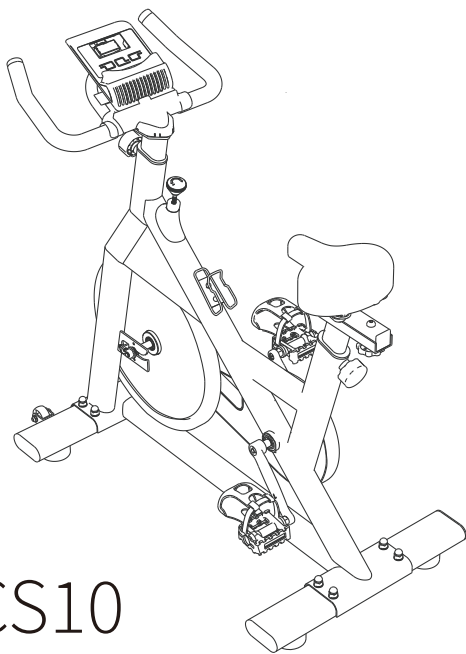




User's Manual reference



CS10

# Language

1 EN

2 FR

3 DE

4 ES

5 IT

6 NL


# Catalog

GENERAL SAFETY INSTRUCTIONS.....	3
SPECIFIC SAFETY INSTRUCTIONS FOR THIS DEVICE.....	3
BEFORE FIRST USE.....	3
SPECIAL PRECAUTIONS FOR USE.....	3
GENERAL VIEW .....	5
BEFORE ASSEMBLY.....	5
ASSEMBLY AND INSTALLATION.....	6
INSTRUCTIONS FOR USE.....	9
LCD SCREEN CONSOLE .....	9
TRAINING.....	10
CLEANING AND MAINTENANCE.....	12
DISPOSAL.....	12

## GENERAL SAFETY INSTRUCTIONS

When using electrical appliances, you must act accordingly and observe the following instructions to avoid problems:

- Read the instructions carefully before operating the unit and keep the instructions, including the receipt and, if possible, the carton with the inner packaging.
- This unit is intended for indoor use. Do not use outdoors.
- The device is designed exclusively for private use and is not suitable for commercial use.
- Keep away from heat sources, direct sunlight, moisture (never submerge the unit), sharp corners and other electrical appliances.
- Always install the unit on a dry, flat, stable and heat - resistant surface. Keep the unit away from sources of heat and splashing water.
- This appliance is not intended for use by children or persons whose physical, sensory or mental abilities, or whose lack of experience and knowledge prevent the safe use of the appliance.
- Do not use the unit if it is damaged.
- Do not attempt to repair the unit. In case of technical problems, always contact an authorized technician or the manufacturer.

 **CAUTION:** Use only identical spare parts. The unit must never be submerged.

## SPECIFIC SAFETY INSTRUCTIONS FOR THIS DEVICE

### ▪ Before first use

1. Take the unit out of the packaging.
2. Remove all plastics and stickers (except the nameplate).
3. Clean the exterior with a damp cloth.
4. Read all instructions in this manual.

**WARNING:** Do not leave the various packages within the reach of children: they could asphyxiate.

### ▪ SPECIAL PRECAUTIONS FOR USE

- Do not use this device for any purpose other than that intended by the manufacturer.
- Always install the unit on a dry, flat, stable surface with about 2 m of free space around the unit.
- Keep the unit away from heat and splashing water. Do not expose to moisture and dust.
- Do not store in a garage, shed, outbuilding or veranda.
- Use a carpet under the appliance to protect your floor or carpet.
- Keep away from aerosols.

- Keep away from children and pets.
- Persons weighing more than 100 kg should avoid using the device. If a user exceeds the specified weight limit, there is a risk of injury.
- Do not use with more than one person at a time.
- Wear appropriate sportswear during use. Do not wear loose clothing that could get caught in the unit. Sports clothing is recommended for both men and women.
- Do not use barefoot or in socks.
- In case of pain or dizziness, stop training immediately and rest.
- The pulse sensor is not a medical device. The accuracy of the pulse measurement depends on several factors such as the rhythm of the user's movements. The pulse sensor is provided only as a guide to determine the general trend of the pulse rate.
- Inspect and retighten all parts of the unit regularly. In particular, the pulley, belt, crankset, and gasket should be inspected and tightened regularly. Replace worn parts immediately.
- Do not use the unit when one or more parts are worn.
- Pay particular attention to the belt, which is more subject to wear. When the unit no longer operates smoothly, check the condition of the belt.
- This device is not suitable for therapeutic use.
- Do not turn the pedals by hand.



**WARNING:** When installing, keep children away from the various rooms.



**WARNING:** Improper assembly or misuse of equipment can cause serious personal injury. Failure to follow safety precautions can also cause serious personal injury.



**WARNING:** Keep away from pets and children under 12 years of age. Under no circumstances should children under 12 years of age use the appliance unsupervised.

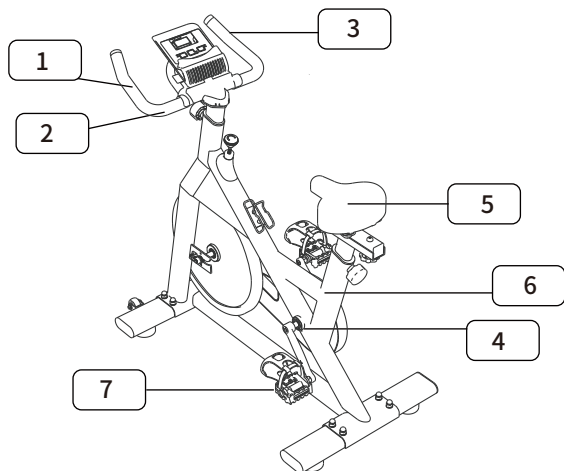


**WARNING:** Consult your physician before beginning any training program.

This is especially important for people who are not used to training regularly or who have health problems. Read ALL instructions before use. The manufacturer is not responsible for any injury or property damage caused by the use of this product.

It is the responsibility of the device owner to ensure that all users are properly informed of all warnings and precautions.

## GENERAL VIEW



EN

1. Tactile heart sensor
2. Handlebar
3. Console
4. Crankset

5. Seat
6. Seat post
7. Pedal

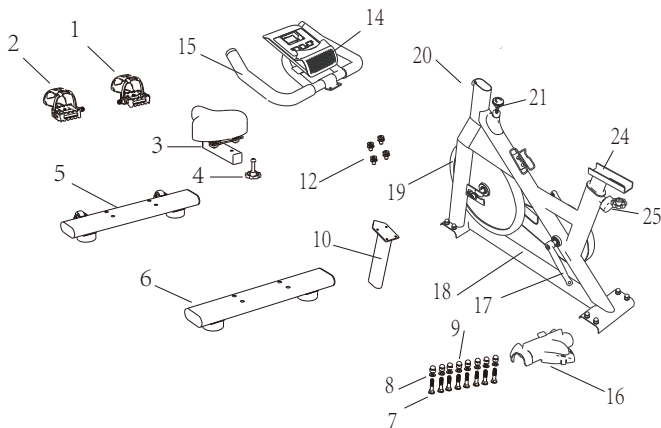
### Before Assembly

1. Use a carpet to protect the floor and install the unit.
2. Install the device where you want to use it.
3. Check that you have enough space available for installation.
4. Use the tools provided.
5. Prior to installation check that all necessary parts are available.

## Assembly and installation

Note: Most of the installation hardware was individually packaged, but some components were pre-installed in the identified assembly parts. In this case, simply remove the parts and re-install the hardware as described in the following section.

### Spare parts



EN

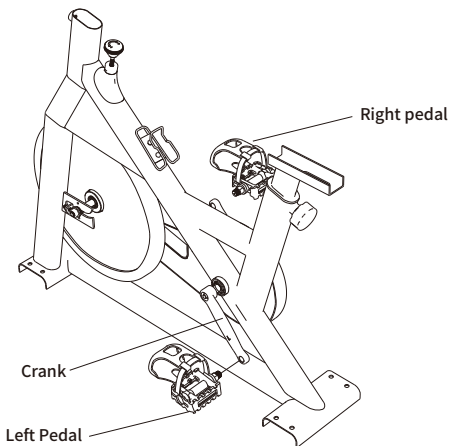
1. Right pedal
2. Left Pedal
3. Saddle
4. Nut
5. Front stabilizer
6. Rear stabilizer
7. 4 screws M8\*40
8. 4 washers 8.5\*20\*T2
9. 4 nuts M8

10. Saddle support
12. 4 Combination screw
15. Handlebar
16. Handlebar cover
17. Crank
18. Chain cover

19. Wheel
20. Handlebar support
21. Brake
24. Saddle support
25. Button

## Step one:

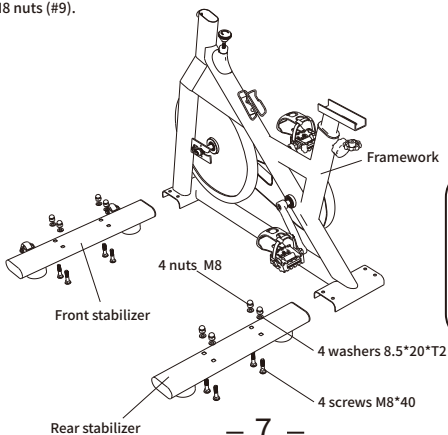
Attach the pedals (#1 and #2) to the cranks (#17).



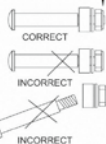
## Step two:

1. Attach the front stabilizer (#5) to the frame. Use the 2 M8\*40 screws (#7), the 2 washers 8.5\*20\*T2 (#8) and the 2 M8 nuts (#9).

2. Attach the front stabilizer (#6) to the frame. Use the 2 M8\*40 screws (#7), the 2 washers 8.5\*20\*T2 (#8) and the 2 M8 nuts (#9).



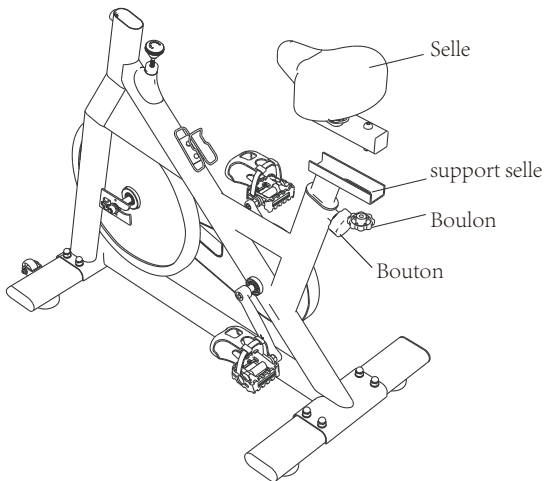
### Note





## Step three:

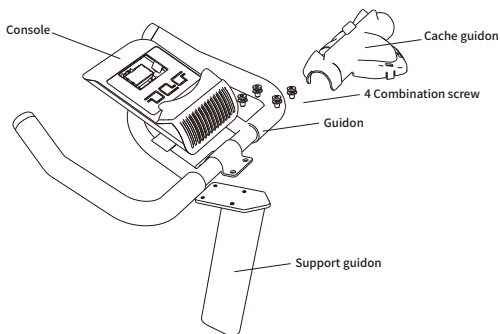
Use the bolt (#4) to install the saddle (#3) on the bracket (#24). Then secure the seat support rod to the frame by locking with the knob (#25)



EN

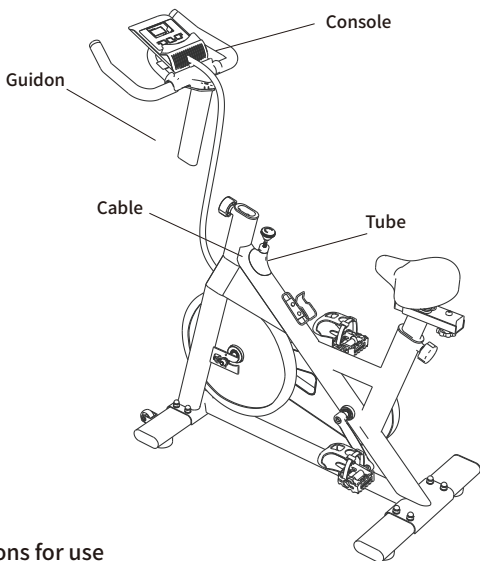
## Step four:

1. Connect the cardiac sensor cable to the left port of the console (#14).
2. Install the handlebar (#15) on its support (#20) using the 4 Combination screw (#12) and 4 M6 nuts (#11).
3. Add handlebar cover (#16)



## Step five:

1. Connect the handlebar tube (#15) to the base frame of the bike by tightening with the button.
2. Connect the upper sensor wire to the right port on the console (#14).



## Instructions for use

### LCD Screen Console

**TIME** Indicates time. Display 00:00 - 99:59 / HOUR:MINUTE

**SPEED** Indicates speed. Display 00 :00 - 99.9km/h

**DISTANCE** Indicates the distance travelled. Display 00 :00 - 99.9km

**CALORIA** Indicates calories burned in Kcal Display 00 :00 - 999.9kcal

**HEART RATE** Indicates the heart rate during exercise. Display 40 - 240 BPM

**ODOMETER** Shows the total distance travelled. Display 00 :00 - 999.9km

### AUTO ON/OFF

The monitor turns on automatically when the machine is in motion and turns off automatically when it no longer receives speed data or when no console buttons have been pressed for 4 minutes.

## MODE

To select the function you want to see displayed. The pointer indicates the displayed function. Press MODE to select SCAN or LOCK.

## RESET

Press for 3 seconds to restart a training session.

## SPEED

Press the "MODE" button until the pointer indicates "SPEED". The monitor will display the current speed.

## DISTANCE

Press the "MODE" button until the pointer indicates "DIST". The monitor will display the current distance traveled.

## TIME

Press the "MODE" button until the pointer indicates "TIME". The monitor will display the time elapsed since the start of the current exercise.

## CALORIES

Press the "MODE" button until the pointer indicates "CAL". The monitor will display the calories burned since the start of the current exercise.

## ODOMETER

Press the "MODE" button until the pointer indicates "ODOMETER". The monitor will display the total distance traveled.

**CAUTION:** The heart rate function is not a medical - technical function. Many factors can influence the heart rate measurement. The measured heart rate is not provided for training information purposes only.

**NOTE:** Replace batteries.

## Training

Stretching exercises are recommended before starting a workout.

➤ Warm - up and recovery :

A successful training program consists of a warm - up (progressive effort), training (main phase of physical activity), cool - down and stretching.

Warming up is an important part of your training and should be done at the beginning of each session. It prepares your body for more intense physical exercise by warming up and stretching your muscles, increasing your blood circulation and heart rate, and providing more oxygen to your muscles. At the end of the workout, repeat these exercises to reduce the risk of aches and pains. We recommend the following warm - up and cool - down exercises:



- **Forward bend:**  
Lean forward gently, relaxing your back and shoulders while stretching to touch your feet. Get as low as you can, hold the position and count to 15.
- **Shoulders up:**  
Raise your right shoulder up towards your ear and count to one. Then raise your left shoulder and count to one, while lowering your right shoulder.
- **Neck stretch:**  
Turn your head to the right once, you will feel the left part of your neck stretch. Then tilt your head back and count to one with your chin up to the ceiling and your mouth open. Turn your head to the left, count to one, then lower your head, chin to chest and count to one.
- **Tendon stretch:**  
Sit down and extend your right leg. Place the sole of your left foot against the inside of your right thigh. Extend your hand towards your right foot as far as possible. Hold the position and count to 15. Relax and then Repeat the exercise with the left leg extended.
- **Lateral stretch :**  
Open your arms to the side and continue to raise them until they reach the top of your head. Extend your right arm as high as possible towards the ceiling and count to one. Try to feel the stretch on the right side of your body. Repeat this exercise with your left arm.
- **Achilles' heel stretch:**  
Lean against a wall with your left leg in front of your right leg and your arms forward. Keep your right leg straight and your left foot on the ground. Then bend your left leg and lean forward, bringing your hips closer to the wall. Hold the position, then repeat the exercise by reversing the position of the legs and count to 15.

Consult your doctor before beginning any training program.

**Caution:** It is advisable not to eat during the hour before and half an hour after exercise.

## CLEANING AND MAINTENANCE

- Examine equipment regularly for possible damage.
- Lubricate moving parts regularly.
- Inspect all parts of the equipment before use and replace damaged parts. Never use the equipment if it is not in perfect working order.
- Never repair the equipment yourself.
- Clean the main body with a damp cloth.
- Do not use abrasive cleaners.
- Do not immerse in water or any other form of liquid.
- This product must be stored in a dry place. Avoid direct sunlight. Make sure the product is clean and dry before storing.

## DISPOSAL



This logo affixed to the product means that it is a device whose treatment as waste falls within the scope of Directive 2002/96/EC of 27 January 2003 on waste electrical and electronic equipment (WEEE).

The presence of hazardous substances in electrical and electronic equipment can have effects on potential environmental and human health impacts in the reprocessing cycle of this product. Thus, at the end of its life, this appliance must not be disposed of with household waste (waste from daily household activities such as food scraps, etc.)

EN

UPDATE 2018 - 02 - 14

# Table des matières

INSTRUCTIONS GENERALES DE SECURITE .....	3
CONSIGNES DE SECURITE SPECIFIQUES POUR CET APPAREIL .....	3
AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION .....	3
PRECAUTIONS PARTICULIERES D' EMPLOI .....	3
VUE GENERALE .....	5
AVANT LE MONTAGE .....	5
ASSEMBLAGE ET INSTALLATION .....	6
MODE D' EMPLOI .....	9
CONSOLE ÉCRAN LCD .....	9
ENTRAÎNEMENT .....	10
NETTOYAGE ET ENTRETIEN .....	12
MISE AU REBUT.....	12

## INSTRUCTIONS GENERALES DE SECURITE

Lors de l' utilisation d' appareils électriques, vous devez agir en conséquence et respecter les instructions suivantes pour éviter les problèmes :

- Lire attentivement les instructions avant de mettre l'appareil en marche et garder les instructions, y compris le reçu et, si possible, le carton avec l'emballage interne.
- Cet appareil est destiné à être utilisé en intérieur. Ne pas utiliser à l'extérieur.
- L'appareil est conçu exclusivement pour un usage privé et n' est pas adapté à un usage commercial.
- Tenir éloigné des sources de chaleur, de la lumière directe du soleil, de l'humidité (ne jamais immerger l' appareil), des coins tranchants et autres appareils électriques.
- Toujours installer l' appareil sur une surface sèche, plate, stable et résistante à la chaleur. Tenir l' appareil éloigné de toute source de chaleur et de tout risque de projections d'eau.
- Cet appareil n' est pas destiné à être utilisé par des enfants ou des personnes dont les capacités physiques, sensorielles et mentales, ou bien dont le manque d' expérience et de connaissance empêchent l' utilisation de l' appareil sans risque.
- Ne pas utiliser l'appareil s'il est endommagé.
- Ne pas tenter de réparer l'appareil. En cas de problèmes techniques, toujours prendre contact avec un technicien agréé ou le fabricant. Utiliser uniquement des pièces de rechange identiques à celles de l' appareil. technician or the manufacturer.

-  ATTENTION : L'appareil ne doit jamais être immergé.

## CONSIGNES DE SECURITE SPECIFIQUES POUR CET APPAREIL

### ▪ Avant la première utilisation

1. Sortir l' appareil de l' emballage.
2. Enlever tous les plastiques et stickers (excepté la plaque signalétique).
3. Nettoyer l' extérieur avec un chiffon humide.
4. Lire toutes les instructions de ce manuel.

ATTENTION : Ne laisser pas les différents emballages à portées des enfants : ils pourraient s' asphyxier.

### ▪ PRECAUTIONS PARTICULIERES D' EMPLOI

- Ne pas utiliser cet appareil pour un usage autre que celui prévu par le fabricant.
- Toujours installer l' appareil sur une surface sèche, plate, stable avec environ 2 m d' espace libre autour de l' appareil.
- Tenir l' appareil éloigné de toute source de chaleur et de tout risque de projections d'eau. Ne pas exposer à l' humidité et à la poussière.

- Ne pas stocker dans un garage, une remise, une dépendance ou une véranda.
- Utiliser un tapis sous l' appareil pour protéger votre sol ou votre moquette.
- Tenir éloigner des aérosols.
- Tenir éloigner des enfants et animaux domestiques.
- Les personnes pesant plus de 100kg doivent éviter d' utiliser l' appareil. Si un utilisateur dépasse la limite pondérale indiquée, il risque de se blesser.
- Ne pas utiliser avec plus d' une personne à la fois.
- Porter une tenue de sport appropriée pendant l' utilisation. Ne pas porter vêtements amples susceptibles de se coincer dans l'appareil. Des vêtements de sport sont recommandés pour les hommes et les femmes.
- Ne pas utiliser nu-pieds ou en chaussettes.
- En cas de douleurs ou de vertiges, cesser immédiatement l' entraînement et se reposer.
- Le capteur de pulsations n' est pas un appareil médical. La précision de la mesure du pouls dépend de plusieurs facteurs tels que le rythme des mouvements de l' utilisateur. Le capteur de pulsations n' est fourni qu' à titre indicatif pour déterminer la tendance générale du pouls.
- Inspecter et resserrer régulièrement toutes les pièces de l' appareil. Notamment en ce qui concerne la poulie, la courroie, le pédalier et le joint. Remplacer immédiatement les pièces usées.
- Ne pas utiliser l' appareil lorsque l' une ou plusieurs pièces sont usées.
- Accorder une attention particulière à la courroie, qui est davantage sujette à l'usure. Lorsque l'appareil ne fonctionne plus de manière fluide, vérifier l'état de la courroie.
- Cet appareil ne convient pas pour un usage thérapeutique.
- Ne pas tourner les pédales à la main.



**AVERTISSEMENT:** Lors de l' installation, tenir les enfants éloignés des différentes pièces.



**AVERTISSEMENT:** Un mauvais assemblage ou un mauvais usage de l'équipement peut causer des blessures corporelles graves. Le non-respect des consignes de sécurité peut également causer des blessures corporelles graves.



**AVERTISSEMENT :** Tenir à l' écart des animaux domestiques et des enfants âgés de moins de 12 ans. Les enfants âgés de moins de 12 ans ne doivent en aucun cas utiliser l' appareil sans surveillance.

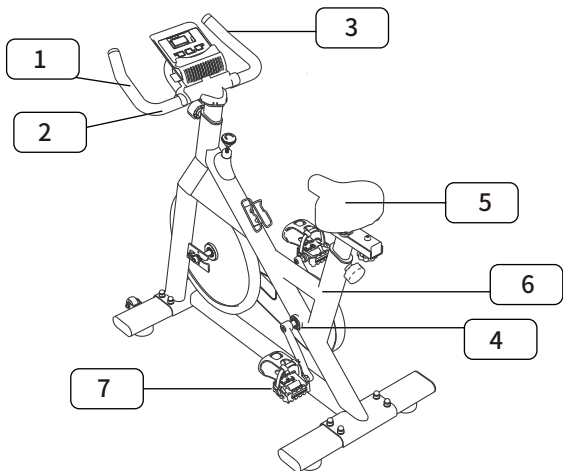


**AVERTISSEMENT:** Consulter votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement. Cela est particulièrement important pour les personnes qui n' ont pas l' habitude de s' entraîner régulièrement ou qui présentent des problèmes de santé. Lire TOUTES les instructions avant l' utilisation. Le fabricant n'est pas responsable des blessures ou des dégâts matériels causés par l'utilisation de cet appareil.

Il relève de la responsabilité du propriétaire de l' appareil de s' assurer que tous les utilisateurs sont correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.



## VUE GENERALE



FR

1. Capteur cardiaque tactile

2. Guidon

3. Console

4. Pédalier

5. Selle

6. Tige de la selle

7. Pédale

### Avant le montage

1. Utiliser un tapis pour protéger le sol et installer l'appareil.

2. Installer l'appareil à l'endroit où vous souhaitez l'utiliser.

3. Vérifier que vous avez assez d'espace disponible pour le montage.

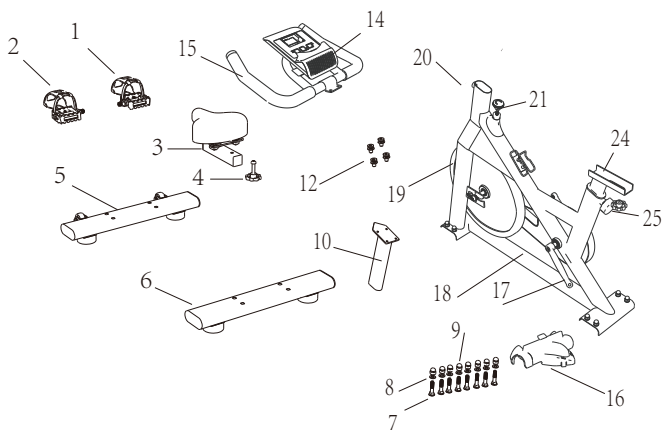
4. Utiliser les outils fournis.

5. Avant l'installation vérifier que toutes les pièces nécessaires soient disponibles.

## Assemblage et installation

Note : La plupart du matériel d'installation a été emballé individuellement, mais certains éléments ont été préinstallés dans les pièces d'assemblage identifiés. Dans ce cas, il suffit de retirer les pièces et de réinstaller le matériel comme décrit

### Pièces détachées



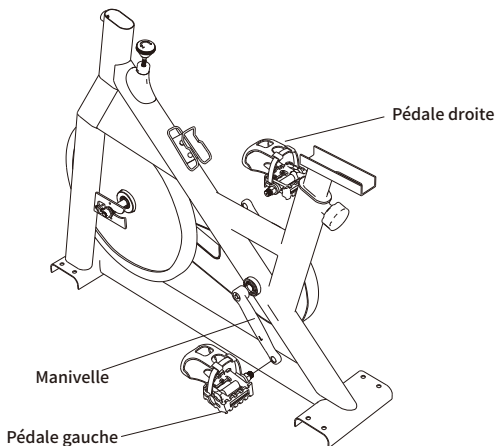
- 1. Pédale droite
- 2. Pédale Gauche
- 3. Selle
- 4. Ecrrou
- 5. Stabilisateur avant
- 6. Stabilisateur arrière
- 7. 4 vis M8\*40
- 8. 4 rondelles 8,5\*20\*T2
- 9. 4 écrous M8

- 10. Support selle
- 11. 4 vis combinée
- 12. 4 vis combinée
- 13. Console
- 14. Console
- 15. Guidon
- 16. Cache guidon
- 17. Manivelle
- 18. Couvre chaîne

- 19. Roue
- 20. Support guidon
- 21. Frein
- 22. Support pour la selle
- 23. Bouton
- 24. Support pour la selle
- 25. Bouton

## Première étape :

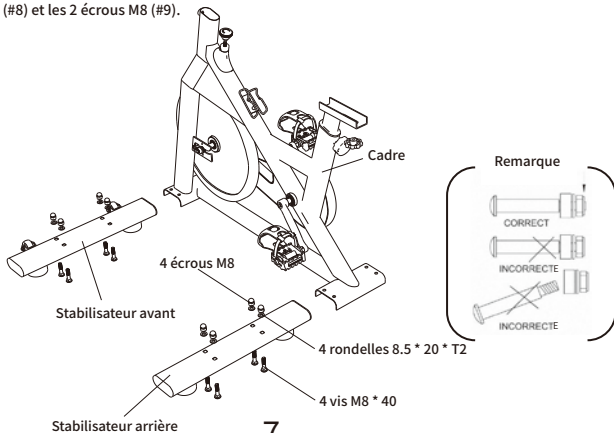
Fixer les pédales (#1 et #2) aux manivelles (#17) à l' aide de 2 écrous M12 (#4).



## Deuxième étape :

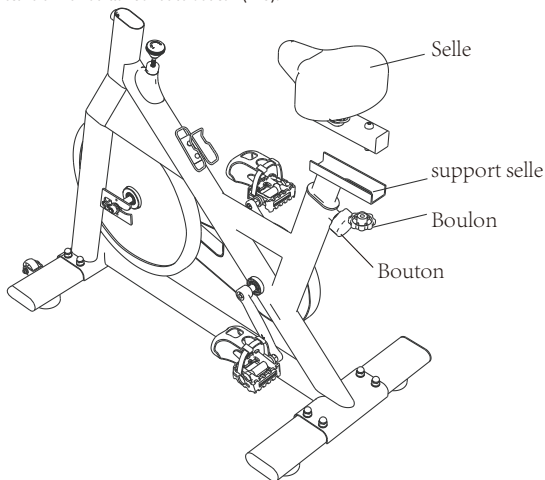
1. Attacher le stabilisateur avant (#5) au cadre. Utiliser pour les 2 vis M8\*40 (#7), les 2 rondelles 8,5\*20\*T2 (#8) et les 2 écrous M8 (#9).

2. Attacher le stabilisateur arrière (#6) au cadre. Utiliser pour les 2 vis M8\*40 (#7), les 2 rondelles 8,5\*20\*T2 (#8) et les 2 écrous M8 (#9).



## Troisième étape :

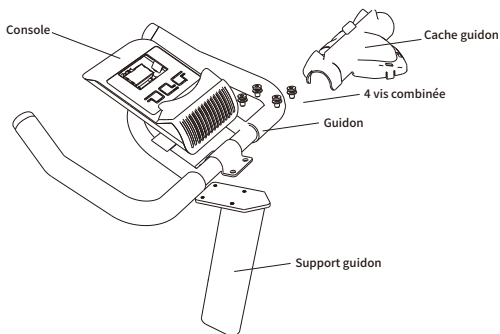
Utiliser le boulon (#4) pour installer la selle (#3) sur le support (#24). Puis fixer la tige du support du siège à la structure en verrouillant avec le bouton (#25).



FR

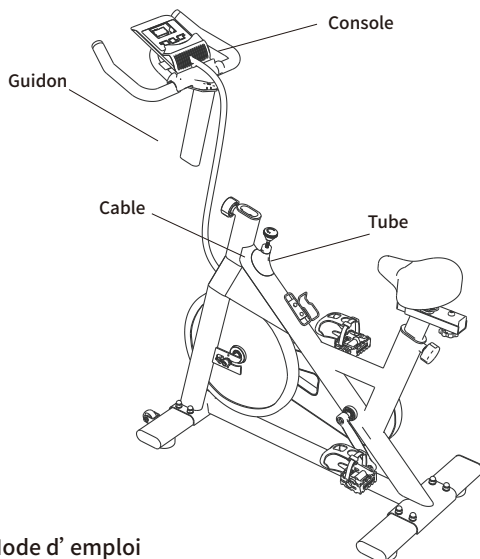
## Quatrième étape :

1. Connecter le câble des capteurs cardiaque au port gauche de la console (#14)
2. Installer le guidon (#15) sur son support (#20) à l' aide des 4 vis combinée (#12).
3. Ajouter le cache guidon (#16)



## Cinquième étape :

1. Connecter le tube du guidon (#15) au cadre de base du vélo en serrant à l' aide du bouton.
2. Connecter le fil du capteur supérieur au port droit de la console (#14).



## Mode d' emploi

### Console écran LCD

TIME	Indique le temps. Affichage 00:00—99:59 / HEURE:MINUTE
SPEED	Indique la vitesse. Affichage 00 :00—99.9km/h
DISTANCE	Indique la distance parcourue. Affichage 00 :00—99.9km
CALORIE	Indique les calories brûlées en Kcal Affichage 00 :00—999.9kcal
HEART RATE	Indique la fréquence cardiaque pendant l' effort. Affichage 40-240 BPM
ODOMETER	Indique le total de la distance parcourue. Affichage 00 :00—999.9km

### AUTO ON/OFF

Le moniteur s' allume automatiquement lorsque la machine est en mouvement et s' éteint automatiquement quand il ne reçoit plus de données vitesse ou quand aucun bouton de la console n' a été pressé pendant 4 minutes.

## MODE

Pour sélectionner la fonction que vous voulez voir afficher. Le pointeur indique la fonction affichée. Appuyer sur MODE pour choisir SCAN ou LOCK.

## RESET

Appuyer pendant 3 secondes pour recommencer un entraînement.

## SPEED

Appuyer sur le bouton « MODE » jusqu' à ce que le pointeur indique « SPEED ». Le moniteur affichera la vitesse en cours.

## DISTANCE

Appuyer sur le bouton « MODE » jusqu' à ce que le pointeur indique « DIST ». Le moniteur affichera la distance parcourue en cours.

## TIME

Appuyer sur le bouton « MODE » jusqu' à ce que le pointeur indique « TIME ». Le moniteur affichera la durée écoulée depuis le début de l' exercice en cours.

## CALORIES

Appuyer sur le bouton « MODE » jusqu' à ce que le pointeur indique « CAL ». Le moniteur affichera les calories brûlées depuis le début de l' exercice en cours.

## ODOMETER

Appuyer sur le bouton « MODE » jusqu' à ce que le pointeur indique « ODOMETER ». Le moniteur affichera la distance totale parcourue.

**ATTENTION :** La fonction de fréquence cardiaque n' est pas une fonction technico-médicale. De nombreux facteurs sont susceptibles d' influencer la mesure de la fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque mesurée n' est pas fournie qu' à des fins d' information pour l' entraînement.

**NOTE :** remplacer les piles.

## Entraînement

Avant de commencer un entraînement, il est recommandé de faire des exercices d' étirement.

### ➤ Échauffement et récupération :

Un programme d'entraînement réussi se compose d'un échauffement (effort progressif), d' un entraînement (phase principale de l' activité physique), d'une séance de récupération et des étirements.

L'échauffement est une étape importante de votre entraînement et doit être réalisé au début de chaque séance. Il prépare votre corps à des exercices physiques plus intenses en échauffant et en étirant vos muscles, en augmentant votre circulation sanguine et vos pulsations cardiaques et en oxygénant davantage vos muscles. À la fin de l'entraînement, répétez ces exercices pour réduire les risques de courbatures. Nous vous conseillons d'effectuer les exercices d'échauffement et de récupération suivants :



- Flexion avant :  
Penchez-vous doucement vers l'avant en relâchant le dos et les épaules tout en vous étirant pour toucher vos pieds. Descendez aussi bas que possible, tenez la position et comptez jusqu'à 15.
- Lever d'épaules :  
Levez l'épaule droite vers le haut, en direction de votre oreille et comptez jusqu'à un. Levez ensuite l'épaule gauche et comptez jusqu'à un, tout en abaissant l'épaule droite.
- Étirement du cou :  
Tournez la tête vers la droite une fois, vous sentirez que la partie gauche de votre cou s'étire. Penchez ensuite la tête vers l'arrière et comptez jusqu'à un en tendant le menton vers le plafond et en gardant la bouche ouverte. Tournez la tête vers la gauche, comptez jusqu'à un, puis baissez la tête, menton contre poitrine et comptez jusqu'à un.
- Étirement des tendons :  
Asseyez-vous et tendez la jambe droite. Placez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Tendez la main vers votre pied droit aussi loin que possible. Maintenez la position et comptez jusqu'à 15. Relâchez-vous puis recommencez l'exercice avec la jambe gauche tendue.
- Étirement latéral :  
Ouvrez les bras vers le côté et continuez à les lever jusqu'à ce qu'ils atteignent le dessus de votre tête. Tendez votre bras droit aussi haut que possible vers le plafond et comptez jusqu'à un. Essayez de ressentir l'étirement du côté droit de votre corps. Répétez cet exercice avec votre bras gauche.
- Étirement des talons d'Achille :  
Appuyez-vous contre un mur, la jambe gauche devant la droite et les bras vers l'avant. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche au sol. Pliez ensuite la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en rapprochant les hanches du mur. Tenez la position, puis répétez l'exercice en inversant la position des jambes et comptez jusqu'à 15.

Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement.

**Attention : Il est conseillé de ne pas manger pendant l'heure précédant l'exercice et la demi-heure suivant l'exercice.**

## NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Examiner l' équipement régulièrement afin de détecter les dommages possibles.
- Lubrifier les parties mouvantes régulièrement.
- Inspecter toutes les parties de l' équipement avant tout usage et remplacer les pièces endommagées. Ne jamais utiliser l' équipement s' il n' est pas en parfait état de marche.
- Ne jamais réparer soi-même l' équipement.
- Nettoyer le corps principal avec un chiffon humide.
- Ne pas utiliser de nettoyeurs abrasifs.
- Ne pas immerger dans l'eau ou toute autre forme de liquide.
- Ce produit doit être stocké dans un endroit sec. Eviter la lumière directe du soleil. Veiller à ce que le produit soit propre et sec avant de le ranger.

## MISE AU REBUT



Ce logo apposé sur le produit signifie qu' il s' agit d' un appareil dont le traitement en tant que déchet rentre dans le cadre de la directive 2002/96/CE du 27 janvier 2003, relative aux déchets d' équipements électriques et électroniques (DEEE).

The presence of hazardous substances in electrical and electronic equipment can have effects on potential environmental and human health impacts in the reprocessing cycle of this product. Thus, at the end of its life, this appliance must not be disposed of with household waste (waste from daily household activities such as food scraps, etc.)

FR

UPDATE 2018-02-14



# Katalog

ALLGEMEINE ANWEISUNGEN VON SECURITE .....	3
SPEZIFISCHE SICHERHEITSHINWEISE FÜR DIESE APPAREIL .....	3
VOR DEN ERSTEN UTILISATION .....	3
BESONDERE VORSICHTSMASSNAHMEN D'EMPLOI.....	3
ANSICHT GÉNÉRALE.....	5
VOR DEM MONTAGE.....	5
VERSAMMLUNG UND INSTALLATION.....	6
ANWEISUNGEN ZUR VERWENDUNG.....	9
LCD10-BILDSCHIRM-KONSOLE .....	9
AUSBILDUNG.....	11
REINIGUNG UND ENTRETIEN.....	12
AKTUALISIEREN AUFREBUT.....	12

## ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

Wenn Sie elektrische Geräte verwenden, müssen Sie entsprechend handeln und die folgenden Anweisungen beachten, um Probleme zu vermeiden:

- Lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor der Inbetriebnahme des Geräts sorgfältig durch und bewahren Sie die Anleitung einschließlich der Quittung und, wenn möglich, des Kartons mit der Innenverpackung auf.
- Dieses Gerät ist für die Verwendung in Innenräumen vorgesehen. Nicht im Freien verwenden.
- Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt und eignet sich nicht für die kommerzielle Nutzung.
- Halten Sie das Gerät von Wärmequellen, direktem Sonnenlicht, Feuchtigkeit (das Gerät niemals unter Wasser tauchen), scharfen Ecken und anderen elektrischen Geräten fern.
- Installieren Sie das Gerät immer auf einer trockenen, flachen, stabilen und hitzebeständigen Oberfläche. Halten Sie das Gerät von Wärmequellen und Spritzwasser fern.
- Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung durch Kinder oder Personen bestimmt, deren physische, sensorische oder geistige Fähigkeiten oder deren mangelnde Erfahrung und Kenntnisse eine sichere Verwendung des Geräts verhindern.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät zu reparieren. Wenden Sie sich bei technischen Problemen immer an einen autorisierten Techniker oder den Hersteller. Verwenden Sie nur identische Ersatzteile



- **VORSICHT:** Das Gerät darf niemals untergetaucht werden.

## SPEZIFISCHE SICHERHEITSHINWEISE FÜR DIESES GERÄT

### ▪ Vor dem ersten Gebrauch

1. Entnehmen Sie das Gerät aus der Verpackung.
2. Entfernen Sie alle Kunststoffe und Aufkleber (mit Ausnahme des Typenschildes).
3. Reinigen Sie die Außenseite mit einem feuchten Tuch.
4. Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch.

**WARNUNG:** Lassen Sie die verschiedenen Pakete nicht in der Reichweite von Kindern: sie könnten ersticken.

### ▪ BESONDERE VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH

- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den vom Hersteller vorgesehenen Zweck.
- Installieren Sie das Gerät immer auf einer trockenen, flachen, stabilen Oberfläche mit ca. 2 m Freiraum um das Gerät herum.
- Halten Sie das Gerät von Hitze und Spritzwasser fern. Nicht Feuchtigkeit und Staub aussetzen.
- Nicht in einer Garage, einem Schuppen, einem Nebengebäude oder einer Veranda aufbewahren.

- Verwenden Sie zum Schutz Ihres Fußbodens oder Teppichs eine Matte unter dem Gerät.
- Von Aerosolen fernhalten.
- Von Kindern und Haustieren fernhalten.
- Personen, die mehr als 100 kg wiegen, sollten die Verwendung des Geräts vermeiden. Wenn ein Anwender die angegebene Gewichtsgrenze überschreitet, besteht Verletzungsgefahr.
- Nicht mit mehr als einer Person gleichzeitig verwenden.
- Tragen Sie während des Gebrauchs geeignete Sportkleidung. Tragen Sie keine lose Kleidung, die sich in der Einheit verfangen könnte. Sportkleidung wird sowohl für Männer als auch für Frauen empfohlen.
- Nicht barfuß oder in Socken verwenden.
- Bei Schmerzen oder Schwindelgefühl das Training sofort abbrechen und sich ausruhen.
- Der Pulssensor ist kein medizinisches Gerät. Die Genauigkeit der Pulsmessung hängt von mehreren Faktoren ab, wie z.B. dem Rhythmus der Bewegungen des Benutzers. Der Pulssensor dient lediglich als Richtlinie zur Bestimmung des allgemeinen Trends der Pulsfrequenz.
- Überprüfen Sie alle Teile der Einheit regelmäßig und ziehen Sie sie nach. Insbesondere die Riemenscheibe, der Riemen, die Kettenradgarnitur und die Dichtung sollten regelmäßig überprüft und nachgespannt werden. Ersetzen Sie verschlissene Teile sofort.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn ein oder mehrere Teile verschlissen sind.
- Achten Sie besonders auf den Gürtel, der einem stärkeren Verschleiß unterliegt. Wenn die Einheit nicht mehr reibungslos funktioniert, überprüfen Sie den Zustand des Riemens.
- Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Drehen Sie die Pedale nicht von Hand.



**WARNUNG:** Halten Sie Kinder bei der Installation von den verschiedenen Räumen fern.



**WARNUNG:** Unsachgemäßer Zusammenbau oder Missbrauch von Geräten kann zu schweren Personenschäden führen. Die Nichtbeachtung der Sicherheitsvorkehrungen kann ebenfalls zu schweren Personenschäden führen.



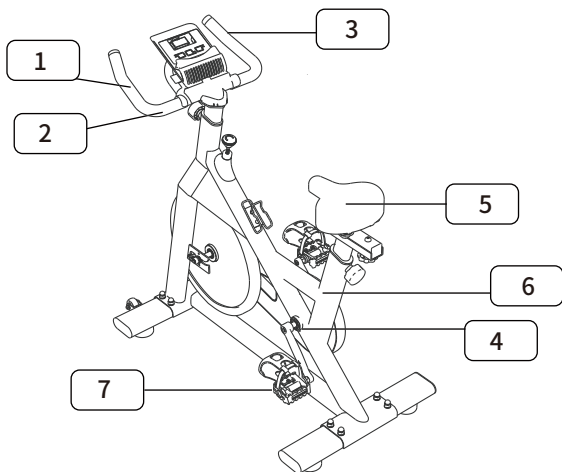
**WARNUNG:** Von Haustieren und Kindern unter 12 Jahren fernhalten. Unter keinen Umständen dürfen Kinder unter 12 Jahren das Gerät unbeaufsichtigt benutzen.



**WARNUNG:** Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Menschen, die es nicht gewohnt sind, regelmäßig zu trainieren, oder die gesundheitliche Probleme haben. Vor Gebrauch ALLE Anweisungen lesen. Der Hersteller ist nicht verantwortlich für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Produkts entstehen.

Es liegt in der Verantwortung des Geräteeigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer ordnungsgemäß über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.

## ALLGEMEINE ANSICHT



DE

- 1. Taktile Herzsensor
- 2. Lenker
- 3. Konsole
- 4. Kurbelsatz

- 5. Sattel
- 6. Sattelstütze
- 7. Pedal

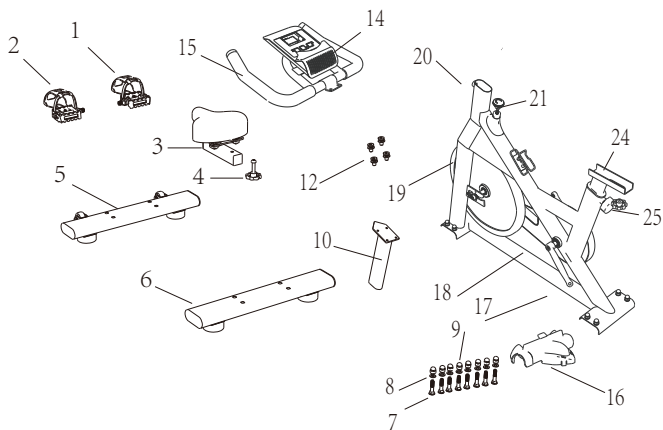
### Vor der Versammlung

1. Verwenden Sie eine Matte zum Schutz des Bodens und installieren Sie das Gerät.
2. Installieren Sie das Gerät dort, wo Sie es verwenden möchten.
3. Prüfen Sie, ob Sie genügend Platz für die Installation zur Verfügung haben.
4. Verwenden Sie die bereitgestellten Werkzeuge.
5. Prüfen Sie vor der Installation, ob alle erforderlichen Teile vorhanden sind.

## Versammlung und Installation

Hinweis: Der größte Teil der Installationshardware wurde einzeln verpackt, aber einige Komponenten waren in den identifizierten Baugruppentteilen vorinstalliert. In diesem Fall entfernen Sie einfach die Teile und installieren die Hardware wie im folgenden Abschnitt beschrieben neu.

## Ersatzteile



1. Rechtes Pedal

2. Linkes Pedal

3. Sattel

4. Nuss

5. Stabilisator vorne

6. Hinterer Stabilisator

7. 4 Schrauben M8\*40

8. 4 Unterlegscheiben 8,5\*20\*T2

9. 4 Muttern M8

10. Sattelstütze

12. 4 Kombinationsschraube

14. Konsole

15. Lenker

16. Lenker-Abdeckung

17. Kurbel

18. Kettenabdeckung

19. Rad

20. Unterstützung des Lenkers

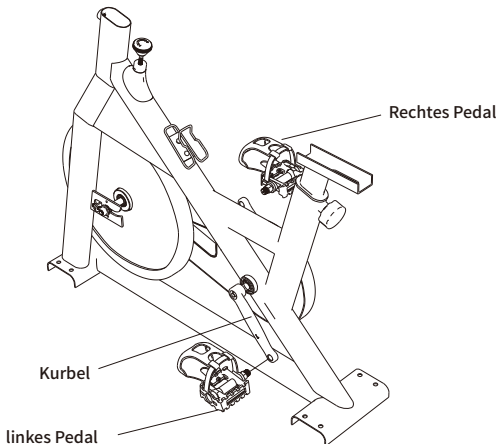
21. Bremse

24. Sattelstütze

25. Schaltfläche

## Erster Schritt :

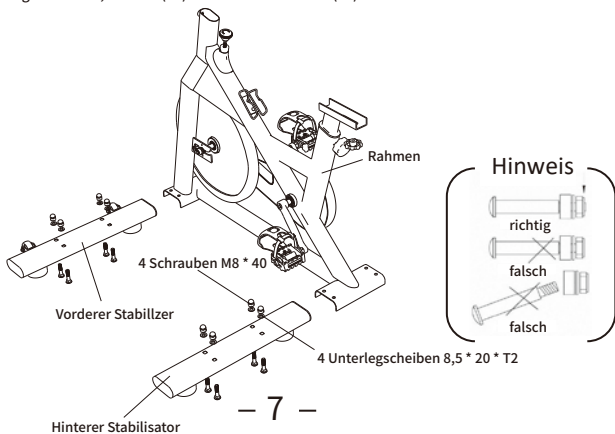
Befestigen Sie die Pedale (#1 und #2) mit 2 M12-Muttern (#4) an den Kurbeln (#17).



## Schritt zwei:

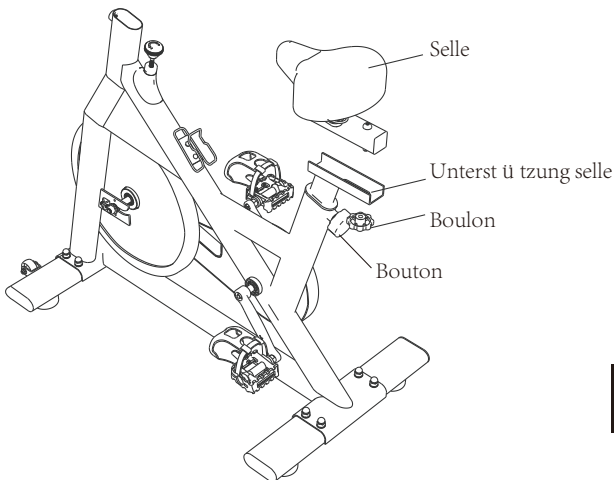
1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (#5) am Rahmen. Verwenden Sie die 2 Schrauben M8\*40 (#7), die 2 Unterlegscheiben 8,5\*20\*T2 (#8) und die 2 Muttern M8 (#9).

2. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (#6) am Rahmen. Verwenden Sie die 2 Schrauben M8\*40 (#7), die 2 Unterlegscheiben 8,5\*20\*T2 (#8) und die 2 Muttern M8 (#9).



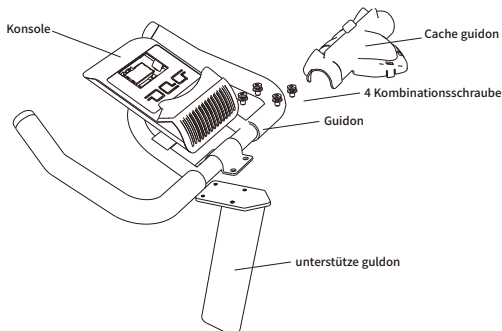
## Schritt drei:

Verwenden Sie die Schraube (#4) zur Montage des Sattels (#3) an der Halterung (#24). Sichern Sie dann die Sitzstützstange am Rahmen, indem Sie sie mit dem Knopf (#25) verriegeln.



## Schritt vier:

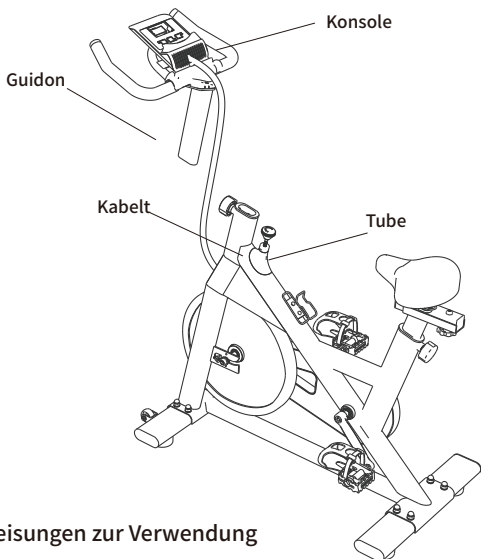
1. Schließen Sie das Herzsensorkabel an den linken Anschluss der Konsole an (#14).
2. Montieren Sie den Lenker (#15) mit den 4 Kombinationsschraube (#12) auf seiner Halterung (#20).
3. Lenkerabdeckung hinzufügen (#16)



## Schritt fünf:

1. Verbinden Sie das Lenkerrohr (#15) mit dem Grundrahmen des Fahrrads durch Festziehen mit dem Knopf.

2. Schließen Sie den oberen Sensor Draht an den rechten Anschluss an der Konsole an (#14).



## Anweisungen zur Verwendung

### LCD-Bildschirm-Konsole

ZEIT	Zeigt die Zeit an. Anzeige 00:00-99:59 / STUNDE:MINUTE
GESCHWINDIGKEIT	Zeigt die Geschwindigkeit an. Anzeige 00 :00-99.9km/h
DISTANZ	Gibt die zurückgelegte Entfernung an. Anzeige 00:00-99,9km
KALORIEN	Zeigt den Kalorienverbrauch in der Kcal-Anzeige an 00 :00-999.9kcal
HERZFREQUENZ	Zeigt die Herzfrequenz während des Trainings an. 40-240 BPM anzeigen
ODOMETER	Zeigt die insgesamt zurückgelegte Entfernung an. Anzeige 00 :00-999.9km

### AUTO EIN/AUS

Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn die Maschine in Bewegung ist, und schaltet sich automatisch aus, wenn er keine Geschwindigkeitsdaten mehr empfängt oder wenn 4 Minuten lang keine Konsolentasten gedrückt wurden.



## MODUS

Um die Funktion auszuwählen, die Sie angezeigt sehen möchten. Der Zeiger zeigt die angezeigte Funktion an. Drücken Sie MODE, um SCAN oder LOCK zu wählen.

## RÜCKSETZEN

Drücken Sie 3 Sekunden lang, um eine Trainingseinheit neu zu starten.

## GESCHWINDIGKEIT

Drücken Sie die "MODE"-Taste, bis der Zeiger "SPEED" anzeigt. Auf dem Monitor wird die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt.

## DISTANZ

Drücken Sie die "MODE"-Taste, bis der Zeiger "DIST" anzeigt. Auf dem Monitor wird die aktuell zurückgelegte Entfernung angezeigt.

## ZEIT

Drücken Sie die "MODE"-Taste, bis der Zeiger "TIME" anzeigt. Auf dem Monitor wird die seit Beginn der aktuellen Übung verstrichene Zeit angezeigt.

## KALORIEN

Drücken Sie die "MODE"-Taste, bis der Zeiger "CAL" anzeigt. Der Monitor zeigt die seit Beginn der aktuellen Übung verbrannten Kalorien an.

## ODOMETER

Drücken Sie die "MODE"-Taste, bis der Zeiger "ODOMTER" anzeigt. Auf dem Monitor wird die insgesamt zurückgelegte Strecke angezeigt.

**VORSICHT:** Die Herzfrequenzfunktion ist keine medizinisch-technische Funktion. Viele Faktoren können die Herzfrequenzmessung beeinflussen. Die gemessene Herzfrequenz wird nicht nur zu Trainingszwecken zur Verfügung gestellt.

**HINWEIS:** Ersetzen Sie die Batterien.

## Ausbildung

Vor Beginn eines Trainings werden Dehnungsübungen empfohlen.

### ➤ Aufwärmung und Erholung :

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einem Aufwärmen (progressive Anstrengung), Training (Hauptphase der körperlichen Aktivität), Abkühlen und Dehnen.

Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil Ihres Trainings und sollte zu Beginn jeder Sitzung erfolgen. Es bereitet Ihren Körper auf eine intensivere körperliche Betätigung vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, Ihre Blutzirkulation und Herzfrequenz erhöht und Ihre Muskeln mit mehr Sauerstoff versorgt. Wiederholen Sie diese Übungen am Ende des Trainings, um das Risiko von Schmerzen und Beschwerden zu verringern. Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- und Abkühlübungen: — 10 —



- **Vorwärtsbeuge:**  
Lehnen Sie sich sanft nach vorne, entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern, während Sie sich strecken, um Ihre Füße zu berühren. Gehen Sie so tief wie möglich, halten Sie die Position und zählen Sie bis 15.
- **Schultern hoch:**  
Heben Sie Ihre rechte Schulter zum Ohr und zählen Sie bis eins. Heben Sie dann die linke Schulter an und zählen Sie bis eins, während Sie die rechte Schulter absenken.
- **Hals strecken:**  
Wenn Sie Ihren Kopf einmal nach rechts drehen, spüren Sie, wie sich der linke Teil Ihres Nackens streckt. Dann neigen Sie den Kopf nach hinten und zählen Sie bis eins, wobei das Kinn bis zur Decke reicht und der Mund geöffnet ist. Drehen Sie den Kopf nach links, zählen Sie bis eins, dann senken Sie den Kopf, Kinn bis zur Brust und zählen Sie bis eins.
- **Sehnendehnung:**  
Setzen Sie sich hin und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes gegen die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Strecken Sie Ihre Hand so weit wie möglich in Richtung des rechten Fußes aus. Halten Sie die Position und zählen Sie bis 15. Entspannen Sie sich und dann Wiederholen Sie die Übung mit gestrecktem linken Bein.
- **Seitliche Dehnung:**  
Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie sie weiter an, bis sie den Scheitelpunkt Ihres Kopfes erreichen. Strecken Sie Ihren rechten Arm so hoch wie möglich zur Decke aus und zählen Sie bis eins. Versuchen Sie, die Dehnung auf der rechten Seite Ihres Körpers zu spüren. Wiederholen Sie diese Übung mit dem linken Arm.
- **Dehnung der Achillesferse:**  
Lehnen Sie sich mit dem linken Bein vor dem rechten Bein und den Armen nach vorne gegen eine Wand. Halten Sie das rechte Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden. Beugen Sie dann Ihr linkes Bein und lehnen Sie sich nach vorne, wobei Sie Ihre Hüften näher an die Wand bringen. Halten Sie die Position, wiederholen Sie dann die Übung, indem Sie die Position der Beine umkehren, und zählen Sie bis 15. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt.

**Vorsicht: Es ist ratsam, in der Stunde vor und einer halben Stunde nach dem Training nichts zu essen.**

## REINIGUNG UND WARTUNG

- Untersuchen Sie die Ausrüstung regelmäßig auf mögliche Schäden.
- Bewegliche Teile regelmäßig schmieren.
- Überprüfen Sie alle Teile des Geräts vor dem Gebrauch und ersetzen Sie beschädigte Teile. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es nicht in einwandfreiem Zustand ist.
- Reparieren Sie das Gerät niemals selbst.
- Reinigen Sie den Hauptkörper mit einem feuchten Tuch.
- Verwenden Sie keine scheuernden Reinigungsmittel.
- Nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten eintauchen.
- Dieses Produkt muss an einem trockenen Ort gelagert werden. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung. Stellen Sie sicher, dass das Produkt vor der Lagerung sauber und trocken ist.

## ENTSORGUNG



Dieses auf dem Produkt angebrachte Logo bedeutet, dass es sich um ein Gerät handelt, dessen Behandlung als Abfall in den Geltungsbereich der Richtlinie 2002/96/EG vom 27. Januar 2003 über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE) fällt.

Das Vorhandensein gefährlicher Stoffe in elektrischen und elektronischen Geräten kann Auswirkungen haben auf potenzielle Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit im Wiederaufbereitungszyklus dieses Produkts. Daher darf dieses Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden (Abfälle aus den täglichen Haushaltsaktivitäten wie Lebensmittelreste usw.).

AKTUALISIERUNG 2018-02-14

# Tabla de contenido

INSTRUCCIONES GENERALES DE SEGURITE.....	3
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ESPECÍFICAS PARA ESTE DISPOSITIVO ..	3
ANTES DEL PRIMER USO.....	3
PRECAUCIONES ESPECIALES DE USO.....	3
VISIÓN DE CONJUNTO.....	5
ANTES DE MONTAR.....	5
MONTAJE E INSTALACIÓN.....	6
MODO DE EMPLEO.....	9
CONSOLA DE PANTALLA LCD.....	9
FORMACIÓN.....	10
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO.....	12
DISPOSICIÓN.....	12

## INSTRUCCIONES GENERALES DE SEGURITE

Cuando utilice dispositivos eléctricos, debe actuar en consecuencia y observar las siguientes instrucciones para evitar problemas:

- Lea atentamente las instrucciones antes de encender el aparato y conserve las instrucciones, incluido el recibo y, si es posible, la caja de cartón con el embalaje interno.
- Este dispositivo está diseñado para uso en interiores. No utilizar en exteriores.
- El dispositivo está diseñado exclusivamente para uso privado y no es adecuado para uso comercial.
- Mantenga alejado de fuentes de calor, luz solar directa, humedad (nunca sumerja el dispositivo), esquinas afiladas y otros dispositivos eléctricos.
- Instale siempre el dispositivo en una superficie seca, plana, estable y resistente al calor. Mantenga el dispositivo alejado de cualquier fuente de calor y de cualquier riesgo de salpicaduras de agua.
- Este dispositivo no está destinado a ser utilizado por niños o personas cuyas capacidades físicas, sensoriales y mentales, o cuya falta de experiencia y conocimiento impide el uso del dispositivo sin riesgo.
- No utilice el dispositivo si está dañado.
- No intente reparar el dispositivo. En caso de problemas técnicos, contacte siempre a un técnico autorizado o al fabricante.
- Utilice solo piezas de repuesto idénticas a las del dispositivo.



• **ATENCIÓN** : El dispositivo nunca debe estar sumergido.

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ESPECÍFICAS PARA ESTE DISPOSITIVO

### ▪ Antes del primer uso

1. Retire el dispositivo del embalaje.
2. Retire todos los plásticos y calcomanías (excepto la placa de identificación).
3. Limpie el exterior con un paño húmedo.
4. Lea todas las instrucciones en este manual.

**ATENCIÓN** : No deje los diferentes envases al alcance de los niños: podrían asfixiarse.

### ▪ PRECAUCIONES ESPECIALES DE USO

- No utilice este aparato para ningún otro uso que no sea el previsto por el fabricante.
- Instale siempre el dispositivo en una superficie seca, plana y estable con aproximadamente 2 m de espacio libre alrededor del dispositivo.
- Mantenga el dispositivo alejado de cualquier fuente de calor y de cualquier riesgo de salpicaduras de agua. No exponer a la humedad y al polvo.
- No almacene en un garaje, cobertizo, dependencia o veranda.
- Use una alfombra debajo del aparato para proteger su piso o alfombra.

- Mantener alejado de aerosoles.
- Mantener alejado de los niños y las mascotas.
- Las personas que pesen más de 100 kg deben evitar usar el dispositivo. Si un usuario excede el límite de peso indicado, puede lesionarse.
- No lo use con más de una persona a la vez.
- Use vestimenta deportiva adecuada durante el uso. No use ropa suelta que pueda quedar atrapada en el aparato. Se recomienda ropa deportiva para hombres y mujeres.
- No lo use descalzo o en calcetines.
- En caso de dolor o mareos, deje de entrenar inmediatamente y descanse.
- El sensor de pulso no es un dispositivo médico. La precisión de la medición del pulso depende de varios factores, como el ritmo de los movimientos del usuario. El sensor de pulso solo se proporciona como guía para determinar la tendencia general del pulso.
- Inspeccione y apriete regularmente todas las partes del dispositivo. Particularmente en lo que respecta a la polea, la correa, el juego de bielas y el sello. Reemplace las piezas desgastadas de inmediato.
- No utilice el aparato cuando una o más piezas estén desgastadas.
- Preste especial atención al cinturón, que es más propenso a usar. Cuando el aparato ya no funcione sin problemas, verifique el estado de la correa.
- Este dispositivo no es adecuado para uso terapéutico.
- No gire los pedales con la mano.



**ADVERTENCIA:** Durante la instalación, mantenga a los niños alejados de diferentes habitaciones.



**ADVERTENCIA:** El ensamblaje o uso incorrecto del equipo puede causar lesiones corporales graves. El incumplimiento de las instrucciones de seguridad también puede causar lesiones personales graves.



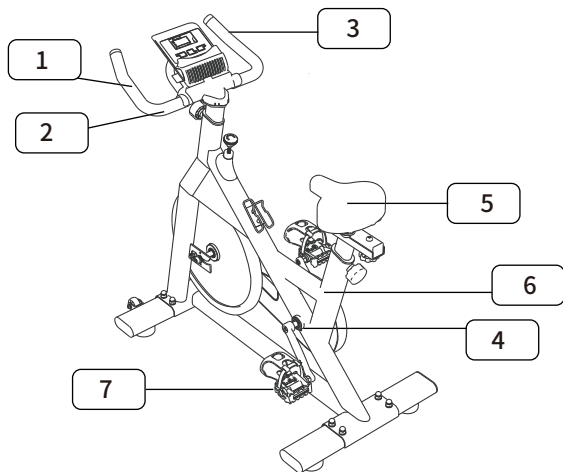
**ADVERTENCIA:** Mantener alejado de mascotas y niños menores de 12 años. Los niños menores de 12 años nunca deben usar el dispositivo sin supervisión.



**ADVERTENCIA:** Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento. Esto es especialmente importante para las personas que no están acostumbradas a entrenar regularmente o que tienen problemas de salud. Lea TODAS las instrucciones antes de usar. El fabricante no es responsable por lesiones personales o daños a la propiedad causados por el uso de este dispositivo.

Es responsabilidad del propietario del dispositivo asegurarse de que todos los usuarios estén debidamente informados de todas las advertencias y precauciones.

## VISIÓN DE CONJUNTO



ES

- 1.Toque el sensor cardíaco
- 2.Manillar
- 3.Consola
- 4.Juego de bielas

- 5.Asiento
- 6.Poste del asiento
- 7.Pedal

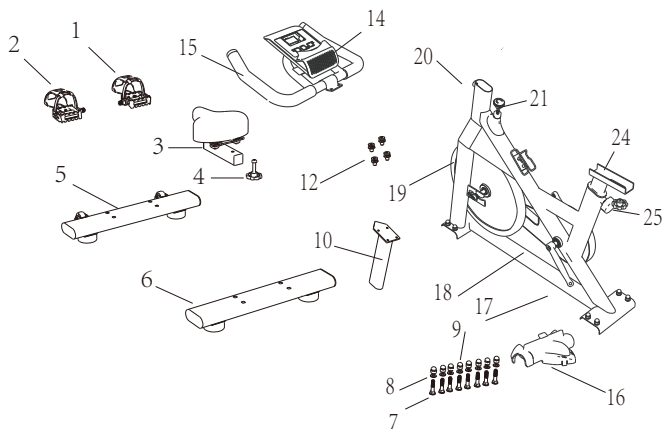
### Antes de montar

- 1.Utilice una alfombrilla para proteger el piso e instale la unidad.
- 2.Instale el dispositivo donde desea usarlo.
- 3.Verifique que tenga suficiente espacio disponible para el montaje.
- 4.Utilice las herramientas proporcionadas.
- 5.Antes de la instalación, verifique que todas las piezas necesarias estén disponibles.

## Montaje e instalación

Nota : La mayor parte del material de instalación se empaquetó individualmente, pero algunos elementos se preinstalaron en las piezas de ensamblaje identificadas. En este caso, simplemente retire las piezas y vuelva a instalar el equipo como se describe en la siguiente sección.

### Piezas separadas



- 1. Pedal derecho
- 2. Pedal izquierdo
- 3. Sillín
- 4. Nuez
- 5. Estabilizador delantero
- 6. Estabilizador trasero
- 7. 4 arandelas M8\*40
- 8. 4 arandelas 8,5\*20\*T2
- 9. 4 nueces M8

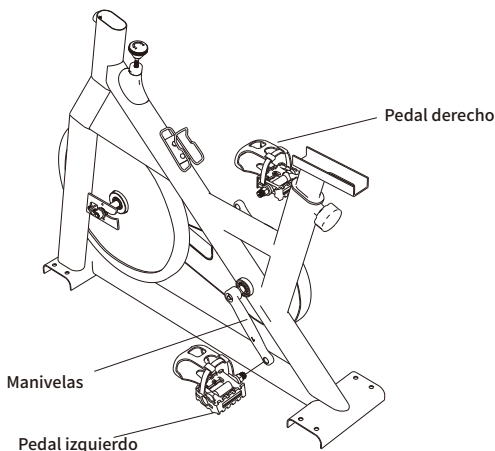
- 10. Soporte de silla de montar
- 12. 4 tornillos combinados
- 14. Consola
- 15. Manillar
- 16. Cubierta del manillar
- 17. Manivela
- 18. Cubierta de la cadena

- 19. Rueda
- 20. Soporte de manillar
- 21. Freno
- 24. Soporte de silla de montar
- 25. Botón



## Primer paso :

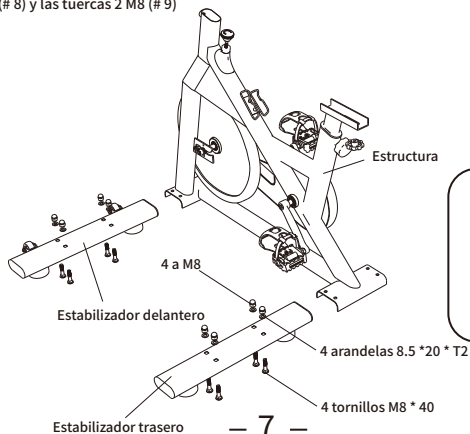
Conecte los pedales (# 1 y # 2) a las bielas (# 17) con 2 tuercas M12 (# 4)



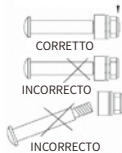
## Segundo paso:

1. Fije el estabilizador delantero (# 5) al marco. Use para los 2 tornillos M8 \* 40 (# 7), las 2 arandelas T2 8.5 \* 20 \* (# 8) y las tuercas 2 M8 (# 9)

2. Fije el estabilizador trasero (# 6) al marco. Use para los 2 tornillos M8 \* 40 (# 7), las 2 arandelas T2 8.5 \* 20 \* (# 8) y las tuercas 2 M8 (# 9)

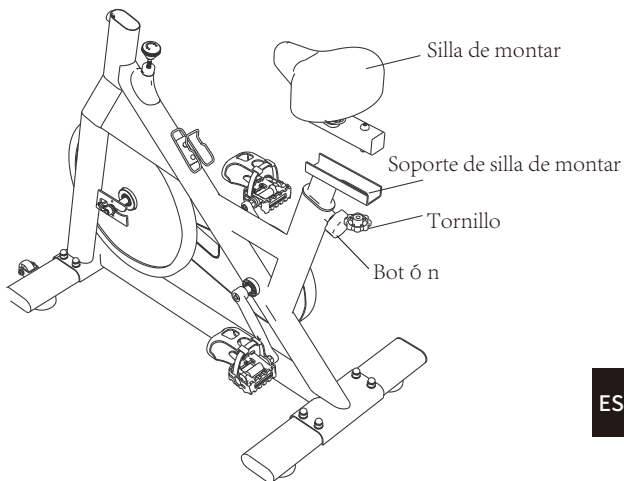


### Nota



## Tercer paso:

Use el perno (# 4) para instalar el sillín (# 3) en el soporte (# 24). Luego fije la barra de soporte del asiento a la estructura bloqueándola con el botón (# 25)



ES

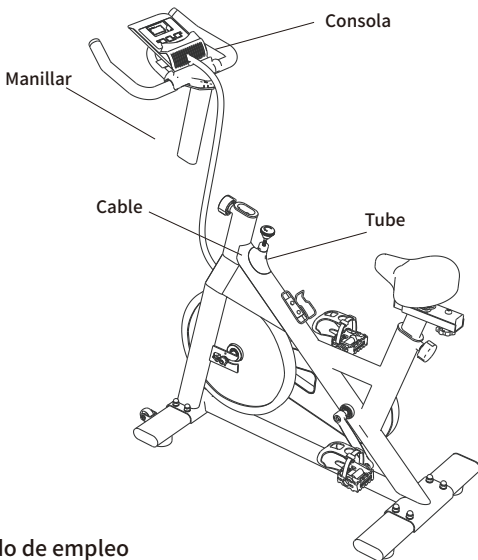
## Cuarto paso:

1. Conecte el cable del sensor cardíaco al puerto izquierdo de la consola (# 14)
2. Instale el manillar (# 15) en su soporte (# 20) usando los 4 tornillos combinados (# 12)
3. Agregue la cubierta del manillar (# 16)



## Cinco paso:

1. Conecte el tubo del manillar (# 15) al marco de la base de la bicicleta apretando con el botón
2. Conecte el cable del sensor superior al puerto derecho de la consola (# 14)



## Modo de empleo

### Consola de pantalla LCD

HORA	Indica la hora. Pantalla 00: 00—99: 59 / HORA: MINUTO
VELOCIDAD	Indica la velocidad. Pantalla 00: 00—99.9km / h
DISTANCIA	Indica la distancia recorrida. Pantalla 00: 00—99.9km
CALORÍA	Muestra las calorías quemadas en Kcal Display 00: 00—999.9kcal
RITMO CARDIACO	Indica la frecuencia cardíaca durante el ejercicio. Pantalla de 40-240 BPM
CUENTAKILÓMETROS	Muestra la distancia total recorrida. Pantalla 00: 00—999.9km

### AUTO ENCENDIDO /APAGADO

El monitor se enciende automáticamente cuando la máquina está en movimiento y se apaga automáticamente cuando ya no recibe datos de velocidad o cuando no se ha presionado ningún botón en la consola durante 4 minutos.

## MODO

Para seleccionar la función que desea mostrar. El puntero indica la función que se muestra.

Presione MODE para elegir SCAN o LOCK

## REINICIAR

Presione durante 3 segundos para reiniciar un entrenamiento.

## VELOCIDAD

Presione el botón "MODE" hasta que el puntero lea "SPEED". El monitor mostrará la velocidad actual.

## DISTANCIA

Presione el botón "MODE" hasta que el puntero lea "DIST". El monitor mostrará la distancia recorrida.

## HORA

Presione el botón "MODE" hasta que el puntero lea "TIME". El monitor mostrará el tiempo desde el inicio del ejercicio actual.

## CALORÍA

Presione el botón "MODE" hasta que el puntero lea "CAL". El monitor mostrará las calorías quemadas desde el inicio del ejercicio actual.

## CUENTAKILÓMETROS

Presione el botón "MODE" hasta que el puntero diga "ODOMTER". El monitor mostrará la distancia total recorrida.

**PRECAUCIÓN:** La función de frecuencia cardíaca no es una función médica técnica. Hay muchos factores que pueden influir en la medición de la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca medida no se proporciona solo con fines de entrenamiento.

**NOTA:** reemplace las baterías.

## Formación

Antes de comenzar un entrenamiento, se recomienda hacer ejercicios de estiramiento.



Calentamiento y recuperación :

Un programa de entrenamiento exitoso consiste en un calentamiento (esfuerzo progresivo), entrenamiento (fase principal de la actividad física), una sesión de recuperación y estiramiento.

El calentamiento es un paso importante en su entrenamiento y debe hacerse al comienzo de cada sesión. Prepara su cuerpo para ejercicios físicos más intensos al calentar y estirar los músculos, aumentar la circulación sanguínea y los latidos del corazón, y oxigenar más los músculos. Al final del entrenamiento, repita estos ejercicios para reducir el riesgo de dolores en el cuerpo. Recomendamos que realice los siguientes ejercicios de calentamiento y enfriamiento :



- Flexión hacia adelante :  
Inclínese suavemente hacia adelante, relajando la espalda y los hombros mientras se estira para tocar los pies. Baja lo más bajo posible, mantén la posición y cuenta hasta 15.
- Levantamiento de hombros :  
Levante el hombro derecho hacia la oreja y cuente hasta uno. Luego levante el hombro izquierdo y cuente hasta uno, mientras baja el hombro derecho.
- Estiramiento del cuello :  
Gire la cabeza hacia la derecha una vez, sentirá que se estira el lado izquierdo del cuello. Luego, incline la cabeza hacia atrás y cuente hasta uno estirando la barbilla hacia el techo y manteniendo la boca abierta. Gire la cabeza hacia la izquierda, cuente hasta uno, luego baje la cabeza, la barbilla contra el pecho y cuente hasta uno.
- Tendón, estiramiento :  
Siéntate y estira la pierna derecha. Coloque la planta del pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Llegue a su pie derecho lo más lejos posible. Mantenga la posición y cuente hasta 15. Relájese y repita el ejercicio con la pierna izquierda estirada.
- Estiramiento lateral :  
Abra los brazos hacia los lados y siga levantándolos hasta que lleguen a la parte superior de su cabeza. Extienda su brazo derecho lo más alto posible hacia el techo y cuente hasta uno. Intenta sentir el estiramiento en el lado derecho de tu cuerpo. Repita este ejercicio con su brazo izquierdo.
- Estiramiento del talón de aquiles :  
Inclínese contra una pared, la pierna izquierda frente a la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha recta y el pie izquierdo en el piso. Luego doble la pierna izquierda e inclínese hacia adelante, acerque las caderas a la pared, mantenga la posición, luego repita el ejercicio invirtiendo la posición de las piernas y cuente hasta 15.  
Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento.

**Precaución: es aconsejable no comer durante la hora que precede al ejercicio y la media hora que sigue al ejercicio.**

## LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Examine el equipo regularmente para detectar posibles daños.
- Lubrique las partes móviles regularmente.
- Inspeccione todas las partes del equipo antes de usarlo y reemplace las partes dañadas. Nunca use el equipo si no está en perfecto estado de funcionamiento.
- Nunca repare el equipo usted mismo.
- Limpie el cuerpo principal con un paño húmedo.
- No utilice limpiadores abrasivos.
- No lo sumerja en agua ni en ninguna otra forma de líquido.
- Este producto debe almacenarse en un lugar seco. Evitar la luz solar directa. Asegúrese de que el producto esté limpio y seco antes de guardarlo.

## DISPOSICIÓN



Este logotipo colocado en el producto significa que se trata de un dispositivo cuyo tratamiento como residuo se enmarca en el marco de la Directiva 2002/96 / CE del 27 de enero de 2003, relativa a los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos. (DEEE).

La presencia de sustancias peligrosas en equipos eléctricos y electrónicos puede tener efectos potenciales sobre el medio ambiente y la salud humana en el ciclo de reprocesamiento de este producto. Por lo tanto, durante el final de la vida útil de este dispositivo, no debe desecharse con la basura doméstica (desechos de la actividad doméstica diaria de los hogares, como restos de comida etc.)

ES

# Sommario

ISTRUZIONI GENERALI DI SICUREZZA.....	3
ISTRUZIONI DI SICUREZZA SPECIFICHE PER QUESTA UNITÀ.....	3
PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO.....	3
PRECAUZIONI SPECIALI PER L'USO.....	3
VISTA GENERALE.....	5
PRIMA DEL MONTAGGIO.....	5
MONTAGGIO E INSTALLAZIONE .....	6
ISTRUZIONI PER L'USO .....	9
CONSOLE CON SCHERMO LCD.....	9
FORMAZIONE .....	10
PULIZIA E MANUTENZIONE .....	12
SCATOLAZIONE.....	12

## ISTRUZIONI GENERALI DI SICUREZZA

Quando si utilizzano apparecchi elettrici, è necessario agire di conseguenza e osservare le seguenti istruzioni per evitare problemi:

- Leggere attentamente le istruzioni prima di mettere in funzione l'apparecchio e conservare le istruzioni, compresa la ricevuta e, se possibile, il cartone con l'imballaggio interno.
- Questo apparecchio è destinato all'uso interno. Non utilizzare all'aperto.
- L'apparecchio è progettato solo per uso privato e non è adatto ad un uso commerciale.
- Tenere lontano da fonti di calore, dalla luce diretta del sole, dall'umidità (non immergere mai l'unità), da spigoli vivi e da altri apparecchi elettrici.
- Installare sempre l'unità su una superficie asciutta, piana, stabile e resistente al calore. Tenere l'apparecchio lontano da fonti di calore e da spruzzi d'acqua.
- Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di bambini o persone le cui capacità fisiche, sensoriali o mentali, o la cui mancanza di esperienza e conoscenza impediscono l'uso sicuro dell'apparecchio.
- Non utilizzare l'apparecchio se è danneggiato.
- Non tentare di riparare l'unità. In caso di problemi tecnici, contattare sempre un tecnico dell'assistenza autorizzato o il produttore..
- Utilizzare solo parti di ricambio identiche a quelle dell'unità.



• **ATTENZIONE:** L'unità non deve mai essere immersa.

## ISTRUZIONI DI SICUREZZA SPECIFICHE PER QUESTA UNITÀ

### ▪ Prima del primo utilizzo

1. Rimuovere l'unità dall'imballaggio.
2. Rimuovere tutte le plastiche e gli adesivi (eccetto la targhetta).
3. Pulire l'esterno con un panno umido.
4. Leggere tutte le istruzioni contenute in questo manuale.

**ATTENZIONE:** Non lasciare i vari pacchetti alla portata dei bambini: potrebbero soffocare.


### ▪ PRECAUZIONI SPECIALI PER L'USO


- Non utilizzare questo dispositivo per scopi diversi da quelli previsti dal produttore.
- Installare sempre l'unità su una superficie asciutta, piana e stabile con circa 2 m di spazio libero intorno all'unità.
- Tenere l'unità lontano da fonti di calore e da spruzzi d'acqua. Non esporre all'umidità e alla polvere.
- Non conservare in un garage, capannone, dependance o veranda.
- Utilizzate un tappeto sotto l'unità per proteggere il pavimento o il tappeto.
- Teniti lontano dagli aerosol.




- Tenersi lontani da bambini e animali domestici.
- Le persone che pesano più di 100 kg dovrebbero evitare di usare l'unità. Se un utente supera il limite di peso specificato, sussiste il rischio di lesioni.
- Non utilizzare con più di una persona alla volta.
- Indossare abbigliamento sportivo appropriato durante l'uso. Non indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell'unità. L'abbigliamento sportivo è consigliato sia per uomini che per donne.
- Non usare a piedi nudi o in calzini.
- In caso di dolore o vertigini, interrompere immediatamente l'allenamento e riposare.
- Il sensore di impulsi non è un dispositivo medico. La precisione della misurazione degli impulsi dipende da diversi fattori, come il ritmo dei movimenti dell'utente. Il sensore di impulsi viene fornito solo come guida per determinare l'andamento generale degli impulsi.
- Ispezionare e stringere regolarmente tutte le parti del dispositivo. In particolare, la puleggia, la cinghia, la guarnitura e la guarnizione. Sostituire immediatamente le parti usurate.
- Non utilizzare l'unità quando una o più parti sono usurate.
- Prestate particolare attenzione alla cintura, che è più soggetta ad usura. Quando la telecamera non funziona più senza problemi, controllare le condizioni della cinghia.
- Questo dispositivo non è adatto all'uso terapeutico.
- Non girare i pedali a mano.

 **ATTENZIONE** : Durante l'installazione, tenere i bambini lontano dalle varie stanze.

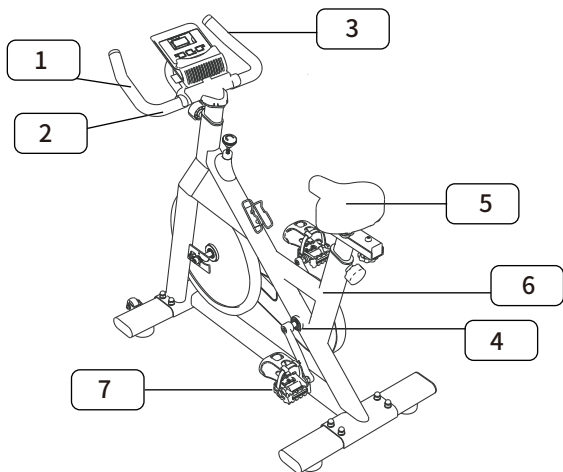
 **ATTENZIONE**: Un montaggio improprio o un uso improprio dell'apparecchiatura può causare gravi lesioni personali. La mancata osservanza delle istruzioni di sicurezza può anche causare gravi lesioni personali.

 **ATTENZIONE** :Tenere lontano da animali domestici e bambini sotto i 12 anni.In nessun caso i bambini di età inferiore ai 12 anni devono utilizzare l'apparecchiatura senza sorveglianza.e 12 años nunca deben usar el dispositivo sin supervisión.

 **ATTENZIONE**: consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di formazione.Questo è particolarmente importante per le persone che non sono abituate a fare esercizio fisico regolarmente o che hanno problemi di salute. Leggere TUTTE le istruzioni prima dell'uso. Il produttore non è responsabile per eventuali lesioni o danni materiali causati dall'uso di questa apparecchiatura.

È responsabilità del proprietario dell'apparecchio assicurarsi che tutti gli utenti siano adeguatamente informati di tutte le avvertenze e precauzioni.

## VISTA GENERALE



IT

1. Sensore tattile a cuore

2. Manubrio

3. Console

4. Guarnitura

5. Sella

6. Posto a sedere

7. Pedale

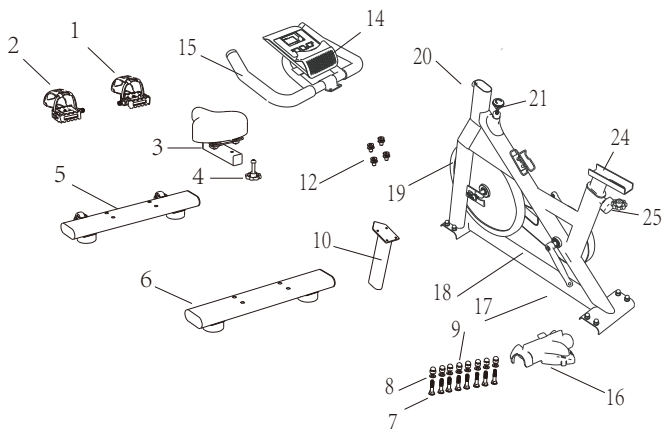
### Prima del montaggio

1. Utilizzare un tappetino per proteggere il pavimento e installare l'unità.
2. Installare l'unità nel luogo in cui si desidera utilizzarla.
3. Assicuratevi di avere abbastanza spazio disponibile per l'installazione.
4. Utilizzare gli strumenti forniti.
5. Prima dell'installazione, verificare che siano disponibili tutte le parti necessarie.

## Montaggio e installazione

Nota: la maggior parte dell'hardware di installazione è stata confezionata singolarmente, ma alcuni componenti sono stati preinstallati nelle parti di assemblaggio identificate. In questo caso, è sufficiente rimuovere le parti e reinstallare l'hardware come descritto.

## Ricambi



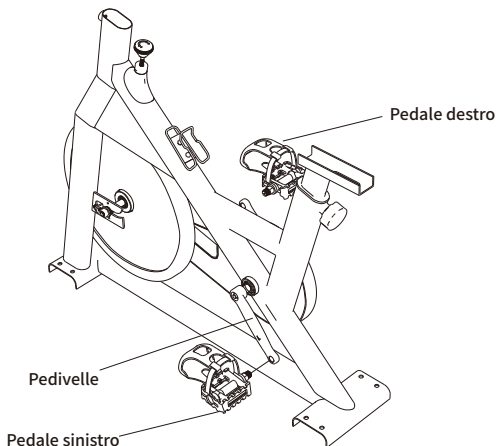
- 1. Pedale destro
- 2. Pedale sinistro
- 3. Sella
- 4. Dado
- 5. Stabilizzatore anteriore
- 6. Stabilizzatore posteriore
- 7. 4 viti M8\*40
- 8. 4 rondelle 8,5\*20\*T2
- 9. 4 Dadi M8

- 10. Supporto sella
- 12. 4 viti combinate
- 14. Console
- 15. Manubrio
- 16. Coprimanubrio
- 17. Manovella
- 18. Copri catena

- 19. Ruota
- 20. Supporto Manubrio
- 21. Freno
- 24. Supporto per la sella
- 25. Pulsante

## Primo passo :

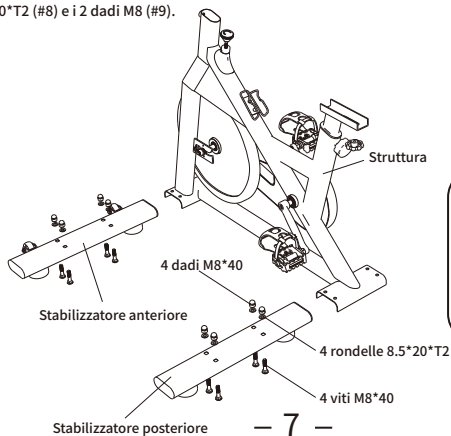
Fissare i pedali (#1 e #2) alle manovelle (#17) utilizzando 2 dadi M12 (#4).



## Secondo passo:

1. Fissare lo stabilizzatore anteriore (#5) al telaio. Utilizzare le 2 viti M8\*40 (#7), le 2 rondelle 8,5\*20\*T2 (#8) e i 2 dadi M8 (#9).

2. Fissare lo stabilizzatore posteriore (#6) al telaio. Utilizzare per le 2 viti M8\*40 (#7), le 2 rondelle 8,5\*20\*T2 (#8) e i 2 dadi M8 (#9).

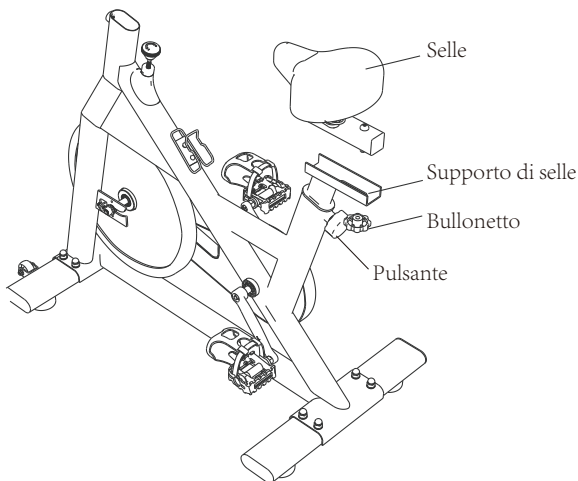


### Note



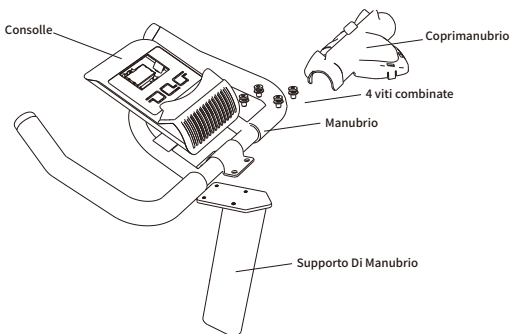
## Terzo passo:

Utilizzare il bullone (#4) per installare la sella (#3) sulla staffa (#24). Quindi fissare l'asta di supporto del sedile al telaio bloccandola con la manopola (#25).



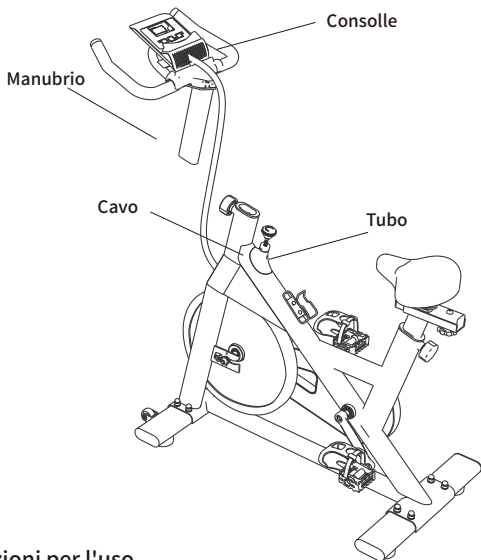
## Quarto passo:

1. Collegare il cavo del sensore cardiaco alla porta sinistra della console (#14)
2. Installare il manubrio (#15) sul suo supporto (#20) utilizzando le 4 viti combinate (#12).
3. Aggiungere il coperchio del manubrio (#16)



## Quinto passo :

1. Collegare il tubo del manubrio (#15) al telaio di base della bicicletta stringendo la manopola.
2. Collegare il filo del sensore superiore alla porta destra della console (#14).



## Istruzioni per l'uso

Console con schermo LCD

**TEMPO** Indica il tempo. Visualizzazione 00:00-99:59 / ORA:MINUTO

**VELOCITÀ** Indica la velocità. Display 00 :00-99.9km/h

**DISTANZA** Indica la distanza percorsa. Display 00 :00-99.9km

**CALORIE** Indica le calorie bruciate in Kcal Display 00 :00-999.9kcal

**TASSO CUORE** Indica la frequenza cardiaca durante l'esercizio. Display 40-240 BPM

**ODOMETER** Indica la distanza totale percorsa. Display 00 :00-999.9km

### AUTO ON/OFF

Il monitor si accende automaticamente quando la macchina è in movimento e si spegne automaticamente quando non riceve più i dati di velocità o quando non viene premuto alcun pulsante della console per 4 minuti.

## MODALITA'

Per selezionare la funzione che si desidera visualizzare. Il puntatore indica la funzione visualizzata. Premere MODE per selezionare SCAN o LOCK..

## RESET

Premere per 3 secondi per riavviare una sessione di allenamento.

## VELOCITÀ

Premere il tasto "MODE" finché il puntatore non indica "SPEED". Il monitor visualizzerà la velocità attuale.

## DISTANZA

Premere il tasto "MODE" finché il puntatore non indica "DIST". Il monitor visualizzerà la distanza attualmente percorsa.

## TEMPO

Premere il tasto "MODE" finché il puntatore non indica "TIME". Il monitor visualizzerà il tempo trascorso dall'inizio dell'esercizio in corso.

## CALORIE

Premere il tasto "MODE" fino a quando il puntatore indica "CAL". Il monitor visualizzerà le calorie bruciate dall'inizio dell'esercizio corrente..

## ODOMETER

Premere il tasto "MODE" finché il puntatore non indica "ODOMTER". Il monitor visualizzerà la distanza totale percorsa.

**ATTENTION :** La funzione di frequenza cardiaca non è una funzione medico-tecnica. Molti fattori possono influenzare la misurazione della frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca misurata non viene fornita solo a scopo informativo per l'allenamento.

**NOTA:** Sostituire le batterie.

## Formazione

Si consigliano esercizi di stretching prima di iniziare un allenamento.

➤ **Riscaldamento e raffreddamento :**

Un programma di allenamento di successo consiste in un riscaldamento (sforzo progressivo), allenamento (fase principale dell'attività fisica), raffreddamento e stretching.

Il riscaldamento è una parte importante della vostra formazione e dovrebbe essere fatto all'inizio di ogni sessione. Prepara il corpo a un esercizio fisico più intenso riscaldando e allungando i muscoli, aumentando la circolazione sanguigna e la frequenza cardiaca e fornendo più ossigeno ai muscoli. Al termine dell'allenamento, ripetere questi esercizi per ridurre il rischio di dolori. Consigliamo i seguenti esercizi di riscaldamento e raffreddamento:



- **Curva in avanti:**  
Piegatevi in avanti dolcemente, rilassando la schiena e le spalle mentre vi distendete per toccare i piedi. Scendete più in basso possibile, tenete premuto e contate fino a 15.
- **Sollevatore a spalla :**  
Alza la spalla destra verso l'orecchio e conta fino a uno. Poi alza la spalla sinistra e conta fino a uno, mentre abbassa la spalla destra.
- **Allungamento del collo:**  
Girate la testa a destra una volta e sentirete il lato sinistro del collo allungarsi. Poi inclinate la testa all'indietro e contate fino a uno, tenendo il mento verso il soffitto e tenendo la bocca aperta. Girare la testa a sinistra, contare fino a uno, poi abbassare la testa, il mento fino al petto e contare fino a uno.
- **Allungamento del tendine :**  
Siediti e allunga la gamba destra. Posizionare la pianta del piede sinistro contro l'interno della coscia destra. Allunga la mano verso il piede destro il più possibile. Tieni premuto e conta fino a 15. Rilassatevi e poi ripetere l'esercizio con la gamba sinistra estesa.
- **Allungamento laterale :**  
Aprite le braccia di lato e continuate a sollevarle fino a raggiungere la sommità della testa. Allungate il braccio destro il più in alto possibile verso il soffitto e contate fino a uno. Cercate di sentire il tratto sul lato destro del corpo. Ripetere l'esercizio con il braccio sinistro..
- **Allungamento del tallone d'Achille :**  
Appoggiate a un muro con la gamba sinistra davanti alla destra e le braccia in avanti. Tieni la gamba destra dritta e il piede sinistro a terra. Poi piegare la gamba sinistra e piegarsi in avanti, avvicinando i fianchi al muro. Mantenere la posizione, quindi ripetere l'esercizio invertendo la posizione delle gambe e contare fino a 15. Consultate il vostro medico prima di iniziare qualsiasi programma di formazione.

**Attenzione: si consiglia di non mangiare durante l'ora prima e mezz'ora dopo l'esercizio.**



## PULIZIA E MANUTENZIONE

- Esaminare regolarmente l'apparecchiatura per eventuali danni.
  - Lubrificare regolarmente le parti mobili.
  - Ispezionare tutte le parti dell'apparecchiatura prima dell'uso e sostituire il parti danneggiate. Non utilizzare mai l'apparecchiatura se non è in perfetto stato operazione.
  - Non riparare mai l'attrezzatura da soli.
  - Pulire il corpo principale con un panno umido.
  - Non utilizzare detergenti abrasivi.
  - Non immergerlo in acqua o in qualsiasi altra forma di liquido.
  - Questo prodotto deve essere conservato in un luogo asciutto. Evitare la luce del sole
- Assicurarsi che il prodotto sia pulito e asciutto prima di conservarlo.

## DISPOSIZIONE



Questo logo apposto sul prodotto significa che si tratta di un dispositivo il cui trattamento come rifiuto rientra nell'ambito di applicazione della Direttiva 2002/96/CE del 27 gennaio 2003 sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE)..

La presenza di sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche può avere un impatto sull'ambiente. potenziali impatti sull'ambiente e sulla salute umana nel ciclo di ritrattamento di questo prodotto. Pertanto, al termine della sua vita utile, questo apparecchio non deve essere smaltito con i rifiuti domestici (rifiuti delle attività domestiche quotidiane come gli avanzi di cibo, ecc.)

UPDATE 2018-02-14

# Inhoud

ALGEMENE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES .....	3
SPECIFIEKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES .....	3
VOOR HET EERSTE GEBRUIK .....	3
VOORZORGSMATREGELEN VOOR GEBRUIK.....	3
OVERZICHT.....	5
VOOR INSTALLATIE.....	5
ASSEMBLAGE EN INSTALLATIE .....	6
GEBRUIKSINSTRUCTIES.....	9
LCD SCHERM.....	9
TRAINING.....	10
REINIGING EN ONDERHOUD.....	12
WEGGOOIEN.....	12

## ALGEMENE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Bij het gebruik van elektrische apparaten moet u dienovereenkomstig handelen en de volgende instructies in acht nemen om problemen te voorkomen:

- Lees de instructies zorgvuldig door voordat u het apparaat in gebruik neemt en bewaar de instructies, inclusief de bon en, indien mogelijk, de doos met de binnenverpakking.
- Dit apparaat is bedoeld voor gebruik binnenshuis. Niet buitenshuis gebruiken.
- Het apparaat is uitsluitend ontworpen voor privégebruik en is niet geschikt voor commercieel gebruik.
- Blijf uit de buurt van warmtebronnen, direct zonlicht, vocht (dompel het apparaat nooit onder), scherpe hoeken en andere elektrische apparaten.
- Installeer het toestel altijd op een droog, vlak, stabiel en hittebestendig oppervlak. Houd het apparaat uit de buurt van warmtebronnen en opspattend water.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen wier fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens, of wiens gebrek aan ervaring en kennis het veilige gebruik van het apparaat verhinderen.
- Gebruik het apparaat niet als het beschadigd is.
- Probeer het apparaat niet te repareren. Neem bij technische problemen altijd contact op met een geautoriseerde technicus of de fabrikant.



LET OP: Gebruik alleen identieke reserveonderdelen. Het apparaat mag nooit ondergedompeld worden.

## SPECIFIEKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

### ▪ Voor het eerste gebruik

1. Haal het apparaat uit de verpakking.
  2. Verwijder alle kunststoffen en stickers (behalve het typeplaatje).
  3. Reinig de buitenkant met een vochtige doek.
  4. Lees alle instructies in deze handleiding.
- WAARSCHUWING: Laat de verschillende verpakkingsmiddelen niet binnen het bereik van kinderen: dit levert verstikkingsgevaar op..


### ▪ VOORZORGSMAATREGELEN VOOR GEBRUIK

- Gebruik dit apparaat niet voor andere doeleinden dan waarvoor de fabrikant het bedoeld heeft.
- Installeer het toestel altijd op een droog, vlak en stabiel oppervlak met ongeveer 2 m vrije ruimte rond het toestel.
- Houd het apparaat uit de buurt van hitte en opspattend water. Stel het niet bloot aan vocht en stof.
- Bewaar niet in een garage, schuur, bijgebouw of veranda.
- Gebruik een tapijt onder het apparaat om uw vloer of tapijt te beschermen.
- Houd uit de buurt van aërosols.

- Houd uit de buurt van kinderen en huisdieren.
- Personen die meer dan 100 kg wegen, moeten het gebruik van het apparaat vermijden. Als een gebruiker de gespecificeerde gewichtslimiet overschrijdt, bestaat er een risico op letsel.
- Gebruik niet met meer dan één persoon tegelijk.
- Draag geschikte sportkleding tijdens gebruik. Draag geen losse kleding die in het apparaat kan blijven haken. Sportkleding wordt aanbevolen voor zowel mannen als vrouwen.
- Gebruik niet met blote voeten of in sokken.
- Stop in geval van pijn of duizeligheid onmiddellijk met trainen en rust uit.
- De polssensor is geen medisch apparaat. De nauwkeurigheid van de polsmeting hangt af van verschillende factoren, zoals het ritme van de bewegingen van de gebruiker. De polssensor is alleen bedoeld als richtlijn om de algemene trend van de polsslag te bepalen.
- Controleer alle onderdelen van het apparaat regelmatig en draai ze weer vast. In het bijzonder moeten de poelie, band, crankstel en pakking regelmatig worden geïnspecteerd en vastgedraaid. Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.
- Gebruik het apparaat niet als een of meer onderdelen versleten zijn.
- Let vooral op de band, die meer onderhevig is aan slijtage. Controleer de toestand van de band als het apparaat niet meer soepel werkt.
- Dit apparaat is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Draai de pedalen niet met de hand.

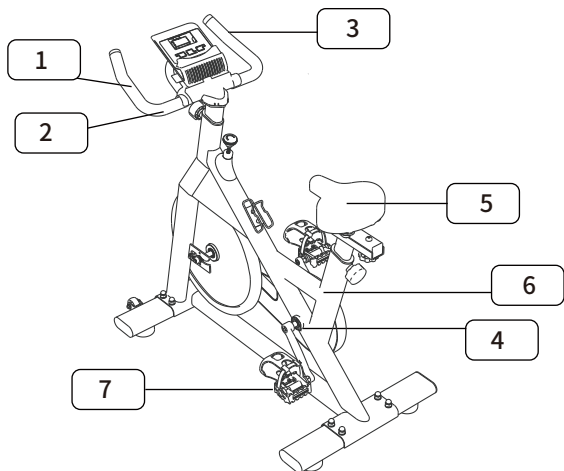
 **WAARSCHUWING** : Houd kinderen tijdens de installatie uit de kamer weg.

 **WAARSCHUWING**: onjuiste montage of verkeerd gebruik van apparatuur kan ernstig persoonlijk letsel veroorzaken. Het niet opvolgen van veiligheidsmaatregelen kan ook ernstig persoonlijk letsel veroorzaken.

 **WAARSCHUWING** : Houd uit de buurt van huisdieren en kinderen onder de 12 jaar. Kinderen onder de 12 jaar mogen in geen geval het apparaat zonder toezicht gebruiken.

 **WAARSCHUWING**: Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor mensen die niet gewend zijn om regelmatig te trainen of die gezondheidsproblemen hebben. Lees ALLE instructies voor gebruik. De fabrikant is niet verantwoordelijk voor letsel of materiële schade veroorzaakt door het gebruik van dit product. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar van het apparaat om ervoor te zorgen dat alle gebruikers goed worden geïnformeerd over alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

## OVERZICHT



1.Tactiele hartsensor  
2.Handvat  
3.LCD scherm  
4.Crankstel

5.Zadel  
6.Zadelpen  
7.Pedaal

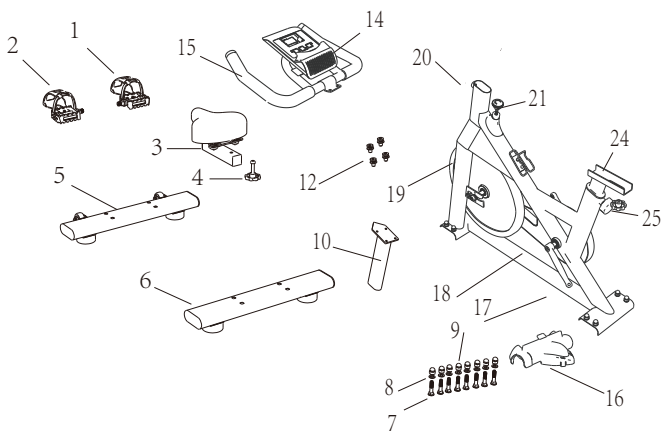
### Voor Assemblage

1. Gebruik een tapijt om de vloer te beschermen en het toestel te installeren.
2. Installeer het apparaat waar u het wilt gebruiken.
3. Controleer of er voldoende ruimte beschikbaar is voor installatie.
4. Gebruik de meegeleverde gereedschappen.
5. Controleer vóór de installatie of alle benodigde onderdelen beschikbaar zijn.

## Assemblage en installatie

Opmerking: de meeste installatiehardware was afzonderlijk verpakt, maar sommige componenten waren vooraf geïnstalleerd in de geïdentificeerde assemblagedelen. Verwijder in dat geval eenvoudig de onderdelen en installeer de hardware opnieuw zoals beschreven in de volgende sectie.

### Onderdelen



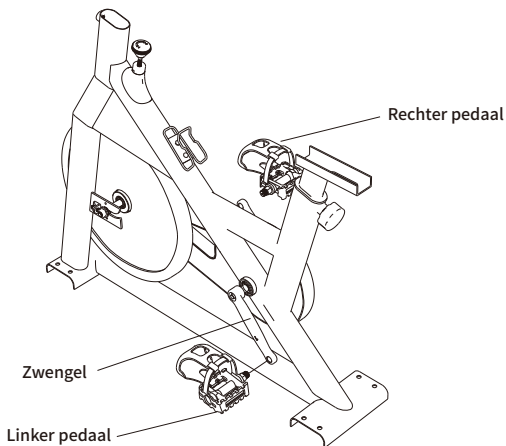
1. Rechter pedaal  
2. Linker pedaal  
3. Zadel  
4. Moer  
5. Voorste stabilisator  
6. Achterste stabilisator  
7. 4 schroeven M8\*40  
8. 4 ringen 8.5\*20\*T2  
9. 4 moeren M8

10. Zadelsteun  
12. 4 combinatieschroeven  
14. LCD scherm  
15. Handvat  
16. Handvat kap  
17. Crank  
18. Kettingkast

19. Wiel  
20. Handvat steun  
21. Rem  
24. Zadelsteun  
25. Knop

## Stap een:

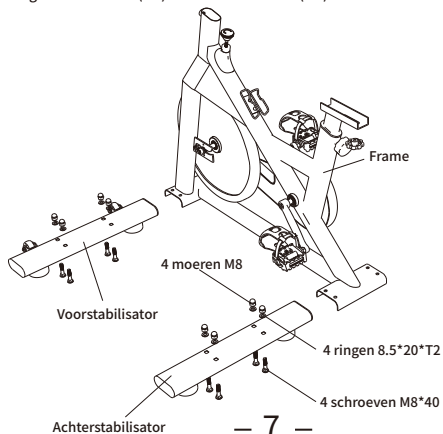
Bevestig de pedalen (nr. 1 en nr. 2) aan de krukken (nr. 17) met 2 M12-moeren (nr. 4).



## Stap twee:

1. Bevestig de voorste stabilisator (# 5) aan het frame. Gebruik de 2 M8 \* 40-schroeven (# 7), de 2 ringen 8.5 \* 20 \* T2 (# 8) en de 2 M8-moeren (# 9).

2. Bevestig de voorste stabilisator (# 6) aan het frame. Gebruik de 2 M8 \* 40-schroeven (# 7), de 2 ringen 8.5 \* 20 \* T2 (# 8) en de 2 M8-moeren (# 9).

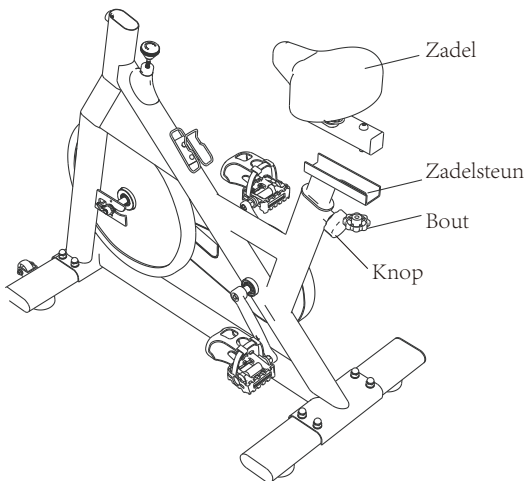


### Opmerking



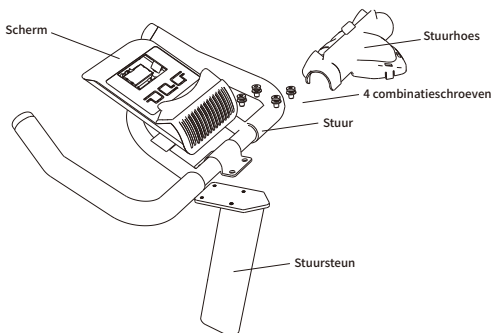
## Stap drie:

Gebruik de bout (# 4) om het zadel (# 3) op de beugel (# 24) te monteren. Bevestig vervolgens de stoelsteunstang aan het frame door deze te vergrendelen met de knop (# 25).



## Stap vier:

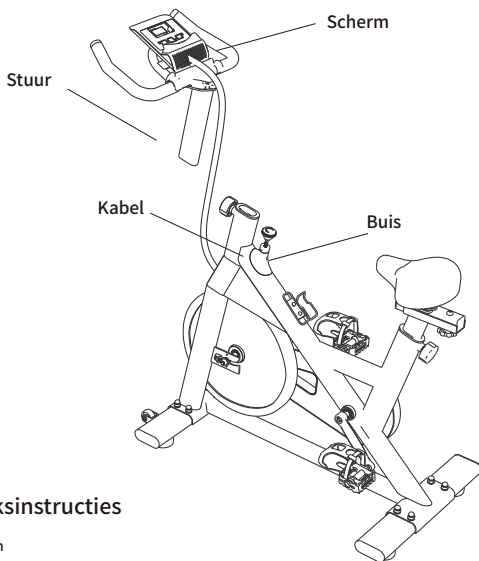
1. Sluit de kabel van de hartsensor aan op de linkerpoort van de console (# 14).
2. Installeer het handvat (# 15) op zijn steun (# 20) met behulp van de 4 combinatieschroeven (# 12).
3. Voeg handvatkap toe (# 16)





## Stap vijf :

1. Verbind de handvatbuis (# 15) met het basisframe van de fiets door deze vast te draaien met de knop.
2. Sluit de bovenste sensordraad aan op de rechterpoort op de console (# 14).



## Gebruiksaanwijzingen

### LCD Scherm

TIJD	Geeft tijd aan. Weergave 00: 00-99: 59 / UUR: MINUUT
SNELHEID	Geeft snelheid aan. Weergave 00: 00-99,9 km / u
AFSTAND	Geeft de afgelegde afstand aan. Weergave 00: 00-99,9 km
CALORIEËN	Geeft calorieën aan die zijn verbrand in Kca. Weergave 00: 00-999.9kcal
HARTSLAG	Geeft de hartslag aan tijdens het sporten. Weergave 40-240 BPM
ODOMETER	Toont de totale afgelegde afstand. Weergave 00: 00-999,9 km

### AUTO AAN / UIT

De monitor wordt automatisch ingeschakeld wanneer de machine in beweging is en wordt automatisch uitgeschakeld wanneer deze geen snelheidsgegevens meer ontvangt of wanneer er gedurende 4 minuten geen consoleknoppen zijn ingedrukt.

## MODUS

Om de functie te selecteren die u weergegeven wilt zien. De aanwijzer geeft de weergegeven functie aan. Druk op MODE om SCAN of LOCK te selecteren.

## RESETTEN

Druk hier 3 seconden op om een trainingssessie opnieuw te starten.

## SNELHEID

Druk op de "MODE" -knop totdat de aanwijzer "SPEED" aangeeft. De monitor geeft de huidige snelheid weer.

## AFSTAND

Druk op de "MODE" knop totdat de wijzer "DIST" aangeeft. De monitor geeft de huidige afgelegde afstand weer.

## TIJD

Druk op de knop "MODE" totdat de aanwijzer "TIME" aangeeft. De monitor geeft de tijd weer die is verstreken sinds het begin van de huidige training.

## CALORIEËN

Druk op de knop "MODE" totdat de aanwijzer "CAL" aangeeft. De monitor geeft het aantal verbrande calorieën weer sinds het begin van de huidige training.

## KILOMETERTELLER

Druk op de "MODE" knop totdat de wijzer "ODOMTER" aangeeft. De monitor geeft de totale afgelegde afstand weer.

**LET OP:** De hartslagfunctie is geen medisch-technische functie. Veel factoren kunnen de hartslagmeting beïnvloeden. De gemeten hartslag is niet alleen bedoeld voor trainingsinformatie.

**OPMERKING:** vervang de batterijen.

## Training

Rekoefeningen worden aanbevolen voordat u met een training begint.

### ➤ Warm-up en herstel

Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up (progressieve inspanning), training (hoofdfase van fysieke activiteit), cool-down en stretching.

Opwarmen is een belangrijk onderdeel van uw training en moet aan het begin van elke sessie worden gedaan. Het bereidt uw lichaam voor op intensievere lichaamsbeweging door uw spieren op te warmen en te strekken, uw bloedcirculatie en hartslag te verhogen en uw spieren meer zuurstof te geven. Herhaal deze oefeningen aan het einde van de training om het risico op pijnlijke en kwalen te verminderen. We raden de volgende opwarmings- en afkoel oefeningen aan:



- Voorwaartse buiging:  
Leun voorzichtig naar voren, ontspan uw rug en schouders terwijl u strekt om uw voeten aan te raken. Ga zo laag als u kunt, houd de positie vast en tel tot 15.
- Shoulders up:  
Hef je rechterschouder omhoog naar je oor en tel tot een. Til vervolgens je linkerschouder op en tel tot één, terwijl je je rechterschouder laat zakken.
- Nek strekken:  
Draai je hoofd eenmaal naar rechts, je voelt het linker deel van je nek strekken. Kantel vervolgens uw hoofd achterover en tel tot één met uw kin naar het plafond gericht en uw mond open. Draai je hoofd naar links, tel tot één, laat je hoofd zakken, kin tot borst en tel tot één.
- Peesrek:  
Ga zitten en strek je rechterbeen. Plaats de zool van je linkervoet tegen de binnenkant van je rechterdij. Strek je hand zo ver mogelijk naar je rechtervoet. Houd de positie vast en tel tot 15. Ontspan en herhaal dan de oefening met het linkerbeen gestrekt.
- Laterale rek :  
Open je armen naar opzij en blijf ze omhoog brengen totdat ze de bovenkant van je hoofd bereiken. Strek je rechterarm zo hoog mogelijk uit naar het plafond en tel tot een. Probeer de rek aan de rechterkant van je lichaam te voelen. Herhaal deze oefening met je linkerarm.
- Achilles hiel rek:  
Leun tegen een muur met je linkerbeen voor je rechterbeen en je armen naar voren. Houd je rechterbeen recht en je linkervoet op de grond. Buig vervolgens je linkerbeen en leun naar voren, breng je heupen dicht bij de muur.  
Houd de positie vast en herhaal de oefening door de positie van de benen om te keren en tot 15 te tellen.  
Raadpleeg uw arts voordat u aan een trainingsprogramma begint.

**Let op: Het is raadzaam om het uur voor en een half uur na het sporten niet te eten.**

## REINIGING EN ONDERHOUD

- Controleer de apparatuur regelmatig op mogelijke schade.
- Smeer bewegende delen regelmatig.
- Inspecteer alle onderdelen van de apparatuur voor gebruik en vervang beschadigde onderdelen. Gebruik de apparatuur nooit als deze niet in perfecte staat verkeert.
- Repareer de apparatuur nooit zelf.
- Reinig het apparaat met een vochtige doek.
- Gebruik geen schuurmiddelen.
- Dompel niet onder in water of een andere vloeistof.
- Dit product moet op een droge plaats worden bewaard. Vermijd direct zonlicht. Zorg ervoor dat het product schoon en droog is voordat u het opbergt.

## WEGGOOIEN



Dit logo op het product betekent dat het een apparaat is waarvan de behandeling als afval binnen de reikwijdte valt van Richtlijn 2002/96 / EG van 27 januari 2003 betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA).

De aanwezigheid van gevaarlijke stoffen in elektrische en elektronische apparatuur kan mogelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid in de herverwerkingscyclus van dit product. Daarom mag dit apparaat aan het einde van zijn levensduur niet worden weggegooid met huishoudelijk afval (afval van dagelijkse huishoudelijke activiteiten zoals etensresten, enz.).

UPDATE 2018-02-14