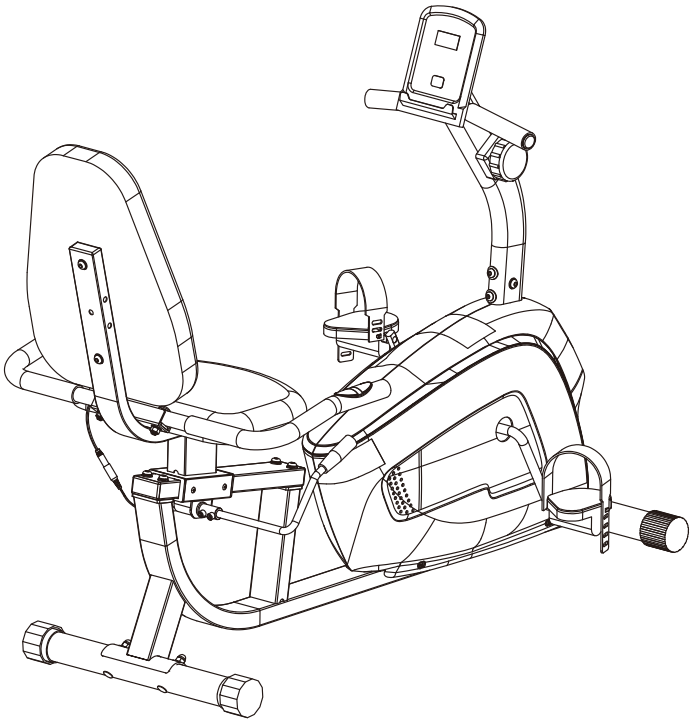
SPORTNOW

IN250700048V01_UK_FR_DE_ES_IT

A90-416V00

RECUMBENT BIKE/ Vélo couché/ Liegerad/ Bicicleta reclinada/ Bicicletta reclinata



***EN*_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

***FR*_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT**

***ES*_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**

***DE*_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**

***IT*_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.**

EN

SAFETY NOTICE

SAFETY

- Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising
- Please keep all children away from this item when in use.
- Please keep air circulation when exercising.
- Please put the packages and the bags on somewhere the children couldn't touch in case of some troubles.

WARNING

- Do not wear loose clothing that could become caught in moving parts during exercise.
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain
- stop and consult your physician.
- Please consult your doctor before using this product if you are receiving medical treatment or you feel sick.
- Please stop exercising and consult your doctor if you feel backache, numb or faint during exercise.
- Please keep all children away from this item when in use. Do not allow children to climb or play on them when they are not in use.
- Please check all around if someone or pet before you use or take the product.
- Do not jump when exercising.
- Don't do too much exercise suddenly if you do that less in normal times.
- Do not use it after eating or some time you feel tired.
- Do not use it when you are doing others.
- Do not use it after drinking or feel not good.
- Without a flywheel transmission, in use process, pay attention to the foot with the inertia motion, so as to avoid accident injury.
- Do not use this unit if it is not functioning properly or if it is not fully assembled.
- This product couldn’t be taken place of rehabilitation instrument.
- Weights limit 300 pounds more or less.

EXERCISE SUGGESTION

Warm-up:

Please do warm-up for 5-10 minutes every time before you use this machine.

Breathing:

Please do not holding your breath when exercising. And stop it if you feel breath hardly.

Load:

Please exercise according to your body and increase it gradually. It is normal if you feel muscular soreness, and it would be better if you keep exercising.

Relax:

Please do relax actions for 5 minutes after exercising in case of muscular tone, and keep muscle elasticity.

Diet:

Please do exercises one hour after meal, and eat something half an hour after training. Do not drink so much water when exercising.

Stretching:

Please do warm-up before exercising, and do relax actions after training. Do as below.

Hamstring Stretch



Groin Stretch



Trunk Flexion, Prone



Calf Stretch

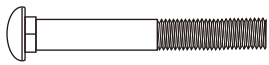


Quadriceps Stretch



HARDWARE LIST

BOLT

		
#26 Carriage Bolt M8x60mm [4pcs]	#29 Allen Bolt M8x35mm [2pcs]	#28 Allen Bolt M8x15mm [8pcs]
		
#32 Allen Bolt M6x15mm [2pcs]	#33 Carriage Bolt M8x45mm [2pcs]	#36 Allen Bolt M8x45mm [4pcs]

WASHER

		
#27 Arc Washer M8 [6cps]	#31 Flat Washer M8 [14cps]	#34 Spring Washer M8 [6cps]

NUT

	
#28 Cap Nut M8 [6pcs]	#35 Nylon Nut M8 [2pcs]

OTHER

		
Tool1 [1pc]	Tool2 [1pc]	Tool3 [1pc]

PARTS LIST

No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Cushion Frame	1
5	Seat Cushion	1
6	Backrest Cushion	1
7	Brake Handle	1
8	Rear Handle bar	1
9	Adjustable Tube	1
10	Upright	1
11	Monitor	1
12	Pedal	2
13	Tension Controller	1
14	End Cap for Front Stabilizer	2
15	End Cap for Rear Stabilizer	2
16	Hand Pulse	2
17	Crank	1
18	Hand Pulse Wire for Rear Handle bar	1
19	Hand Pulse Wire for Main Frame	1

No.	Description	Qty
20	Tension Controller Cable (upper)	1
21	Tension Controller Cable (lower)	1
22	Monitor wire	2
23	Monitor wire for Main Frame	2
24	Monitor wire for Upright	2
25	Chain Cover	1
26	Carriage Bolt M8x60mm	4
27	Arc Washer M8	6
28	Nut M8	4
29	Allen Bolt M8x35mm	2
30	Allen Bolt M8x15mm	8
31	Flat Washer M8	14
32	Bolt M6x15mm	2
33	Carriage Bolt M8x45mm	2
34	Spring Washer M8	6
35	NY long Nut M8	2
36	Allen Bolt M8x45mm	4
37	Bolt M5	4

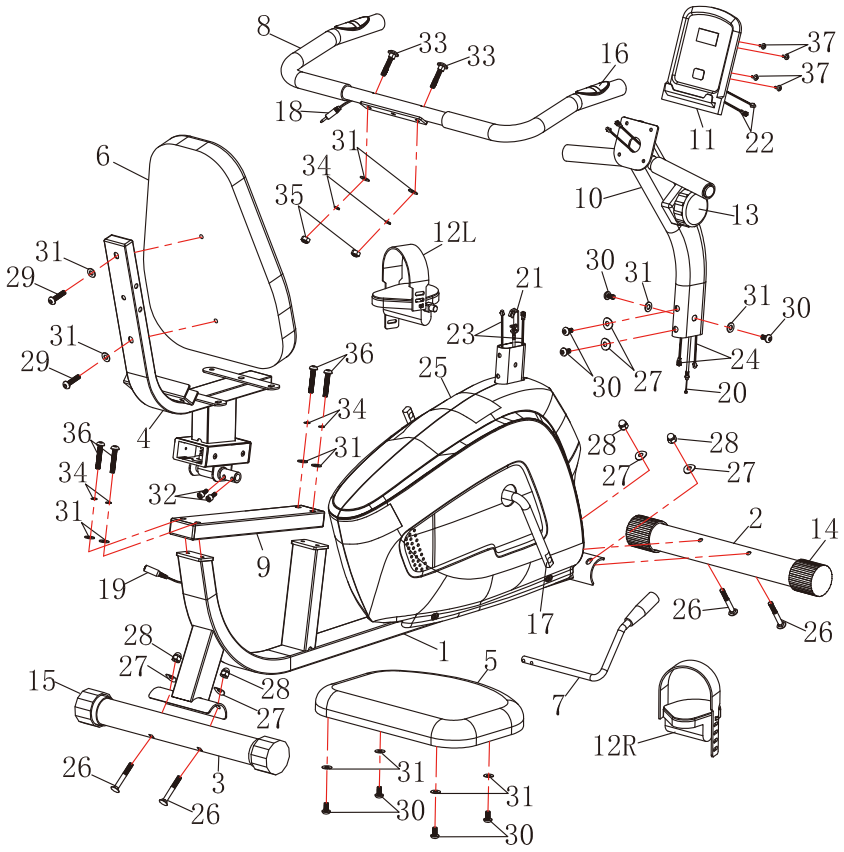
EXPLODED DIAGRAM

Note: Some parts were completed before selling.

1: Please put all of the needed spare parts on the ground, and make ready for all of the hardware before install the product.

2: Please put the product on the level ground, and install it as the instructions.

3: If necessary, please complete the assembly with the help of an assistant.

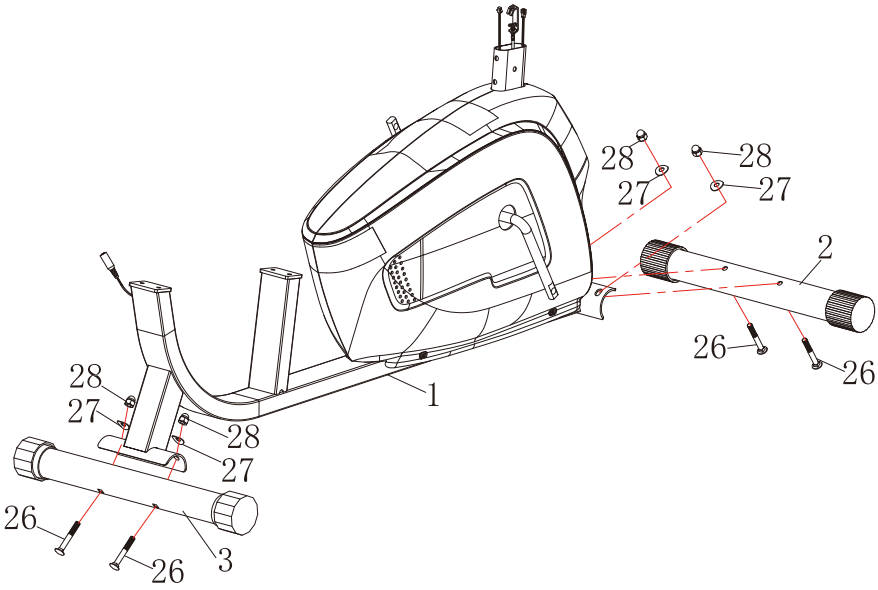


ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 1:

A) Attach Front stabilizer (2) to the front side of Main frame (1) using two Carriage Bolts (26), two Arc washers (27) and two Cap Nuts (28).

B) Attach Rear stabilizer (3) to the rear side of Main Frame (1) using two Carriage Bolts (26), two Arc washers (27) and two Cap Nuts (28).

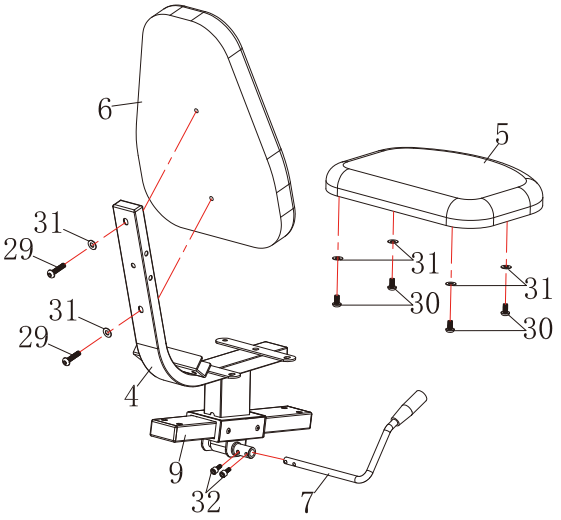


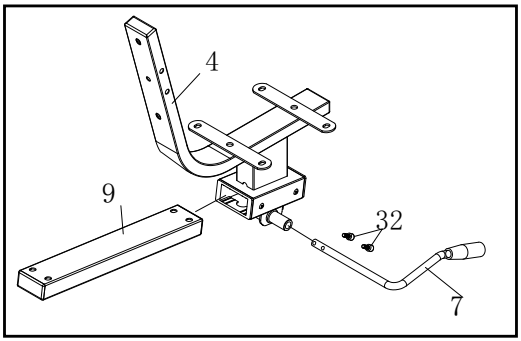
ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 2:

A) Adjust the round bushing which is welded on the square tube of Cushion frame (4) until the block to the lowest level in the square tube, then, insert the Adjustable Tube (9).Attach the Brake Handle (7) to round bushing of Cushion Frame (6) using two Allen Bolts (32).

B) Attach Backrest Cushion (6) to Cushion frame (4) using two Allen bolts (29) and two Flat washers (31).Attach Seat Cushion (5) to the plate of Cushion frame (4) using four Allen bolts (30) and four Flat washers (31).

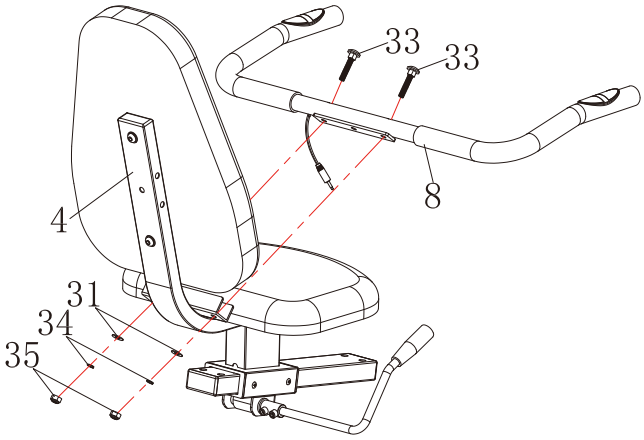




ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 3:

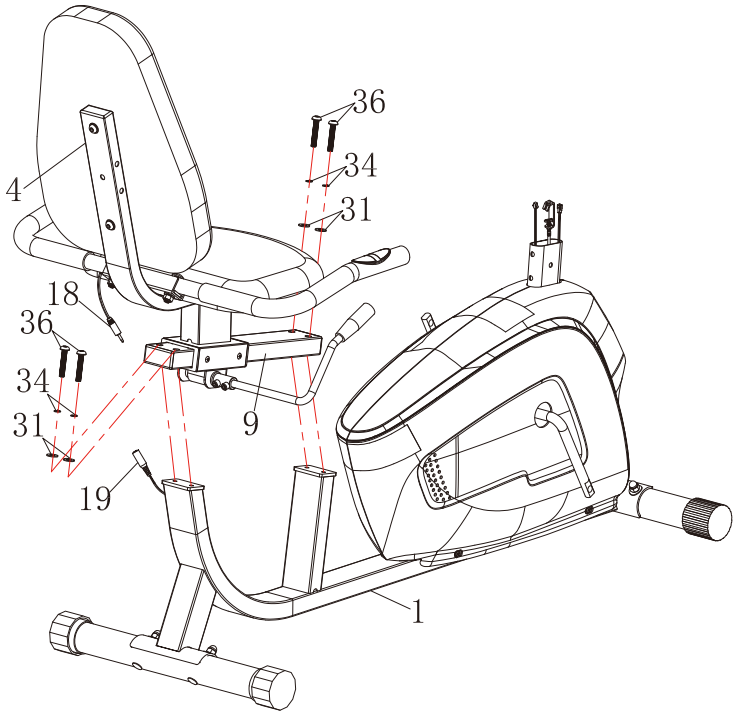
Attach Rear Handle Bar (8) to the welded part of Cushion Frame (4) secure with two Carriage bolts (33),two Flat washers (31),two Spring washers (34) and two Nylon nuts (35).



ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 4:

Attach the Adjustable Tube (9) assembled to Main Frame (1) using four Allen Bolts (36), four Spring Washers (34) and four Flat Washers (31),then connect Hand pulse wire for rear handle bar (18) to Hand pulse wire for main frame (19).



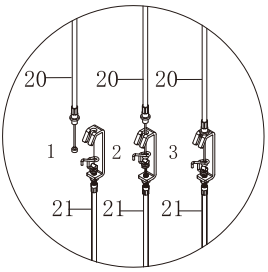
ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 5:

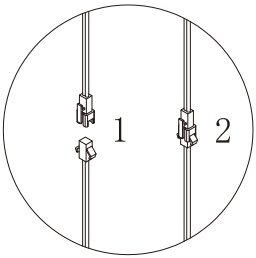
A) Connect Tension controller cable (upper) (20) to Tenson controller cable (lower) (#21) as show in diagram A.

B) Connect the Monitor wire of upright (#24) to Monitor wire for Main frame (#23) as show in diagram B.

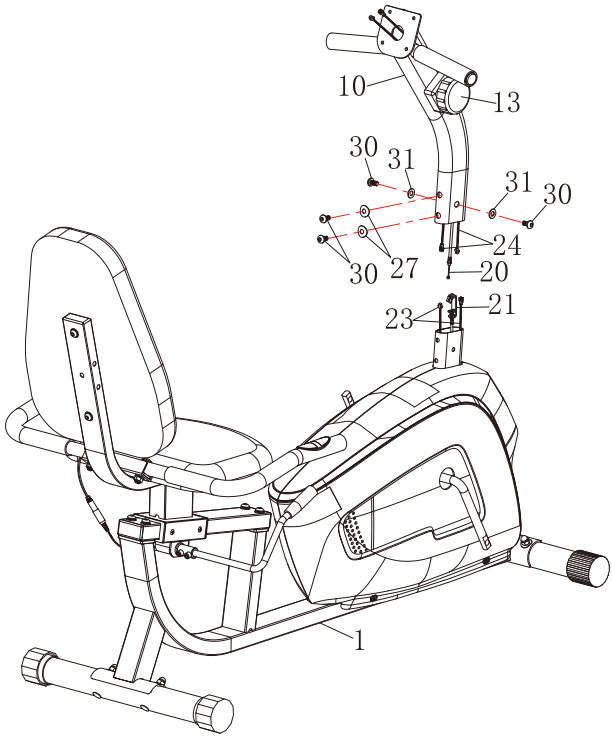
C) At last, being careful to tuck the connected wires onto the holow tubing.Slide upright (#10) to the protruding tube of Main frame (#1). Secure using four Allen bolts (#30),two Arc washers (#27), and two Flat washers (#31).



A



B

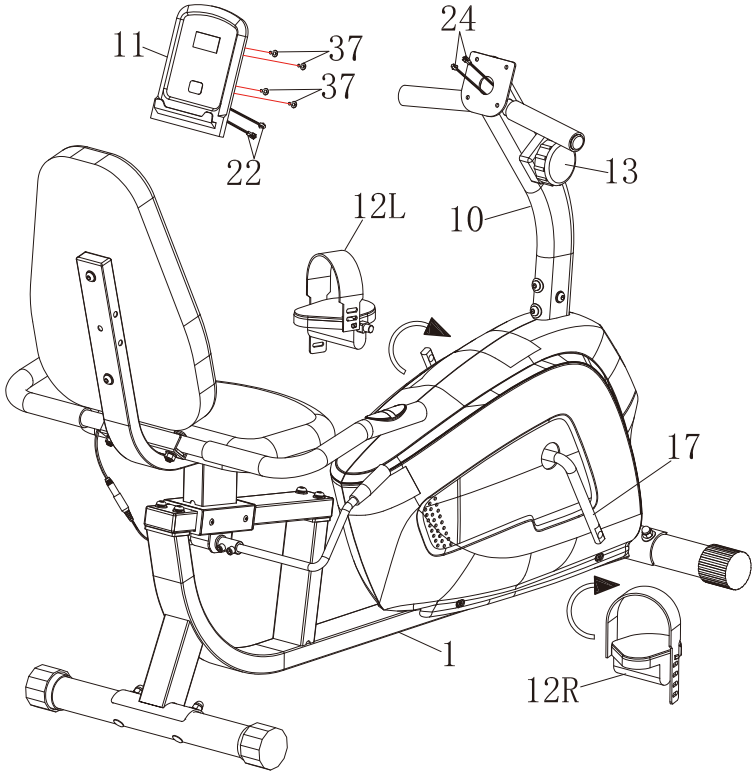


ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 6:

A) Screw on the Right Pedal (12R) to the Right Crank (17) by turning the right pedal clockwise .Screw on the Left Pedal (12L) to the Lefe Crank (17) by turning the left pedal COUNTER-clockwise.

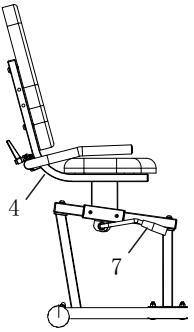
B) Remove four Bolts (37) tha are pre-assembled on the Monitor (11) and set them aside nearby.Connect Monitor wire (22) to Monitor wire for upright (24),being careful to tuck the connected wires onto the holow tubing,then attach the Monotor (11) to the bracket of Upright (10) using four Bolts (37) that were set aside earlier.



SAFETY & MAINTENANCE

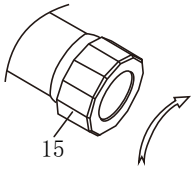
How to adjustable the saddle:

Pull up or push down the Brake Handle (7) to loose, you move the Cushion frame (4) until suitable position, then Pull up or push down the Brake Handle (7) to tighten.



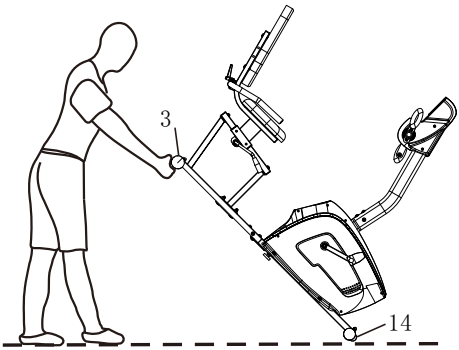
How to adjustable the balance:

Please ensure that the product is placed on a level surface when using it. If the bike is unbalanced during use, you should adjust the Rear Stabilizer End Caps (15).



How to move

Hold the Rear Stabilizer (3) and lift the bike until wheels on the Front Stabilizer End Cap (14) touch the ground. Now you can wheel the bike to the desired location.



SAFETY & MAINTENANCE

Safety & Warning

- Make sure all nuts, bolts, and screws are tightened prior to use.
- Be sure that all adjustment locking devices and safety devices are properly engaged prior to use!
- Never over-tighten the above-mentioned devices and parts to avoid damage to the unit.
- Check for loose parts and components and make proper adjustments prior to use.
- Check to see if there are any tears or bends in the welding or metal prior to use. If tears or bends are found, do NOT use the unit and contact our CUSTOMER SUPPORT.
- Extreme care must be taken to not allow your feet, fingers, hair, clothing, and/or any loose items to be snagged into any portion of the bike when the unit is in motion. Failure to follow these instructions could result in serious injury, including the loss of fingers.
- Always wait for the pedals and other moving parts (which can gain great momentum during riding) to come to a complete stop before dismounting the unit to avoid serious injury.

Maintenance

- The Bike can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents on plastic parts.
- Please wipe your perspiration off the Bike after each use.
- Please inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness before use.
- Store the Bike in a clean and dry environment

BATTERY WARNING:

1. Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc),or rechargeable (nickel-cadmium) batteries.
2. Never mix old and new batteries.
3. Batteries are to be inserted with the correct polarity.
4. Remove the batteries when the unit is not in use for long periods.
5. The supply terminals are not to be short-circuited.
6. Always comply with local laws and regulations.

MONITOR OPERATION

Exercise Computer Instruction Manual

FUNCTIONAL BUTTON:

MODE/RESET - Push down to select functions.

- Push down to reset time、distance and calories for 2 seconds.

FUNCTIONS AND OPERATIONS

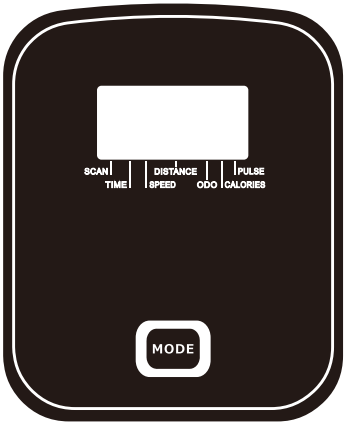
1. **SCAN:** Press MODE button until “SCAN" appears, monitor will rotate through the following functions: time、speed、distance、calories、odometer and pulse, each display will be hold 6 seconds.
2. **TIME:** Count the total time from exercise start to end.
3. **SPEED:** Display current speed.
4. **DISTANCE:** Count the distance from exercise start to end.
5. **CALORIES:** Count the total calories from exercise start to end.
6. **ODOMETER (TOTAL DIST) :** Monitor will display the total accumulated distance, after the battery is reinstalled, the value will return to zero.
7. **PULSE RATE:** Measure the user's heart rate. Press the button to switch to the pulse function, and hold the two heartbeat sensors in both hands to measure the heart rate.

Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level.

The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.

NOTE:

1. If the display is faint or shows no figures ,please replace the batteries.
2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes.
3. The monitor will be auto powered on when starting to exercise push button signal in.
4. The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds.



*** The instrument display includes 2x1.5V AAA batteries.**

COMMON FAULTS AND SOLUTIONS

If you have other questions, please call local distributors or our company's after-sales service.

Common faults	Probable Cause	Solution
Shaky when use	1.Screws not locked 2.The product is not placed on the horizontal place or the ground is uneven	1.Check and lock the screws 2.Adjustable the End Cap for Rear Stabilizer
Monitor does not show or count	1.The battery is not installed or the battery is dead 2.The wire is not installed properly 3.Monitor damaged 4.Wire damaged	1. Insert or replace the battery 2. Check and reconnect the wire 3.Replace the Monitor 4.Replace the wire
No resistance	1. Not installed properly 2. Tension Controller or cable damaged	1.Check and reconnect the tension controller or cable 2.Replace the tension controller or cable
Abnormal sound	1.Screws not locked 2.Pedal not locked 3. Transmission noise	1.Check and lock the screws 2. Check and lock the pedal 3.remove the chain-cover and check if there is mechanical friction in relevant parts
Belt slipping	The belt is too tight or loose	Remove the chain cover and adjust the belt
Seat cushion cannot be adjusted	1. Not adjusted correctly 2. Stuck by sundries or too tight	1.Adjust the adjusting brake handle in place when adjusting 2. Check and remove sundries, and apply a little lubricating oil on the pipe fittings
Missing product parts	Please contact us in the first instance and we will send you a replacement	

FR

AVIS DE SÉCURITÉ

SÉCURITÉ

- Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés, comme des chaussures de sport, lors de l'exercice.
- Veuillez tenir tous les enfants à l'écart de cet appareil lorsqu'il est en cours d'utilisation.
- Veuillez assurer une bonne circulation de l'air pendant l'exercice.
- Veuillez placer les colis et les sacs dans un endroit inaccessible aux enfants afin d'éviter tout problème.

AVERTISSEMENT

- Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles pendant l'exercice.
- Si à tout moment pendant l'exercice vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez une douleur, arrêtez-vous et consultez votre médecin.
- Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser ce produit si vous suivez un traitement médical ou si vous vous sentez malade.
- Veuillez arrêter l'exercice et consulter votre médecin si vous ressentez des douleurs dorsales, un engourdissement ou un malaise pendant l'exercice.
- Veuillez tenir tous les enfants à l'écart de cet article lorsqu'il est en cours d'utilisation. Ne laissez pas les enfants grimper ou jouer dessus lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Veuillez vérifier tout autour s'il y a quelqu'un ou un animal de compagnie avant d'utiliser ou de prendre le produit
- Ne sautez pas pendant l'exercice.
- Ne faites pas trop d'exercice soudainement si vous en faites peu habituellement.
- Ne l'utilisez pas après avoir mangé ou lorsque vous vous sentez fatigué.
- Ne l'utilisez pas lorsque vous faites autre chose.
- Ne pas l'utiliser après avoir bu ou en cas de malaise.
- Sans transmission par volant d'inertie, lors de l'utilisation, faites attention au pied en mouvement d'inertie afin d'éviter tout accident ou blessure.
- N’utilisez pas cet appareil s’il ne fonctionne pas correctement ou s’il n’est pas entièrement assemblé.
- Ce produit ne peut pas remplacer un instrument de rééducation.
- Limite de poids environ 300 livres.

EXERCISE SUGGESTION

Échauffement :

Veuillez vous échauffer pendant 5 à 10 minutes à chaque fois avant d'utiliser cette machine.

Respiration :

Veuillez ne pas retenir votre souffle pendant l'exercice. Arrêtez-vous si vous avez des difficultés à respirer.

Charge :

Veuillez faire de l'exercice en fonction de votre corps et augmenter progressivement. Il est normal de ressentir des courbatures, et il serait préférable de continuer à faire de l'exercice.

Détente :

Veuillez effectuer des exercices de relaxation pendant 5 minutes après l'entraînement afin d'éviter les tensions musculaires et de conserver l'élasticité des muscles.

Régime alimentaire :

Veuillez faire des exercices une heure après le repas, et manger quelque chose une demi-heure après l'entraînement. Ne buvez pas trop d'eau pendant l'exercice.

Étirement :

Veuillez vous échauffer avant l'exercice, et effectuez des mouvements de relaxation après l'entraînement. Faites comme suit.

Étirement des ischio-jambiers



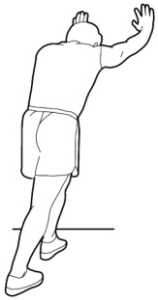
Étirement de l'aine



Flexion du tronc, en position couchée sur le ventre



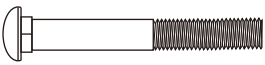
Étirement du mollet



Étirement des quadriceps



LISTE DU MATÉRIEL

Boulon		
		
#26 Boulon à tête cylindrique M8x60mm [4pcs]	#29 Boulon Allen M8×35mm [2pcs]	#28 Boulon Allen M8×15mm [8pcs]
		
#32 Boulon Allen M6x15mm [2pcs]	#33 Boulon à tête carrée M8x45mm [2 pcs]	#36 Boulon Allen M8x45mm [4 pcs]
LAVE-LINGE		
		
#27 Rondelle d'arc M8 [6pcs]	#31 Rondelle plate M8 [14pcs]	#34 Rondelle ressort M8 [6pcs]
Écrou		
		
#28 Écrou borgne M8 [6pcs]	#35 Écrou en nylon M8 [2pcs]	
AUTRE		
		
Outil1 [1pc]	Outil2 [1pc]	Outil3 [1pc]



FR

Cet appareil, ses accessoires, cordons et batteries se recyclent



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

LISTE DES PIÈCES

Non.	Description	Qté
1	Châssis principal	1
2	Barre stabilisatrice avant	1
3	Barre stabilisatrice arrière	1
4	Cadre de coussin	1
5	Coussin de siège	1
6	Coussin de dossier	1
7	Levier de frein	1
8	Poignée arrière	1
9	Tube réglable	1
10	Vertical	1
11	Moniteur	1
12	Pédale	2
13	Contrôleur de tension	1
14	Bouchon d'extrémité pour stabilisateur avant	2
15	Bouchon d'extrémité pour stabilisateur arrière	2
16	Pouls manuel	2
17	Manivelle	1
18	Fil de pouls manuel pour guidon arrière	1
19	Fil de pouls manuel pour cadre principal	1

Non.	Description	Qté
20	Câble du contrôleur de tension (supérieur)	1
21	Câble du contrôleur de tension (supérieur)	1
22	Fil du moniteur	2
23	Fil de surveillance pour le cadre principal	2
24	Fil de surveillance pour le montant vertical	2
25	Couvercle de chaîne	1
26	Rondelle à arc M8	4
27	Rondella ad arco M8	6
28	Écrou M8	4
29	Vis Allen M8x35mm	2
30	Vis Allen M8x15mm	8
31	Rondelle plate M8	14
32	Boulon M6x15mm	2
33	Boulon à tête carrée M8x45mm	2
34	Rondelle ressort M8	6
35	Écrou en nylon M8	2
36	Vis Allen M8x45mm	4
37	Vis M5	4

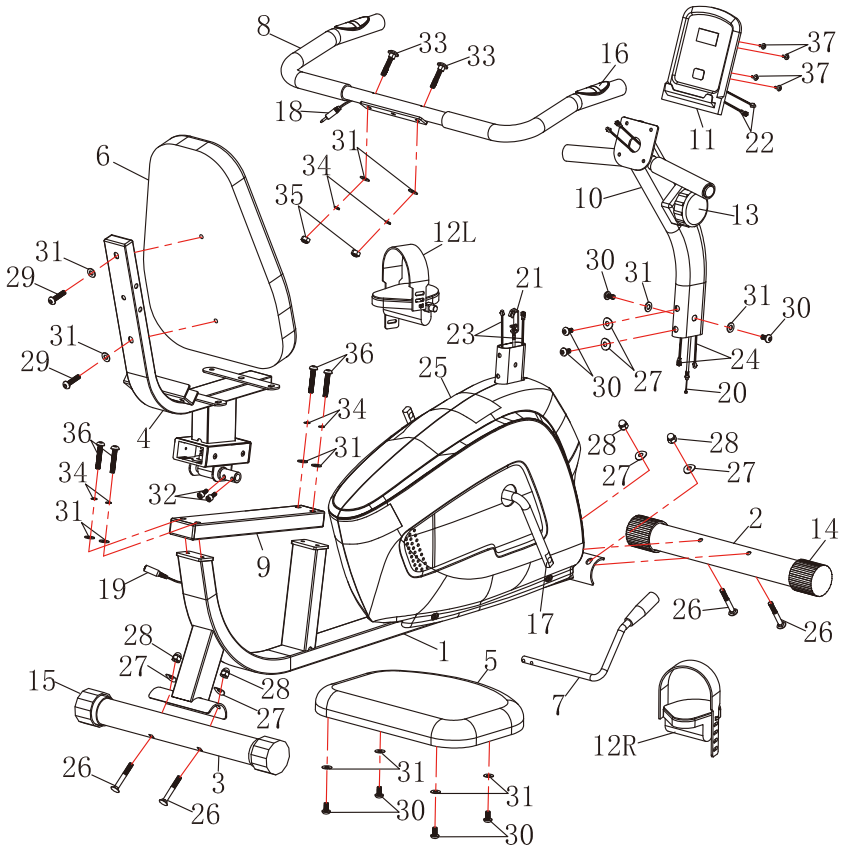
SCHÉMA EXPLOSÉ

Remarque : Certaines pièces ont été assemblées avant la vente.

1: Veuillez poser toutes les pièces de rechange nécessaires au sol et préparer tout le matériel avant d'installer le produit.

2:Veuillez placer le produit sur un sol plat et l'installer selon les instructions.

3: Si nécessaire, veuillez compléter l'assemblage avec l'aide d'un assistant

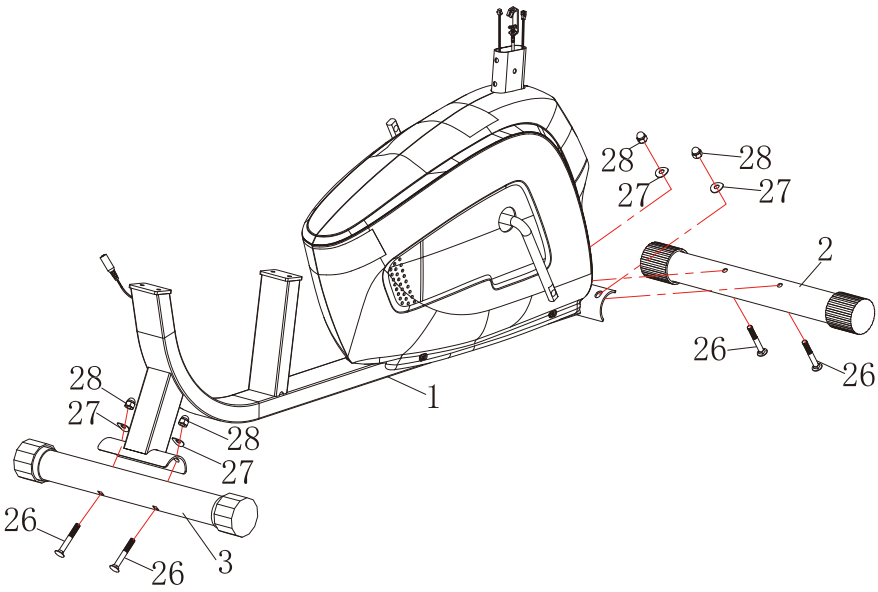


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 1 :

A) Fixez le stabilisateur avant (2) à l'avant du cadre principal (1) en utilisant deux boulons à tête carrée (26), deux rondelles en arc (27) et deux écrous borgnes (28).

B) Fixez le stabilisateur arrière (3) à l'arrière du cadre principal (1) en utilisant deux boulons à tête carrée (26), deux rondelles en arc (27) et deux écrous borgnes (28).

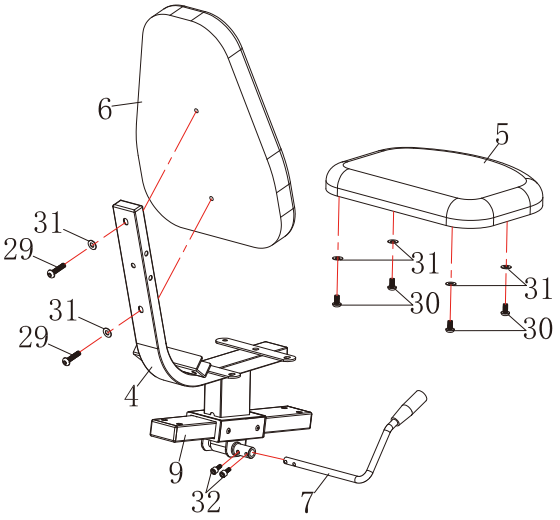


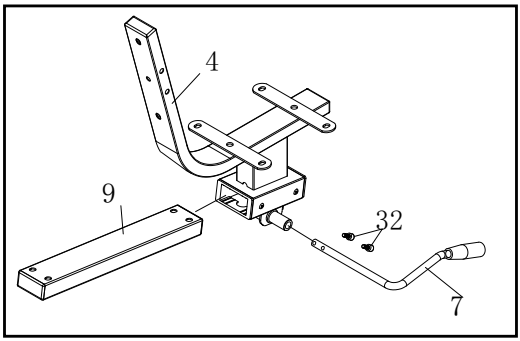
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 2 :

A) Ajustez la bague ronde soudée sur le tube carré du cadre du coussin (4) jusqu'à ce que le bloc soit au niveau le plus bas dans le tube carré, puis insérez le tube réglable (9). Fixez la poignée de frein (7) à la bague ronde du cadre du coussin (6) en utilisant deux boulons Allen (32).

B) Fixez le coussin de dossier (6) au cadre du coussin (4) à l'aide de deux boulons Allen (29) et deux rondelles plates (31). Fixez le coussin d'assise (5) à la plaque du cadre du coussin (4) à l'aide de quatre boulons Allen (30) et quatre rondelles plates (31).

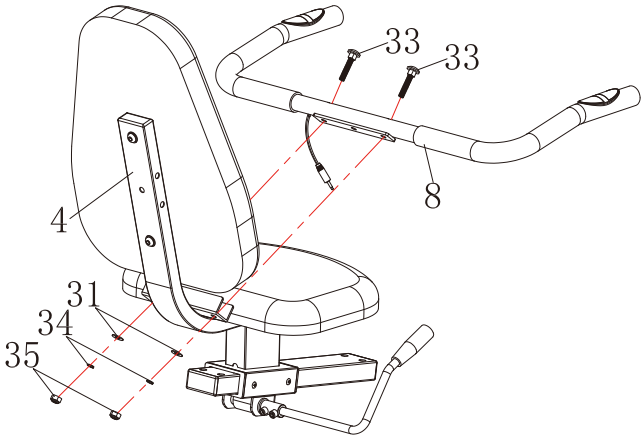




INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 3 :

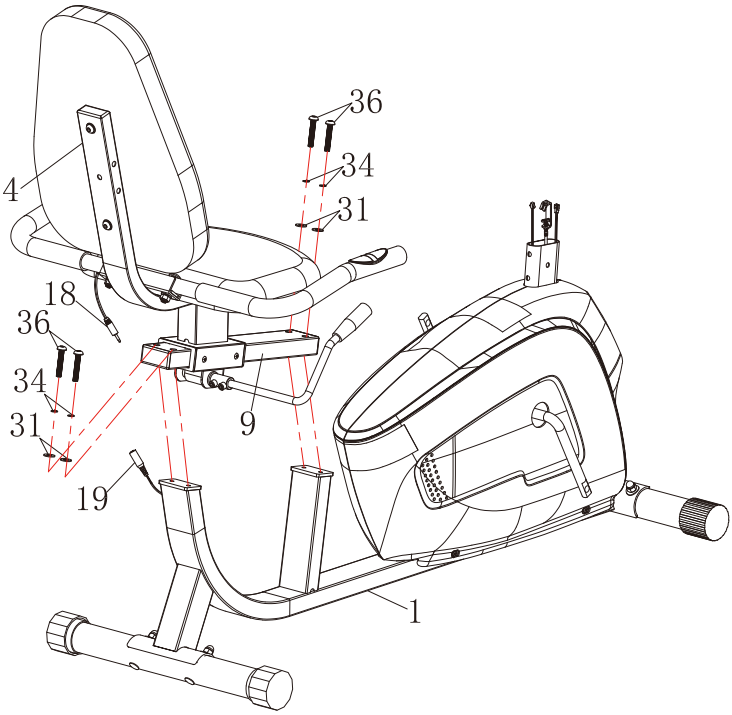
Fixez la barre de poignée arrière (8) à la partie soudée du cadre du coussin (4) en la sécurisant avec deux boulons à tête carrée (33), deux rondelles plates (31), deux rondelles ressort (34) et deux écrous en nylon (35).



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 4 :

Fixez le tube réglable (9) assemblé au cadre principal (1) à l'aide de quatre boulons Allen (36), quatre rondelles ressort (34) et quatre rondelles plates (31), puis connectez le fil de capteur de main pour la barre de poignée arrière (18) au fil de capteur de main pour le cadre principal (19).



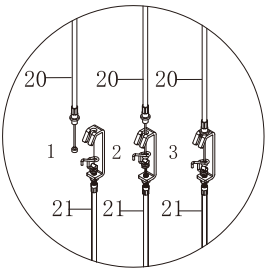
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 5 :

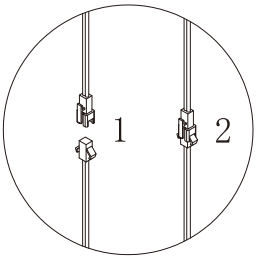
A) Connectez le câble du contrôleur de tension (supérieur) (20) au câble du contrôleur de tension (inférieur) (#21) comme indiqué dans le schéma A.

B)Connectez le fil du moniteur de la colonne verticale (#24) au fil du moniteur du cadre principal (#23) comme indiqué dans le diagramme B.

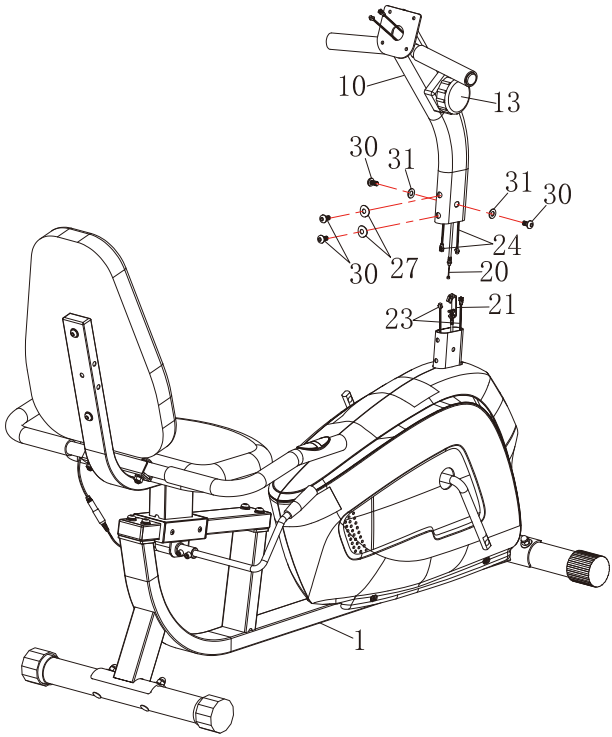
C) Enfin, faites attention à bien ranger les fils connectés dans le tube creux. Faites glisser la colonne verticale (#10) sur le tube saillant du cadre principal (#1). Fixez à l'aide de quatre boulons Allen (#30), deux rondelles incurvées (#27) et deux rondelles plates (#31).



A



B

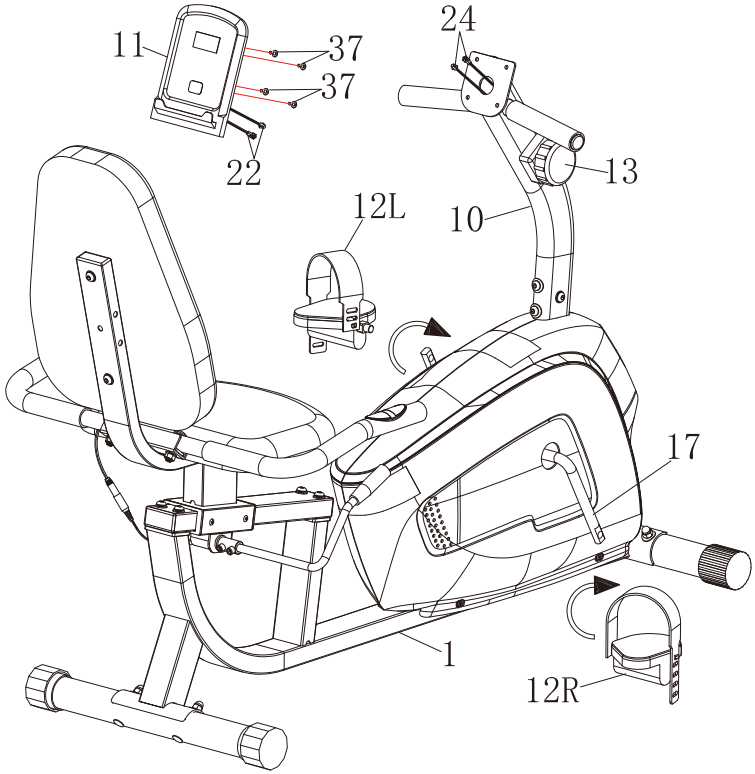


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 6 :

A) Vissez la pédale droite (12R) sur le pédalier droit (17) en tournant la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre. Vissez la pédale gauche (12L) sur le pédalier gauche (17) en tournant la pédale gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

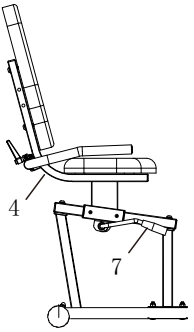
B) Retirez les quatre boulons (37) préassemblés sur le moniteur (11) et mettez-les de côté à proximité. Connectez le fil du moniteur (22) au fil du moniteur de la colonne verticale (24), en veillant à bien ranger les fils connectés dans le tube creux, puis fixez le moniteur (11) au support de la colonne verticale (10) à l'aide des quatre boulons (37) mis de côté précédemment.



SÉCURITÉ ET ENTRETIEN

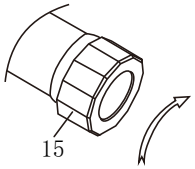
Comment régler la selle :

Tirez vers le haut ou poussez vers le bas la poignée de frein (7) pour desserrer, déplacez le cadre du coussin (4) jusqu'à la position souhaitée, puis tirez vers le haut ou poussez vers le bas la poignée de frein (7) pour serrer.



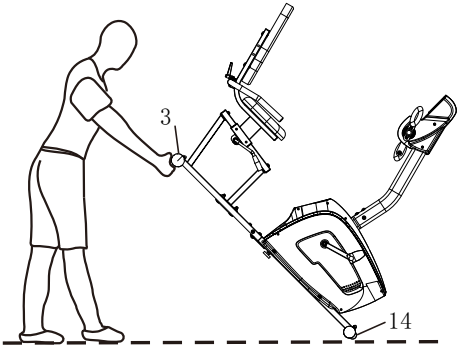
Comment régler l'équilibre :

Veuillez vous assurer que le produit est placé sur une surface plane lors de son utilisation. Si le vélo est déséquilibré pendant l'utilisation, vous devez ajuster les embouts stabilisateurs arrière (15).



Comment déplacer

Tenez le Stabilisateur Arrière (3) et soulevez le vélo jusqu'à ce que les roues sur le Capuchon d'Extrémité du Stabilisateur Avant (14) touchent le sol. Vous pouvez maintenant rouler le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.



SÉCURITÉ ET ENTRETIEN

Sécurité et avertissements

- Assurez-vous que tous les écrous, boulons et vis sont bien serrés avant utilisation.
- Veillez à ce que tous les dispositifs de verrouillage des réglages et les dispositifs de sécurité soient correctement engagés avant utilisation !
- Ne serrez jamais excessivement les dispositifs et pièces mentionnés ci-dessus afin d'éviter d'endommager l'appareil.
- Vérifiez la présence de pièces et composants desserrés et effectuez les réglages appropriés avant utilisation.
- Vérifiez s'il y a des déchirures ou des pliures dans la soudure ou le métal avant utilisation. Si des déchirures ou des pliures sont constatées, N'UTILISEZ PAS l'appareil et contactez notre SERVICE CLIENT.
- Une extrême prudence doit être prise pour ne pas laisser vos pieds, doigts, cheveux, vêtements et/ou tout objet lâche se coincer dans une partie du vélo lorsque l'appareil est en mouvement. Le non-respect de ces instructions pourrait entraîner des blessures graves, y compris la perte de doigts.
- Attendez toujours que les pédales et autres pièces mobiles (qui peuvent prendre beaucoup d'élan pendant la conduite) soient complètement arrêtées avant de descendre de l'appareil afin d'éviter des blessures graves.

Entretien

- Le vélo peut être nettoyé avec un chiffon doux et un détergent doux. N'utilisez pas d'abrasifs ni de solvants sur les pièces en plastique.
- Veuillez essuyer votre transpiration sur le vélo après chaque utilisation.
- Veuillez vérifier que tous les boulons d'assemblage et les pédales de la machine sont bien serrés avant utilisation.
- Rangez le vélo dans un environnement propre et sec

AVIS RELATIF AUX PILES :

1. Ne mélangez pas des piles alcalines, standard (carbone-zinc), ou rechargeables (nickel-cadmium).
2. Ne mélangez jamais des piles anciennes avec de nouvelles piles.
3. Les piles doivent être insérées avec la bonne polarité.
4. Retirez les piles lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période.
5. Les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.
6. Respectez toujours les lois et règlements locaux.

FONCTIONNEMENT DU MONITEUR

Manuel d'instructions de l'ordinateur d'exercice

BOUTON FONCTIONNEL

MODE RESET-Appuyez pour sélectionner les fonctions

- Appuyez vers le bas pour réinitialiser le temps, la distance et les calories pendant 2 secondes.

FONCTIONS ET OPÉRATIONS

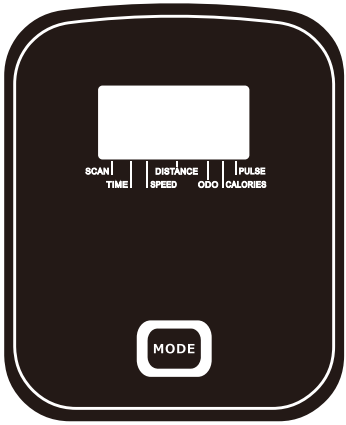
1. **SCAN** : Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que "SCAN" apparaisse, l'écran fera défiler les fonctions suivantes : temps, vitesse, distance, calories, odomètre et pouls, chaque affichage sera maintenu pendant 6 secondes.
2. **TIME:** Compte le temps total depuis le début jusqu'à la fin de l'exercice
3. **VITESSE :** Affiche la vitesse actuelle.
4. **DISTANCE:**Compte la distance du début à la fin de l'exercice.
5. **CALORIES : Compte le total des calories du début à la fin de l'exercice.**
6. **ODO (DISTANCE TOTALE) :** Le moniteur affichera la distance totale accumulée, après le remplacement de la batterie, la valeur reviendra à zéro.
7. **FRÉQUENCE PULSÉE :** Mesurez la fréquence cardiaque de l'utilisateur. Appuyez sur le bouton pour passer à la fonction pouls, et tenez les deux capteurs de battement de cœur dans les deux mains pour mesurer la fréquence cardiaque.

Remarque : Pendant le processus de mesure du pouls, en raison d'un mauvais contact, la valeur mesurée peut être plus élevée que la fréquence cardiaque réelle pendant les premières secondes, puis reviendra à un niveau normal. La valeur mesurée ne peut pas être considérée comme une base pour un traitement médical.

REMARQUE :

1. Si l'affichage est faible ou ne montre aucun chiffre, veuillez remplacer les piles
2. Le moniteur s'éteindra automatiquement s'il ne reçoit aucun signal après 4 minutes.
3. Le moniteur s'allumera automatiquement lorsque le signal du bouton d'exercice sera activé.
4. Le moniteur commencera automatiquement à calculer lorsque vous commencez à faire de l'exercice et cessera de calculer lorsque vous arrêtez l'exercice pendant 4 secondes.

*** L'affichage de l'instrument comprend 2 piles AAA 1,5 V.**



DÉFAUTS COURANTS ET SOLUTIONS

Si vous avez d'autres questions, veuillez appeler les distributeurs locaux ou le service après-vente de notre entreprise.

Pannes courantes	Cause probable	Solution
Instable lors de l'utilisation	1. Vis non serrées 2. Le produit n'est pas placé sur une surface horizontale ou le sol est inégal	1. Vérifiez et serrez les vis 2. Ajustez le capuchon de l'extrémité pour le stabilisateur arrière
Le moniteur ne s'affiche pas ou ne compte pas	1. La batterie n'est pas installée ou la batterie est déchargée 2. Le fil n'est pas correctement installé 3. Moniteur endommagé 4. Fil endommagé	1. Insérez ou remplacez la batterie 2. Vérifiez et reconnectez le fil 3. Remplacez le moniteur 4. Remplacez le fil
Pas de résistance	1. Non installé correctement 2. Contrôleur de tension ou câble endommagé	1. Vérifiez et reconnectez le contrôleur de tension ou le câble 2. Remplacez le contrôleur de tension ou le câble
Bruit anormal	1. Vis non verrouillées 2. Pédale non verrouillée 3. Bruit de transmission	1. Vérifiez et verrouillez les vis 2. Vérifiez et verrouillez la pédale 3. Retirez le couvercle de la chaîne et vérifiez s'il y a un frottement mécanique dans les pièces concernées
Glissement de la courroie	La ceinture est trop serrée ou trop lâche	Retirez le couvercle de la chaîne et ajustez la ceinture
Le coussin du siège ne peut pas être ajusté	1. Mal ajusté 2. Bloqué par des débris ou trop serré	1. Ajustez la poignée de frein de réglage en place lors du réglage 2. Vérifiez et retirez les saletés, puis appliquez un peu d'huile lubrifiante sur les raccords de tuyaux
Pièces manquantes du produit	Veuillez nous contacter en premier lieu et nous vous enverrons un remplacement	

DE

SICHERHEITSHINWEIS

SICHERHEIT:

- Tragen Sie beim Training stets geeignete Kleidung und Schuhe wie Sportschuhe.
- Halten Sie alle Kinder während der Benutzung von diesem Gerät fern.
- Achten Sie beim Training auf ausreichende Luftzirkulation.
- Legen Sie die Pakete und Taschen an einen Ort, den Kinder nicht erreichen können, um mögliche Probleme zu vermeiden.

WARNUNG

- Tragen Sie während des Trainings keine lockere Kleidung, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnte.
- Wenn Sie sich während der Übung jemals schwach, schwindelig fühlen oder Schmerzen verspüren, stoppen Sie und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie dieses Produkt verwenden, wenn Sie sich in medizinischer Behandlung befinden oder sich krank fühlen.
- Bitte hören Sie mit dem Training auf und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie während des Trainings Rückenschmerzen, Taubheitsgefühle oder Schwindel verspüren.
- Bitte halten Sie alle Kinder von diesem Gerät fern, wenn es in Gebrauch ist. Lassen Sie Kinder nicht darauf klettern oder damit spielen, wenn es nicht benutzt wird.
- Bitte überprüfen Sie vor der Benutzung oder dem Anheben des Produkts die Umgebung auf Personen oder Haustiere.
- Springen Sie beim Training nicht.
- Machen Sie nicht plötzlich zu viel Sport, wenn Sie normalerweise weniger trainieren.
- Benutzen Sie es nicht nach dem Essen oder wenn Sie sich müde fühlen.
- Benutzen Sie es nicht, wenn Sie andere Dinge tun.
- Benutzen Sie es nicht nach dem Trinken oder wenn Sie sich unwohl fühlen.
- Ohne Schwungradgetriebe ist im Gebrauch darauf zu achten, dass der Fuß durch die Trägheitsbewegung nicht verletzt wird, um Unfälle zu vermeiden.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert oder nicht vollständig zusammengebaut ist.
- Dieses Produkt kann kein Rehabilitationsgerät ersetzen.
- Gewichtsbeschränkung ca. 300 Pfund.

Morgengymnastik ratschläge

Aufwärmen:
Bitte wärmen Sie sich jedes Mal 5-10 Minuten auf, bevor Sie diese Maschine benutzen.

Atmung:
Bitte halten Sie beim Training nicht den Atem an. Und hören Sie auf, wenn Sie schwer atmen.

Belastung:
Bitte trainieren Sie entsprechend Ihrem Körper und steigern Sie die Belastung allmählich. Muskelkater ist normal, und es wäre besser, wenn Sie weiter trainieren.

Entspannung:
Bitte führen Sie nach dem Training für 5 Minuten Entspannungsübungen durch, um Muskeltonus zu vermeiden und die Muskelelastizität zu erhalten.

Ernährung:
Bitte machen Sie eine Stunde nach dem Essen Übungen und essen Sie eine Kleinigkeit eine halbe Stunde nach dem Training. Trinken Sie beim Training nicht zu viel Wasser.

Dehnen:
Bitte wärmen Sie sich vor dem Training auf und machen Sie nach dem Training Entspannungsübungen. Gehen Sie wie folgt vor.

Oberschenkelrückseiten-Dehnung



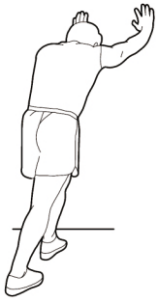
Leisten-Dehnung



Rumpfbeugung, Bauchlage



Waden-Dehnung

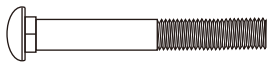


Quadrizeps-Dehnung



HARDWARE-LISTE

BOLT

		
#26 Wagenbolzen M8x60mm [4 Stück]	#29 Innensechskantschraube M8x35 mm [2 Stück]	#28 Innensechskantschraube M 8×15mm [8 Stück]
		
#32 Innensechskantschraube M6x15mm [2 Stück]	#33 Schlossschraube M 8x45mm [2Stück]	#36 Innensechskantschraube M8x45mm [4 Stück]

WASHER

		
#27 Bogenunterlegscheibe M8 [6 Stück]	#31 Flache Unterlegscheibe M8 [14 Stück]	#34 Federscheibe M8 [6 Stück]

MUTTER

	
#28 Kappenmutter M8 [6 Stück]	#35 Nylonmutter M8 [2 Stück]

ANDERE

		
Werkzeug1 [1 Stück]	Werkzeug2 [1 Stück]	Werkzeug3 [1 Stück]

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptgestell	1
2	Vorderer Stabilisator	1
3	Hinterer Stabilisator	1
4	Polsterrahmen	1
5	Sitzkissen	1
6	Rückenlehnenkissen	1
7	Bremshebel	1
8	Hinterer Griffbügel	1
9	Verstellbares Rohr	1
10	Aufrecht	1
11	Überwachung	1
12	Pedal	2
13	Spannungsregler	1
14	Endkappe für vorderen Stabilisator	2
15	Endkappe für hinteren Stabilisator	2
16	Handpuls	2
17	Kurbel	1
18	Handpulskabel für hinteren Lenkergriff	1
19	Handpulskabel für Hauptgerät	1

Nr.	Beschreibung	Menge
20	Spannungsreglerkabel (oben)	1
21	Spannungsreglerkabel (unten)	1
22	Monitor-Kabel	2
23	Monitorleitung für Hauptgerät	2
24	Monitor-Kabel für Upright	2
25	Kettenschutz	1
26	Schlossschraube M8×60mm	4
27	Bogenunterlegscheibe M8	6
28	Mutter M8	4
29	Innensechskantschraube M8x35mm	2
30	Allen-Schraube M8x15mm	8
31	Flache Unterlegscheibe M8	14
32	Schraube M6x15mm	2
33	Schlossschraube M8x45mm	2
34	Federringscheibe M8	6
35	Nylonsicherungsmutter M8	2
36	Innensechskantschraube M8x45mm	4
37	Schraube M5	4

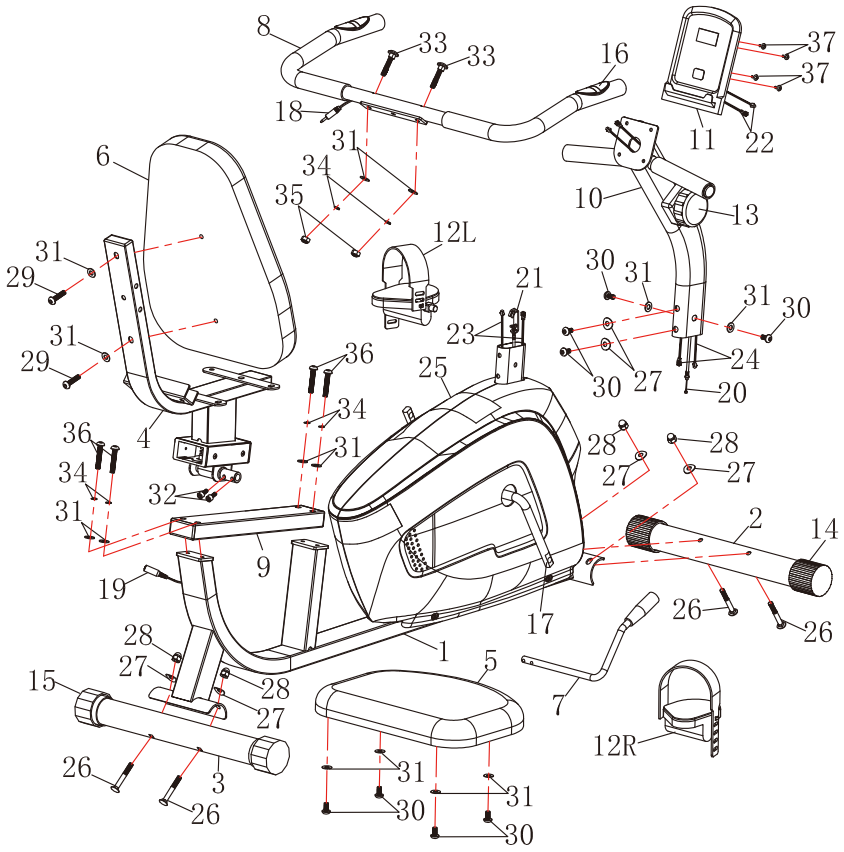
EXPLODIERTES DIAGRAMM

Hinweis: Einige Teile wurden vor dem Verkauf bereits montiert.

1: Bitte legen Sie alle benötigten Ersatzteile auf den Boden und bereiten Sie alle Werkzeuge vor, bevor Sie das Produkt installieren.

2: Bitte stellen Sie das Produkt auf ebenem Boden auf und montieren Sie es gemäß der Anleitung.

3: Falls erforderlich, führen Sie die Montage mit Hilfe einer zweiten Person durch.

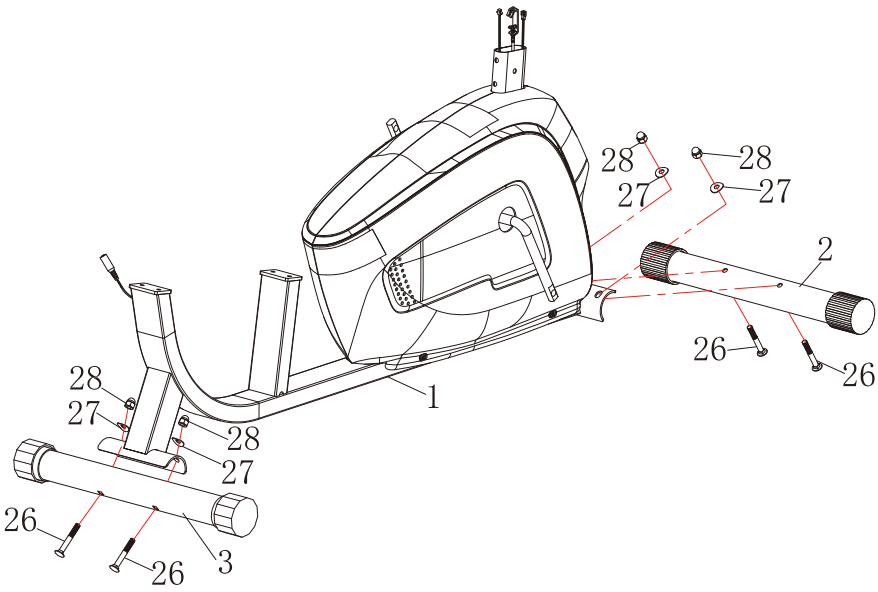


MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 1:

A) Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) an der Vorderseite des Hauptgestells (1) mit zwei Schlossschrauben (26), zwei Bogenscheiben (27) und zwei Kappenmuttern (28).

B) Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) an der Rückseite des Hauptgestells (1) mit zwei Schlossschrauben (26), zwei Bogenscheiben (27) und zwei Kappenmuttern (28).

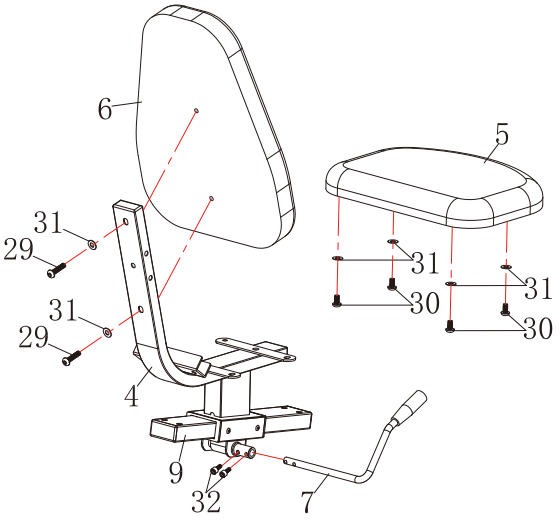


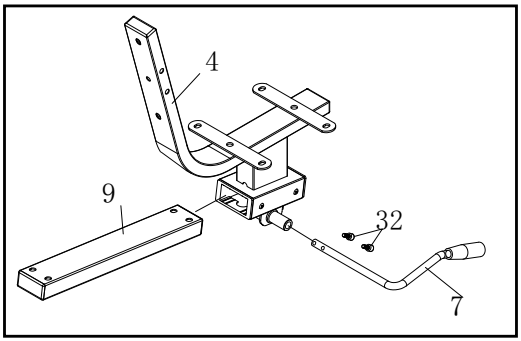
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 2:

A) Stellen Sie die runde Buchse, die am quadratischen Rohr des Polsterrahmens (4) angeschweißt ist, so ein, dass der Block auf der niedrigsten Ebene im quadratischen Rohr liegt, und setzen Sie dann das verstellbare Rohr (9) ein. Befestigen Sie den Bremsgriff (7) an der runden Buchse des Polsterrahmens (6) mit zwei Innensechskantschrauben (32).

B) Befestigen Sie die Rückenlehnenpolsterung (6) am Polsterrahmen (4) mit zwei Innensechskantschrauben (29) und zwei Flachscheiben (31). Befestigen Sie die Sitzpolsterung (5) an der Platte des Polsterrahmens (4) mit vier Innensechskantschrauben (30) und vier Flachscheiben (31).

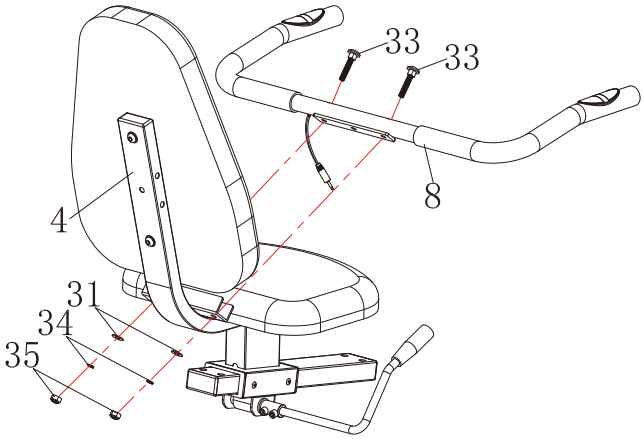




MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 3:

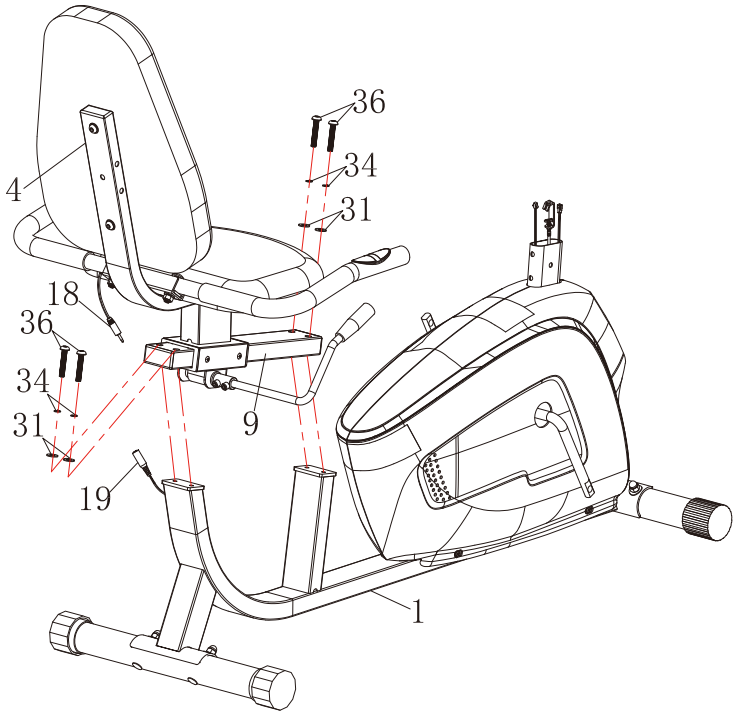
Befestigen Sie die hintere Griffstange (8) am geschweißten Teil des Polsterrahmens (4) und sichern Sie sie mit zwei Schlossschrauben (33), zwei Flachscheiben (31), zwei Federscheiben (34) und zwei Nylonmuttern (35).



MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 4:

Befestigen Sie das zusammengebaute verstellbare Rohr (9) am Hauptgestell (1) mit vier Innensechskantschrauben (36), vier Federscheiben (34) und vier Flachscheiben (31), verbinden Sie dann das Handpulskabel der hinteren Griffstange (18) mit dem Handpulskabel des Hauptgestells (19).



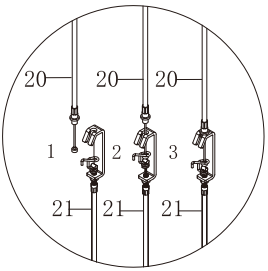
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 5:

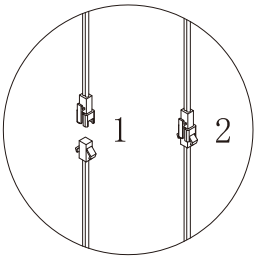
A) Verbinden Sie das obere Spannungskontrollerkabel (20) mit dem unteren Spannungskontrollerkabel (21), wie in Diagramm A gezeigt.

B) Verbinden Sie das Monitor-Kabel des Uprights (24) mit dem Monitor-Kabel des Hauptgestells (23), wie in Diagramm B gezeigt.

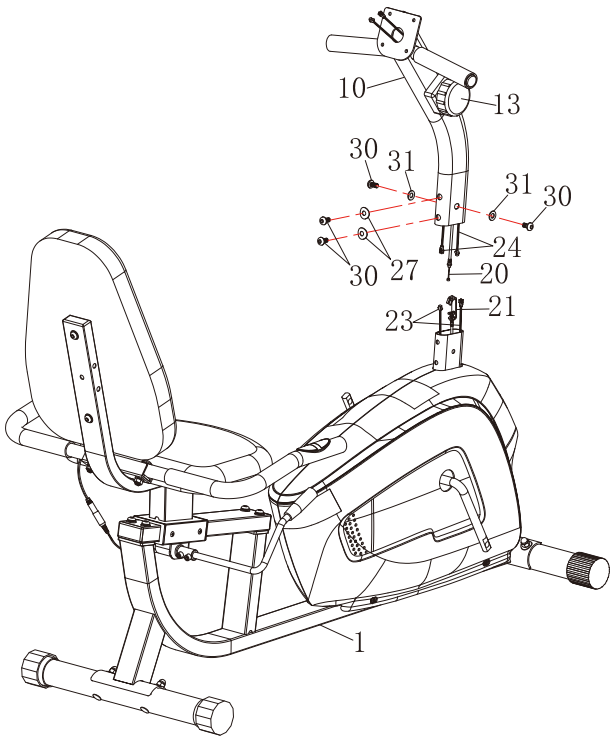
C) Achten Sie darauf, die verbundenen Kabel auf dem Hohlrohr zu verstauen. Schieben Sie den Upright (#10) auf das hervorstehende Rohr des Hauptgestells (#1). Befestigen Sie ihn mit vier Inbusschrauben (#30), zwei Federscheiben (#27) und zwei Flachscheiben (#31).



A



B

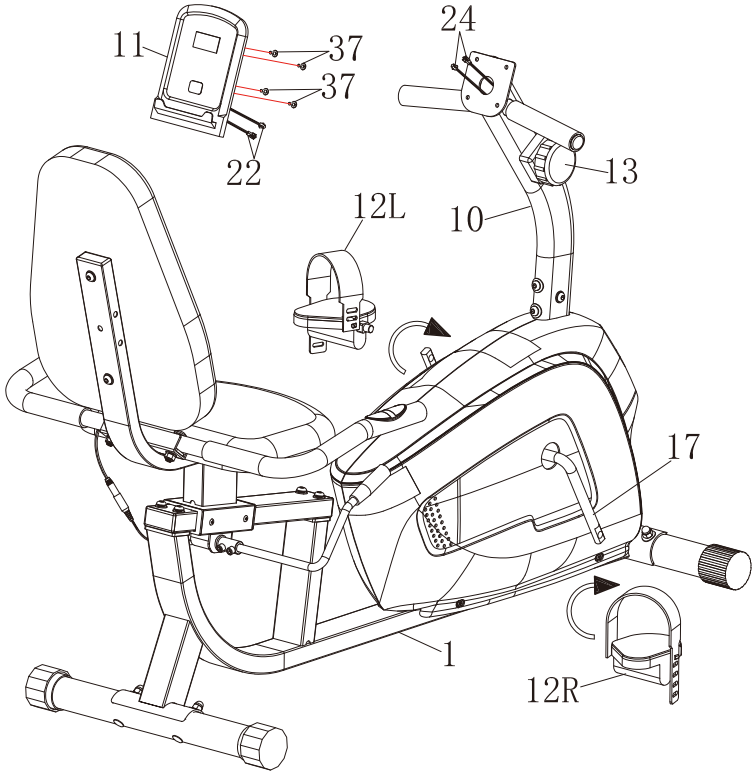


MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 6:

A) Schrauben Sie das rechte Pedal (12R) im Uhrzeigersinn auf die rechte Kurbel (17). Schrauben Sie das linke Pedal (12L) gegen den Uhrzeigersinn auf die linke Kurbel (17).

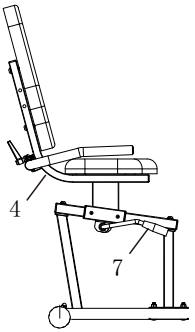
B) Entfernen Sie die vier Schrauben (37), die vormontiert am Monitor (11) sind, und legen Sie sie beiseite. Verbinden Sie das Monitorkabel (22) mit dem Monitorkabel für den Upright (24), achten Sie darauf, die verbundenen Kabel auf dem Hohlrohr zu verstauen, und befestigen Sie dann den Monitor (11) mit den zuvor beiseitegelegten vier Schrauben (37) an der Halterung des Upright (10).



SICHERHEIT & WARTUNG

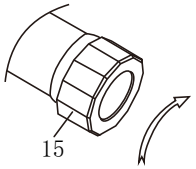
Wie man den Sattel verstellen kann:

Ziehen Sie den Bremshebel (7) nach oben oder drücken Sie ihn nach unten, um ihn zu lösen. Bewegen Sie den Polsterrahmen (4) bis zur geeigneten Position, dann ziehen Sie den Bremshebel (7) nach oben oder drücken ihn nach unten, um ihn zu befestigen.



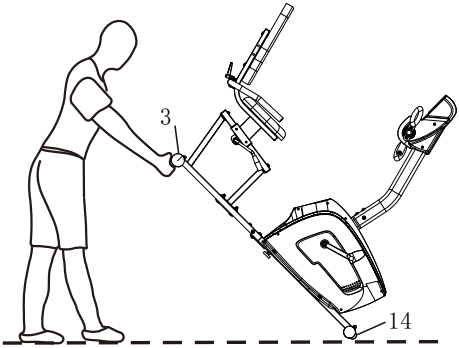
Wie man das Gleichgewicht einstellt:

Bitte stellen Sie sicher, dass das Produkt auf einer ebenen Fläche steht, wenn Sie es verwenden. Wenn das Fahrrad während der Benutzung nicht im Gleichgewicht ist, sollten Sie die hinteren Stabilisator-Endkappen (15) einstellen.



Wie man sich bewegt

Halten Sie den hinteren Stabilisator (3) und heben Sie das Fahrrad an, bis die Räder auf der vorderen Stabilisator-Endkappe (14) den Boden berühren. Nun können Sie das Fahrrad an den gewünschten Ort rollen.



SICHERHEIT & WARTUNG

Sicherheit & Warnung

- Stellen Sie sicher, dass alle Muttern, Schrauben und Bolzen vor der Benutzung fest angezogen sind.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Verstell- und Sicherheitsvorrichtungen vor der Benutzung ordnungsgemäß eingerastet sind!
- Ziehen Sie die oben genannten Vorrichtungen und Teile niemals zu fest an, um Schäden am Gerät zu vermeiden.
- Überprüfen Sie vor der Verwendung, ob lose Teile und Komponenten vorhanden sind, und nehmen Sie gegebenenfalls die richtigen Einstellungen vor.
- Überprüfen Sie vor der Verwendung, ob Schweißnähte oder Metallteile Risse oder Biegungen aufweisen. Wenn Risse oder Biegungen festgestellt werden, verwenden Sie das Gerät NICHT und wenden Sie sich an unseren KUNDENSUPPORT.
- Es ist äußerste Vorsicht geboten, damit Ihre Füße, Finger, Haare, Kleidung und/oder lose Gegenstände nicht in irgendeinen Teil des Fahrrads eingezogen werden, wenn das Gerät in Bewegung ist. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu schweren Verletzungen führen, einschließlich des Verlusts von Fingern.
- Warten Sie immer, bis sich die Pedale und andere bewegliche Teile (die beim Fahren große Schwungkraft entwickeln können) vollständig zum Stillstand gebracht haben, bevor Sie das Gerät verlassen, um schwere Verletzungen zu vermeiden.

Wartung

- Das Fahrrad kann mit einem weichen Tuch und mildem Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Scheuermittel oder Lösungsmittel auf Kunststoffteilen.
- Bitte wischen Sie nach jeder Benutzung den Schweiß vom Fahrrad ab.
- Bitte überprüfen Sie vor der Benutzung alle Montagebolzen und Pedale am Gerät auf festen Sitz.
- Bewahren Sie das Fahrrad in einer sauberen und trockenen Umgebung auf.

BATTERIEWARNUNG:

1. Mischen Sie keine Alkali-, Standard- (Kohle-Zink) oder wiederaufladbaren (Nickel-Cadmium) Batterien.
2. Vermischen Sie niemals alte und neue Batterien.
3. Achten Sie darauf, die Batterien mit der richtigen Polarität einzulegen.
4. Entfernen Sie die Batterien, wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird.
5. Die Versorgungsklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
6. Beachten Sie stets die örtlichen Gesetze und Vorschriften.

BETRIEB ÜBERWACHEN

Bedienungsanleitung für das Trainingsgerät

FUNKTIONSTASTE:

MODE/RESET – Drücken, um Funktionen auszuwählen.

– Drücken und 2 Sekunden halten, um Zeit, Distanz und Kalorien zurückzusetzen

FUNKTIONEN UND BEDIENUNG

1. SCAN: Drücken Sie die MODE-Taste, bis „SCAN“ erscheint. Der Monitor wechselt automatisch durch die folgenden Funktionen: Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien, Kilometerzähler und Puls. Jede Anzeige wird 6 Sekunden lang gehalten.

2. ZEIT: Zählt die Gesamtzeit vom Beginn bis zum Ende der Übung.

3. GESCHWINDIGKEIT: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an

4. DISTANZ: Zählt die Distanz vom Beginn bis zum Ende der Übung.

5. KALORIEN: Zählt die gesamten Kalorien vom Beginn bis zum Ende der Übung.

6. TACHOMETER (GESAMTSTRECKE): Das Display zeigt die insgesamt zurückgelegte Strecke an, nach dem Wiedereinsetzen der Batterie wird der Wert auf null zurückgesetzt.

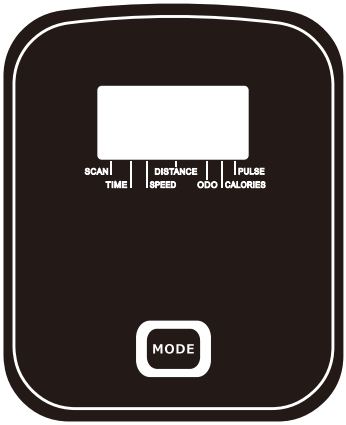
7. PULSRATE: Misst die Herzfrequenz des Benutzers. Drücken Sie die Taste, um zur Pulsfunktion zu wechseln, und halten Sie die beiden Herzfrequenzsensoren mit beiden Händen, um die Herzfrequenz zu messen.

Hinweis: Während des Pulsmessvorgangs kann aufgrund von Kontaktstörungen der Messwert in den ersten Sekunden höher als die tatsächliche Pulsfrequenz sein und kehrt dann zum normalen Wert zurück. Der Messwert darf nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung herangezogen werden.

HINWEIS:

1. Wenn die Anzeige schwach ist oder keine Zahlen zeigt, bitte die Batterien wechseln.
2. Das Gerät schaltet sich automatisch ab, wenn nach 4 Minuten kein Signal empfangen wird
3. Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn das Signal des Startknopfs zum Training empfangen wird.
4. Der Monitor beginnt automatisch mit der Berechnung, wenn Sie mit dem Training starten, und stoppt die Berechnung, wenn Sie 4 Sekunden lang nicht trainieren.

*** Das Instrumentendisplay enthält 2x1,5V AAA-Batterien.**



HÄUFIGE FEHLER UND LÖSUNGEN

Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an lokale Händler oder den Kundendienst unseres Unternehmens.

Häufige Fehler	Wahrscheinliche Ursache	Lösung
Wackelig bei Gebrauch	1. Schrauben nicht festgezogen 2. Das Produkt steht nicht auf einer ebenen Fläche oder der Boden ist uneben	1. Schrauben überprüfen und festziehen 2. Endkappe für hinteren Stabilisator einstellen
Monitor zeigt nicht an oder zählt nicht	1. Die Batterie ist nicht eingesetzt oder die Batterie ist leer 2. Das Kabel ist nicht richtig angeschlossen 3. Monitor beschädigt 4. Kabel beschädigt	1. Batterie einsetzen oder ersetzen 2. Kabel überprüfen und wieder anschließen 3. Monitor ersetzen 4. Kabel ersetzen
Kein Widerstand	1. Nicht richtig installiert 2. Spannungskontroller oder Kabel beschädigt	1. Überprüfen und die Spannungsregelung oder das Kabel wieder anschließen 2. Die Spannungsregelung oder das Kabel ersetzen
Ungewöhnliches Geräusch	1. Schrauben nicht festgezogen 2. Pedal nicht verriegelt 3. Übertragungsgeräusche	1. Schrauben überprüfen und festziehen 2. Pedal überprüfen und verriegeln 3. Die Kettenabdeckung entfernen und prüfen, ob es mechanische Reibung an den relevanten Teilen gibt
Riemen rutscht durch	Der Riemen ist zu straff oder zu locker	Entfernen Sie die Kettenabdeckung und stellen Sie den Riemen ein
Sitzkissen kann nicht verstellt werden	1. Nicht richtig eingestellt 2. Verstopft durch Schmutz oder zu fest	1. Stellen Sie den Bremshebel beim Einstellen richtig ein 2. Überprüfen und entfernen Sie Schmutz und tragen Sie etwas Schmieröl auf die Rohrverbindungen auf
Fehlende Produktteile	Bitte kontaktieren Sie uns zunächst, und wir senden Ihnen einen Ersatz zu	

ES

AVISO DE SEGURIDAD

SEGURIDAD:

- Siempre use ropa y calzado apropiados, como zapatos deportivos, al hacer ejercicio
- Por favor, mantenga a todos los niños alejados de este artículo cuando esté en uso.
- Por favor, mantenga la circulación de aire al hacer ejercicio.
- Por favor, coloque los paquetes y las bolsas en un lugar donde los niños no puedan alcanzarlos para evitar problemas.

ADVERTENCIA

- No use ropa suelta que pueda engancharse en las partes móviles durante el ejercicio.
- Si en algún momento durante el ejercicio te sientes débil, mareado o experimentas dolor, detente y consulta a tu médico.
- Por favor, consulte a su médico antes de usar este producto si está recibiendo tratamiento médico o se siente enfermo.
- Por favor, deje de hacer ejercicio y consulte a su médico si siente dolor de espalda, entumecimiento o mareo durante el ejercicio.
- Mantenga a todos los niños alejados de este artículo cuando esté en uso. No permita que los niños trepen o jueguen sobre él cuando no esté en uso.
- Por favor, revise todo alrededor para asegurarse de que no haya personas o mascotas antes de usar o tomar el producto.
- No salte mientras hace ejercicio.
- No hagas demasiado ejercicio de repente si normalmente haces poco.
- No lo uses después de comer o cuando te sientas cansado.
- No lo uses mientras haces otras cosas.
- No lo uses después de beber alcohol o si te sientes mal.
- Sin una transmisión de volante, durante el uso, preste atención al pie con el movimiento de inercia para evitar lesiones por accidente.
- No utilice esta unidad si no funciona correctamente o si no está completamente ensamblada.
- Este producto no puede reemplazar un instrumento de rehabilitación.
- Límite de peso de aproximadamente 300 libras.

EXERCISE SUGGESTION

Calentamiento:

Por favor, realice un calentamiento de 5 a 10 minutos cada vez antes de usar esta máquina.

Respiración:

Por favor, no contenga la respiración mientras hace ejercicio. Y deténgase si siente dificultad para respirar.

Carga:

Por favor, ejercítese según su cuerpo y aumente la intensidad gradualmente. Es normal sentir dolor muscular, y sería mejor si continúa ejercitándose.

Relajación:

Por favor, realice acciones de relajación durante 5 minutos después de ejercitarse para evitar la tensión muscular y mantener la elasticidad muscular.

Dieta:

Por favor, haga ejercicios una hora después de la comida y coma algo media hora después del entrenamiento. No beba tanta agua durante el ejercicio.

Estiramiento:

Por favor, realice un calentamiento antes de hacer ejercicio y haga acciones de relajación después del entrenamiento. Haga lo siguiente.

Estiramiento de isquiotibiales



Estiramiento de la ingle



Flexión del tronco, en decúbito prono



Estiramiento de pantorrillas

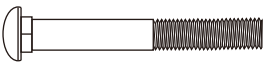


Estiramiento de cuádriceps



LISTA DE HARDWARE

BOLT

		
#26 Perno de carro M8x60mm [4 piezas]	#29 Perno Allen M8x35mm [2 piezas]	#28 Tornillo Allen M8x15mm [8 piezas]
		
#32 Tornillo Allen M6x15mm [2 piezas]	#33 Tornillo de carro M8x45mm [2 piezas]	#36 Tornillo Allen M8x45mm [4 piezas]

WASHER

		
#27 Arc Washer M8 [6cps]	#31 Flat Washer M8 [14cps]	#34 Spring Washer M8 [6cps]

NUEZ

	
#28 Tuerca ciegaM8 [6 uds]	#35 Tuerca de nailon M8 [2 piezas]

OTRO

		
Herramienta1 [1 pieza]	Herramienta2 [1 pieza]	Herramienta3 [1 pieza]

LISTA DE PIEZAS

N.º	Descripción	Cantidad
1	Estructura Principal	1
2	Estabilizador Frontal	1
3	Estabilizador Trasero	1
4	Estructura del Cojín	1
5	Cojín del asiento	1
6	Cojín del respaldo	1
7	Manija del freno	1
8	Barra de manija trasera	1
9	Tubo ajustable	1
10	Vertical	1
11	Monitor	1
12	Pedal	2
13	Controlador de Tensión	1
14	Tapón Final para Estabilizador Frontal	2
15	Tapón Final para Estabilizador Trasero	2
16	Pulso Manual	2
17	Biela	1
18	Cable de pulso de mano para el manillar trasero	1
19	Cable de pulso de mano para el cuadro principal	1

N.º	Descripción	Cantidad
20	Cable del controlador de tensión (superior)	1
21	Cable del controlador de tensión (inferior)	1
22	Cable del monitor	2
23	Cable del monitor para el marco principal	2
24	Cable del monitor para el soporte vertical	2
25	Cubierta de cadena	1
26	Perno de carro M8X60mm	4
27	Arandela de arco M8	6
28	Tuerca M8	4
29	Perno Allen M8x35mm	2
30	Perno Allen M8x15mm	8
31	Arandela plana M8	14
32	Perno M6x15mm	2
33	Perno de carro M8x45mm	2
34	Arandela de resorte M8	6
35	Tuerca de nylon M8	2
36	Perno Allen M8x45mm	4
37	Perno M5	4

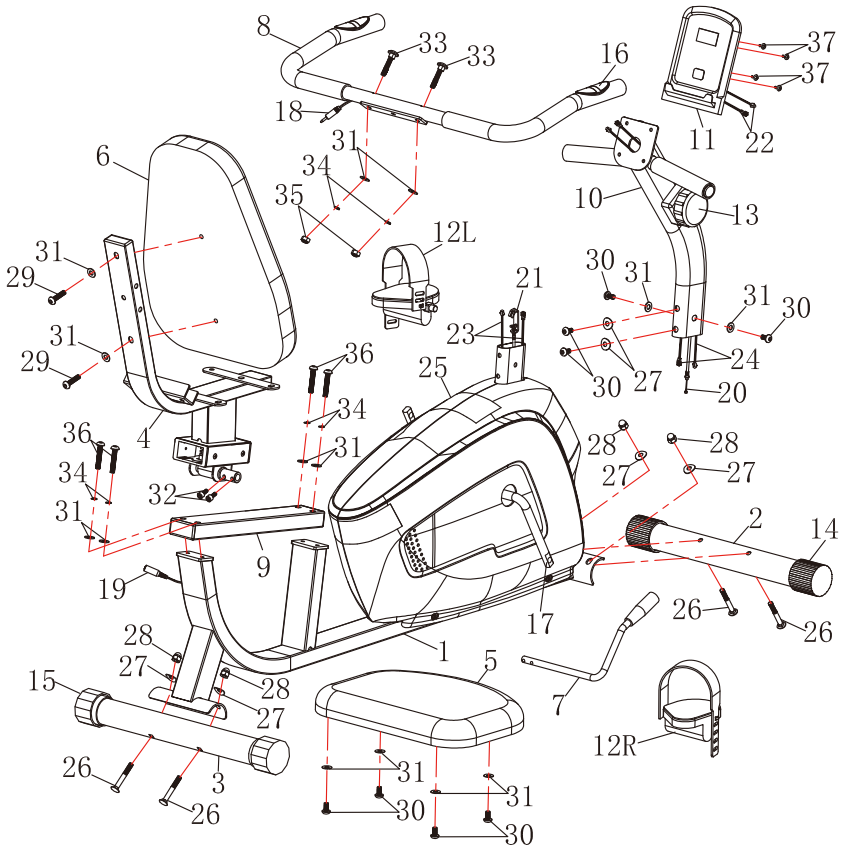
DIAGRAMA DESGLASADO

Nota: Algunas piezas fueron completadas antes de la venta.

1: Por favor, coloque todas las piezas de repuesto necesarias en el suelo y prepare todo el hardware antes de instalar el producto.

2: Por favor, coloque el producto en un suelo nivelado e instálelo según las instrucciones.

3: Si es necesario, complete el montaje con la ayuda de un asistente

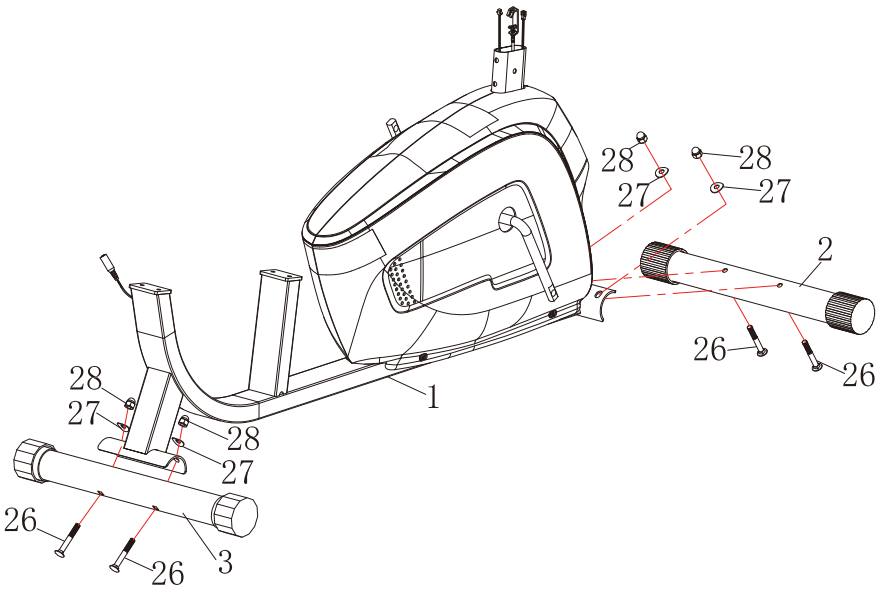


INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1:

A) Fije el estabilizador delantero (2) al lado delantero del marco principal (1) usando dos pernos de carro (26), dos arandelas curvas (27) y dos tuercas ciegas (28).

B) Fije el estabilizador trasero (3) al lado trasero del marco principal (1) usando dos pernos de carro (26), dos arandelas en arco (27) y dos tuercas ciegas (28).

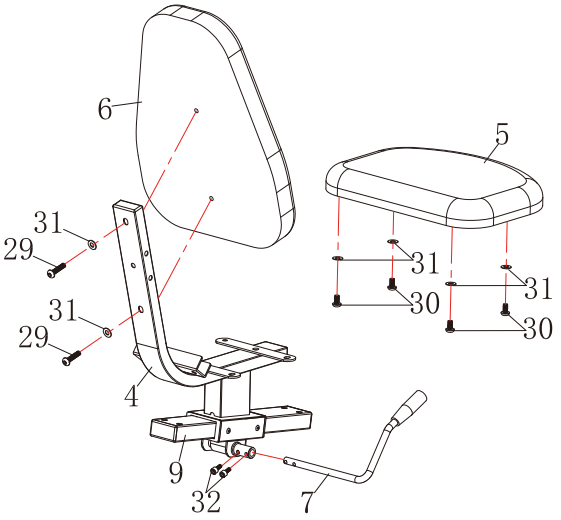


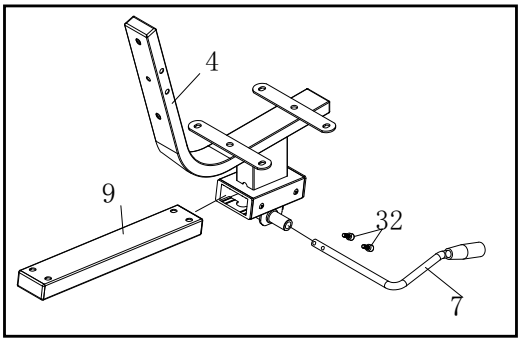
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 2:

A) Ajuste el casquillo redondo que está soldado en el tubo cuadrado del marco del cojín (4) hasta que el bloque esté en el nivel más bajo dentro del tubo cuadrado, luego inserte el tubo ajustable (9). Fije la manija del freno (7) al casquillo redondo del marco del cojín (6) usando dos pernos Allen (32).

B) Fije el cojín del respaldo (6) al marco del cojín (4) usando dos tornillos Allen (29) y dos arandelas planas (31). Fije el cojín del asiento (5) a la placa del marco del cojín (4) usando cuatro tornillos Allen (30) y cuatro arandelas planas (31).

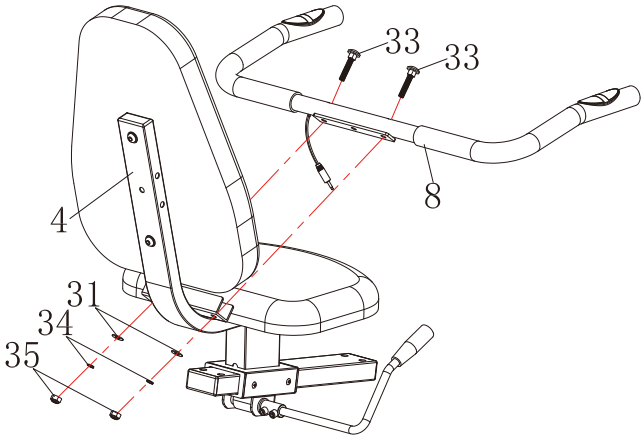




INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 3:

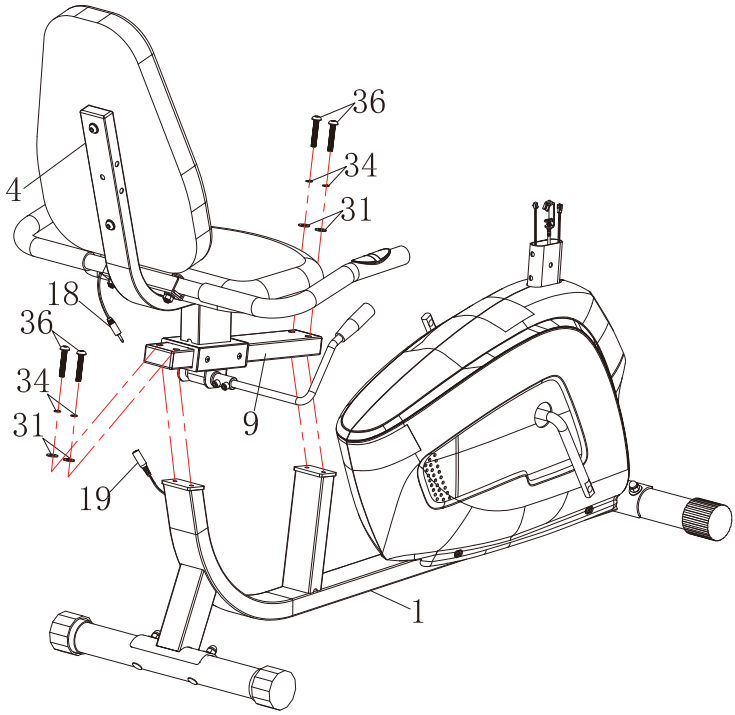
Fije la barra del asa trasera (8) a la parte soldada del marco del cojín (4) asegurándola con dos tornillos de carro (33), dos arandelas planas (31), dos arandelas de resorte (34) y dos tuercas de nylon (35).



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 4:

Fije el Tubo Ajustable (9) ensamblado al Marco Principal (1) usando cuatro Pernos Allen (36), cuatro Arandelas de Resorte (34) y cuatro Arandelas Planas (31), luego conecte el cable de pulso de mano para el manillar trasero (18) al cable de pulso de mano para el marco principal (19).



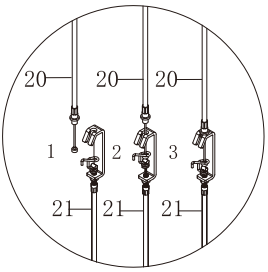
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 5:

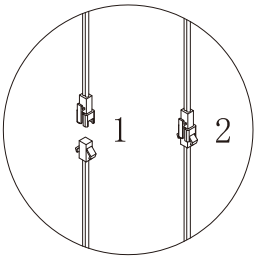
A) Conecte el cable del controlador de tensión (superior) (20) al cable del controlador de tensión (inferior) (21) como se muestra en el diagrama A.

B) Conecte el cable del monitor del vertical (24) al cable del monitor para el marco principal (23) como se muestra en el diagrama B.

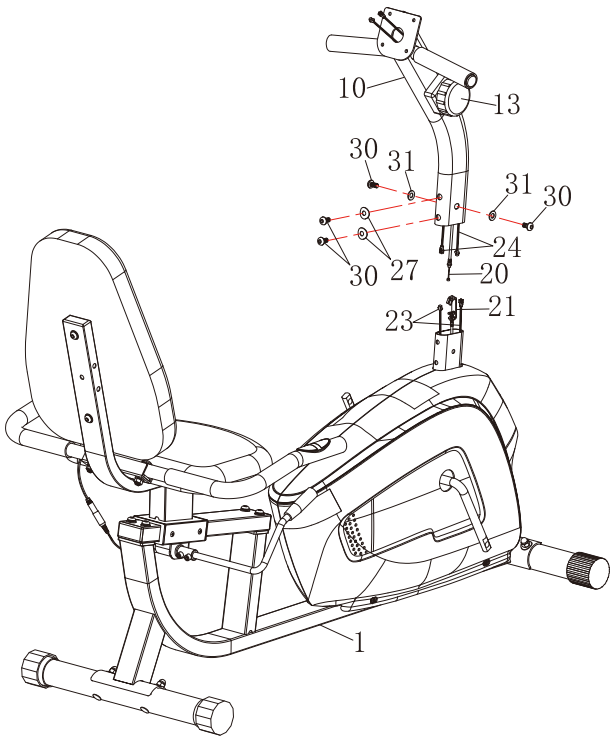
C) Por último, teniendo cuidado de colocar los cables conectados sobre el tubo hueco. Deslice el soporte vertical (#10) al tubo que sobresale del marco principal (#1). Asegure usando cuatro tornillos Allen (#30), dos arandelas curvas (#27) y dos arandelas planas (#31).



A



B

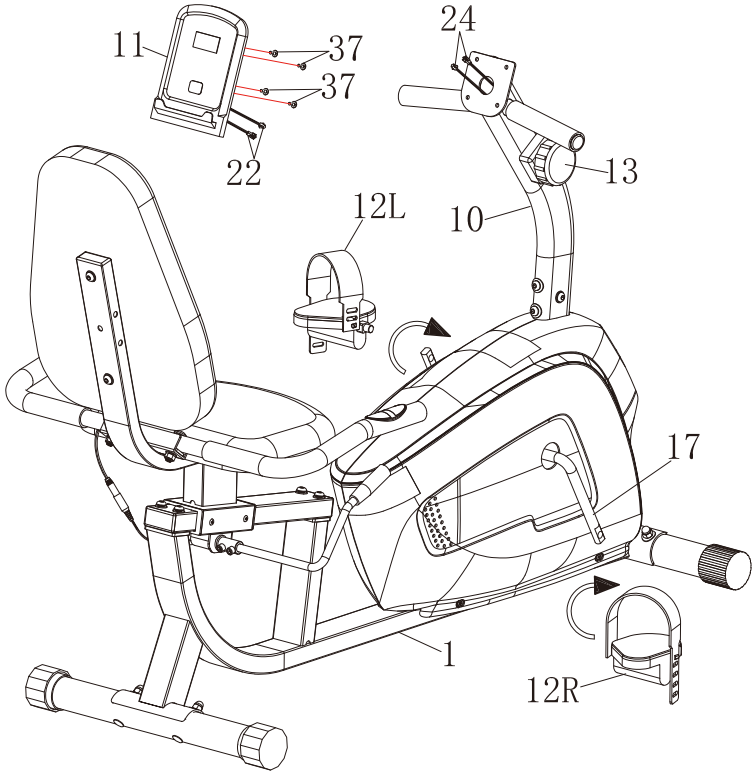


INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 6:

A) Enrosque el pedal derecho (12R) en la biela derecha (17) girando el pedal derecho en el sentido de las agujas del reloj. Enrosque el pedal izquierdo (12L) en la biela izquierda (17) girando el pedal izquierdo en sentido contrario a las agujas del reloj.

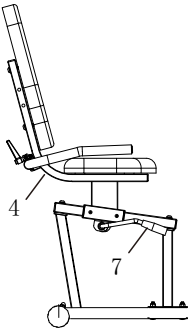
B) Retire cuatro pernos (37) que están preensamblados en el monitor (11) y colóquelos a un lado cerca. Conecte el cable del monitor (22) al cable del monitor para el poste vertical (24), teniendo cuidado de meter los cables conectados dentro del tubo hueco, luego fije el monitor (11) al soporte del poste vertical (10) usando los cuatro pernos (37) que se apartaron anteriormente.



SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

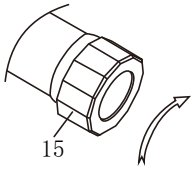
Cómo ajustar el sillín:

Tire hacia arriba o empuje hacia abajo la manija de freno (7) para aflojar, mueva el marco del cojín (4) hasta la posición adecuada, luego tire hacia arriba o empuje hacia abajo la manija de freno (7) para apretar.



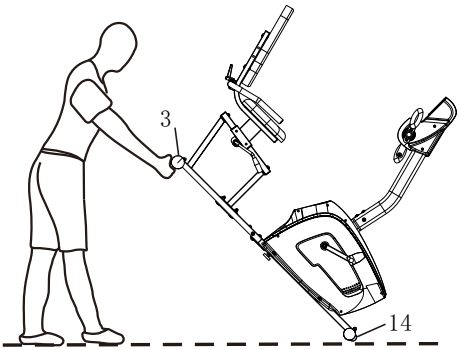
Cómo ajustar el equilibrio:

Por favor, asegúrese de que el producto esté colocado sobre una superficie nivelada cuando lo use. Si la bicicleta está desequilibrada durante el uso, debe ajustar las tapas finales del estabilizador trasero (15).



Cómo moverla

Sujete el estabilizador trasero (3) y levante la bicicleta hasta que las ruedas en la tapa final del estabilizador delantero (14) toquen el suelo. Ahora puede desplazar la bicicleta al lugar deseado.



SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

Seguridad y Advertencias

- Asegúrese de que todas las tuercas, pernos y tornillos estén apretados antes de usar.
- ¡Asegúrese de que todos los dispositivos de bloqueo de ajuste y dispositivos de seguridad estén correctamente activados antes de usar!
- Nunca apriete en exceso los dispositivos y partes mencionados anteriormente para evitar daños en la unidad.
- Revise si hay piezas y componentes sueltos y realice los ajustes adecuados antes de usar.
- Verifique si hay desgarros o dobleces en la soldadura o el metal antes de usar. Si se encuentran desgarros o dobleces, NO utilice la unidad y contacte a nuestro SERVICIO AL CLIENTE.
- Se debe tener extremo cuidado para no permitir que sus pies, dedos, cabello, ropa y/o cualquier objeto suelto se enganchen en cualquier parte de la bicicleta cuando la unidad esté en movimiento. No seguir estas instrucciones podría resultar en lesiones graves, incluida la pérdida de dedos.
- Espere siempre a que los pedales y otras partes móviles (que pueden ganar gran impulso durante el uso) se detengan por completo antes de desmontar la unidad para evitar lesiones graves.

Mantenimiento

- La bicicleta puede limpiarse con un paño suave y detergente suave. No use abrasivos ni disolventes en las partes de plástico.
- Por favor, limpie el sudor de la bicicleta después de cada uso.
- Por favor, inspeccione todos los pernos de montaje y los pedales de la máquina para asegurarse de que estén bien apretados antes de usarla.
- Guarde la bicicleta en un ambiente limpio y seco.

ADVERTENCIA DE BATERÍA:

1. No mezcle las pilas alcalinas, estándar (carbono-zinc) o recargables (níquel-cadmio).
2. Nunca mezcle las baterías nuevas y viejas.
3. Debe insertar las baterías con la polaridad correcta.
4. Retire las baterías cuando no se utilice la unidad durante períodos prolongados.
5. Los terminales de alimentación no deben ser cortocircuitados.
6. Siempre cumpla con las leyes y normativas locales.

OPERACIÓN DEL MONITOR

Manual de instrucciones de la computadora de ejercicio

BOTÓN FUNCIONAL:

MODO/REINICIAR-Presione para seleccionar funciones.

-Presione durante 2 segundos para reiniciar tiempo, distancia y calorías.

FUNCIONES Y OPERACIONES

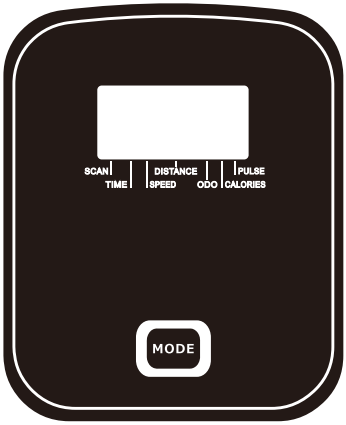
1. **ESCANEAR:**Presione el botón MODE hasta que aparezca "ESCANEAR", el monitor rotará a través de las siguientes funciones: tiempo, velocidad, distancia, calorías, odómetro y pulso, cada pantalla se mantendrá 6 segundos.
2. **TIEMPO:**Cuenta el tiempo total desde el inicio hasta el final del ejercicio.
3. **VELOCIDAD:**Muestra la velocidad actual.
4. **DISTANCIA:**Cuenta la distancia desde el inicio hasta el final del ejercicio
5. **CALORÍAS:** Cuenta las calorías totales desde el inicio hasta el fin del ejercicio.
6. **ODÓMETRO (DISTANCIA TOTAL)**: El monitor mostrará la distancia total acumulada; después de reinstalar la batería, el valor volverá a cero.
7. **PULSO:** Mide la frecuencia cardíaca del usuario. Presione el botón para cambiar a la función de pulso y sostenga los dos sensores de pulso con ambas manos para medir la frecuencia cardíaca.

Observación: Durante el proceso de medición del pulso, debido a interferencias de contacto, el valor medido puede ser más alto que la frecuencia cardíaca real durante los primeros 2~3 segundos, luego volverá a un nivel normal. El valor medido no debe considerarse como base para tratamiento médico

NOTA:

1. Si la pantalla está tenue o no muestra cifras, por favor reemplace las baterías.
2. El monitor se apagará automáticamente si no recibe señal después de 4 minutos.
3. El monitor se encenderá automáticamente al comenzar a hacer ejercicio o al presionar el botón de señal
4. El monitor comenzará a calcular automáticamente cuando empieces a hacer ejercicio y dejará de calcular cuando dejes de hacer ejercicio durante 4 segundos.

*** La pantalla del instrumento incluye 2 pilas AAA de 1.5V.**



FALLOS COMUNES Y SOLUCIONES

Si tienes otras preguntas, por favor llama a los distribuidores locales o al servicio postventa de nuestra empresa.

Fallos comunes	Causa probable	Solución
Tembloroso al usar	1. Tornillos no asegurados 2. El producto no está colocado en una superficie horizontal o el suelo está desnivelado	1. Verifique y asegure los tornillos 2. Ajuste la tapa final para el estabilizador trasero
El monitor no muestra ni cuenta	1. La batería no está instalada o está descargada 2. El cable no está instalado correctamente 3. Monitor dañado 4. Cable dañado	1. Inserte o reemplace la batería 2. Verifique y reconecte el cable 3. Reemplace el monitor 4. Reemplace el cable
Sin resistencia	1. No instalado correctamente 2. Controlador de tensión o cable dañado	1. Verifique y vuelva a conectar el controlador de tensión o el cable 2. Reemplace el controlador de tensión o el cable
Sonido anormal	1. Tornillos no asegurados 2. Pedal no asegurado 3. Ruido en la transmisión	1. Verifique y asegure los tornillos 2. Verifique y asegure el pedal 3. Retire la cubierta de la cadena y verifique si hay fricción mecánica en las partes relevantes
Deslizamiento de la correa	La correa está demasiado apretada o floja	Retire la cubierta de la cadena y ajuste la correa
El cojín del asiento no se puede ajustar	1. No está ajustado correctamente 2. Atascado por suciedad o demasiado apretado	1. Ajuste la manija del freno de ajuste en su lugar al ajustar 2. Verifique y retire la suciedad, y aplique un poco de aceite lubricante en las conexiones de tubería
Faltan piezas del producto	Por favor, contáctenos en primera instancia y le enviaremos un reemplazo	

AVVISO DI SICUREZZA

SICUREZZA:

- Indossare sempre abbigliamento e calzature appropriate, come scarpe da ginnastica, durante l'esercizio
- Tenere tutti i bambini lontani da questo articolo durante l'uso.
- Mantenere la circolazione dell'aria durante l'esercizio.
- Mettere i pacchi e le borse in un luogo dove i bambini non possano raggiungerli per evitare problemi.

AVVISO

- Non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti in movimento durante l'esercizio.
- Se in qualsiasi momento durante l'esercizio ti senti svenire, avere vertigini o provare dolore, fermati e consulta il tuo medico.
- Consulta il tuo medico prima di utilizzare questo prodotto se stai ricevendo un trattamento medico o ti senti male.
- Interrompi l'esercizio e consulta il tuo medico se durante l'esercizio avverti mal di schiena, intorpidimento o svenimento.
- Tieni tutti i bambini lontani da questo articolo durante l'uso. Non permettere ai bambini di arrampicarsi o giocare su di esso quando non è in uso.
- Controlla tutto intorno se c'è qualcuno o un animale domestico prima di usare o prendere il prodotto.
- Non salti durante l'esercizio.
- Non fare troppo esercizio improvvisamente se normalmente ne fai poco.
- Non usarlo dopo aver mangiato o quando ti senti stanco.
- Non usarlo mentre stai facendo altre cose.
- Non usarlo dopo aver bevuto o se non ti senti bene.
- Senza una trasmissione a volano, durante l'uso, presta attenzione al piede con il movimento d'inerzia, per evitare incidenti o infortuni.
- Non utilizzare questa unità se non funziona correttamente o se non è completamente assemblata.
- Questo prodotto non può sostituire uno strumento di riabilitazione.
- Limite di peso circa 300 libbre.

SUGGERIMENTO PER L'ESERCIZIO

Riscaldamento:

Si prega di fare un riscaldamento di 5-10 minuti ogni volta prima di utilizzare questa macchina.

Respirazione:

Si prega di non trattenere il respiro durante l'esercizio. Interrompere se si avverte difficoltà respiratoria.

Carico:

Si prega di esercitarsi in base al proprio corpo e aumentare gradualmente. È normale sentire dolore muscolare, e sarebbe meglio continuare ad esercitarsi.

Rilassarsi:

Si prega di eseguire azioni di rilassamento per 5 minuti dopo l'esercizio in caso di tono muscolare, e mantenere l'elasticità muscolare.

Dieta:

Si prega di fare esercizi un'ora dopo il pasto, e mangiare qualcosa mezz'ora dopo l'allenamento. Non bere troppa acqua durante l'esercizio.

Stretching:

Si prega di fare un riscaldamento prima di esercitarsi e di eseguire azioni di rilassamento dopo l'allenamento. Fare come segue.

Stretching dei muscoli posteriori della coscia



Stretching dell'inguine



Flessione del tronco, posizione prona



Stretching del polpaccio

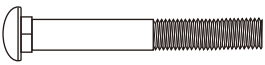


Stretching del Quadricipite



ELENCO COMPONENTI

BOLT

		
Bullone Carrozza #26 M8x60mm [4pz]	Bullone Allen #29 M8x35mm [2pz]	#28 Vite a brugola M8x15mm [8 pezzi]
		
#32 Vite a brugola M6x15mm [2 pezzi]	#33 Bullone a testa quadrata M8x45mm [2 pezzi]	#36 Vite a brugola M8x45mm [4 pezzi]

LAVATRICE

		
#27 Rondella ad arco M8 [6pz]	#31 Rondella piatta M8 [14pz]	#34 Rondella a molla M8 [6pz]

NOCE

	
#28 Dado cieco M8 [6pz]	Dado in nylon M8 #35 [2 pezzi]

ALTRO

		
Strumento1 [1 pezzo]	Strumento2 [1 pezzo]	Strumento3 [1 pezzo]

ELENCO PARTI

N.	Descrizione	Quantità
1	Telaio principale	1
2	Stabilizzatore anteriore	1
3	Stabilizzatore posteriore	1
4	Telaio ammortizzatore	1
5	Cuscino del sedile	1
6	Cuscino dello schienale	1
7	Leva del freno	1
8	Manubrio posteriore	1
9	Tubo Regolabile	1
10	Verticale	1
11	Monitor	1
12	Pedale	2
13	Controllo della Tensione	1
14	Tappo Terminale per Stabilizzatore Anteriore	2
15	Tappo Terminale per Stabilizzatore Posteriore	2
16	Impulso Manuale	2
17	Pedivella	1
18	Cavo del Polso per Manubrio Posteriore	1
19	Cavo del polso a mano per telaio principale	1

N.	Descrizione	Quantità
20	Cavo del controller di tensione (superiore)	1
21	Cavo del controller di tensione (inferiore)	1
22	Cavo del monitor	2
23	Cavo del monitor per telaio principale	2
24	Cavo del monitor per Upright	2
25	Copertura della catena	1
26	Bullone a testa quadrata M8x60mm	4
27	Rondella ad arco M8	6
28	Dado M8	4
29	Bullone Allen M8x35mm	2
30	Bullone Allen M8x15mm	8
31	Rondella piana M8	14
32	Bullone M6x15mm	2
33	Bullone a testa quadrata M8x45mm	2
34	Rondella a molla M8	6
35	Dado in nylon M8	2
36	Vite Allen M8x45mm	4
37	Vite M5	4

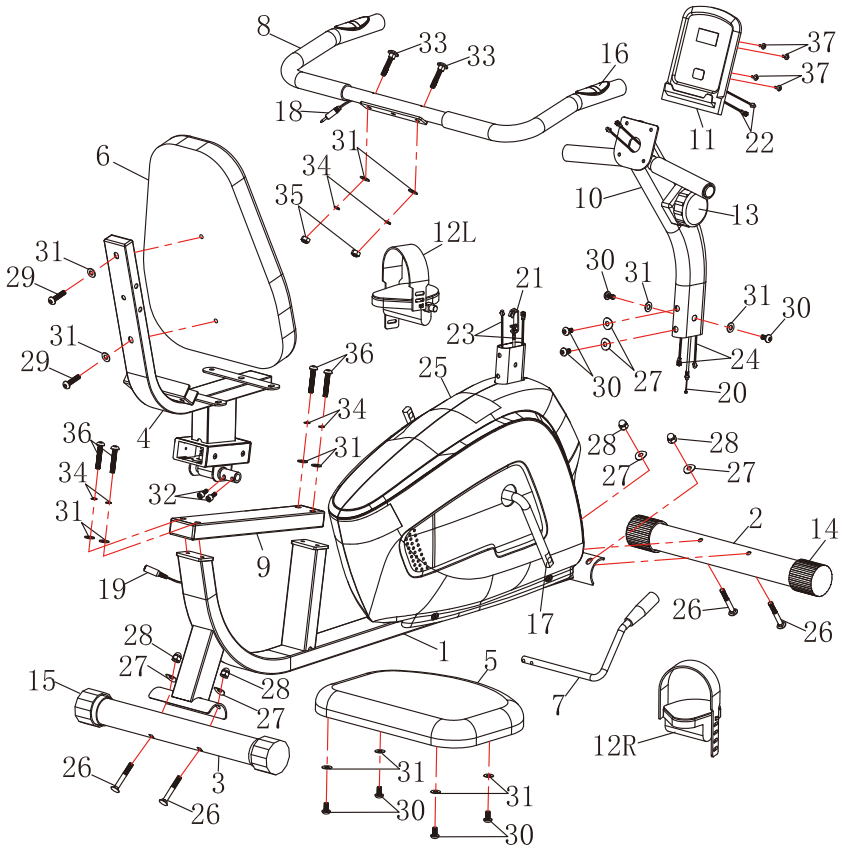
DIAGRAMMA ESPLOSO

Nota: Alcune parti sono state completate prima della vendita.

1: Si prega di mettere tutti i pezzi di ricambio necessari a terra e preparare tutta la ferramenta prima di installare il prodotto.

2: Si prega di posizionare il prodotto su un terreno livellato e installarlo seguendo le istruzioni.

3:Se necessario, completare l'assemblaggio con l'aiuto di un assistente.

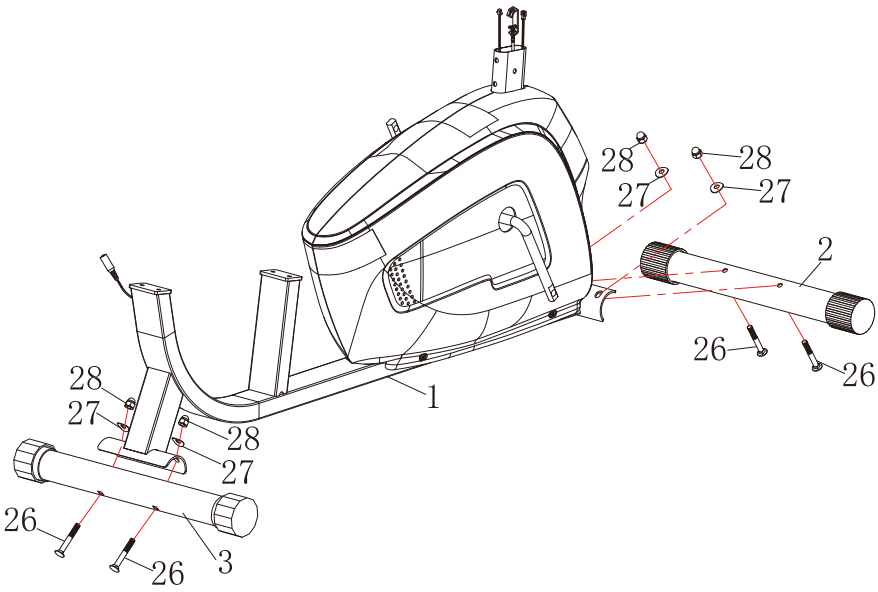


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 1:

A) Fissare lo stabilizzatore anteriore (2) al lato anteriore del telaio principale (1) utilizzando due bulloni a testa quadrata (26), due rondelle a semicerchio (27) e due dadi a cappuccio (28).

B) Fissare lo stabilizzatore posteriore (3) al lato posteriore del telaio principale (1) utilizzando due bulloni a testa quadrata (26), due rondelle a semicerchio (27) e due dadi a cappuccio (28).

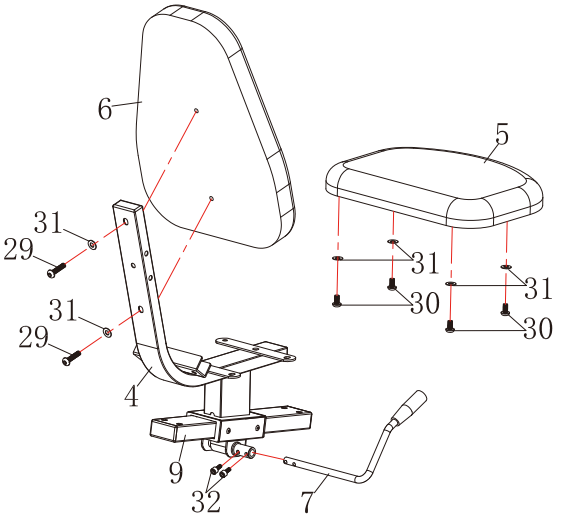


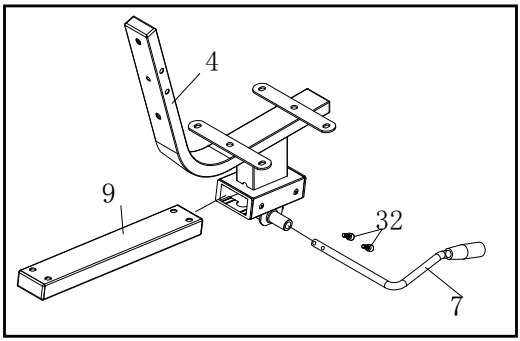
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 2:

A) Regolare il boccola rotondo saldato sul tubo quadrato del telaio del cuscino (4) fino a portare il blocco al livello più basso nel tubo quadrato, quindi inserire il tubo regolabile (9). Fissare la maniglia del freno (7) al boccola rotondo del telaio del cuscino (6) utilizzando due bulloni Allen (32).

B) Fissare il cuscino dello schienale (6) al telaio del cuscino (4) utilizzando due bulloni Allen (29) e due rondelle piane (31). Fissare il cuscino del sedile (5) alla piastra del telaio del cuscino (4) utilizzando quattro bulloni Allen (30) e quattro rondelle piane (31).

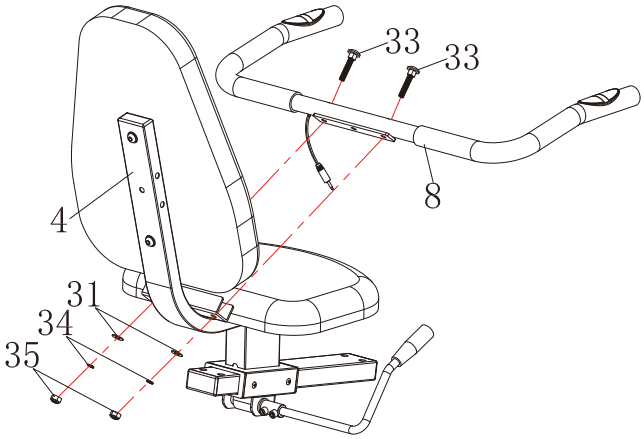




ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 3:

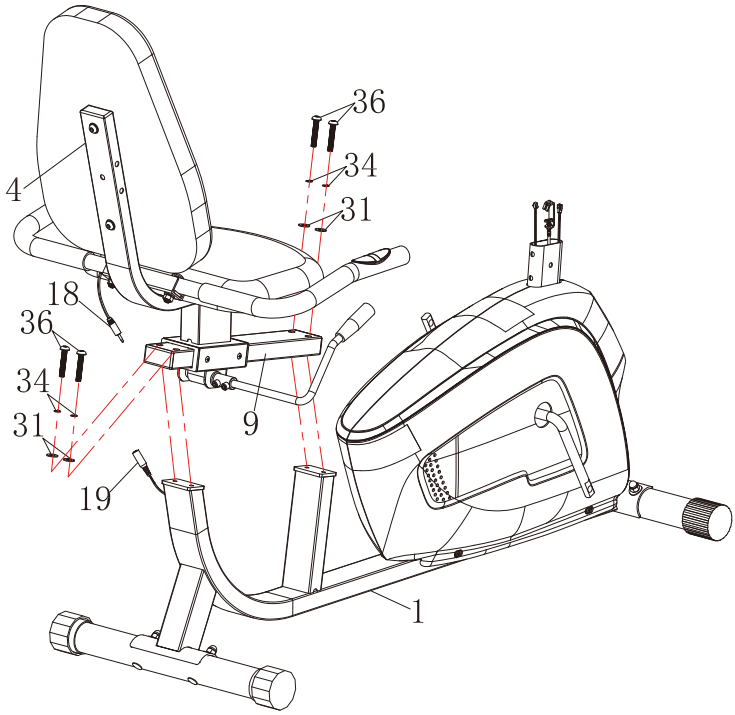
Fissare la Barra Maniglia Posteriore (8) alla parte saldata del Telaio del Cuscino (4) e assicurare con due bulloni a testa quadrata (33), due rondelle piane (31), due rondelle a molla (34) e due dadi in nylon (35).



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 4:

Fissare il Tubo Regolabile (9) assemblato al Telaio Principale (1) utilizzando quattro bulloni Allen (36), quattro rondelle a molla (34) e quattro rondelle piane (31), quindi collegare il filo del sensore di mano per la barra maniglia posteriore (18) al filo del sensore di mano per il telaio principale (19).



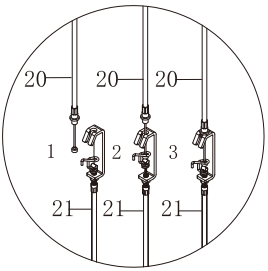
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 5:

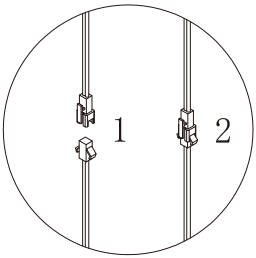
A) Collegare il cavo del controller di tensione (superiore) (20) al cavo del controller di tensione (inferiore) (21) come mostrato nel diagramma A.

B) Collegare il filo del monitor della struttura verticale (24) al filo del monitor per il telaio principale (23) come mostrato nel diagramma B.

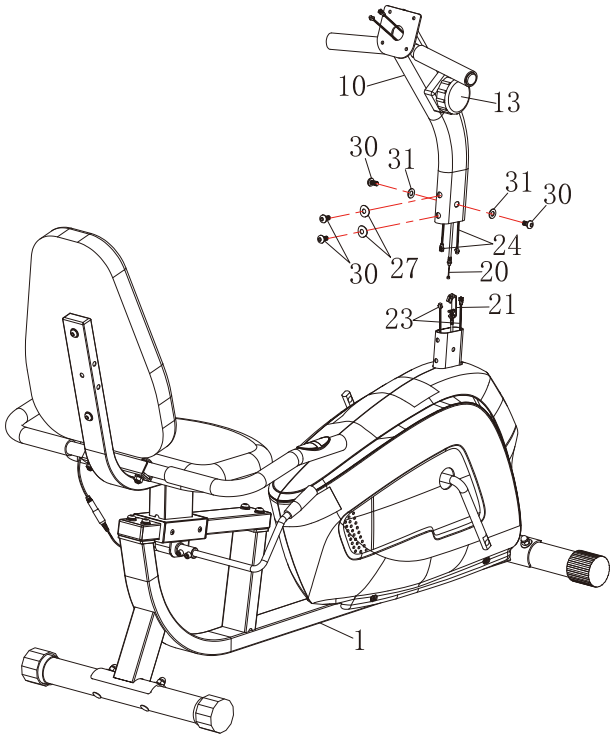
C) Infine, facendo attenzione a infilare i fili collegati nel tubo cavo. Far scorrere il montante (#10) sul tubo sporgente del telaio principale (#1). Fissare utilizzando quattro bulloni Allen (#30), due rondelle a arco (#27) e due rondelle piane (#31).



A



B

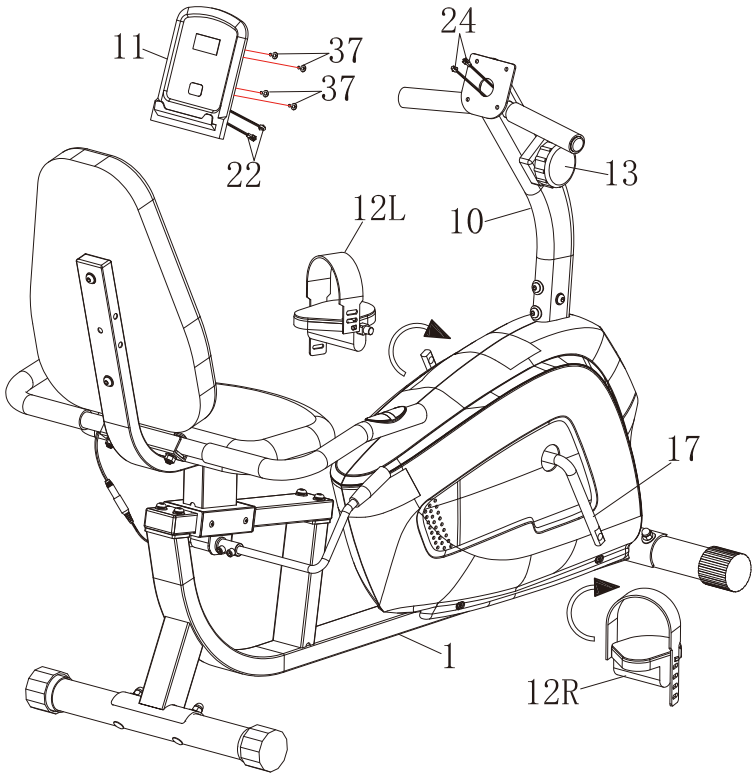


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 6:

A) Avvitare il pedale destro (12R) alla pedivella destra (17) girando il pedale destro in senso orario. Avvitare il pedale sinistro (12L) alla pedivella sinistra (17) girando il pedale sinistro in senso ANTIORARIO.

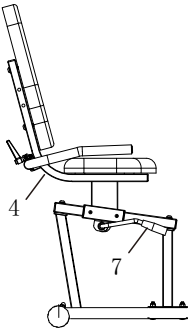
B) Rimuovere quattro bulloni (37) preassemblati sul monitor (11) e metterli da parte nelle vicinanze. Collegare il filo del monitor (22) al filo del monitor per il montante (24), facendo attenzione a infilare i fili collegati nel tubo cavo, quindi fissare il monitor (11) alla staffa del montante (10) utilizzando i quattro bulloni (37) messi da parte in precedenza.



SICUREZZA E MANUTENZIONE

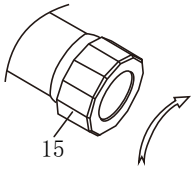
Come regolare la sella:

Tirare su o spingere giù la Maniglia del Freno (7) per allentare, si muove il telaio del Cuscino (4) fino alla posizione adatta, quindi tirare su o spingere giù la Maniglia del Freno (7) per stringere.



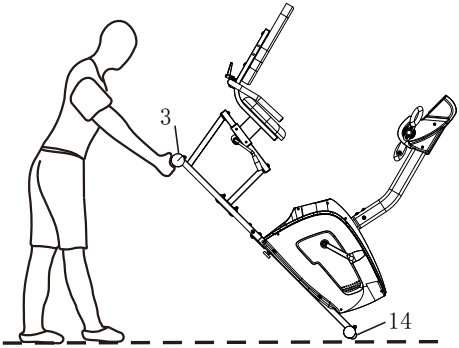
Come regolare l'equilibrio:

Si prega di assicurarsi che il prodotto sia posizionato su una superficie piana durante l'uso. Se la bicicletta è sbilanciata durante l'uso, è necessario regolare i Tappi Terminali dello Stabilizzatore Posteriore (15).



Come muoversi

Tenere il Stabilizzatore Posteriore (3) e sollevare la bici fino a quando le ruote sul Tappo Terminale del Stabilizzatore Anteriore (14) toccano il terreno. Ora puoi spostare la bici nella posizione desiderata.



SICUREZZA E MANUTENZIONE

Sicurezza e Avvertenze

- Assicurarsi che tutti i dadi, bulloni e viti siano ben serrati prima dell'uso.
- Verificare che tutti i dispositivi di bloccaggio delle regolazioni e i dispositivi di sicurezza siano correttamente inseriti prima dell'uso!
- Non stringere eccessivamente i dispositivi e le parti sopra menzionate per evitare danni all'unità.
- Controllare la presenza di parti e componenti allentati e apportare le opportune regolazioni prima dell'uso.
- Verificare che non ci siano strappi o piegature nella saldatura o nel metallo prima dell'uso. Se si riscontrano strappi o piegature, NON utilizzare l'unità e contattare il nostro SERVIZIO CLIENTI.
- È necessario prestare estrema attenzione affinché piedi, dita, capelli, abbigliamento e/o qualsiasi oggetto sciolto non vengano impigliati in nessuna parte della bicicletta quando l'unità è in movimento. Il mancato rispetto di queste istruzioni potrebbe causare gravi lesioni, inclusa la perdita delle dita.
- Attendere sempre che i pedali e le altre parti in movimento (che possono acquisire grande slancio durante la pedalata) si fermino completamente prima di scendere dall'unità per evitare gravi infortuni.

Manutenzione

- La bicicletta può essere pulita con un panno morbido e un detergente delicato. Non utilizzare abrasivi o solventi sulle parti in plastica.
- Si prega di asciugare il sudore dalla bicicletta dopo ogni utilizzo.
- Si prega di controllare che tutti i bulloni di assemblaggio e i pedali della macchina siano ben serrati prima dell'uso.
- Conservare la bicicletta in un ambiente pulito e asciutto.

AVVERTENZE SULLA BATTERIA:

1. Non mischiare batterie alcaline, standard (zinco-carbone) o ricaricabili (nichel-cadmio).
2. Non mischiare mai batterie vecchie e nuove.
3. Le batterie devono essere inserite secondo la polarità corretta.
4. Rimuovere le batterie quando l'unità non viene utilizzata a lungo.
5. I terminali della batteria non devono essere cortocircuitati.
6. Rispettare sempre le leggi e le normative locali.

FUNZIONAMENTO DEL MONITOR

Manuale di istruzioni del computer per esercizi

PULSANTE FUNZIONALE:

MODALITÀ/RESET/Premere per selezionare le funzioni.

-Premere per resettare tempo, distanza e calorie per 2 secondi.

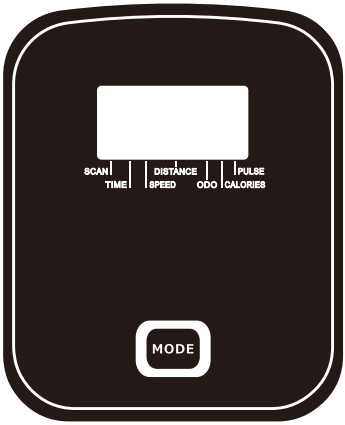
FUNZIONI E OPERAZIONI

1. **SCAN:** Premere il pulsante MODE fino a quando appare "SCAN", il monitor ruoterà attraverso le seguenti funzioni: tempo, velocità, distanza, calorie, contachilometri e battito cardiaco, ogni visualizzazione sarà mantenuta per 6 secondi.
2. **TIME:** Conta il tempo totale dall'inizio alla fine dell'esercizio.
3. **SPEED:** Visualizza la velocità attuale.
4. **DISTANCE:** Conta la distanza dall'inizio alla fine dell'esercizio
5. **CALORIE:** Conta il totale delle calorie dall'inizio alla fine dell'esercizio.
6. **ODOMETRO (DISTANZA TOTALE):** Il monitor visualizzerà la distanza totale accumulata, dopo che la batteria è stata reinstallata, il valore tornerà a zero.
7. **FREQUENZA CARDIACA:** Misura la frequenza cardiaca dell'utente.Premere il pulsante per passare alla funzione di frequenza cardiaca e tenere i due sensori del battito cardiaco con entrambe le mani per misurare la frequenza cardiaca.

Nota: Durante il processo di misurazione del battito cardiaco, a causa di interferenze di contatto, il valore misurato potrebbe essere superiore alla frequenza cardiaca reale durante i primi secondi, per poi tornare a un livello normale. Il valore misurato non può essere considerato come base per trattamenti medici.

NOTA:

1. Se il display è debole o non mostra cifre, si prega di sostituire le batterie.
2. Il monitor si spegnerà automaticamente se non riceve alcun segnale dopo 4 minuti.
3. Il monitor si accenderà automaticamente all'inizio dell'esercizio quando viene premuto il pulsante di segnale
4. Il monitor inizierà automaticamente a calcolare quando inizi a esercitarti e smetterà di calcolare quando smetti di esercitarti per 4 secondi.



*** Il display dello strumento include 2 batterie AAA da 1,5V.**

GUASTI COMUNI E SOLUZIONI

Se avete altre domande, vi preghiamo di contattare i distributori locali o il servizio post-vendita della nostra azienda.

Guasti comuni	Causa probabile	Soluzione
Instabile durante l'uso	1. Viti non serrate 2. Il prodotto non è posizionato su una superficie orizzontale o il terreno è irregolare	1. Controllare e serrare le viti 2. Regolare il tappo terminale per lo stabilizzatore posteriore
Il monitor non si accende o non conta	1. La batteria non è installata o è scarica 2. Il cavo non è installato correttamente 3. Monitor danneggiato 4. Cavo danneggiato	1. Inserire o sostituire la batteria 2. Controllare e ricollegare il cavo 3. Sostituire il monitor 4. Sostituire il cavo
Nessuna resistenza	1. Non installato correttamente 2. Controller di tensione o cavo danneggiati	1. Controllare e ricollegare il regolatore di tensione o il cavo 2. Sostituire il regolatore di tensione o il cavo
Suono anomalo	1. Viti non serrate 2. Pedale non bloccato 3. Rumore di trasmissione	1. Controllare e serrare le viti 2. Controllare e bloccare il pedale 3. Rimuovere la copertura della catena e verificare se ci sono attriti meccanici nelle parti interessate
Cinghia che slitta	La cinghia è troppo tesa o allentata	Rimuovere la copertura della catena e regolare la cinghia
Il cuscino del sedile non può essere regolato	1. Non regolato correttamente 2. Bloccato da detriti o troppo stretto	1. Regolare la leva del freno di regolazione in posizione durante la regolazione 2. Controllare e rimuovere i detriti, e applicare un po' di olio lubrificante sugli attacchi dei tubi
Parti mancanti del prodotto	Si prega di contattarci in prima istanza e vi invieremo una sostituzione	

UK

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:


0044-800-240-4004


enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK LTD
Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South
Perivale, UB6 7RH
MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:


0034-931294512


atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
www.aosom.es
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:


0033-1-84166106


aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:
MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.
Os nossos dados de contacto são os seguintes:


0034-931294512


info@aosom.pt.

IMPORTADOR:
SPANISH AOSOM, S.L
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)
INFO@AOSOM.PT
WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.
Unsere Kontaktdaten stehen unten:


0049-0(40)-87408465


service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:
MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.
I nostri dettagli di contatto sono di seguito:


0039-0249471447


clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA

Aosom