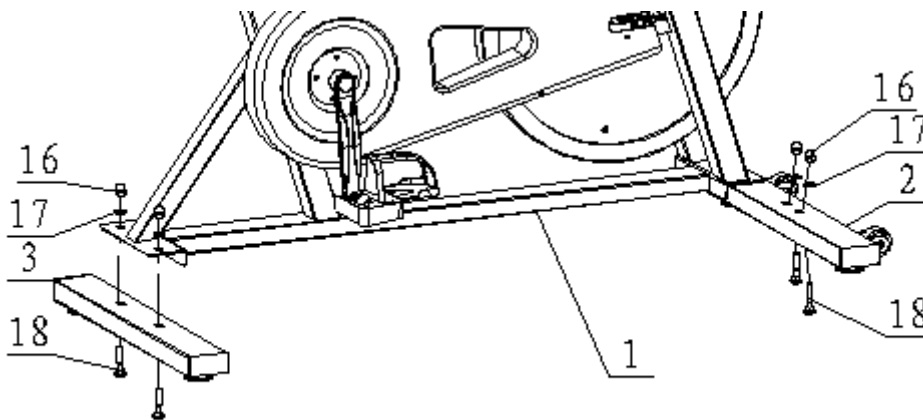
NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main Frame	1	11	Ø8 Spring Washer	4
2	Front Stabilizer	1	12	Computer Support Holder	1
3	Rear Stabilizer	1	13	M4.2*35 Tapping Screw	1
4	Seat Support Pole	1	14	M8 Small Knob	2
5	Saddle	1	15	M16 Plum Blossom Knob	2
6	Computer	1	16	M8 Cap Nut	4
7	Handlebar	1	17	Ø8 Flat Washer	4
8	Water Bottle	1	18	M8*40 Bolts	4
9	Handlebar Support Pole	1	19L	Left Pedal	1
10	M8*16 Allen Bolts	4	19R	Right Pedal	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

5 EASY STEPS TO ASSEMBLE THEN YOU'RE READY TO WORKOUT - IT TAKES APPROX 30 MINS TO ASSEMBLE.

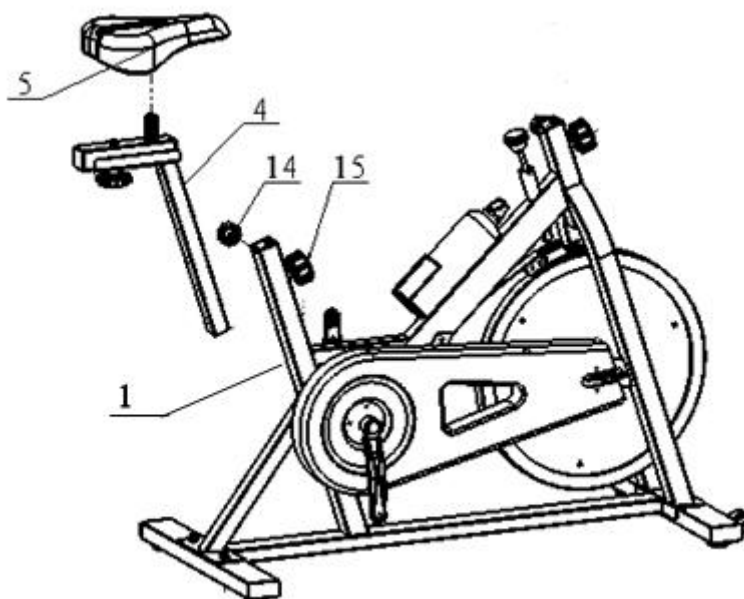
STEP 1

1. Fix the front stabilizer (2) and rear stabilizer (3) to the main frame (1).
2. Lock into the proper place with the bolts (18), flat washers (17) and cap nuts (16) provided - see the illustration.



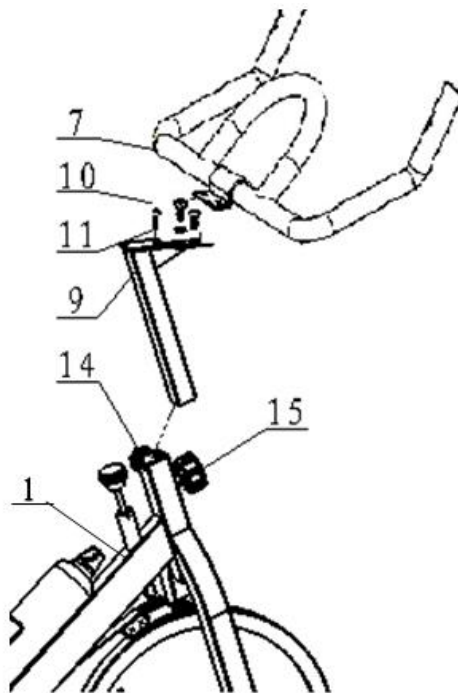
STEP 2

1. To loose the plum blossom knob (15), slide the seat support pole (4) into the main frame (1).
2. To adjust to the appropriate height, then tighten the small knob (14) provided and the plum blossom knob (15) to lock it in place.
3. Fix the saddle (5) into the seat support pole (4), to lock it in place with a wrench provided - see the illustration.



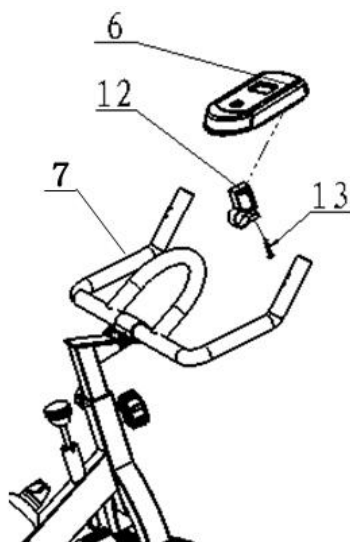
STEP 3

1. Slide the handlebar support pole (9) into the main frame (1), to lock in place by M8 small knob (14) and M16 plum blossom knob (15).
2. Fix the handlebar (7) to the handlebar support pole (9) with the Allen bolts (10) and the spring washers (11) - see the illustration.



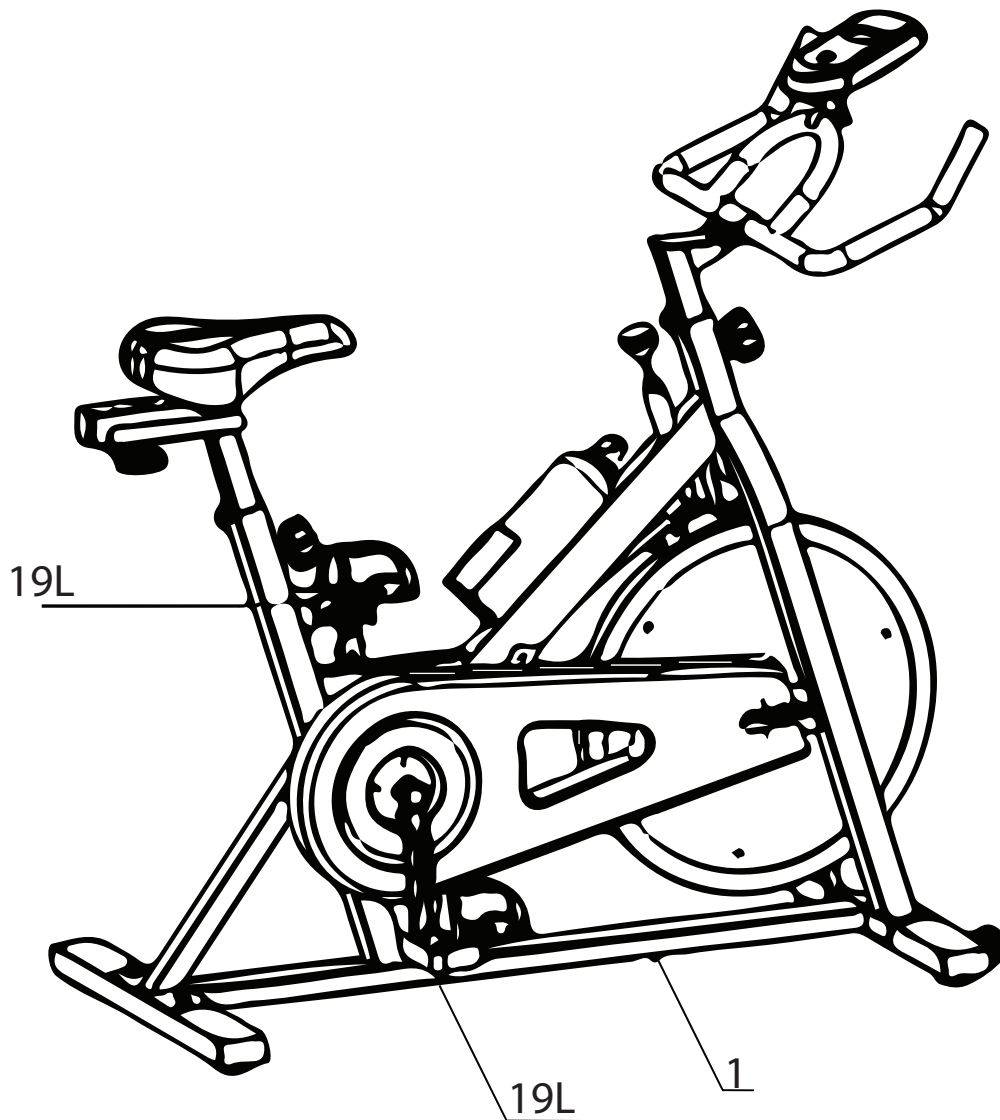
STEP 4

1. Fix the Computer bracket (12) provided to the handlebar (7) with one tapping screw (13).
2. Insert the computer bracket (12) into the flute on the back of the Computer (6). Then remember to load the 2AA batteries, and insert the handlebar wire into “PULSE INPUT” hole, and insert the sensor wire from the main frame into “SENSOR INPUT” hole on the back of the computer - see the illustration.



STEP 5

1. Firmly fix the left pedal (19L) to the crank arm marked L in a anti-clockwise direction until tight.
 2. Now firmly fix the right pedal (19R) to the crank arm marked R in a clockwise direction until tight - see the illustration.
- Failure to follow the above instructions could result in damage to the cranks and pedals.



MOST IMPORTANT

After a5 steps described above are finished, the most important thing is to make sure all the bolts and parts are securely fixed before you start riding the bike.

COMPUTER OPERATING INSTRUCTIONS



SCAN	Scans all functions - TIME, SPEED, DISTANCE, TOTAL DIST, PULSE, CALORIES
TIME	Displays work out time lapse while exercising
SPEED	Displays the current speed
DISTANCE	Displays the distance while exercising
TOTAL DIST	Displays the total distance at the end of your workout
PULSE	Displays your heart rate
CALORIES	Displays the calories you have burned

1. You will need one battery (provided) to operate the Computer.
2. To select the function you want, press the MODE button and then select the function of choice from the table above.
3. To reset the Computer, hold down the MODE button for 5 seconds.
4. The Computer will automatically turn off after 4 minutes when the bike is not in use. Press any key to restart.
5. To monitor your heart rate, place your thumbs on the heart rate sensor for a few seconds and check the display.
6. To adjust the resistance, turn the tension control to the right (harder), or to the left (easier) .
7. If there is an improper display on the Computer, please replace both batteries with new ones at the same time.
8. To move the bike, hold onto the saddle support pole, lift and push forward.

MAINTENANCE

Regular maintenance will prolong the life of your spin bike and prevent injury. We strongly recommend that you do the following on a regular basis:

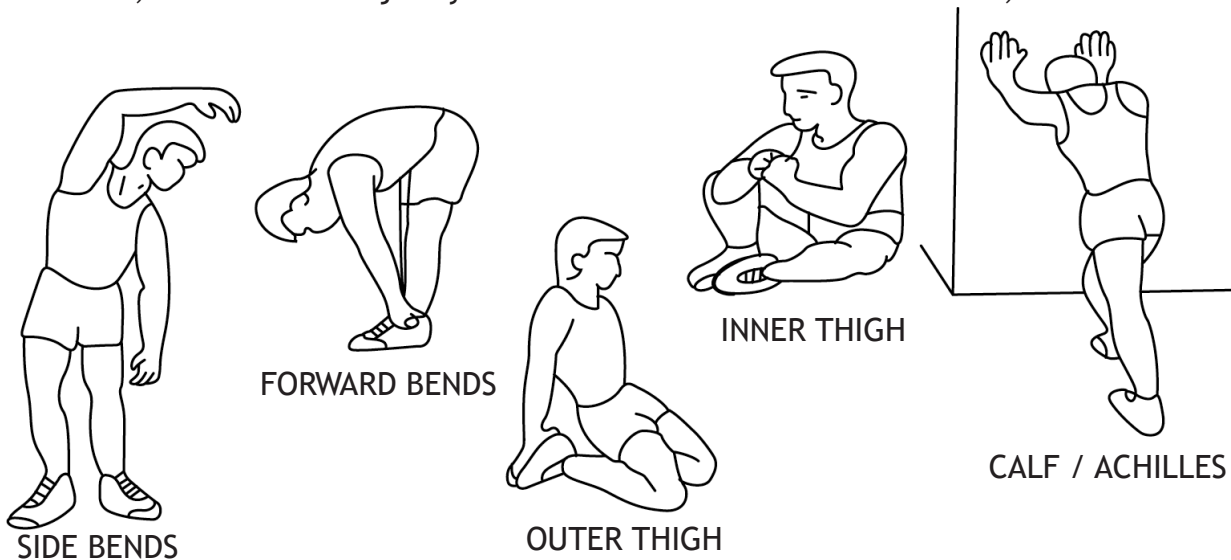
1. Clean the bike after use with a soft cloth - ensure it is dry. Note, a build up of moisture over time will cause corrosion.
2. Clean the Computer display with a soft cloth and anti-static computer spray to remove dust or finger prints. Note, harsh chemicals will destroy the protective coating on the Computer and cause a static build up inside the Computer that could damage the components.
3. Check the front and back stabilizers each time you use the bike to ensure the bike is stable and level with the floor.
4. Check and tighten loose nuts/buts, the saddle adjustment locks, pedals, and handlebars to ensure they are secure each time you use the bike to avoid injury.
5. A spent battery is hazardous waste, please dispose of it correctly, and do not throw it in the trash.
6. For replacement parts, contact the distributor.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your EXERCISE CYCLE will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

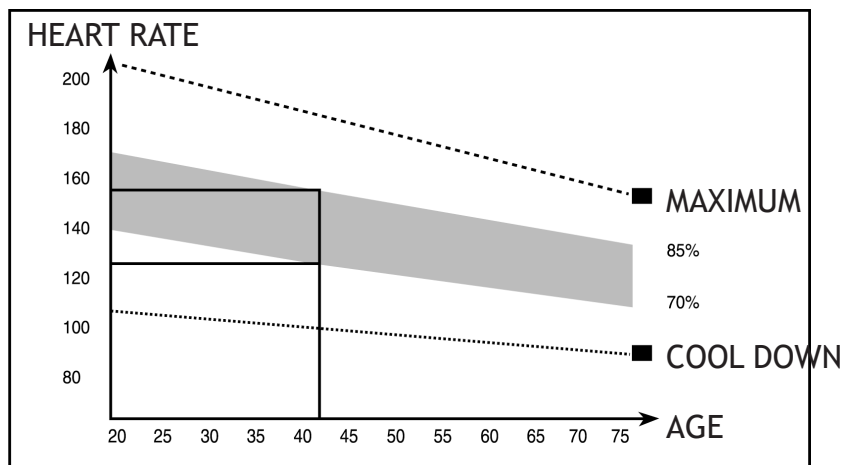
1. THE WARM UP PHASE

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp 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, STOP.



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 to your own pace but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



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

EXERCISE INSTRUCTIONS

3. THE COOL DOWN PHASE

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind 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.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your exercise cycle you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

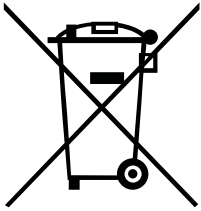
WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

USE

The seat height can be adjusted by removing the adjustment knob and raising or lowering the seat. There are 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.

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.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

LEA EL MANUAL DEL USUARIO DETENIDAMENTE ANTES DE USAR ESTE PRODUCTO Y CONSÉRVELO PARA FUTURAS REFERENCIAS.

1. Ensamble este producto correctamente utilizando las piezas originales de acuerdo con las instrucciones de instalación. Antes del montaje, compruebe si los paquetes están en buen estado y si las piezas de repuesto están completas de acuerdo con las precauciones de transporte y la lista de piezas de repuesto.

2. Antes de empezar el ejercicio, asegúrese de que los cierres del equipo estén en modo bloqueo.

3. Coloque la bicicleta de ejercicios en un suelo seco y plano.

4. Para evitar daños en la parte inferior del equipo, tales como la abrasión y manchas, coloque debajo de la parte inferior un objeto, como un amortiguador de goma o una placa de madera delgada.

5. Al comenzar el ejercicio, asegúrese de no tener ningún objeto a menos de 2 m de la bicicleta de ejercicios.

6. Utilice las herramientas adjuntas u otras herramientas apropiadas para ensamblar o reparar la bicicleta de ejercicios. Después del ejercicio, limpie el sudor de la misma.

7. El uso inadecuado y el ejercicio excesivo ponen en peligro su salud. Por favor, lleve a cabo su plan de ejercicios bajo la dirección de un médico. Él le puede proporcionar excelentes sugerencias sobre los movimientos de cada ejercicio, objetivos a conseguir y tipos de alimentación. Nunca haga ejercicio después de una comida. Esta bicicleta de ejercicios no está diseñada para un propósito médico.

8. Utilice la bicicleta de ejercicios cuando el equipo funcione correctamente. Realice el mantenimiento necesario utilizando repuestos originales.

9. Cuando regule el equipo, tenga en cuenta la mejor posición y la posición ajustable más amplia, para garantizar que la posición ajustada sea segura.

10. A menos que se especifique lo contrario en las instrucciones, esta bicicleta de ejercicios solo puede ser utilizada por una persona a la vez.

11. Durante el ejercicio, use ropa y zapatos deportivos. La ropa no debe ser demasiado larga ni demasiado ancha para evitar que se enganche o cuelgue durante el ejercicio. Los zapatos deben ser adecuados para los pies y las suelas deben ser antideslizantes.

12. Cuando se sienta incómodo durante el ejercicio, interrúmpalo inmediatamente y, si fuera necesario, consulte a un médico.

13. Por favor, el equipo deportivo no es un juguete, y por lo tanto, debe ser utilizado con fines de ejercicio deportivo.

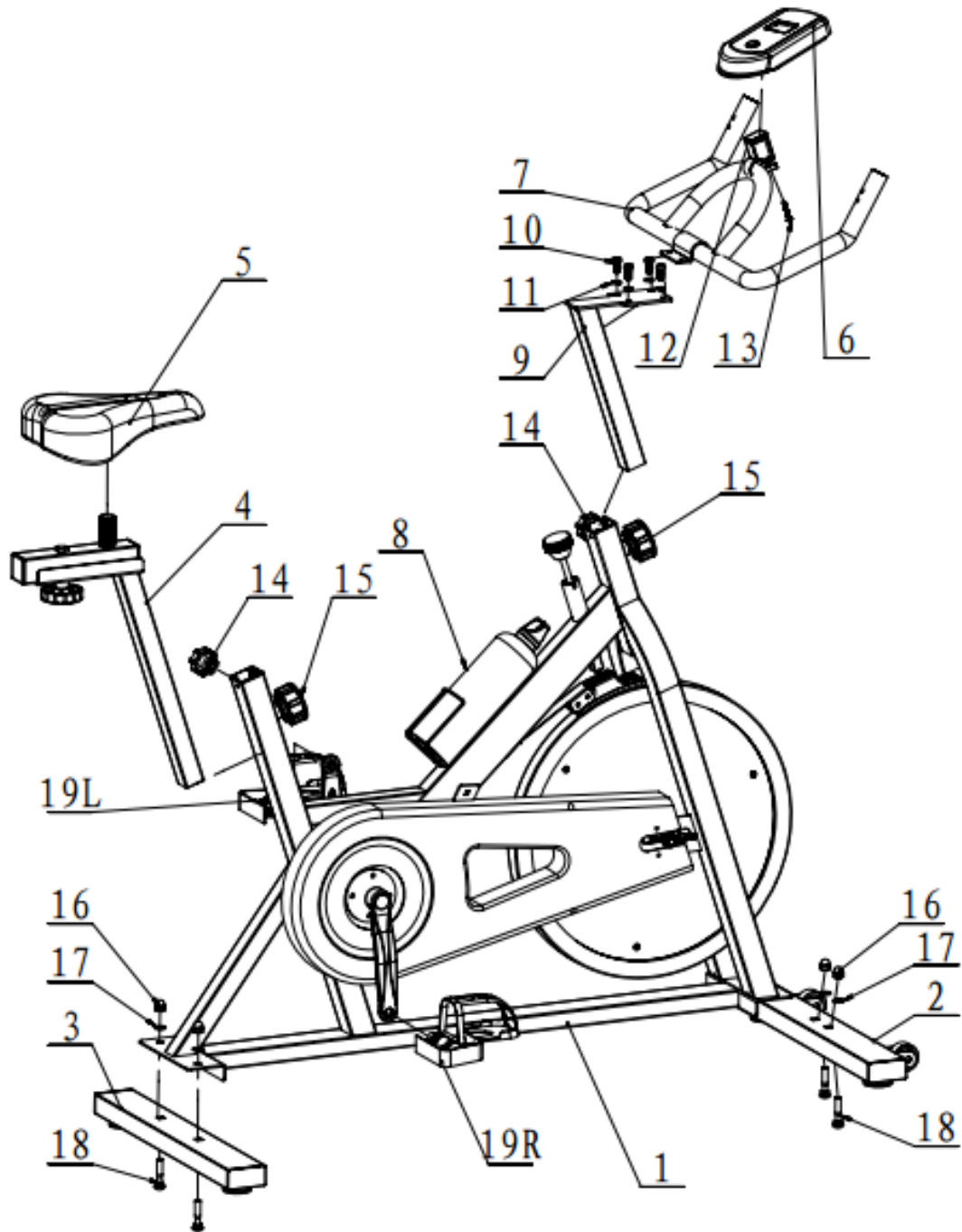
14. Los niños y las personas con discapacidad deben utilizar el equipo en presencia de adultos o personas sanas. Se tomarán las medidas adecuadas para garantizar que un niño no pueda usar el equipo sin la supervisión de un adulto.

15. Asegúrese de que ninguna parte de otra persona tenga acceso al equipo durante el ejercicio.

16. Para proteger el medio ambiente, nunca deseche los paquetes o las baterías, y colóquelos en un cubo de basura designado u otro punto de recolección de desechos.

17. La bicicleta de ejercicios tiene una carga máxima de 120KGS.

VISTA EN DESPIECE



LISTADO DE PARTES

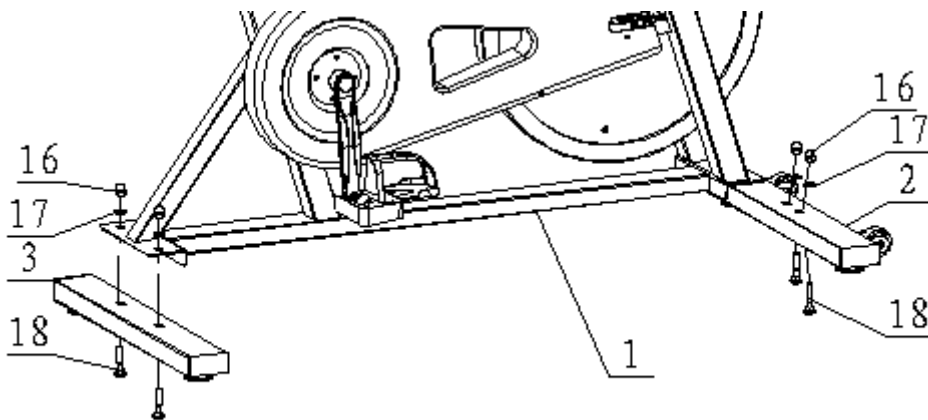
NO.	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	NO.	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Marco Principal	1	11	Arandela Ø8	4
2	Estabilizador Delantero	1	12	Soporte de Ordenador	1
3	Estabilizador Trasero	1	13	Tornillo de roscado M4.2 * 35	1
4	Barra de Soporte de Asiento	1	14	Perilla Pequeña M8	2
5	Sillín	1	15	Perilla en Flor M16	2
6	Ordenador	1	16	Tuerca de Sombrerete M8	4
7	Manillar	1	17	Arandela Plana Ø8	4
8	Botella de Agua	1	18	Tornillos M8 * 40	4
9	Soporte de Manillar	1	19L	Pedal Izquierdo	1
10	Tornillos Allen M8* 16	4	19R	Pedal Derecho	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

EN 5 SENCILLOS PASOS, USTED ESTARÁ LISTO PARA HACER EJERCICIO: SE NECESITAN APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS PARA EL MONTAJE.

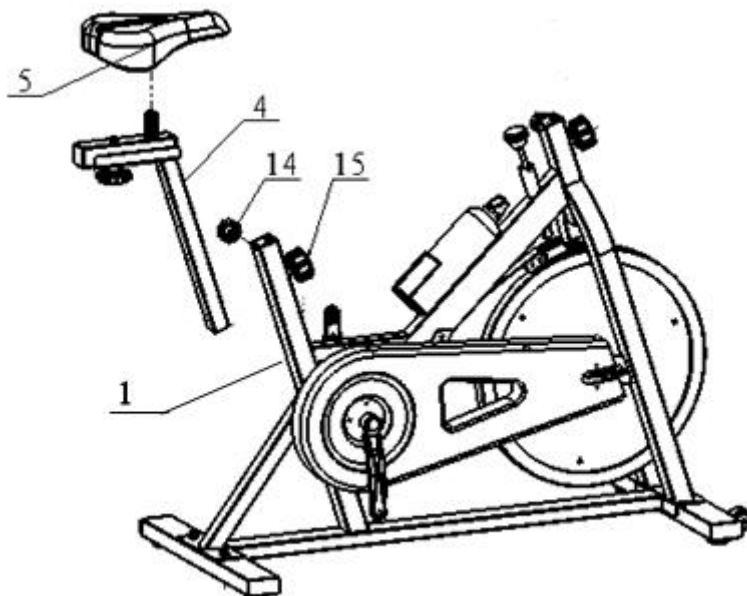
PASO 1

1. Fije el estabilizador delantero (2) y el estabilizador trasero (3) al marco principal (1).
2. Fíjelo adecuadamente con los tornillos (18), las arandelas planas (17) y las tuercas de sombrerete (16) provistas - vea la ilustración.



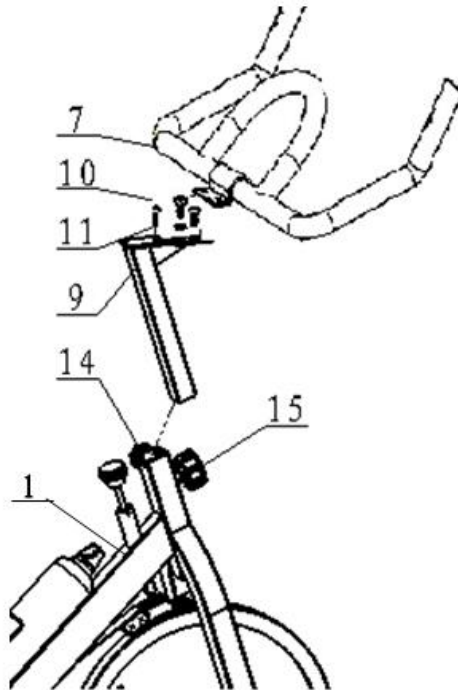
PASO 2

1. Para aflojar la perilla en flor (15), deslice la barra de soporte del asiento (4) en el marco principal (1).
2. Para ajustarlo a la altura adecuada, apriete la perilla pequeña (14) provista y la perilla en flor (15) para bloquearla.
3. Fije el sillín (5) en el soporte del asiento (4), para bloquearla mediante la llave inglesa provista - vea la ilustración.



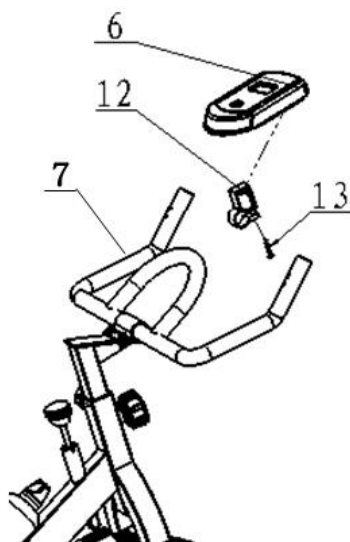
PASO 3

1. Deslice el soporte del manillar (9) en el marco principal (1), para bloquearlo con la perilla pequeña M8 (14) y la perilla en flor M16 (15).
2. Fije el manillar (7) al soporte del manillar (9) con los tornillos Allen (10) y las arandelas de resorte (11); consulte la ilustración.



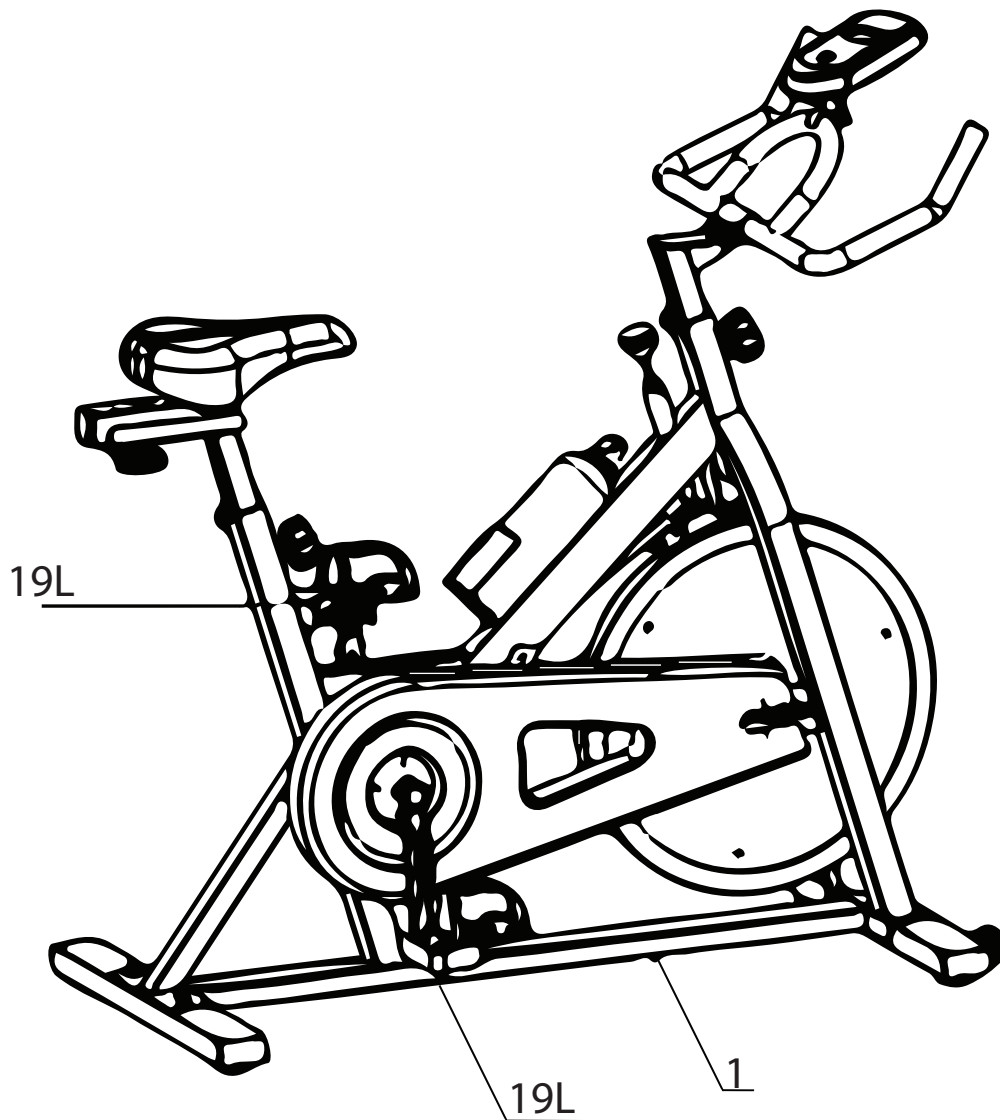
ETAPA 4

1. Fije el soporte para Ordenador (12) provisto al manillar (7) con un tornillo de rosca (13).
2. Inserte el soporte para Ordenador (12) en la flauta de la parte posterior del Ordenador (6). Entonces, recuerde cargar las baterías 2AA, e inserte el cable del manillar en el orificio de "ENTRADA DE PULSO", e inserte el cable del sensor del marco principal en el orificio de "ENTRADA DE SENSOR" en la parte posterior del Ordenador - vea la ilustración.



PASO 5

1. Fije firmemente el pedal izquierdo (19L) a la biela, marcada con L, en sentido antihorario hasta que quede apretado.
 2. Ahora fije firmemente el pedal derecho (19R) a la biela, marcada con R, en sentido horario hasta que quede apretado - vea la ilustración.
- Si no se siguen las instrucciones anteriores, se podrían dañar las bielas y los pedales.



LO MÁS IMPORTANTE

Después de finalizar los 5 pasos anteriores, lo más importante es asegurarse de que todos los tornillos y sus partes estén bien fijados antes de montarse la bicicleta.

INSTRUCCIONES PARA EL ORDENADOR FUNCIONAMIENTO



ESCANEAR	Escanea todas las funciones: HORA, VELOCIDAD, DISTANCIA, DISTANCIA TOTAL, PULSO, CALORÍAS
HORA	Muestra el lapso de tiempo del ejercicio mientras se ejercita
VELOCIDAD	Muestra la velocidad actual
DISTANCIA	Muestra la distancia mientras hace ejercicio
DISTANCIA TOTAL	Muestra la distancia total al final de su entrenamiento
PULSO	Muestra su ritmo cardíaco
CALORIAS	Muestra las calorías que quemadas

1. Necesitará una batería (provista) para operar el ordenador.
2. Para seleccionar la función que desea, presione el botón MODE y luego seleccione la función que desee en la tabla de arriba.
3. Para reiniciar el ordenador, mantenga presionado el botón MODE durante 5 segundos.
4. El ordenador se apagará automáticamente después de 4 minutos desde que la bicicleta no esté en uso. Presione cualquier tecla para reiniciar.
5. Para controlar su ritmo cardíaco, coloque sus pulgares en el sensor de ritmo cardíaco durante unos segundos y verifique la pantalla.
6. Para ajustar la resistencia, gire el control de tensión hacia la derecha (más alta) o hacia la izquierda (más baja).
7. Si aparece un mensaje no apropiado en la pantalla del ordenador, reemplace ambas baterías.
8. Para mover la bicicleta, sostenga el soporte del sillín, levante y empuje hacia adelante.

MANTENIMIENTO

El mantenimiento regular prolongará la vida útil de su bicicleta y evitará lesiones. Le recomendamos encarecidamente que haga lo siguiente de forma regular:

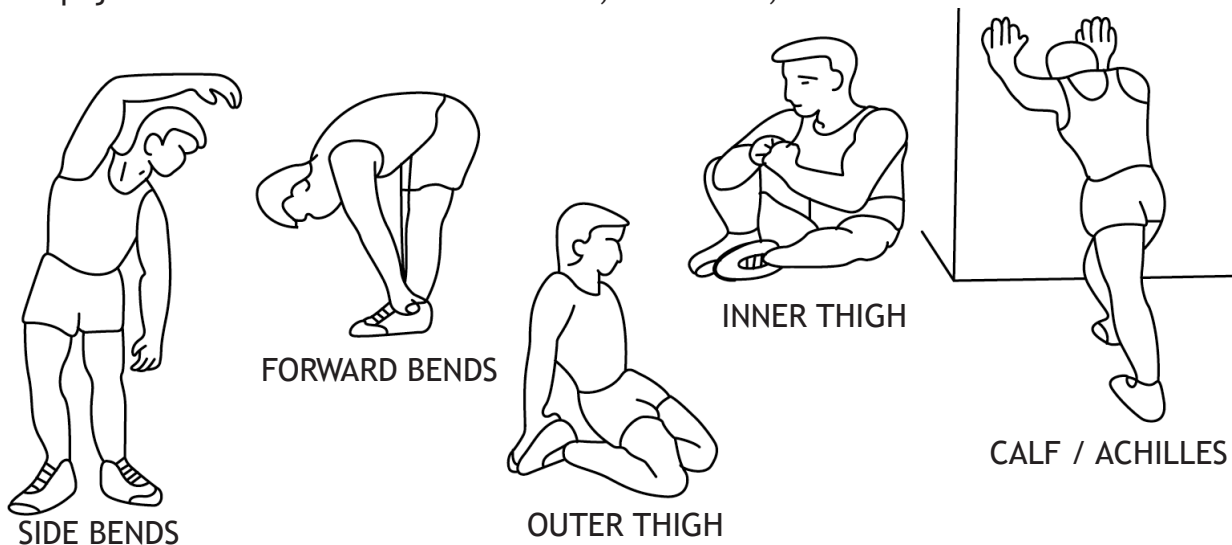
1. Limpie la bicicleta después de usarla con un paño suave; asegúrese de que esté seca. Tenga en cuenta que una acumulación de humedad con el tiempo causará corrosión.
2. Limpie la pantalla del ordenador con un paño suave y un spray antiestático para eliminar el polvo o las huellas dactilares. Tenga en cuenta que los productos químicos dañinos destruirán la capa protectora del ordenador y causarán una acumulación estática dentro del ordenador que podría dañar los componentes.
3. Revise los estabilizadores delantero y trasero cada vez que use la bicicleta para asegurarse de que esté estable y nivelada con el suelo.
4. Revise y apriete las tuercas / tornillos sueltos, los cierres de ajuste del sillín, los pedales y el manillar para asegurarse de que estén seguros cada vez que use la bicicleta para evitar lesiones.
5. Una batería gastada es un desperdicio peligroso, deséchela correctamente y no la tire a la basura.
6. Para piezas de repuesto, contacte con el distribuidor.

INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO

El uso de su BICICLETA DE EJERCICIOS le brindará varios beneficios, mejorará su condición física, su tono muscular y, junto con una dieta controlada en calorías, lo ayudará a perder peso.

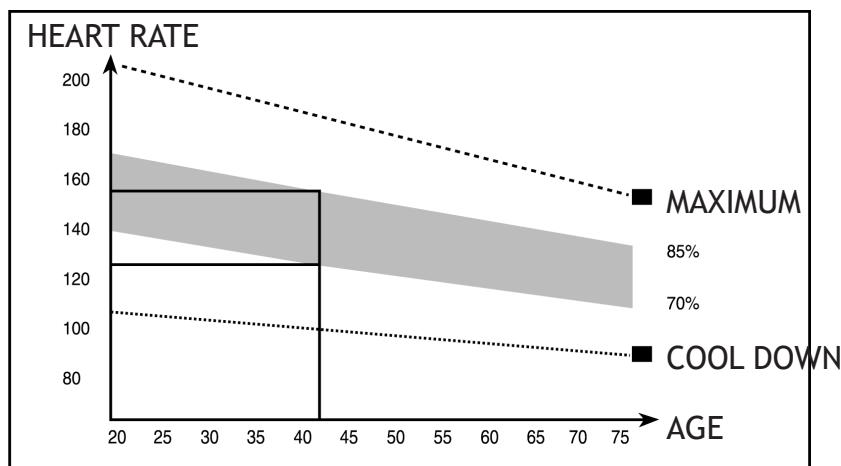
1. LA FASE DE CALENTAMIENTO

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni empuje sus músculos en un estiramiento; si le duele, DETÉNGASE.



2. LA FASE DE EJERCICIO

Esta es la etapa en la que se realiza el esfuerzo. Después del uso regular, los músculos de las piernas se volverán más flexibles. Trabaje a su propio ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante en todo momento. El ritmo de trabajo debe ser suficiente para elevar los latidos de su corazón hasta la zona objetivo que se muestra en el gráfico a continuación.



Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas comienzan en unos 15-20 minutos.

EXERCISE INSTRUCTIONS

3. LA FASE DE ENFRIAMIENTO

Esta etapa es para dejar que el sistema cardiovascular y los músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ej. reduzca su tempo, continúe durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento deben repetirse ahora, nuevamente, recuerde no forzar ni tirar de sus músculos para estirarlos. A medida que se vaya poniendo en forma puede necesitar entrenar más y más duro. Es recomendable entrenar al menos tres veces a la semana y, si es posible, reparta sus entrenamientos de manera uniforme durante toda la semana.

4. BUSCADOR DE FALLOS

Si no aparecen números en su ordenador, asegúrese de que todas las conexiones sean correctas.

TONIFICACIÓN MUSCULAR

Para tonificar los músculos mientras realiza su entrenamiento en la bicicleta, deberá ajustar una resistencia bastante alta. Esto pondrá más tensión en los músculos de la pierna y podría no ser posible conseguir la duración de entreno deseada. Si está tratando de mejorar su condición física, necesita modificar su programa de entrenamiento. Debe entrenar normalmente durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debe aumentar la resistencia para que sus piernas trabajen más. Tendrá que reducir su velocidad para mantener el ritmo cardíaco dentro de la zona objetivo.

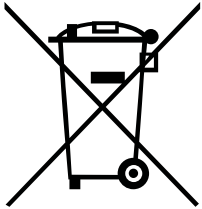
PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo puesto. Cuanto más duro y más tiempo trabaje, más calorías quemará. Efectivamente, esto es lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su estado físico, la diferencia es el objetivo.

USO

La altura del asiento se puede ajustar quitando la perilla de ajuste y subiendo o bajando el asiento. Hay agujeros en el soporte del asiento que permiten un rango variado de alturas. Una vez que haya elegido la altura correcta, vuelva a colocar la perilla de ajuste y apriete. La perilla de control de tensión le permite alterar la resistencia de los pedales. Una alta resistencia hace que sea más difícil pedalear, una baja resistencia lo hace más fácil. Para obtener mejores resultados, establezca la tensión mientras la bicicleta está en uso.

PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE



Por favor, deseche el producto, sus accesorios y su embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente, y no lo tire junto con los residuos domésticos. En la UE, este símbolo indica que el producto no debe desecharse junto con los residuos domésticos. Este producto contiene materiales reciclables y debe ser incorporado a un sistema de reciclaje para proteger el medio ambiente y la salud pública, a los que la eliminación incontrolada de residuos podría perjudicar. Deseche el producto utilizando los sistemas de recogida adecuados, o enviándolo al lugar donde lo compró. Allí, el producto será dispuesto para su reciclaje. Alternativa a la devolución del producto:

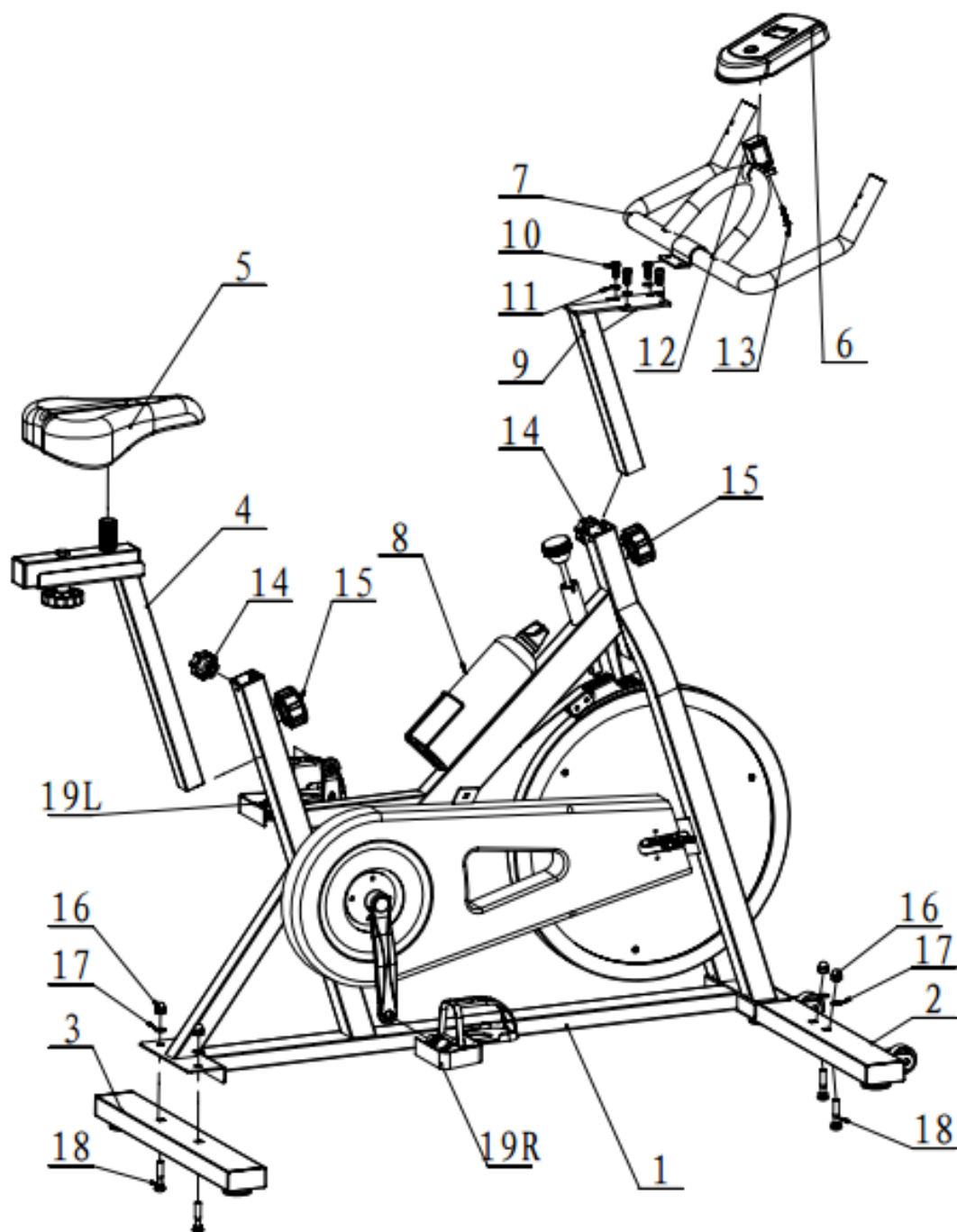
propietario del aparato como alternativa eléctrica a debe su devolución, contribuir a el su correcto reciclaje en caso de deshacerse de su propiedad. Para ello, debe ser entregado en un centro de recogida de acuerdo a las leyes sobre tratamiento de residuos y reciclaje. Para recibir información sobre los centros públicos de recogida, póngase en contacto con la autoridad local competente.

PRECAUZIONI DI SICUREZZA

SI PREGA DI LEGGERE ATTENTAMENTE IL MANUALE DELL'UTENTE PRIMA DI UTILIZZARE QUESTO PRODOTTO E CONSERVARLO PER RIFERIMENTO FUTURO.

1. Assemblare correttamente questo prodotto utilizzando le parti originali secondo le istruzioni di installazione. Prima del montaggio, controllare se i colli sono in buone condizioni e se i pezzi di ricambio sono completi in conformità con le precauzioni di trasporto e l'elenco dei pezzi di ricambio.
2. Prima dell'esercizio, assicurarsi che gli elementi di fissaggio dell'apparecchiatura siano bloccati.
3. Posizionare la cyclette su un terreno asciutto e piano.
4. Per evitare che il fondo dell'apparecchiatura subisca danni come abrasioni e macchie, mettere sotto il fondo un oggetto come un cuscino di gomma o una sottile lastra di legno.
5. Quando si inizia l'allenamento, assicurarsi di non avere oggetti entro 2 m dalla cyclette.
6. Utilizzare gli strumenti allegati o altri strumenti appropriati per assemblare o riparare la cyclette. Dopo l'esercizio, pulire il sudore.
7. L'uso improprio e l'esercizio eccessivo mettono in pericolo la salute. Si prega di eseguire il piano di esercizio sotto la direzione di un medico. Egli può fornirti suggerimenti eccellenti sui tuoi gesti, sugli obiettivi dell'esercizio e sul cibo. Mai fare esercizio dopo un pasto. Questa cyclette non è per uso medico.
8. Usare la cyclette quando l'attrezzatura è in buone condizioni. Effettuare la manutenzione necessaria utilizzando ricambi originali.
9. Durante la regolazione dell'apparecchiatura, notare di osservare la posizione migliore e la più ampia posizione regolabile per garantire che la posizione regolata sia sicura.
10. Salvo diversamente specificato nelle istruzioni, questa cyclette è utilizzabile da una sola persona alla volta.
11. Durante l'allenamento, si prega di indossare panni e scarpe sportivi. Gli indumenti non devono essere troppo lunghi e larghi per evitare che vengano agganciati o appesi durante l'esercizio. Le scarpe devono essere adatte per i piedi e le soles devono essere antiscivolo.
12. Quando si sente a disagio durante il processo, si prega di interrompere immediatamente l'esercizio e, se necessario, consultare un medico.
13. Le attrezzature sportive non sono giocattoli e, quindi, devono essere usati da queste persone per scopi di esercizio.
14. I bambini e le persone disabili devono usare l'attrezzatura in presenza di adulti o persone sane. Devono essere adottate misure appropriate per garantire che il bambino non sia in grado di utilizzare l'apparecchiatura senza la supervisione di un adulto.
15. Assicurarsi che qualsiasi parte di un'altra persona non sia accessibile all'apparecchiatura durante l'esercizio.
16. Per proteggere l'ambiente, non gettare mai colli o batterie e metterli in una pattumiera designata o in un altro punto di raccolta dei rifiuti.
17. La cyclette ha un carico massimo di 120 kg.

VISTA ESPLOSO



ELENCO DELLE PARTI

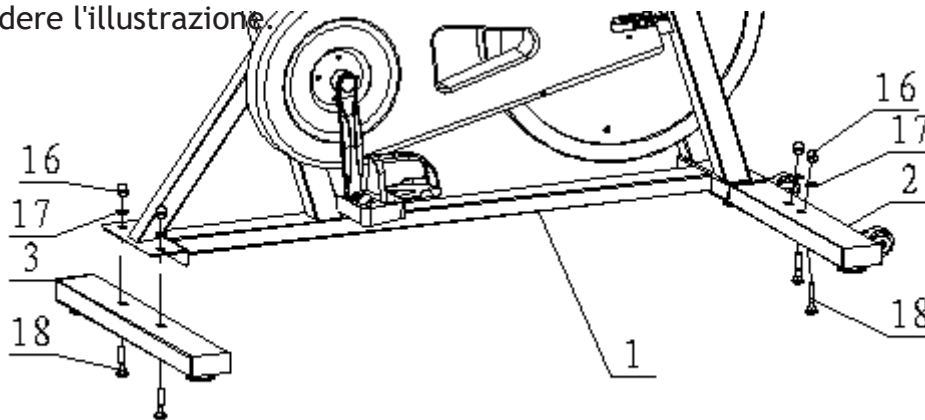
NO.	DESCRIZIONE	QTÀ	NO.	DESCRIZIONE	QTÀ
1	Cornice principale	1	11	Rondella elastica Ø8	4
2	Stabilizzatore anteriore	1	12	Supporto per supporto computer	1
3	Stabilizzatore posteriore	1	13	Vite autofilettante M4.2 * 35	1
4	Sede supporto palo	1	14	Manopola piccola M8	2
5	Sella	1	15	M16 Plum Blossom Knob	2
6	Computer	1	16	M8 Cap Nut	4
7	Manubrio	1	17	Ø8 Rondella piatta	4
8	Bottiglia d'acqua	1	18	Bulloni M8 * 40	4
9	Supporto per manubrio	1	19L	Pedale sinistro	1
10	Bulloni a brugola M8 * 16	4	19R	Pedale destro	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

5 SEMPLICI PASSAGGI DA ASSEMBLARE PER ESSERE PRONTO PER L'ALLENAMENTO: CI VOGLIONO CIRCA 30 MINUTI PER ESSERE ASSEMBLATO.

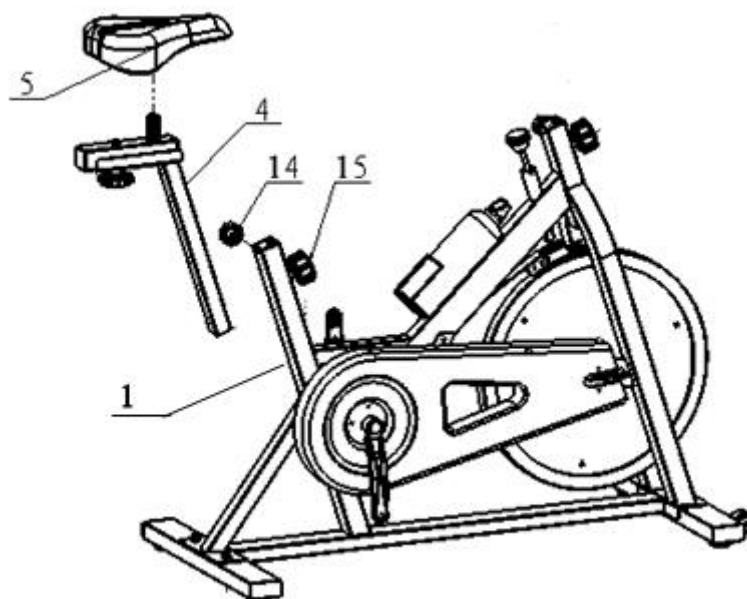
PASSO 1

1. Fissare lo stabilizzatore anteriore (2) e lo stabilizzatore posteriore (3) al telaio principale (1).
2. Bloccare nella posizione corretta con i bulloni (18), le rondelle piatte (17) e i dadi (16) forniti - vedere l'illustrazione.



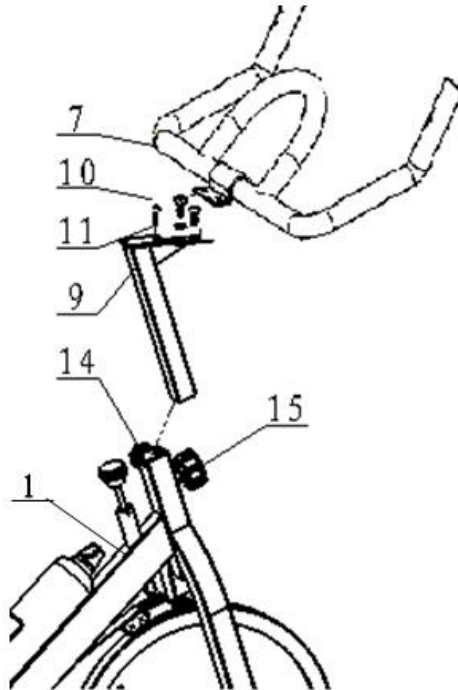
PASSO 2

1. Per allentare la manopola del plum blossom (15), far scorrere l'asta di supporto del sedile (4) nel telaio principale (1).
2. Per regolare l'altezza appropriata, quindi stringere la piccola manopola (14) in dotazione e la manopola del fiore di pruno (15) per bloccarla in posizione.
3. Fissare la sella (5) nell'asta di supporto del sedile (4), per bloccarla in posizione dalla chiave



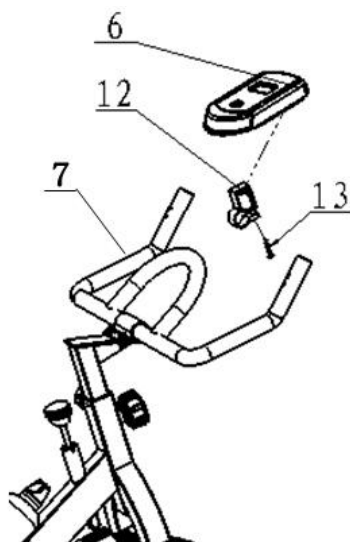
PASSO 3

1. Far scorrere l'asta di supporto del manubrio (9) nel telaio principale (1), per bloccarla in posizione mediante la manopola M8 piccola (14) e la manopola a fiore di prugna M16 (15).
2. Fissare il manubrio (7) al palo di supporto del manubrio (9) con i bulloni a brugola (10) e le rondelle elastiche (11) - vedere l'illustrazione.



PASSO 4

1. Fissare la staffa del computer (12) fornita al manubrio (7) con una vite autofilettante (13).
2. Inserire la staffa del computer (12) nel flauto sul retro del computer (6). Quindi ricordarsi di caricare le batterie 2AA e inserire il cavo del manubrio nel foro "PULSE INPUT" e inserire il cavo del sensore dal telaio principale nel foro "SENSOR INPUT" sul retro del computer - vedere l'illustrazione.

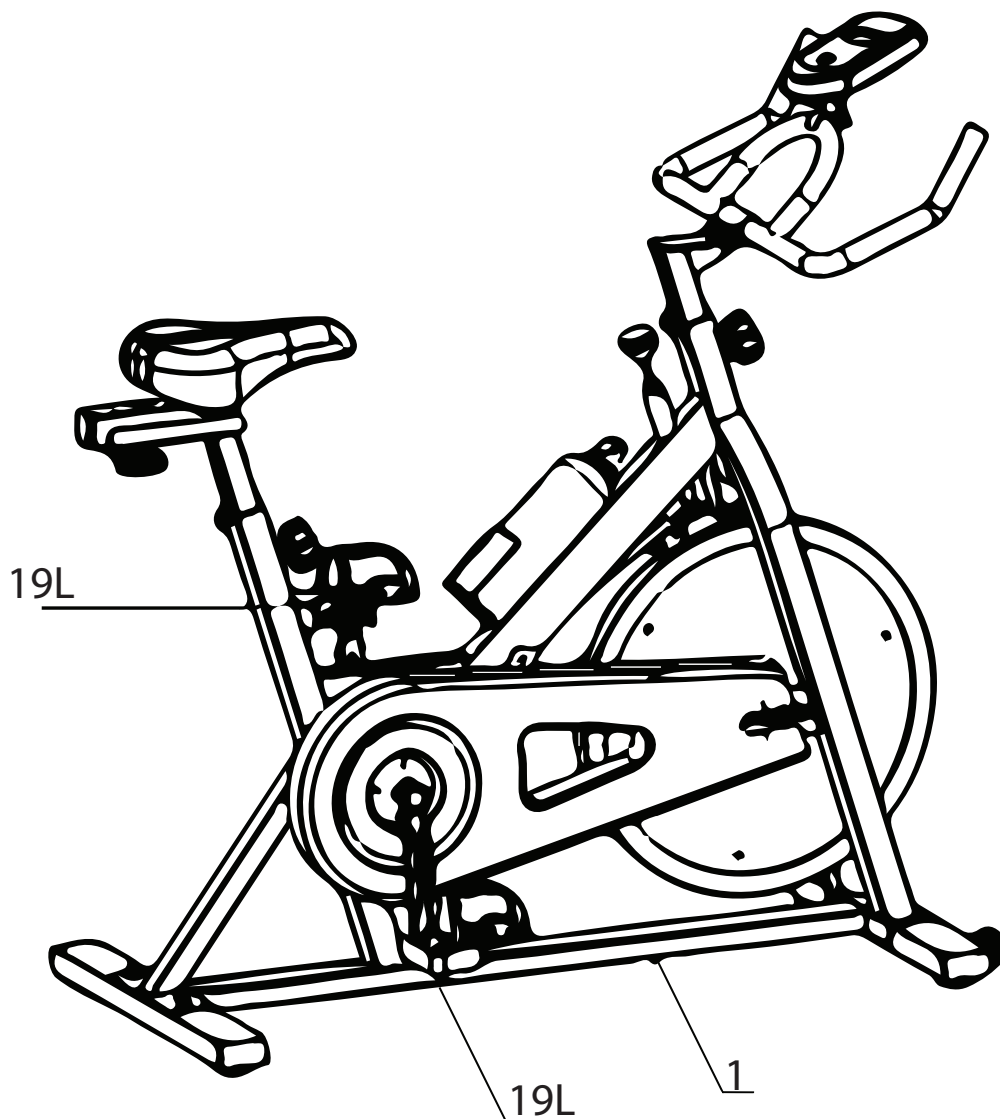


PASSO 5

1. Fissare saldamente il pedale sinistro (19L) al braccio della pedivella contrassegnato L in senso antiorario fino a quando è stretto.

2. Ora fissa saldamente il pedale destro (19R) al braccio della pedivella contrassegnato con R in senso orario finché non è serrato - vedere l'illustrazione.

La mancata osservanza delle istruzioni di cui sopra potrebbe provocare danni alle pedivelle e ai pedali.



IL PIÙ IMPORTANTE

Dopo aver completato tutti e 5 i passaggi, il più importante è assicurarsi che tutti i bulloni e le parti siano saldamente fissati prima di andare in bicicletta.

ISTRUZIONI PER IL COMPUTER OPERATIVO



SCANSIONE	Esegue la scansione di tutte le funzioni: TIME, SPEED, DISTANCE, TOTAL DIST, PULSE, CALORIES
TEMPO	Mostra il tempo d'allenamento mentre fare gli esercizi
VELOCITÀ	Mostra la velocità attuale
DISTANZA	Mostra la distanza mentre fare gli esercizi
DISTANZA TOTALE	Mostra la distanza totale alla fine dell'allenamento.
PULSE	Mostra la
CALORIE	Visualizza le calorie bruciate

1. Avrai bisogno di una batteria (fornita) per utilizzare il computer.
2. Per selezionare la funzione desiderata, premere il pulsante **MODE** e selezionare la funzione desiderata dalla tabella sopra.
3. Per ripristinare il computer, tenere premuto il pulsante **MODE** per 5 secondi.
4. Il computer si spegne automaticamente dopo 4 minuti quando la bicicletta non è in uso. Premere un tasto qualsiasi per riavviare.
5. Per monitorare la frequenza cardiaca, posizionare i pollici sul sensore di frequenza cardiaca per alcuni secondi e controllare il display.
6. Per regolare la resistenza, ruotare il controllo della tensione verso destra (più forte) o verso sinistra (più facile).
7. Se sul computer è presente una visualizzazione errata, sostituire entrambe le batterie con una nuova allo stesso tempo.
8. Per spostare la bici, afferrare l'asta di sostegno della sella, sollevare e spingere in avanti.

MANUTENZIONE

Una manutenzione regolare prolungherà la vita della tua spin bike e previene le lesioni. Consigliamo vivamente di eseguire su base regolare questi passi sotto:

1. Pulire la bicicletta dopo l'uso con un panno morbido - assicurarsi che sia asciutta. Nota: un accumulo di umidità nel tempo causerà corrosione.

2. Pulire il display del computer con un panno morbido e uno spray antistatico per computer per rimuovere polvere o impronte digitali. Nota: i prodotti chimici corrosivi distruggono il rivestimento protettivo del computer e causano un accumulo di elettricità statica all'interno del computer che potrebbe danneggiare i componenti.

3. Controllare gli stabilizzatori anteriore e posteriore ogni volta che si utilizza la bicicletta per garantire che la bici sia stabile e in piano con il pavimento.

4. Controllare e stringere i dadi / i dadi liberi, i fermi di regolazione della sella, i pedali e il manubrio per assicurarsi che siano sicuri ogni volta che si utilizza la bicicletta per evitare lesioni.

5. Una batteria esaurita è un rifiuto pericoloso, si prega di smaltirlo correttamente e non gettarlo nella spazzatura.

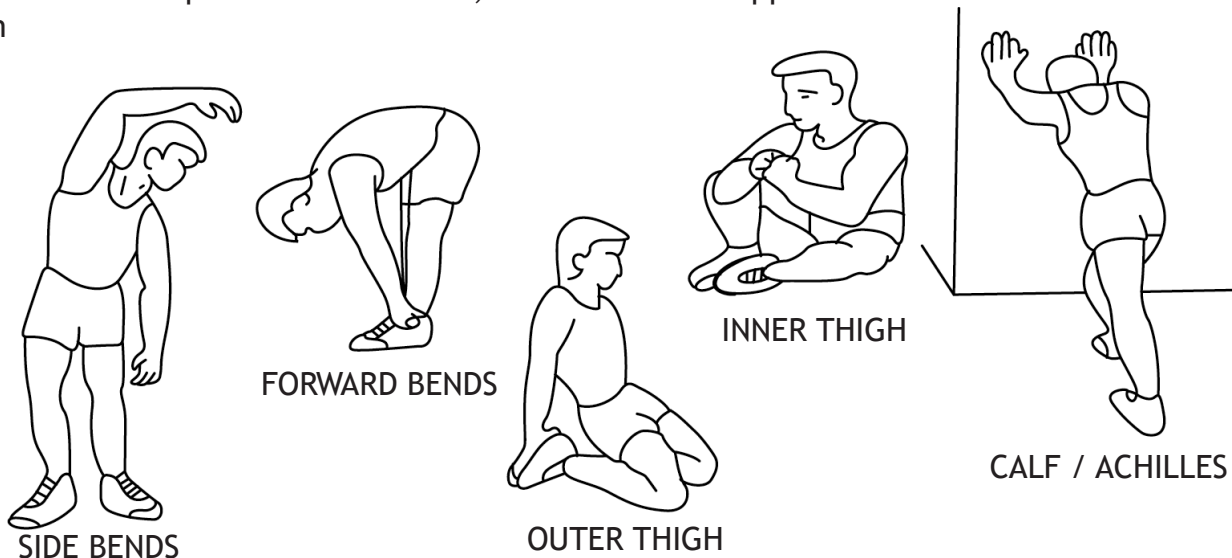
6. Per le parti di ricambio, contattare il distributore.

ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

L'utilizzo del CICLO DI ESERCIZIO ti fornirà numerosi vantaggi, migliorerà la tua forma fisica, tonificherà i muscoli e, in combinazione con una dieta a controllo calorico, ti aiuterà a perdere peso.

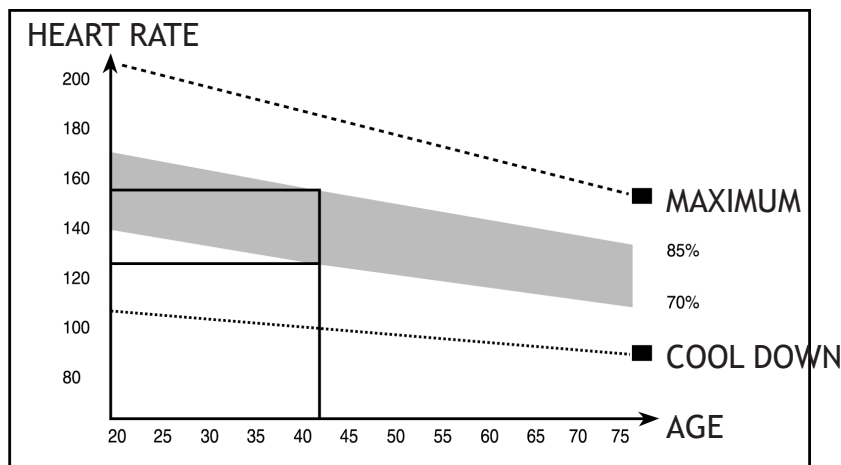
1. LA FASE DI RISCALDAMENTO

Questo stadio aiuta a far scorrere il sangue attorno al corpo e i muscoli funzionano correttamente. Ridurre anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di fare alcuni esercizi di stretching come mostrato in seguito. Ogni allungamento dovrebbe essere tenuto per circa 30 secondi, non forzare o strappare i muscoli in un tratto - se fa



2. LA FASE DEGLI ESERCIZI

Questo è lo stadio in cui si mette lo sforzo. Dopo l'uso regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più flessibili. Lavora al tuo ritmo, ma è molto importante mantenere un tempo costante per tutto il tempo. La velocità di lavoro dovrebbe essere sufficiente per aumentare il battito del cuore nella zona target mostrata sul grafico sottostante.



Questo stadio dovrebbe durare per un minimo di 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone inizia a circa 15-20 minuti.

EXERCISE INSTRUCTIONS

3. LA FASE DI RAFFREDDAMENTO

Questo stadio è quello di far rilassare il sistema cardio-vascolare e i muscoli. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento ad es. ridurre il tempo, continuare per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching dovrebbero ora essere ripetuti, ricordando di nuovo di non forzare o muovere i muscoli nel tratto. Man mano che ti prepari, potresti dover allenarti più a lungo e più duramente. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte alla settimana e, se possibile, distendere gli allenamenti in modo uniforme per tutta la settimana.

4. RICERCA GUASTI

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

TONIFICAZIONE MUSCOLARE

Per tonificare i muscoli durante il ciclo di esercizio, è necessario che la resistenza sia abbastanza elevata. Ciò metterà più sforzo sui muscoli delle gambe e potrebbe significare che non puoi allenarti per tutto il tempo che desideri. Se stai anche cercando di migliorare la tua forma fisica, devi modificare il tuo programma di allenamento. Dovresti allenarti normalmente durante le fasi di riscaldamento e raffreddamento, ma verso la fine della fase di esercizio dovresti aumentare la resistenza per far lavorare le gambe più duramente. Dovrai ridurre la tua velocità per mantenere la tua frequenza cardiaca nella zona target.

PERDITA DI PESO

Il fattore importante qui è la quantità di sforzo che si usa. Più duro e più a lungo si allena, più calorie si bruciano. In pratica è come se ti stessi allenando per migliorare la tua forma fisica, la differenza è l'obiettivo.

USO

L'altezza del sedile può essere regolata rimuovendo la manopola di regolazione e alzando o abbassando il sedile. Ci sono dei fori sul 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. Un'alta resistenza rende più difficile pedalare, una bassa resistenza lo rende più facile. Per i migliori risultati, imposta la tensione mentre la bicicletta è in uso.

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.

Details zum Lieferumfang: Artikel wird in 1 Paket geliefert
Hergestellt für: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372
Ober-Ramstadt / Deutschland

Détails d'emballage: Cet article sera livré en 1 paquet
Fabriqué pour: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372
Ober-Ramstadt / Allemagne

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

Detalles del envase: Este pedido será enviado en 1 paquete
Fabricado para : FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372
Ober-Ramstadt / Alemania

Detagli di consegna: Il prodotto sarà spedito in 1 pacco
Prodotto per: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372
Ober-Ramstadt / Germania