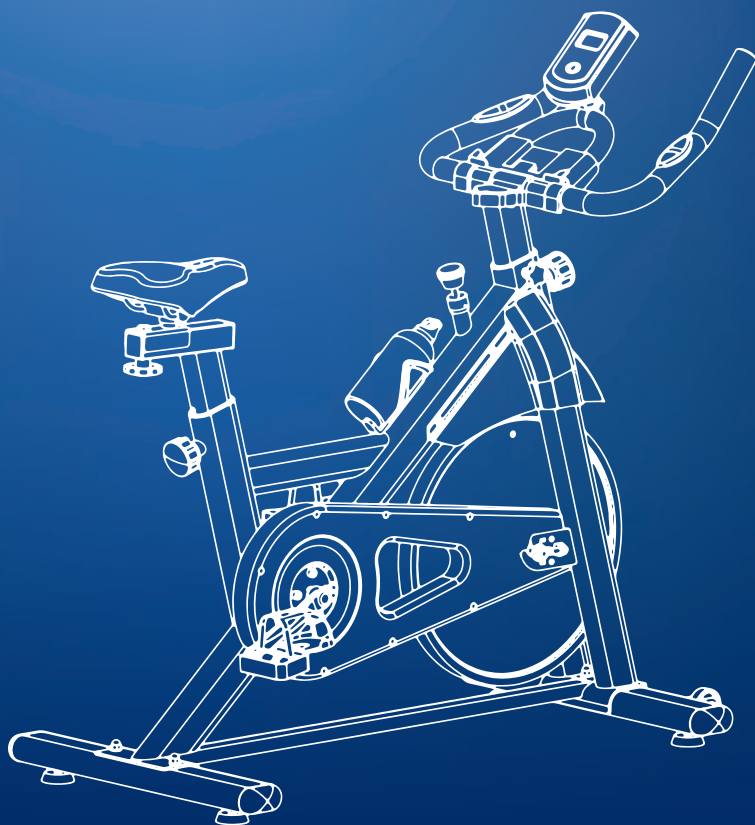


MANUAL DE INSTRUCCIONES

TEIDE



Manual de instrucciones

ES

Instruction manual

EN

Manuel D'Utilisation

FR

Manuale D'Istruzioni

IT

Anweisungen

DE

Instruções

PT

Gebruiksaanwijzing

NL

Bruksanvisning

SWE

Instrukcja obsługi

PL

Brugsanvisning

DK



ES - Lea las instrucciones antes de usar el producto.

EN - Please read instructions before use.

FR - Lisez les instructions avant d'utiliser le produit.

IT - Leggere le istruzioni prima di usare il prodotto.

DE - Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt verwenden.

PT - Leia as instruções antes de utilizar o produto.

NL - Lees de instructies voordat u het product gebruikt.

SWE - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

PL - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

DK - Læs vejledningen, før du bruger produktet.

Última revisión: 12 de abril de 2023
Last revision: April 12th, 2023



IMPORTANTE

CONSERVAR PARA POSTERIORES CONSULTAS.

1. ADVERTENCIAS

Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea las siguientes instrucciones de seguridad antes de utilizar el equipo.

- 1. ¡ADVERTENCIA!** Es importante leer todo este manual antes de montar y utilizar el equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficiente si el equipo se monta, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios estén informados de todas las advertencias y precauciones.
- 2. ¡ADVERTENCIA!** Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida utilizar el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
- 3. ¡ADVERTENCIA!** Esté atento a las señales de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas siguientes: Dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad extrema para respirar, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
- 4. ¡ADVERTENCIA!** Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
- 5. ¡ADVERTENCIA!** Utilice el equipo en una superficie plana y nivelada, con una cubierta protectora, para uso exclusivo de adultos.
- 6. ¡ADVERTENCIA!** Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los tornillos están bien apretados.
- 7. ¡ADVERTENCIA!** El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste.
- 8. ¡ADVERTENCIA!** Utilice siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la comprobación del equipo, o si escucha algún ruido inusual procedente del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que el problema haya sido subsanado.
- 9. ¡ADVERTENCIA!** Lleve ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite llevar ropa suelta que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.

10. ¡ADVERTENCIA! El equipo ha sido probado y certificado según EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 en la clase H.C. Adecuado únicamente para uso doméstico. Peso máximo del usuario 120kg.

11. ¡ADVERTENCIA! Este equipo no es adecuado para aplicaciones de alta precisión.

12. ¡ADVERTENCIA! El sistema de frenos de este equipo no es relevante.

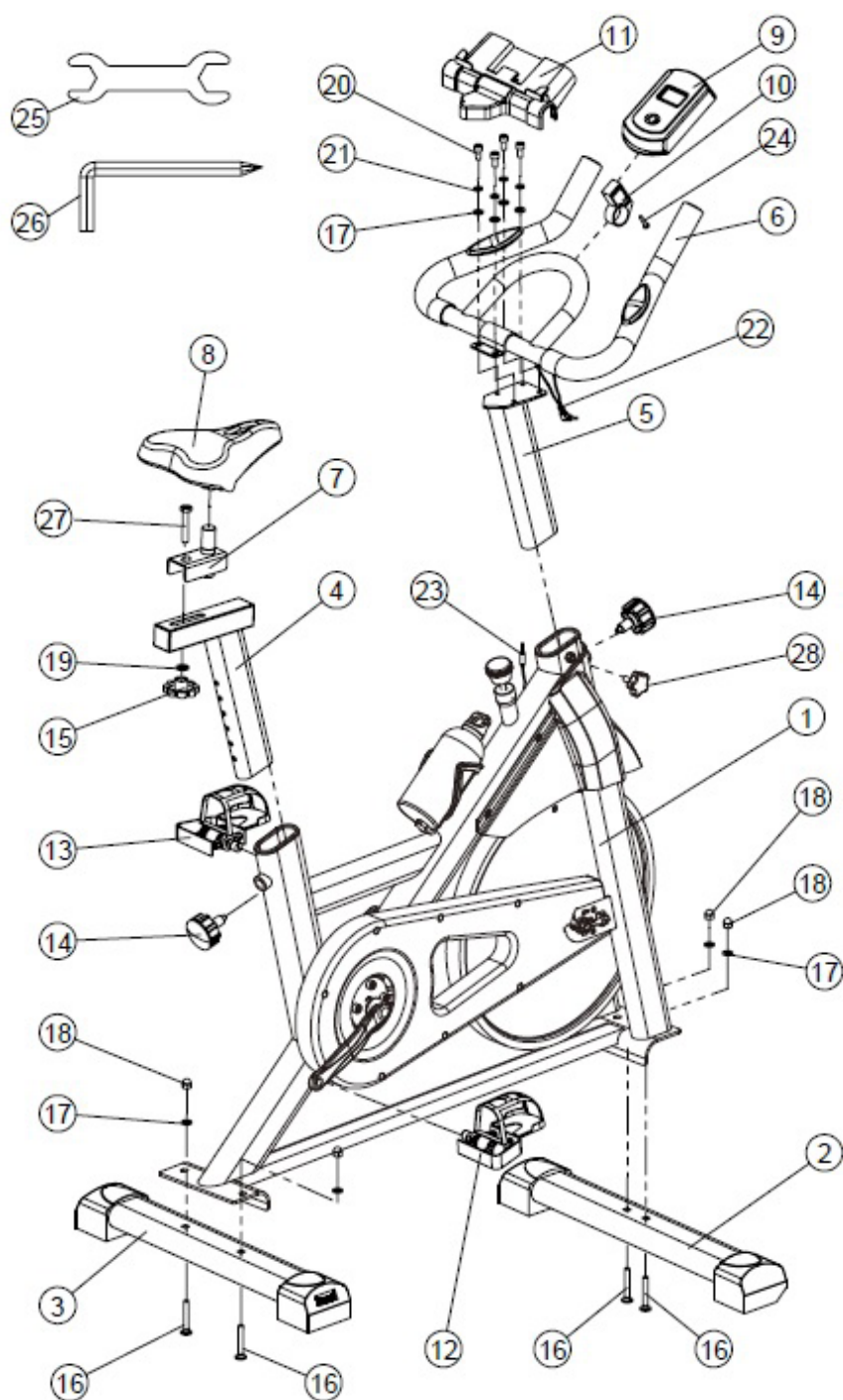
13. ¡ADVERTENCIA! Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de elevación adecuadas y/o utilice ayuda.

2. CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

1. Monitores de ordenador: Tiempo, velocidad, distancia, calorías, pulso, cuentakilómetros
2. Accionamiento por correa
3. Peso del disco: 6 kg (8 kg, 10 kg y 13 kg opcional)
4. Asiento ajustable horizontal y verticalmente
5. La empuñadura se puede ajustar verticalmente
6. Tamaño del producto: 1050 x 455 x 1220 mm
7. Ajuste de altura de la empuñadura: 1050 - 1160 mm
8. Ajuste de la altura del sillín: 770 - 890 mm, ajuste vertical: 70 mm
9. Material del mango: espuma
10. Pedal de plástico
11. Soporte para teléfono móvil
12. Freno con fieltro de lana
13. Carga máxima: 120 kg



3. PLANO DE DESPIECE

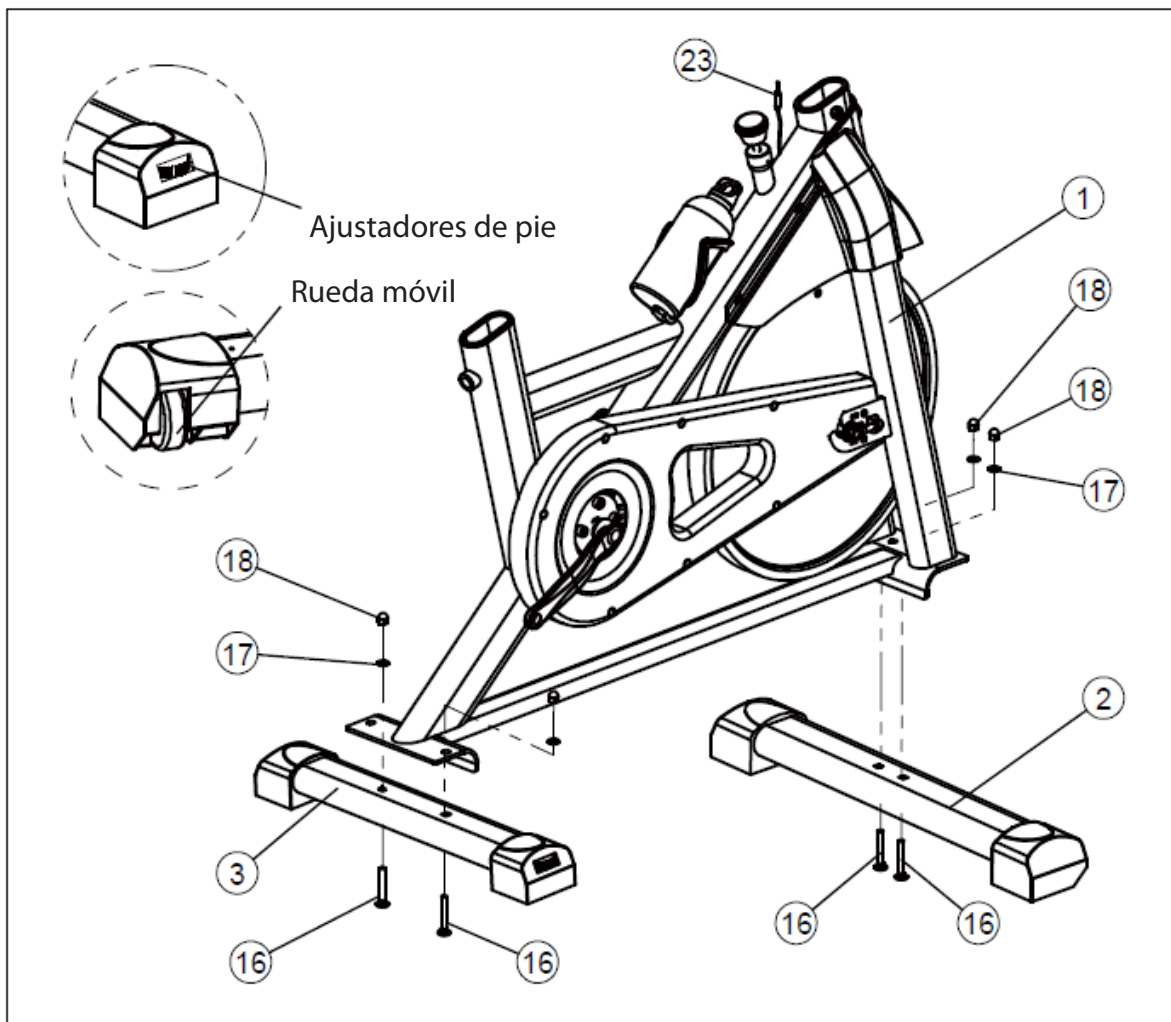


4. LISTA DE PIEZAS

NO.	NOMBRE	TAMAÑO	CANT.
1	Cuerpo de la bicicleta	Montaje	1
2	Estabilizador frontal	Montaje	1
3	Estabilizador trasero	Montaje	1
4	Poste del sillín	Montaje	1
5	Poste del manillar	Montaje	1
6	Marco del manillar	Montaje	1
7	Marco de ajuste del sillín	Montaje	1
8	Sillín	Accionado por resorte	1
9	Monitor	Cuadrado	1
10	Soporte para monitor	Apto para tubo de diámetro 25	1
11	Soporte para teléfono móvil	Apto para tubo de diámetro 25	1
12	Pedal derecho	R	1
13	Pedal izquierdo	L	1
14	Pasador de ajuste de altura	M16	2
15	Pasador de ajuste de altura	M10	1
16	Tornillos de carro	M8X50	4
17	Arandela plana	8.5	8
18	Tuerca de cubierta	M8	4
19	Arandela plana	10.5	1
20	Tornillo de cabeza de botón	M8X16	4
21	Arandela elástica	8.5	4
22	Cable de impulsos		1
23	Cable de señal		1
24	Tornillo autorroscante	ST5X25	1
25	Llave inglesa	13-15	1
26	Llave hexagonal	6mm	1
27	Perno de seis ángulos	M10X55	1
28	Rueda de ajuste	M8	1

5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

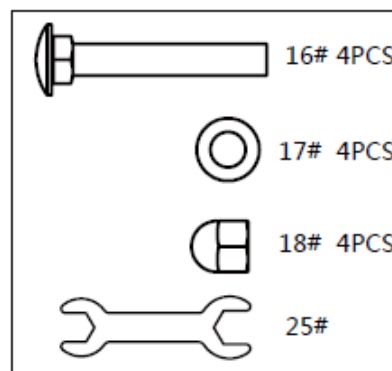
Paso 1



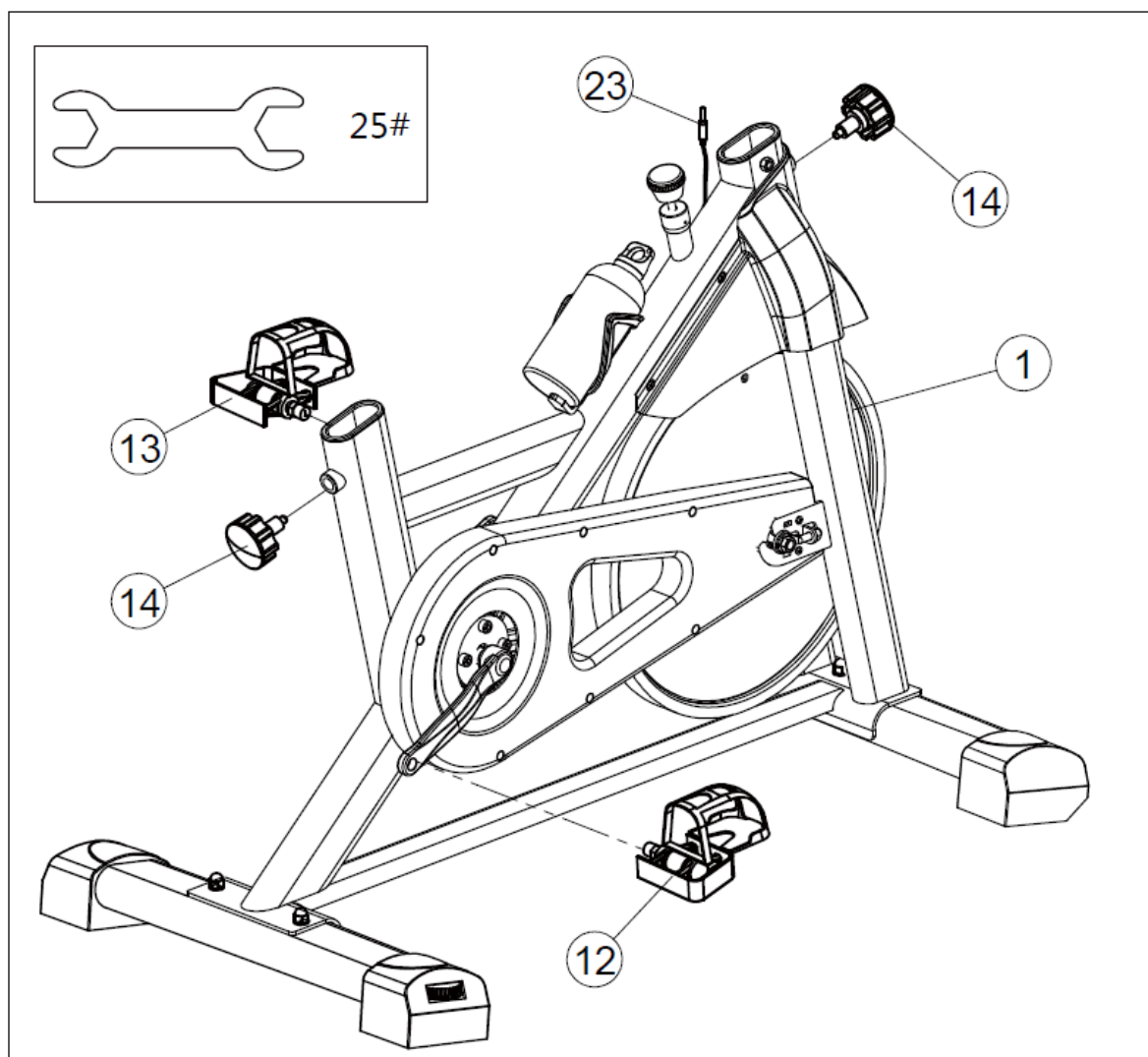
Atornille al cuerpo central de la bicicleta (1) el estabilizador frontal (2) y el estabilizador trasero (3) con tornillos de carro (16), arandelas planas (17) y tuercas de cubierta (18), fijándolo con la llave inglesa (25).

NOTA: Las ruedas situadas en el estabilizador frontal (2) deben quedar en la parte delantera, como se muestra en la imagen circular.

NOTA: los reguladores de pie del estabilizador trasero (3) ajustan la máquina al suelo con suavidad. Las ruedas móviles a ambos lados del estabilizador frontal (2) sirven para mover la máquina en una distancia corta.



Paso 2



Instale el pedal derecho (12) identificado con la marca R en el cuerpo de la bicicleta (1) y fíjelo con una llave inglesa (25).

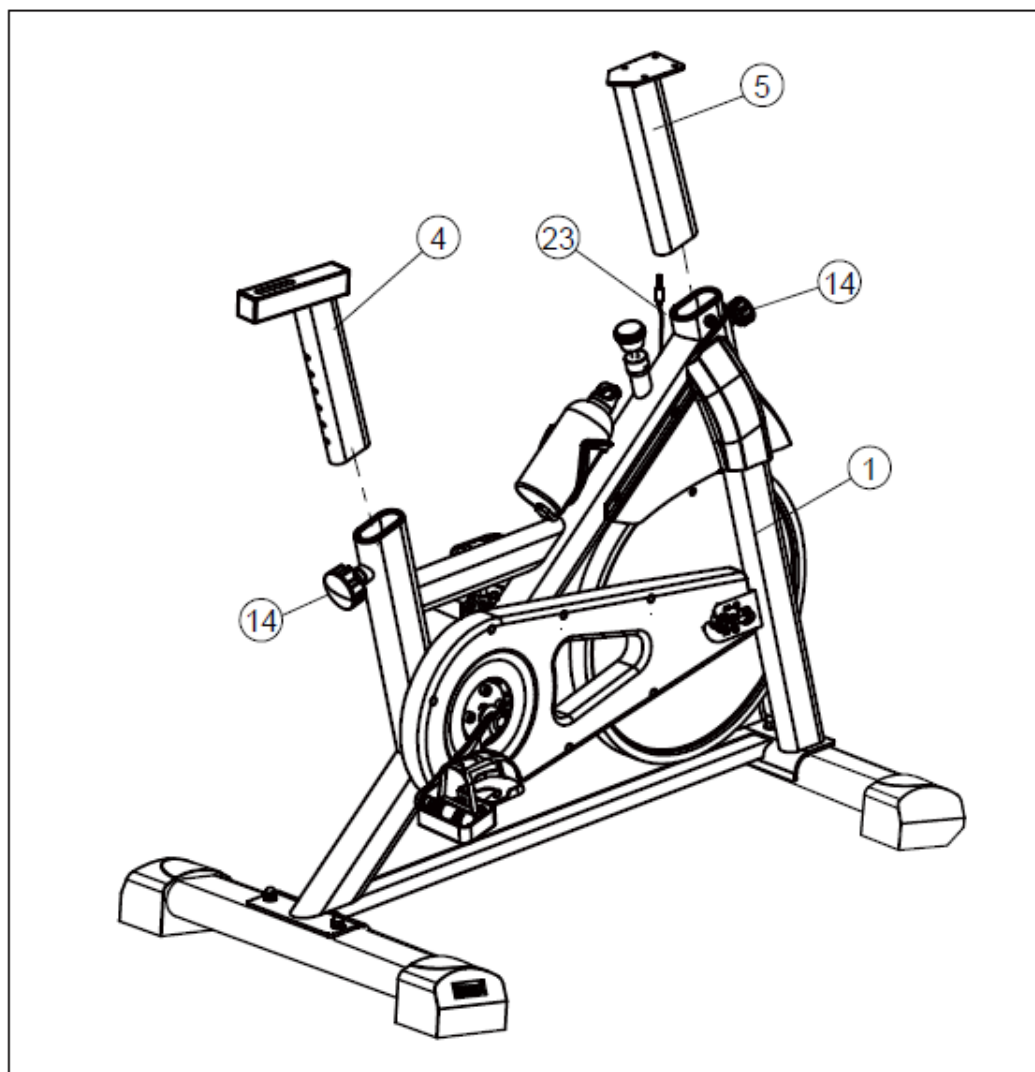
NOTA: el pedal derecho (R) apriételo en el sentido de las agujas del reloj.

Del mismo modo, instale el pedal izquierdo (13) con la marca L en el cuerpo de la bicicleta (1) y fíjelo con una llave inglesa (25).

NOTA: el pedal izquierdo (L) apriételo en el sentido contrario a las agujas del reloj.

Los pasadores para regular la altura (14) se instalan en la parte delantera y trasera del cuerpo de la bicicleta (1) respectivamente. Tenga en cuenta que no es necesario apretarlos en este momento hasta que la bicicleta esté montada por completo y proceda a ajustarla a la altura adecuada.

Paso 3

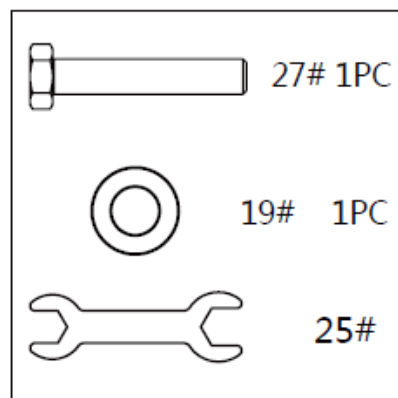
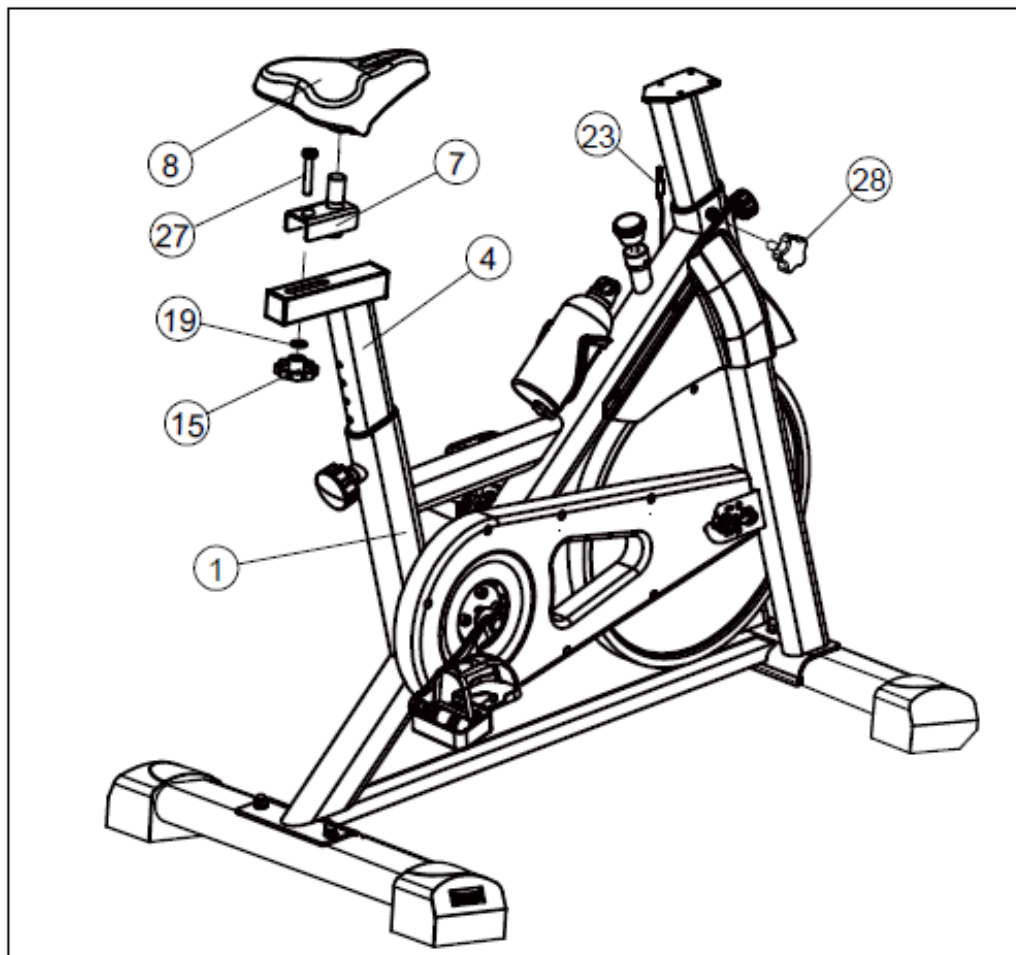


El soporte del sillín (4) se inserta en el cuerpo de la bicicleta (1) a la vez que tira hacia fuera del pasador para regular la altura (14). Dicho sillín quedará fijado una vez se suelte el pasador.

Del mismo modo, el soporte del manillar (5) se inserta en el cuerpo de la bicicleta (1), y el pasador para regular la altura (14) se extrae para que esta se inserte automáticamente en el orificio correspondiente del soporte del manillar (5).

NOTA: Tirando del pasador para regular la altura (14) se puede ajustar la altura del soporte del sillín (4) o del soporte del manillar (5). Después del ajuste, es necesario apretar ambos pasadores (14).

Paso 4

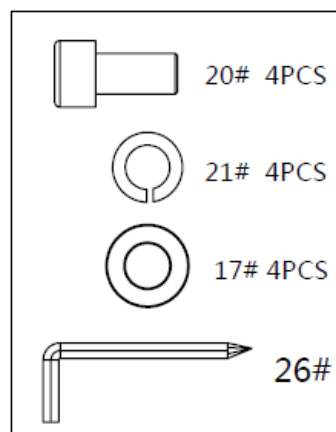
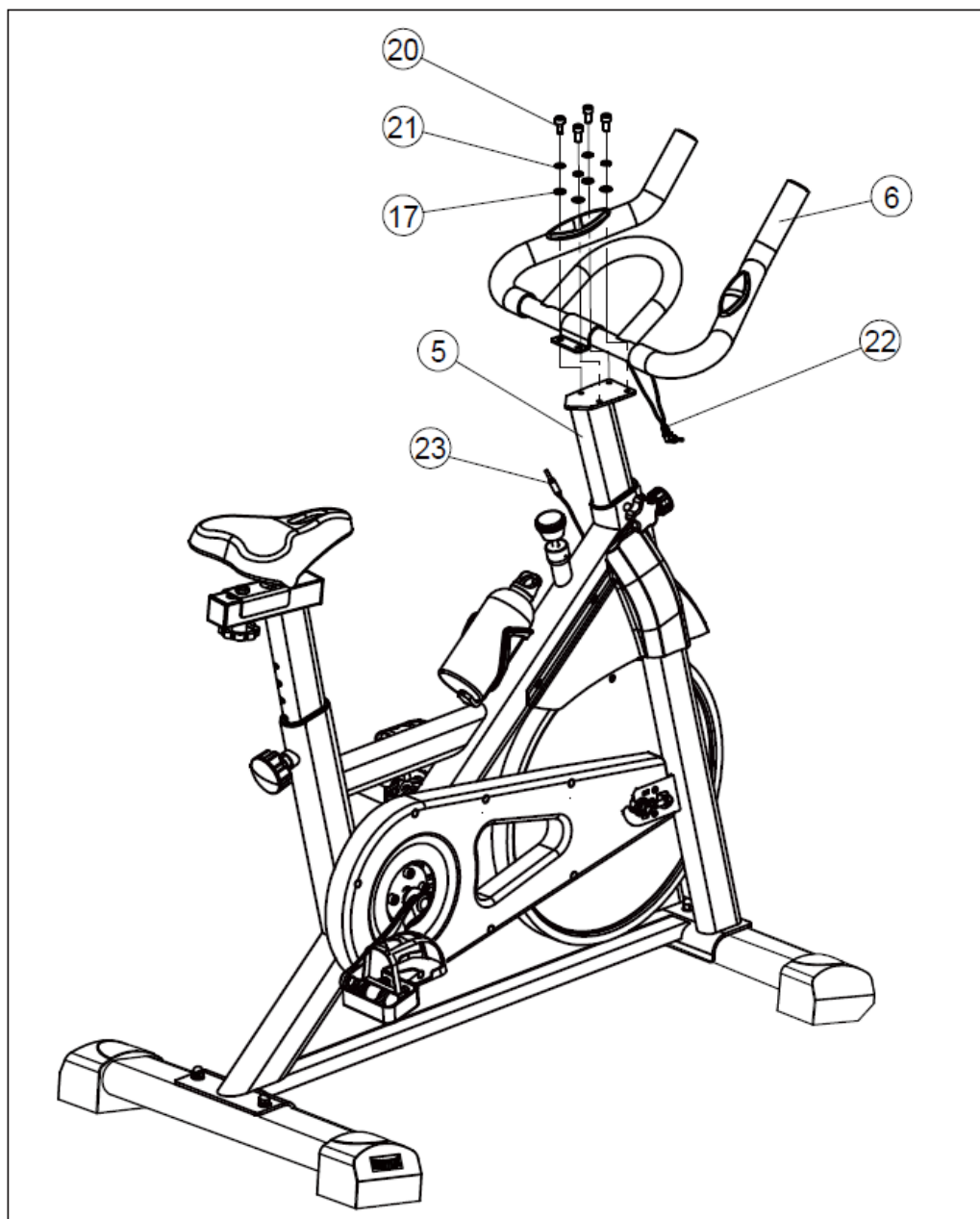


El marco de ajuste del sillín (7) se instala en el soporte del sillín (4) y se fija con la arandela plana (19), una llave hexagonal (27) y una rueda de ajuste (15). A continuación, se debe aflojar levemente el sillín (8) con la llave inglesa (25), se coloca en el marco de ajuste del sillín (7) y se fija y aprieta con la llave inglesa (25) de nuevo.

Instale la rueda de ajuste (28) en el cuerpo de la bicicleta (1) para una mayor sujeción.

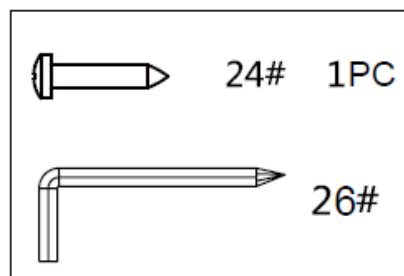
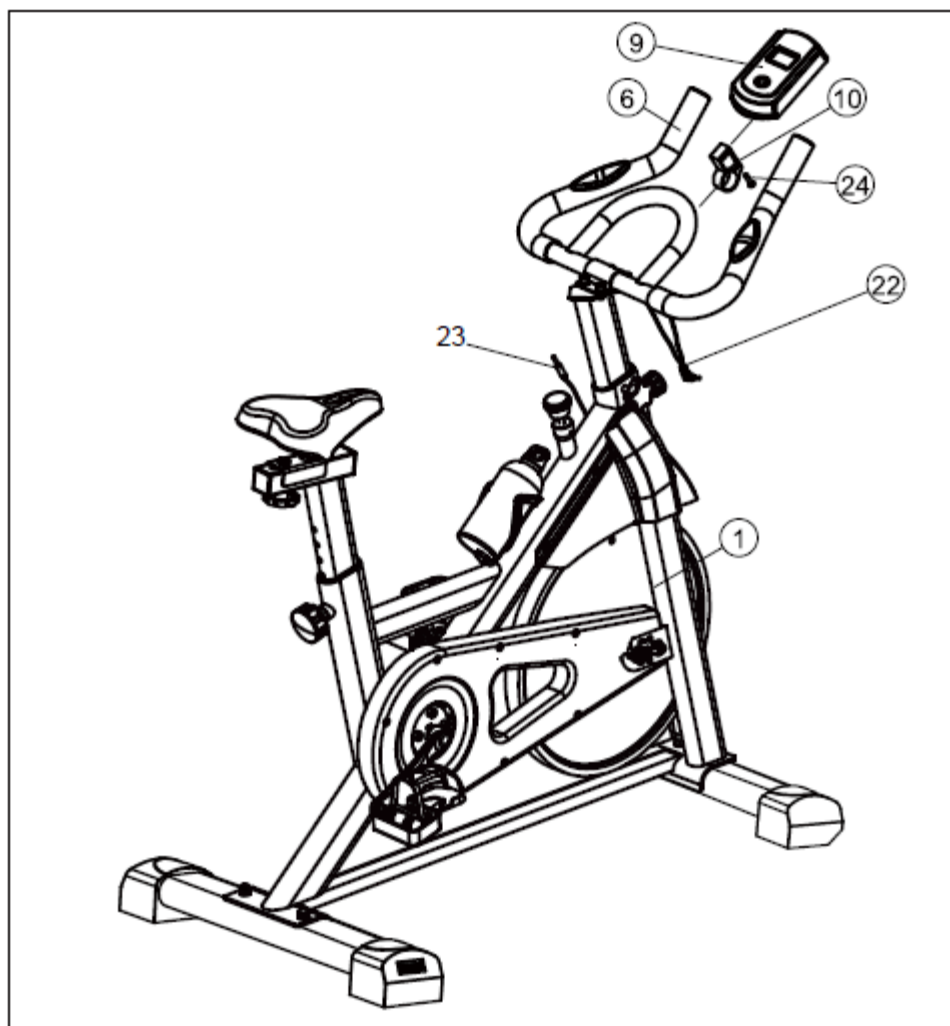
NOTA: Aflojando el pasador para regular la altura (15) se puede ajustar la posición del marco de ajuste del sillín (7). Después de ajustarlo a la posición correspondiente, es necesario que vuelva a apretar el pasador para regular la altura (15). La rueda de ajuste (28) sirve para reforzar la sujeción del soporte del manillar (5).

Paso 5



Para comenzar con el montaje del manillar, retire los 4 tornillos y arandelas que se encuentran en la base del soporte del manillar. El marco del manillar (6) se fija en el poste del manillar (5) con las arandelas planas (17), las arandelas elásticas (21) y los tornillos de cabeza de botón (20), y se aprieta con una llave hexagonal (26).

Paso 6

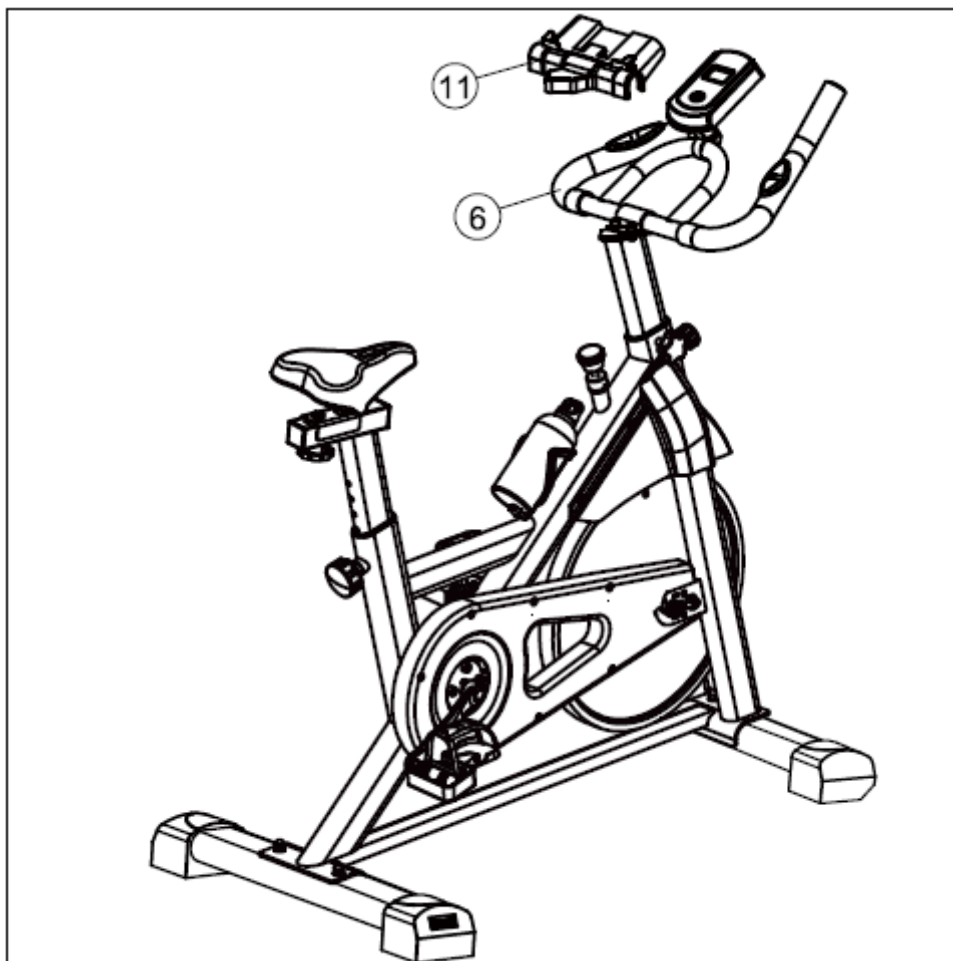


El soporte del monitor (10) se fija en el marco del manillar (6) en la zona central redondeada con el tornillo autorroscante (24) y se aprieta con la llave hexagonal (26).

El monitor (9) se monta en el soporte del monitor (10).

Una vez colocado el monitor y revisar que está bien sujeto, inserte el cable de impulsos (22) en el orificio "pulse" de la parte posterior del monitor (9) y el cable de señal (23) en el orificio "sensor" de la parte posterior del monitor (9).

Paso 7



Instale el soporte del teléfono móvil (11) en el marco del manillar (6) asegurando que está bien sujeto.



PRECAUCIÓN: Antes de usar la máquina, asegúrese de que todas las piezas estén bien apretadas y firmes, y de que la máquina esté estable en el suelo.

6. FUNCIÓN INFORMÁTICA



A. INSTALACIÓN DE LA BATERÍA

Coloque dos pilas AA de 1,5 V (no incluidas) en la caja de pilas situada en la parte posterior (después de cada cambio de pilas, todos los valores serán "0").

B. DESCRIPCIÓN FUNCIONAL

1. Escaneado automático (SCAN): abrir la pantalla o pulsar el botón para entrar en el estado SCAN, todas las funciones del TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL se mostrarán automáticamente en la pantalla principal.
2. Tiempo de movimiento (TIME): cálculo acumulativo de movimiento de 00:00-99:59, el usuario puede pulsar el botón para seleccionar el estado de visualización del valor de tiempo.
3. Distancia de desplazamiento (DIST): movimiento de cálculo acumulativo de 0.0-999.9, el usuario puede pulsar el botón para seleccionar el valor de la pantalla de distancia.
4. Calorías (CAL): muestra que el consumo acumulado de calorías de 0,0-9999,9 el usuario puede pulsar el botón para seleccionar el valor del estado del valor de visualización. Nota: estos datos son sólo una descripción aproximada y no se puede utilizar para el tratamiento médico.
5. Velocidad de movimiento (SPEED): mostrar la velocidad actual del atleta, el valor de 0,0-999,9 km / milla / hora.
6. Cuentakilómetros (ODO): la distancia entre el movimiento y el tiempo es de 0-9999km.
7. Pulso (PUL): frecuencia cardiaca instantánea, 40-240 veces / minuto. Nota: estos datos son sólo una descripción aproximada y no se pueden utilizar para el tratamiento médico.
8. RESET: mantenga pulsado el botón durante unos 3 segundos, todos los valores volverán a "0", la función se puede restablecer.

C. ATENCIÓN

1. Si la pantalla electrónica no queda bien configurada, quite y vuelva a poner ambas pilas asegurándose de que están colocadas en la orientación correcta.
2. Especificaciones de las pilas: 2 pilas AA de 1,5 V.
3. Cuando se gasten las pilas, deben retirarse del reloj electrónico y tirarlas de forma segura y correcta.

7. INSTRUCCIONES DE FORMACIÓN

Además de la utilización de este equipo, puede mejorar la condición física siguiendo una dieta adecuada.

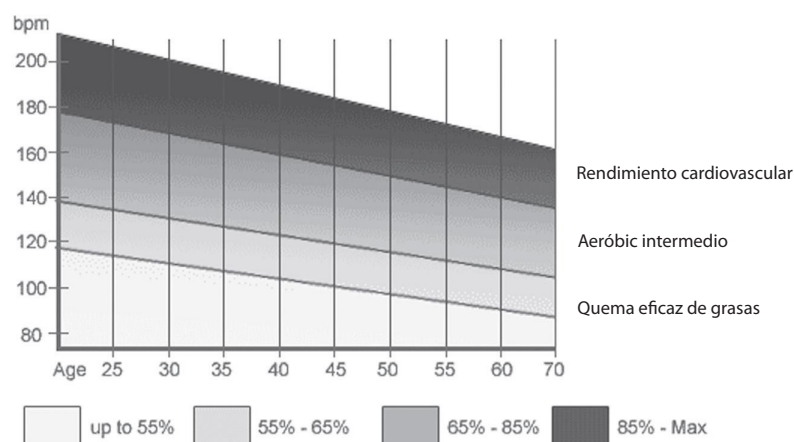
A. CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Esta fase de ejercicio de calentamiento puede mejorar la circulación sanguínea del cuerpo, y los músculos para lograr un buen entrenamiento, reducir el riesgo de calambres o daño muscular durante el entrenamiento. Antes de cada entrenamiento haga ejercicios de calentamiento de acuerdo con las siguientes recomendaciones, cada ejercicio debe realizarse durante unos 30 segundos. Si nota que los músculos están dañados, por favor, deje de hacer esfuerzo físico hasta que esté recuperado.



B. FASE DE FORMACIÓN

Después de un periodo de uso verá como mejora la flexibilidad de los músculos de las piernas. En el proceso de entrenamiento, la clave es hacer el entrenamiento de acuerdo a la condición física, y elegir la intensidad de entrenamiento razonable.





IMPORTANT

KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

1. WARNINGS

To reduce the risk of serious injury, read the following safety instructions before operating the equipment.

1. WARNING! It is important to read this entire manual before mounting and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is correctly assembled, maintained and operated. It is your responsibility to ensure that all users are informed of all warnings and cautions.

2. WARNING! Before beginning any exercise programme, you should consult your physician to determine if you have any physical or health condition that may create a risk to your health and safety or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.

3. WARNING! Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling dizzy, lightheadedness or nausea. If you experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing your exercise programme.

4. WARNING! Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.

5. WARNING! Use the equipment on a flat, level surface, with a protective cover, for adult use only.

6. WARNING! Before using the equipment, check that the nuts and bolts are tightened securely.

7. WARNING! The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear.

8. WARNING! Always use the equipment as instructed. If you find any defective components during assembly or testing of the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop using the equipment. Do not use the equipment until the problem has been rectified.

9. WARNING! Wear appropriate clothing when using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment or that may restrict or impede movement.

10. WARNING! The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 in class H.C. Suitable for domestic use only. Maximum user weight 120kg.

11. WARNING! This equipment is not suitable for high precision applications.

12. WARNING! The braking system of this equipment is not relevant.

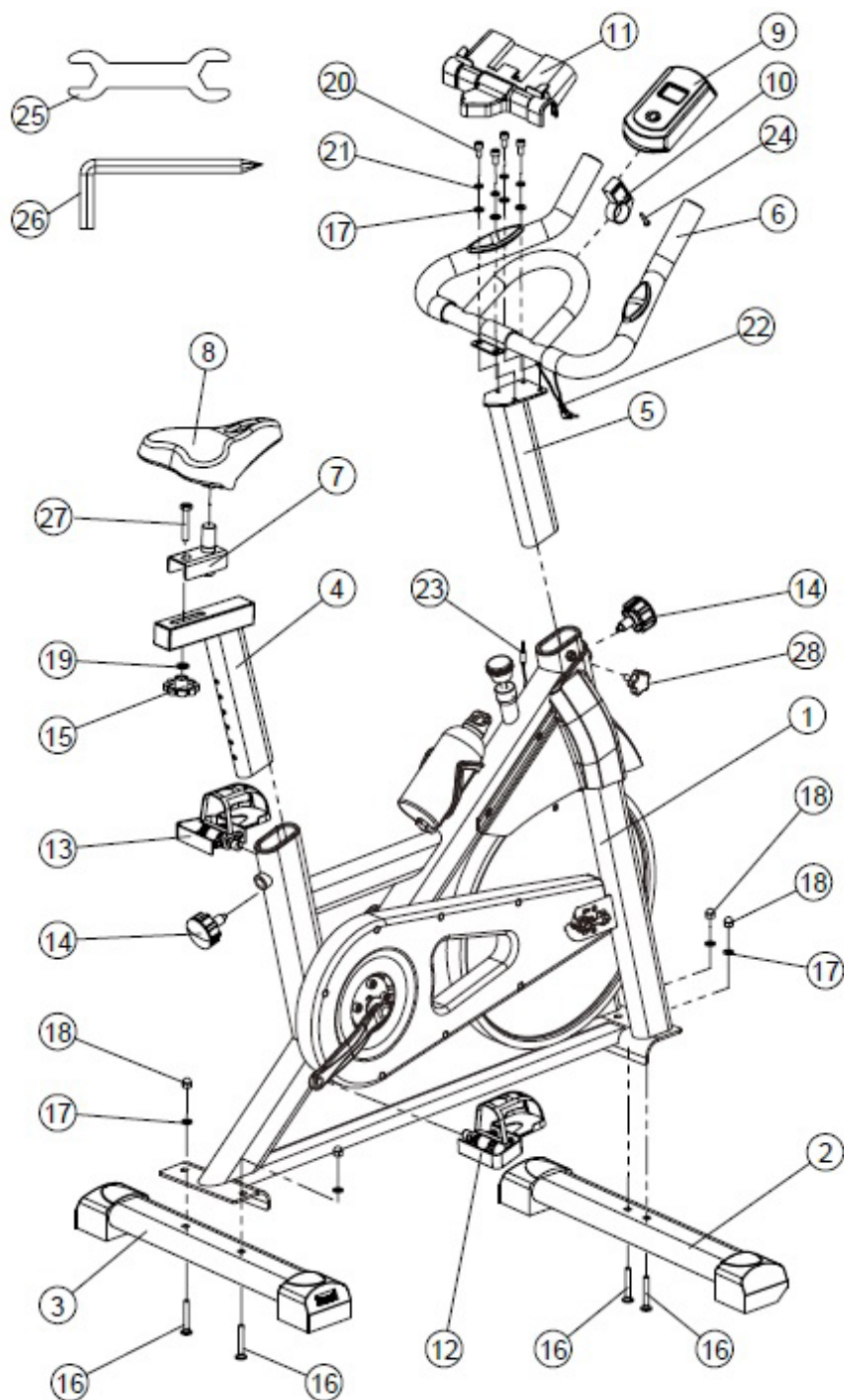
13. WARNING! Be careful when lifting or moving equipment to avoid back injury. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

2. MAIN CHARACTERISTICS

1. Computer monitors: Time, speed, distance, distance, calories, pulse, odometer
2. Belt drive
3. Disc weight: 6 kg (8 kg, 10 kg and 13 kg optional)
4. Horizontally and vertically adjustable seat
5. Handle can be adjusted vertically
6. Product size: 1050 x 455 x 1220 mm
7. Handle height adjustment: 1050 - 1160 mm
8. Saddle height adjustment: 770 - 890 mm, vertical adjustment: 70 mm
9. Handle material: foam
10. Plastic pedal
11. Mobile phone holder
12. Brake with wool felt
13. Maximum load: 120 kg



3. EXPLODED DRAWING

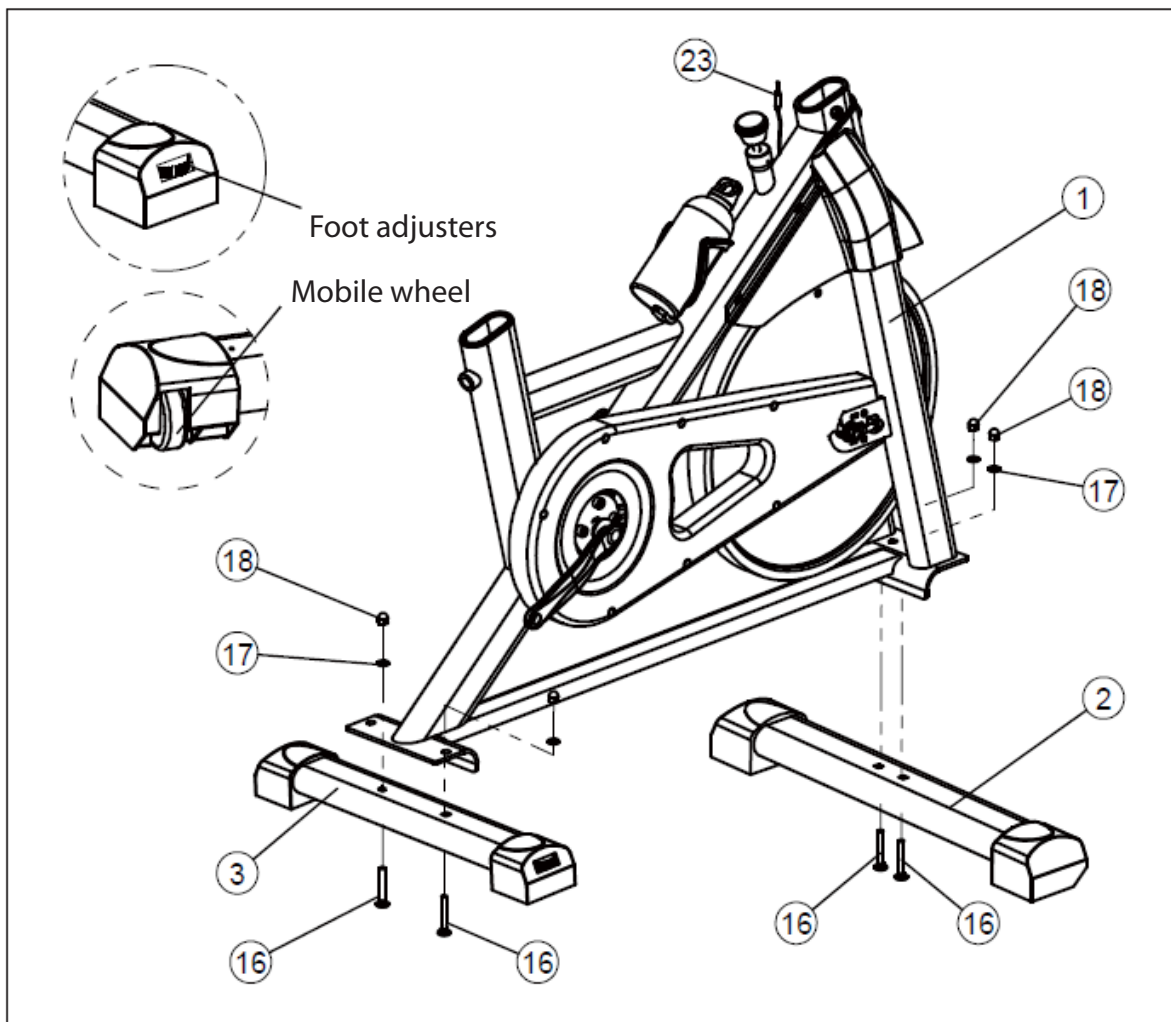


4. PARTS LIST

NO.	NAME	SIZE	QUANT.
1	Bicycle body	Assembly	1
2	Front stabiliser	Assembly	1
3	Rear stabiliser	Assembly	1
4	Saddle post	Assembly	1
5	Handlebar post	Assembly	1
6	Handlebar frame	Assembly	1
7	Saddle adjustment frame	Assembly	1
8	Saddle	Spring-loaded	1
9	Monitor	Square	1
10	Monitor bracket	Suitable for tube diameter 25	1
11	Mobile phone holder	Suitable for tube diameter 25	1
12	Right pedal	R	1
13	Left pedal	L	1
14	Height adjustment pin	M16	2
15	Height adjustment pin	M10	1
16	Carriage bolts	M8X50	4
17	Flat washer	8.5	8
18	Cover nut	M8	4
19	Flat washer	10.5	1
20	Button head screw	M8X16	4
21	Spring washer	8.5	4
22	Impulse cable		1
23	Signal cable		1
24	Self-tapping screw	ST5X25	1
25	Spanner	13-15	1
26	Hexagon spanner	6mm	1
27	Six-angled bolt	M10X55	1
28	Adjustment wheel	M8	1

5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

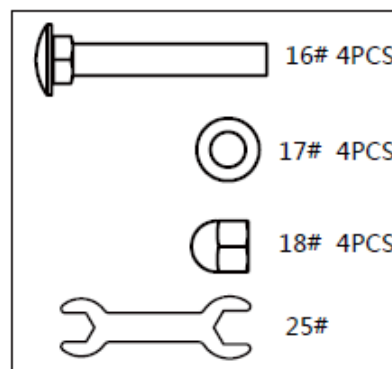
Step 1



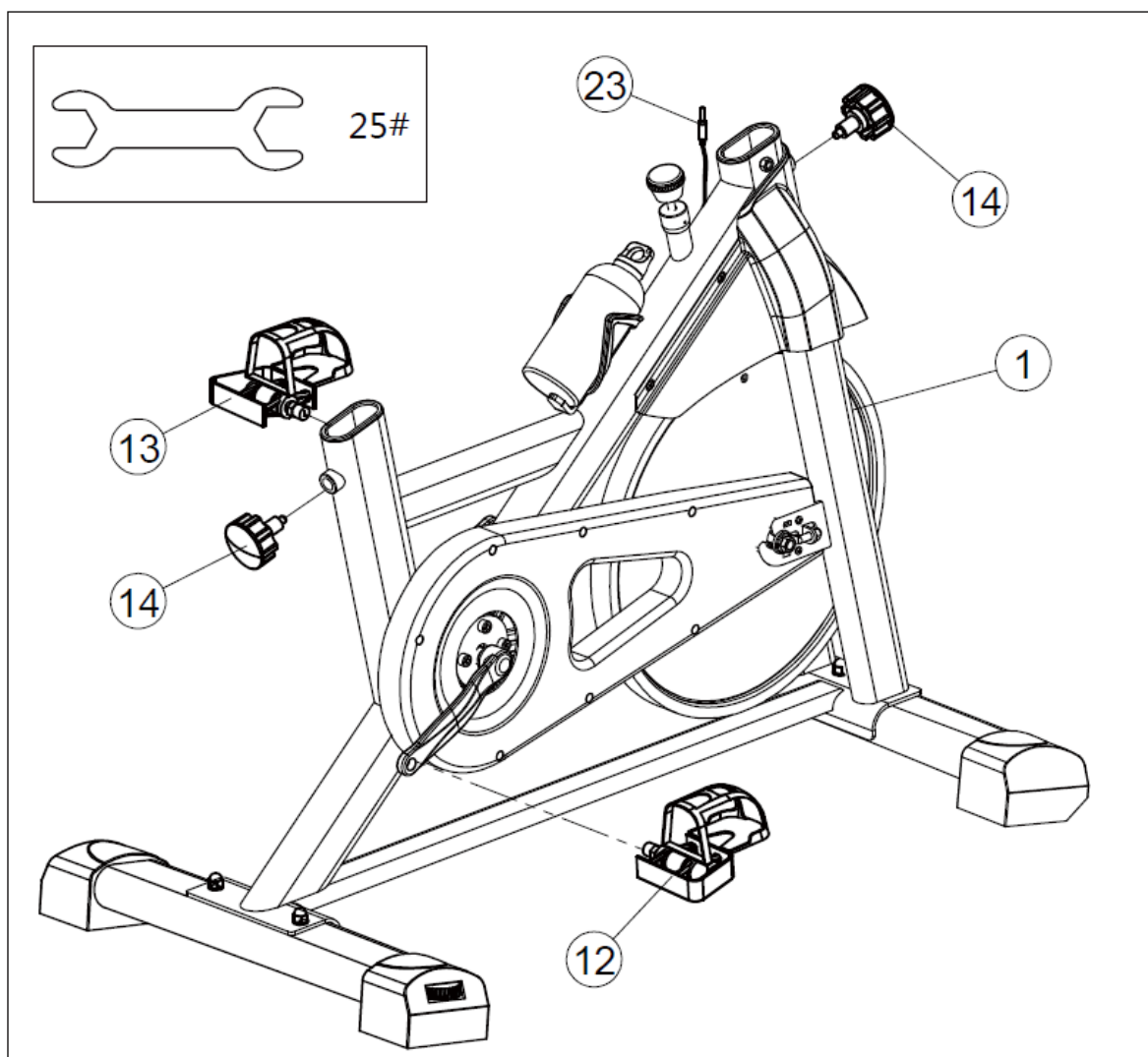
Bolt the front stabiliser (2) and the rear stabiliser (3) to the central body of the bicycle (1) with carriage bolts (16), flat washers (17) and cover nuts (18), securing it with the spanner (25).

NOTE: The wheels located on the front stabiliser (2) must be at the front, as shown in the circular picture.

NOTE: the rear stabiliser foot adjusters (3) adjust the machine to the ground smoothly. The movable wheels on both sides of the front stabiliser (2) serve to move the machine over a short distance.



Step 2



Install the right pedal (12) marked R on the bicycle body (1) and secure it with a spanner (25).

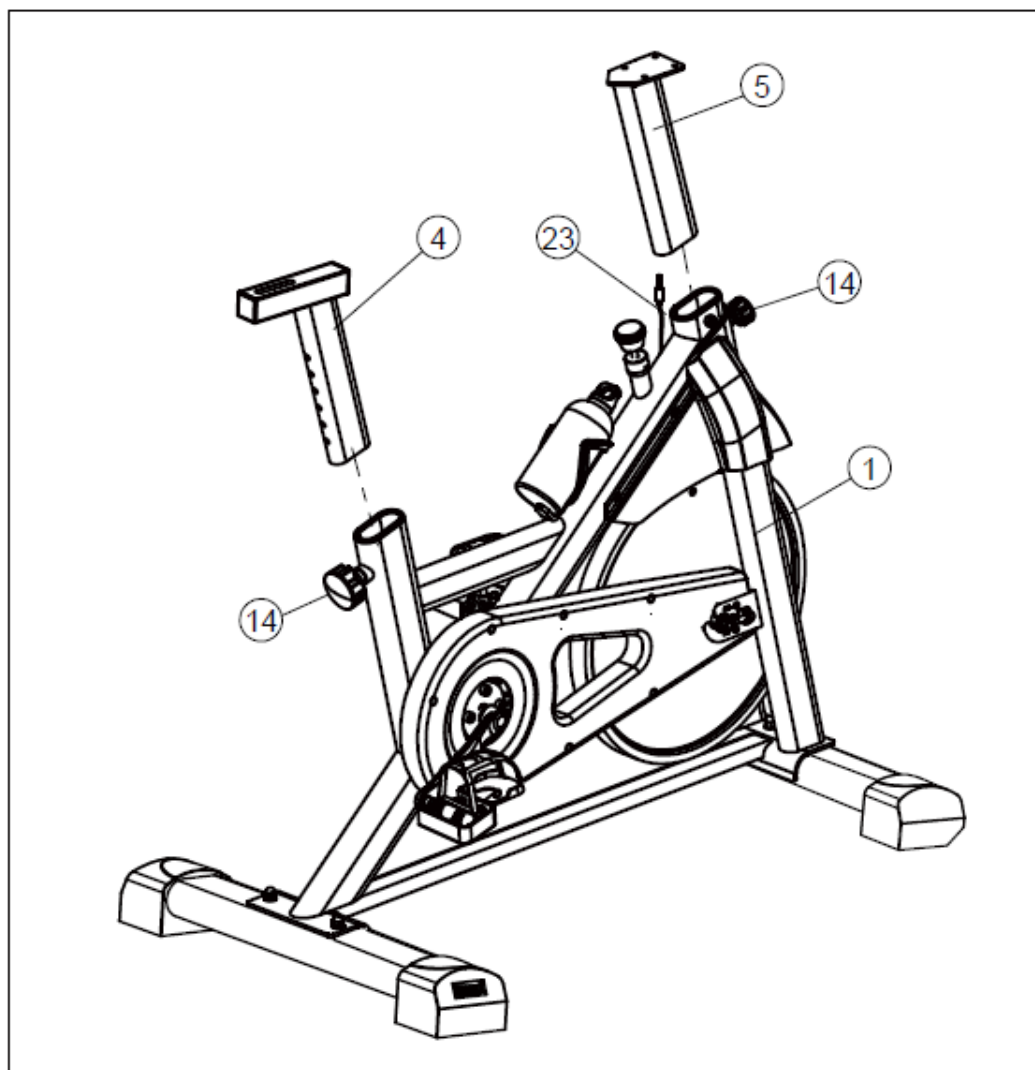
NOTE: The right pedal (R) must be depressed clockwise.

In the same way, install the left pedal (13) with the L mark on the bicycle body (1) and secure it with a spanner (25).

NOTE: The left pedal (L) must be depressed anticlockwise.

The height adjustment pins (14) are fitted to the front and rear of the bike body (1) respectively. Note that it is not necessary to tighten them at this time until the bike is fully assembled and adjusted to the proper height.

Step 3

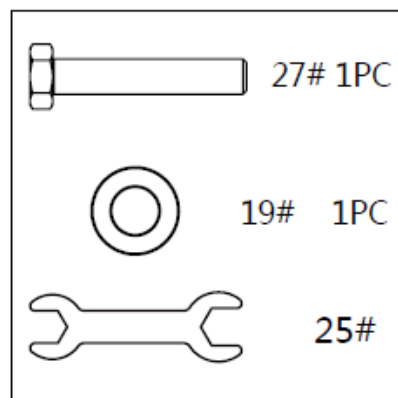
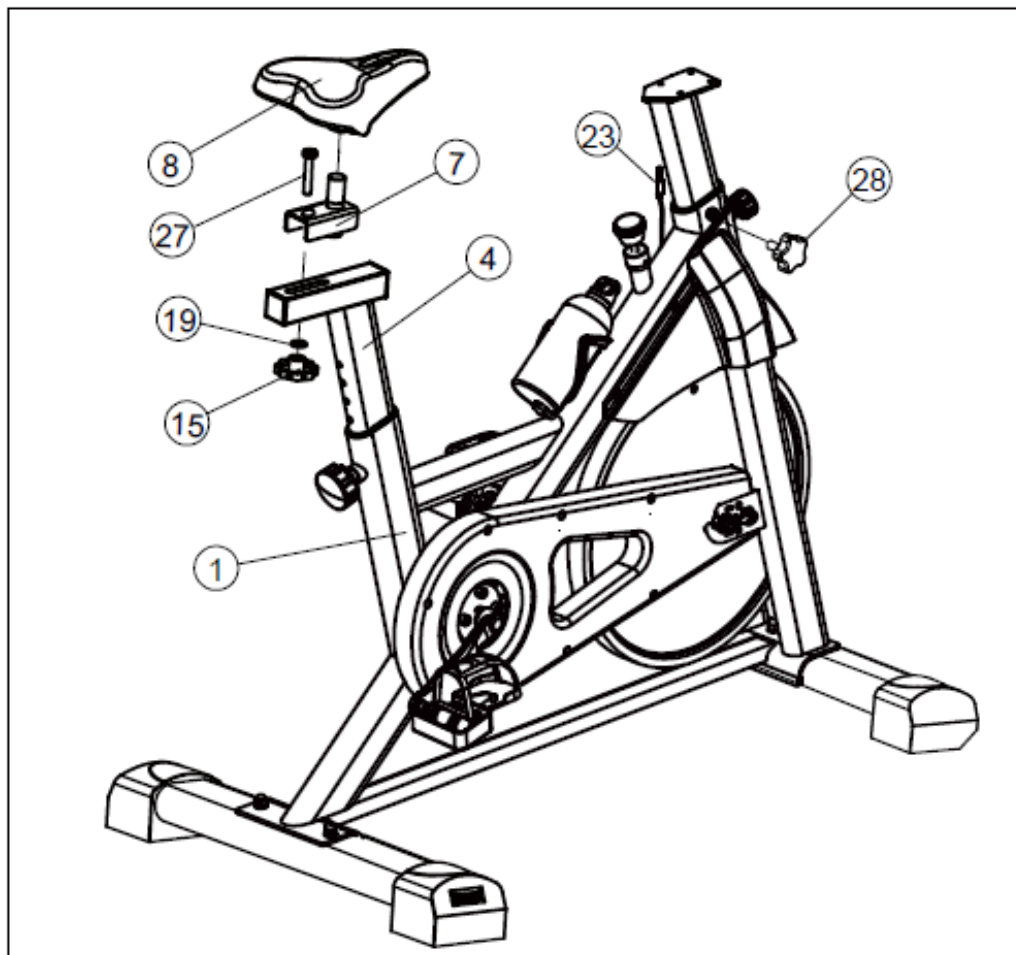


The saddle support (4) is inserted into the bicycle body (1) while pulling out the height adjustment pin (14). The saddle will be fixed once the pin is released.

Similarly, the handlebar support (5) is inserted into the bicycle body (1), and the height adjustment pin (14) is pulled out so that it is automatically inserted into the corresponding hole of the handlebar support (5).

NOTE: By pulling the height adjustment pin (14) the height of the saddle support (4) or the handlebar support (5) can be adjusted. After adjustment, both pins (14) must be tightened.

Step 4

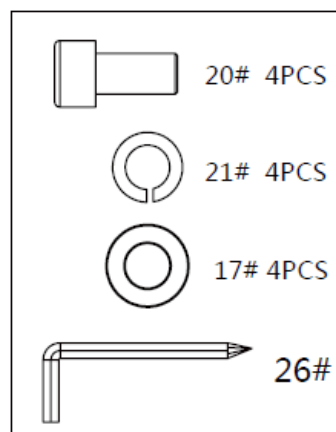
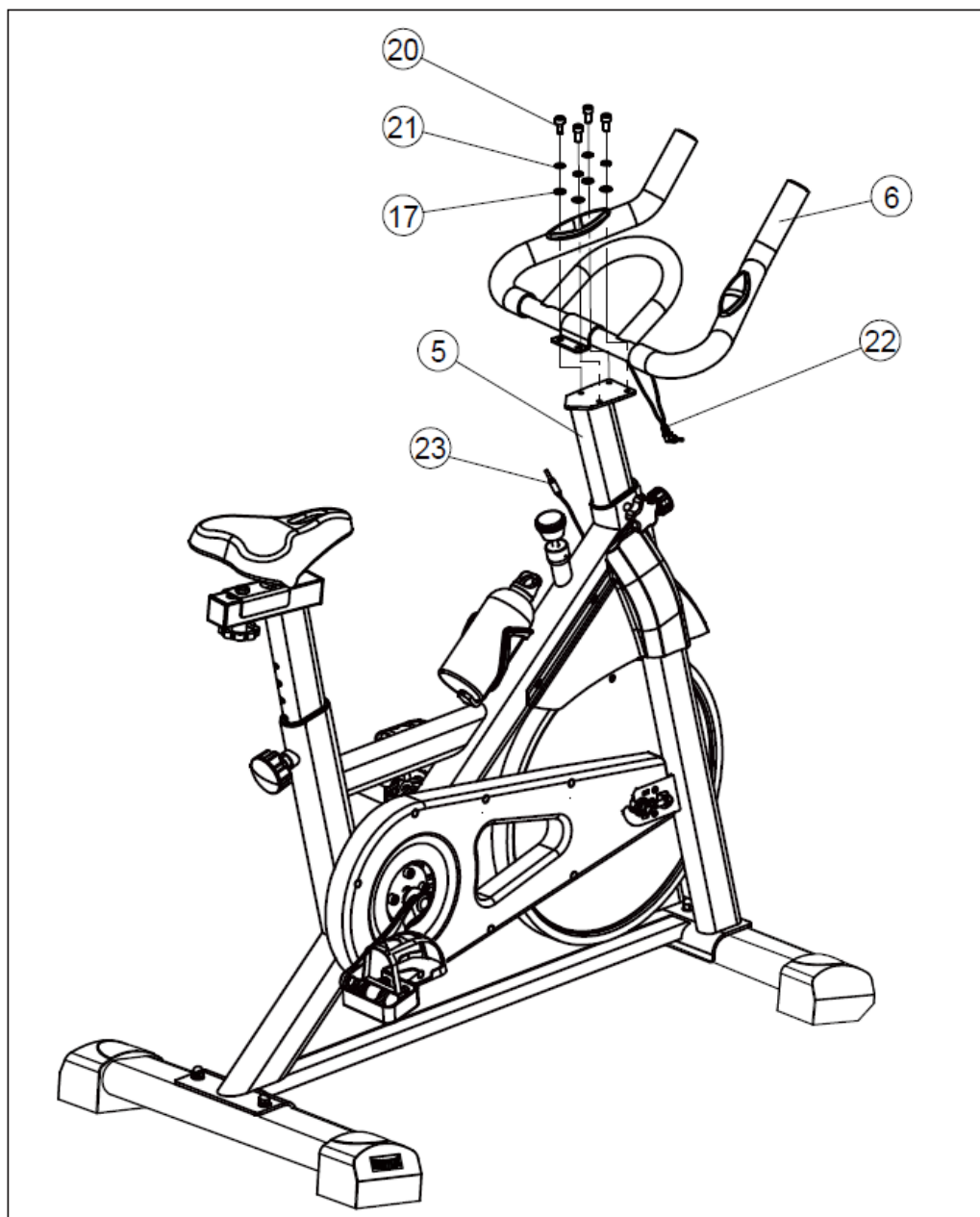


The saddle adjustment frame (7) is installed on the saddle support (4) and fixed with the flat washer (19), a hexagon spanner (27) and an adjustment wheel (15). The saddle (8) must then be loosened slightly with the spanner (25), placed on the saddle adjustment frame (7) and secured and tightened again with the spanner (25).

Install the adjusting wheel (28) on the bicycle body (1) for further clamping.

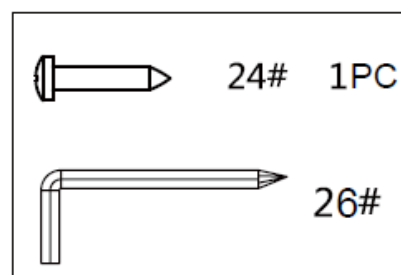
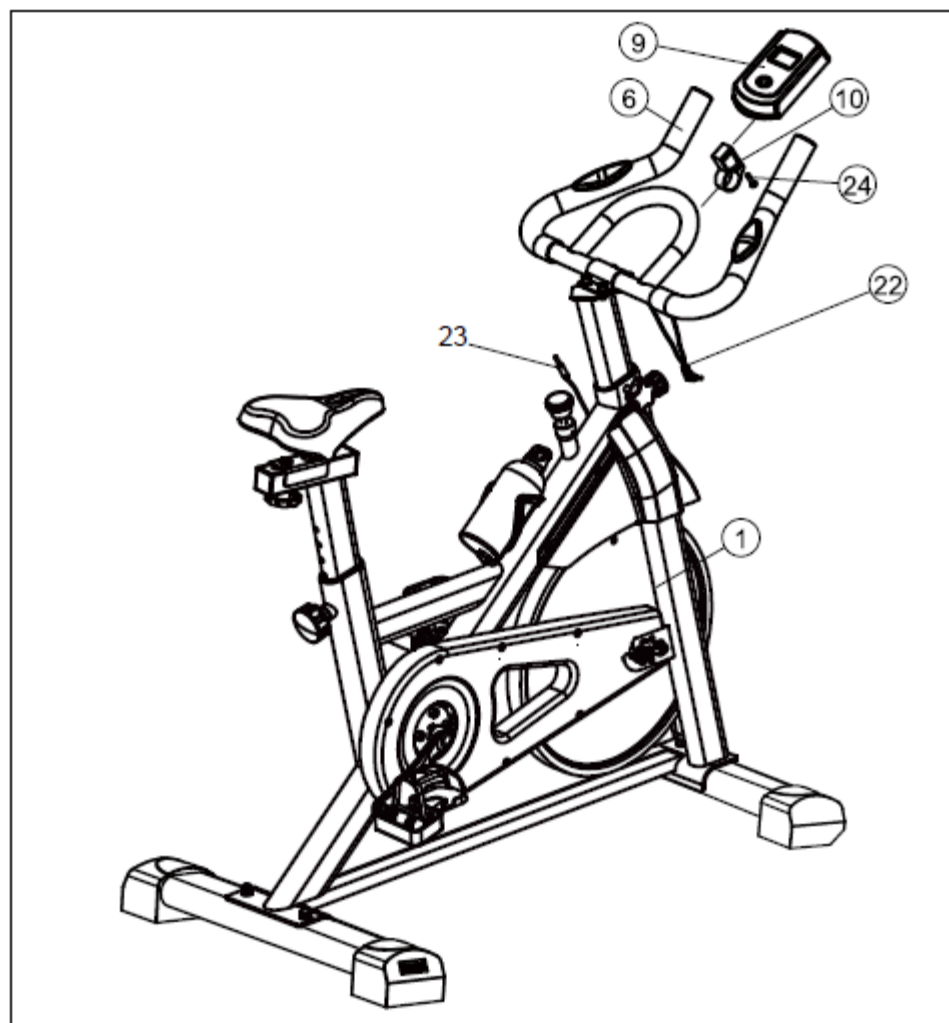
NOTE: By loosening the height adjustment pin (15), the position of the saddle adjustment frame (7) can be adjusted. After adjusting it to the corresponding position, it is necessary to tighten the height adjustment pin (15) again. The adjustment wheel (28) serves to reinforce the clamping of the handlebar support (5).

Step 5



To begin with the handlebar assembly, remove the 4 screws and washers at the base of the handlebar bracket. The handlebar frame (6) is attached to the handlebar post (5) with the flat washers (17), spring washers (21) and button head screws (20), and tightened with a hex spanner (26).

Step 6

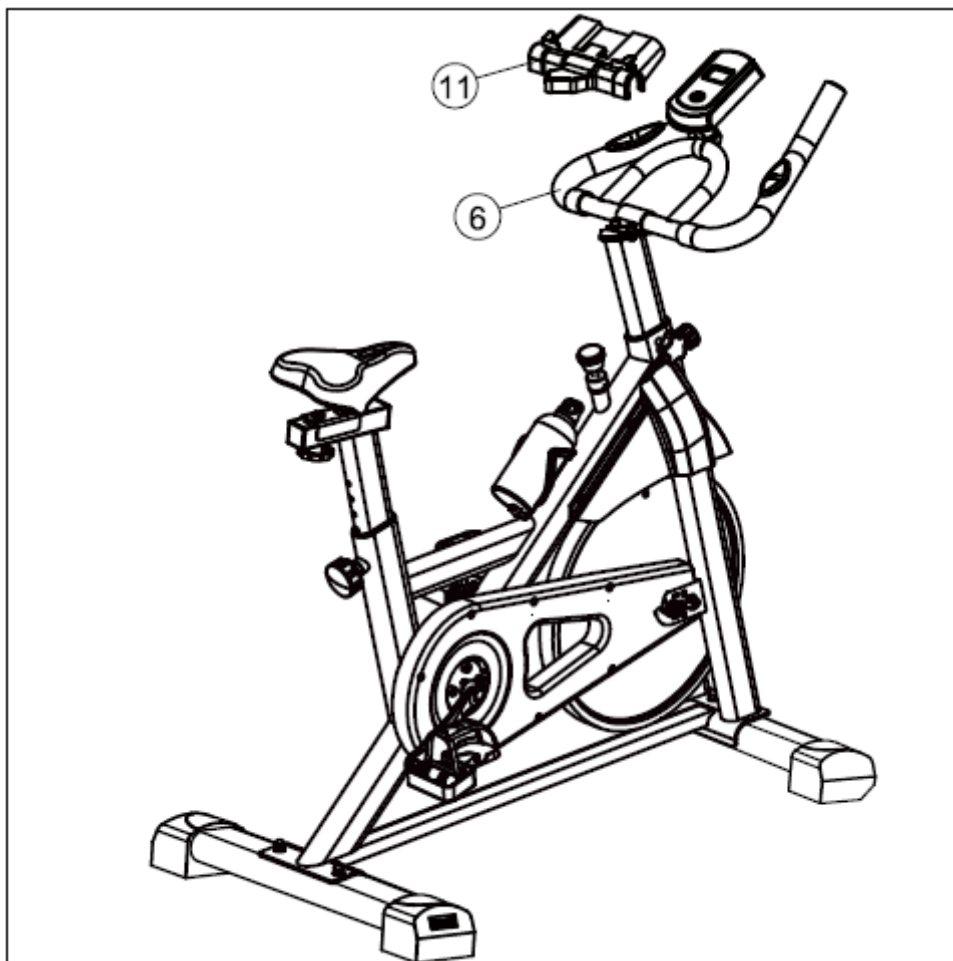


The monitor bracket (10) is attached to the handlebar frame (6) in the central rounded area with the self-tapping screw (24) and tightened with the hexagonal spanner (26).

The monitor (9) is mounted on the monitor bracket (10).

Once the monitor is in place and checked that it is securely fastened, insert the pulse cable (22) into the "pulse" hole on the back of the monitor (9) and the signal cable (23) into the "sensor" hole on the back of the monitor (9).

Step 7



Fit the mobile phone holder (11) to the handlebar frame (6) ensuring that it is securely attached.



CAUTION: Before using the machine, make sure that all parts are tight and secure, and that the machine is stable on the ground.

6. IT FUNCTION



A. BATTERY INSTALLATION

Insert two 1.5 V AA batteries (not included) into the battery box at the back (after each battery change, all values will be "0").

B. FUNCTIONAL DESCRIPTION

1. Automatic scanning (SCAN): open the screen or press the button to enter the SCAN state, all functions of the TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL will be automatically displayed on the main screen.
2. Time of movement (TIME): cumulative calculation of movement from 00:00-99:59, user can press the button to select the display status of time value.
3. Displacement distance (DIST): cumulative calculation movement from 0.0-999.9, the user can press the button to select the value of the distance display.
4. Calories (CAL): shows the accumulated calorie consumption from 0.0-9999.9 the user can press the button to select the value of the display value status. Note: this data is only an approximate description and cannot be used for medical treatment.
5. Speed of movement (SPEED): display the current speed of the athlete, value from 0.0-999.9 km/mile/hour.
6. Odometer (ODO): the distance between movement and time is 0-9999km.
7. Pulse rate (PUL): instantaneous heart rate, 40-240 times/minute. Note: This data is only an approximate description and cannot be used for medical treatment.
8. RESET: press and hold the button for about 3 seconds, all values will return to "0", the function can be reset.

C. ATTENTION

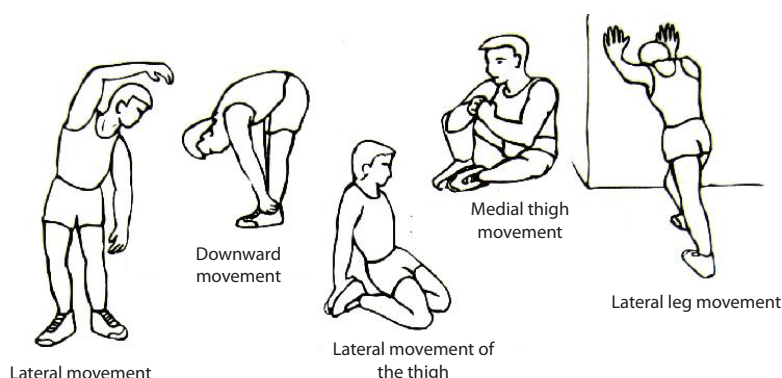
1. If the electronic display is not set up properly, remove and reinsert both batteries making sure they are in the correct orientation.
2. Battery specifications: 2 x 1.5 V AA batteries.
3. When the batteries are worn out, they must be removed from the electronic clock and disposed of safely and correctly.

7. TRAINING INSTRUCTIONS

In addition to the use of this equipment, you can improve your physical condition by following a proper diet.

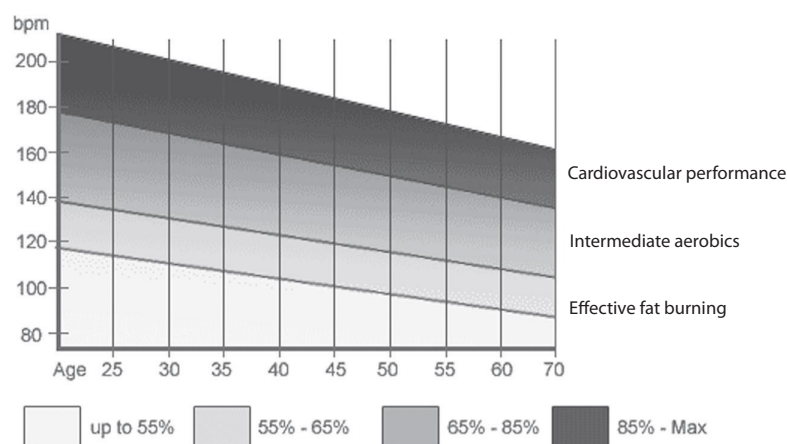
A. WARM-UP BEFORE TRAINING

This warm-up exercise phase can improve the body's blood circulation, and muscles to achieve a good workout, reduce the risk of cramps or muscle damage during training. Before each workout do warm-up exercises according to the following recommendations, each exercise should be performed for about 30 seconds. If you notice that your muscles are damaged, please stop physical exertion until you are recovered.



B. TRAINING PHASE

After a period of use you will see the flexibility of your leg muscles improve. In the training process, the key is to train according to your physical condition, and to choose a reasonable training intensity.





IMPORTANT

À CONSERVER POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE.

1. AVERTISSEMENTS

Pour réduire les risques de blessures graves, lisez les consignes de sécurité suivantes avant d'utiliser l'appareil.

1. AVERTISSEMENT! Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant de monter et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'équipement est correctement assemblé, entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs sont informés de tous les avertissements et mises en garde.

2. AVERTISSEMENT! Avant de commencer un programme d'exercices, vous devez consulter votre médecin afin de déterminer si vous souffrez d'un problème physique ou de santé susceptible de créer un risque pour votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.

3. AVERTISSEMENT! Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : Douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges, étourdissements ou nausées. Si vous présentez l'un de ces symptômes, vous devez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.

4. AVERTISSEMENT! Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.

5. AVERTISSEMENT! Utiliser l'appareil sur une surface plane et horizontale, avec une housse de protection, pour un usage adulte uniquement.

6. AVERTISSEMENT! Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.

7. AVERTISSEMENT! Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter les dommages et/ou l'usure.

8. AVERTISSEMENT! Utilisez toujours l'appareil conformément aux instructions. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de l'essai de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant son utilisation, arrêtez d'utiliser l'équipement. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.

9. AVERTISSEMENT! Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez

de porter des vêtements amples qui pourraient s'emmêler dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou gêner les mouvements.

10. AVERTISSEMENT! L'équipement a été testé et certifié conformément aux normes EN ISO 20957-1 et EN ISO 20957-5 dans la classe H.C. Il convient uniquement à un usage domestique. Poids maximum de l'utilisateur: 120 kg.

11. AVERTISSEMENT! Cet équipement ne convient pas aux applications de haute précision.

12. AVERTISSEMENT! Le système de freinage de cet équipement n'est pas pertinent.

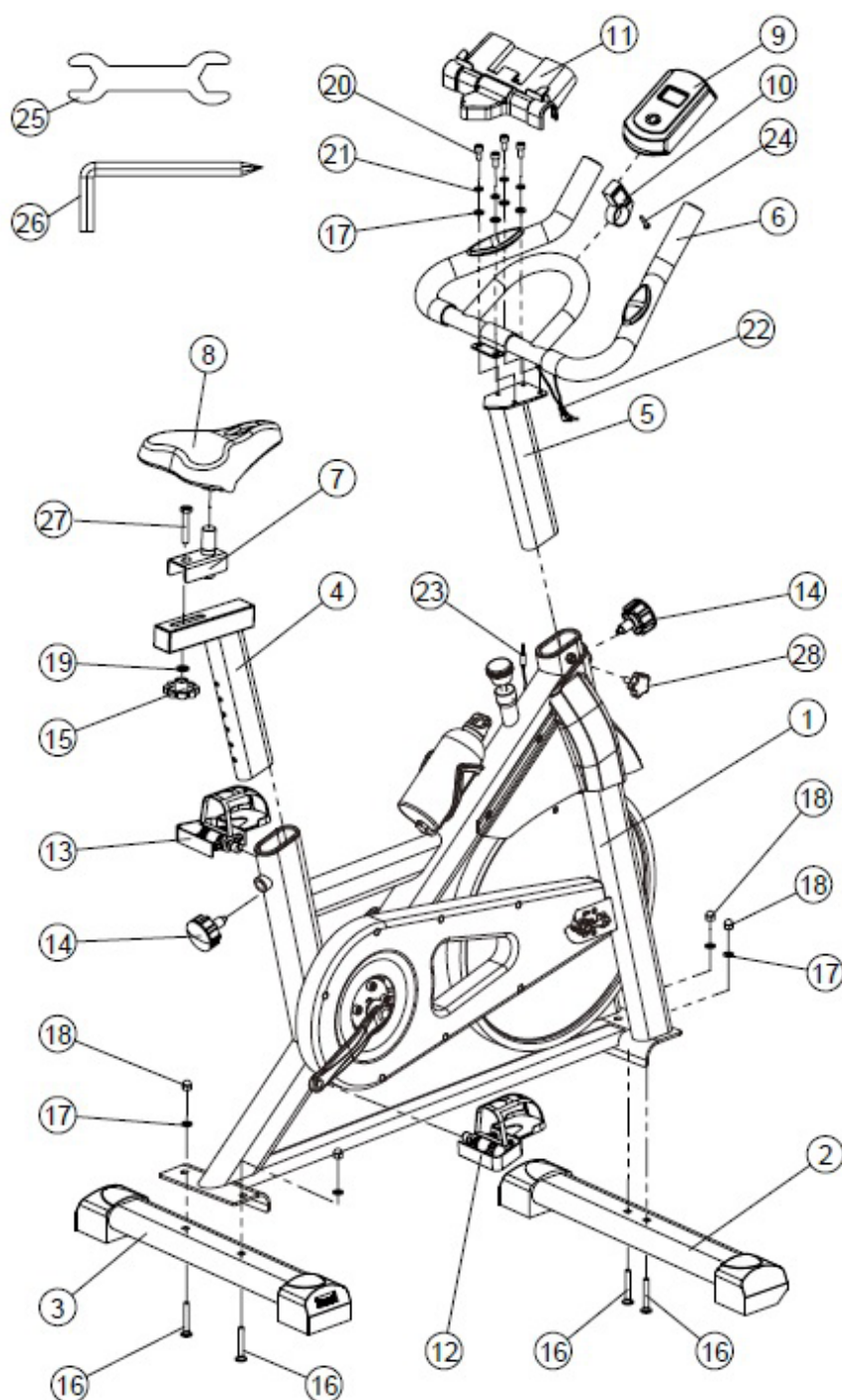
13. AVERTISSEMENT! Soyez prudent lorsque vous soulevez ou déplacez des équipements afin d'éviter les blessures au dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou faites-vous aider.

2. PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES

1. Écrans d'ordinateur : temps, vitesse, distance, calories, pouls, odomètre
2. Entraînement par courroie
3. Poids du disque: 6 kg (8 kg, 10 kg et 13 kg en option)
4. Siège réglable horizontalement et verticalement
5. Poignée réglable en hauteur
6. Dimensions du produit : 1050 x 455 x 1220 mm
7. Réglage de la hauteur de la poignée : 1050 - 1160 mm
8. Réglage de la hauteur de la selle : 770 - 890 mm, réglage vertical : 70 mm
9. Matériau de la poignée: mousse
10. Pédale en plastique
11. Support pour téléphone portable
12. Frein avec feutre de laine
13. Charge maximale : 120 kg



3. DESSIN ÉCLATÉ

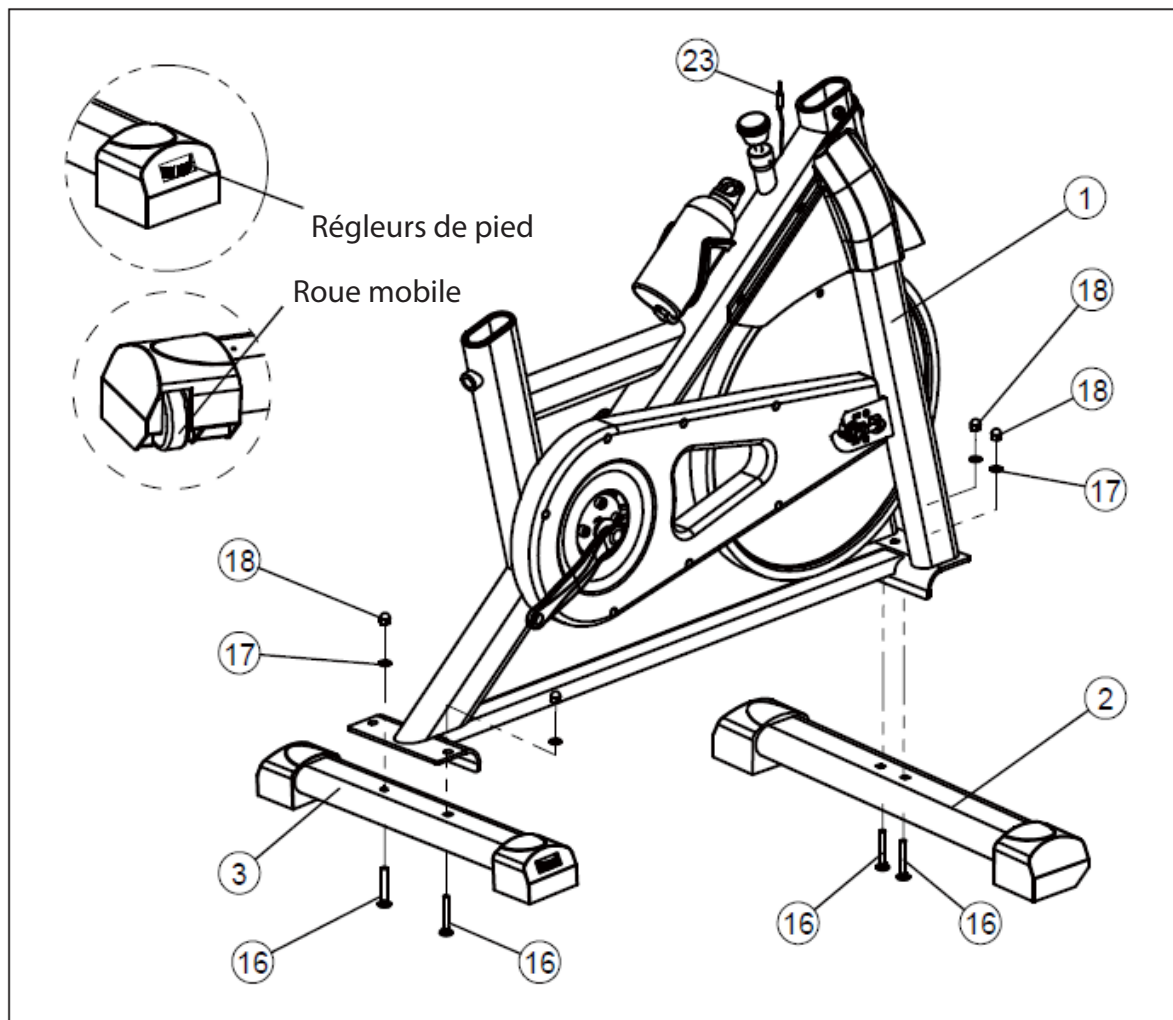


4. LISTE DES PIÈCES

NO.	NOM	TAILLE	QUANT.
1	Carrosserie de bicyclette	Assemblée	1
2	Stabilisateur avant	Assemblée	1
3	Stabilisateur arrière	Assemblée	1
4	Selle de cheval	Assemblée	1
5	Poteau de guidon	Assemblée	1
6	Cadre du guidon	Assemblée	1
7	Cadre de réglage de la selle	Assemblée	1
8	Selle	A ressort	1
9	Moniteur	Carré	1
10	Support de moniteur	Convient pour un diamètre de tube de 25	1
11	Support pour téléphone portable	Convient pour un diamètre de tube de 25	1
12	Pédale droite	R	1
13	Pédale gauche	L	1
14	Goupille de réglage de la hauteur	M16	2
15	Goupille de réglage de la hauteur	M10	1
16	Boulons de carrosserie	M8X50	4
17	Rondelle plate	8.5	8
18	Ecrou de couverture	M8	4
19	Rondelle plate	10.5	1
20	Vis à tête ronde	M8X16	4
21	Rondelle élastique	8.5	4
22	Câble d'impulsion		1
23	Câble de signal		1
24	Vis autotaraudeuse	ST5X25	1
25	Clé de serrage	13-15	1
26	Clé hexagonale	6mm	1
27	Boulon à six angles	M10X55	1
28	Roue de réglage	M8	1

5. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

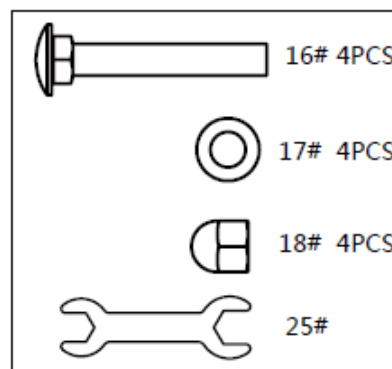
Étape 1



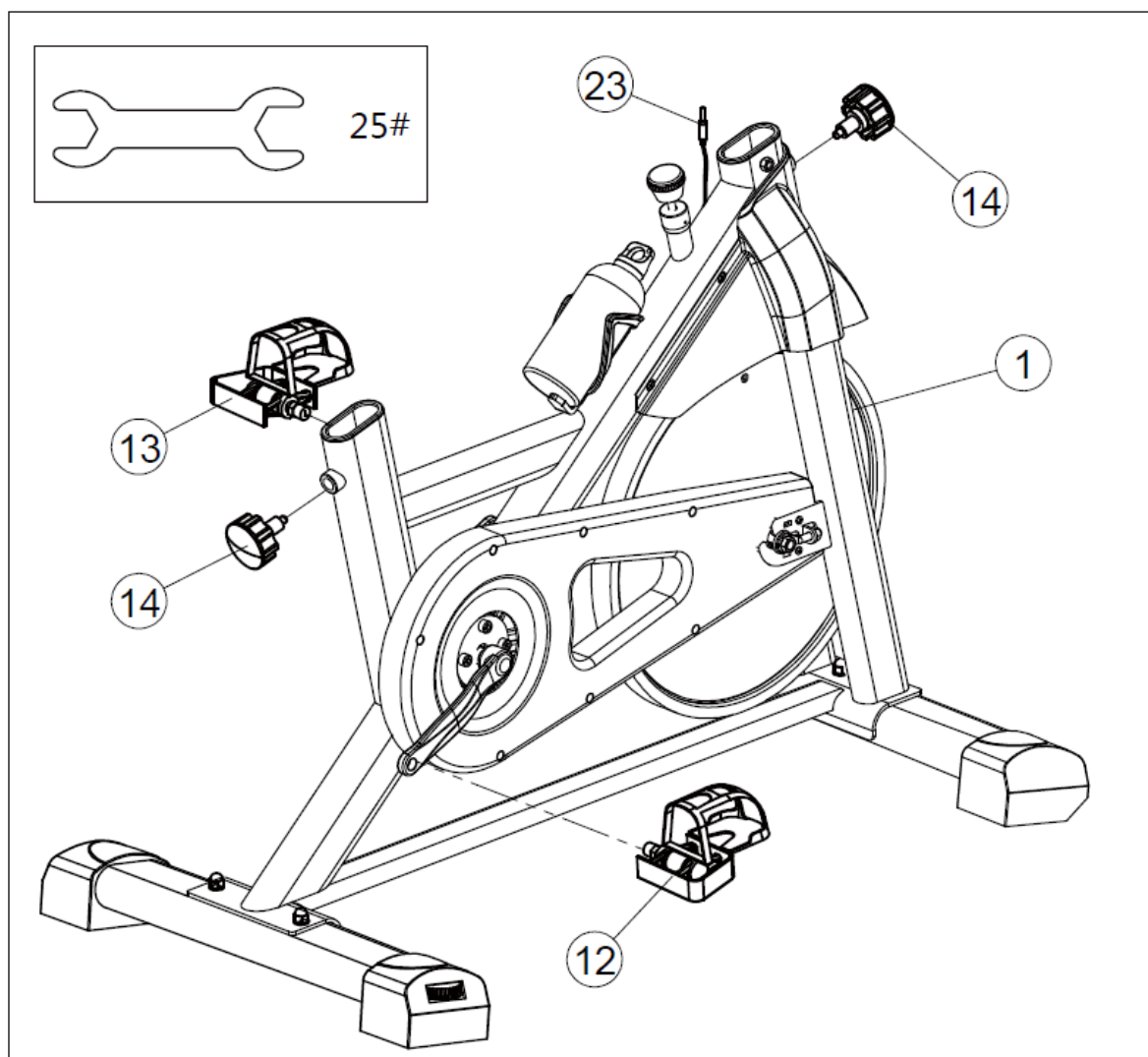
Boulonner le stabilisateur avant (2) et le stabilisateur arrière (3) au corps central de la bicyclette (1) avec des boulons de carrosserie (16), des rondelles plates (17) et des écrous de couverture (18), en les fixant à l'aide de la clé (25).

NOTE: Les roues situées sur le stabilisateur avant (2) doivent être à l'avant, comme indiqué sur l'image circulaire.

NOTE: les pieds de réglage du stabilisateur arrière (3) permettent d'ajuster la machine au sol en douceur. Les roues mobiles situées de part et d'autre du stabilisateur avant (2) permettent de déplacer la machine sur une courte distance.



Étape 2



Installer la pédale droite (12) marquée R sur le corps de la bicyclette (1) et la fixer à l'aide d'une clé (25).

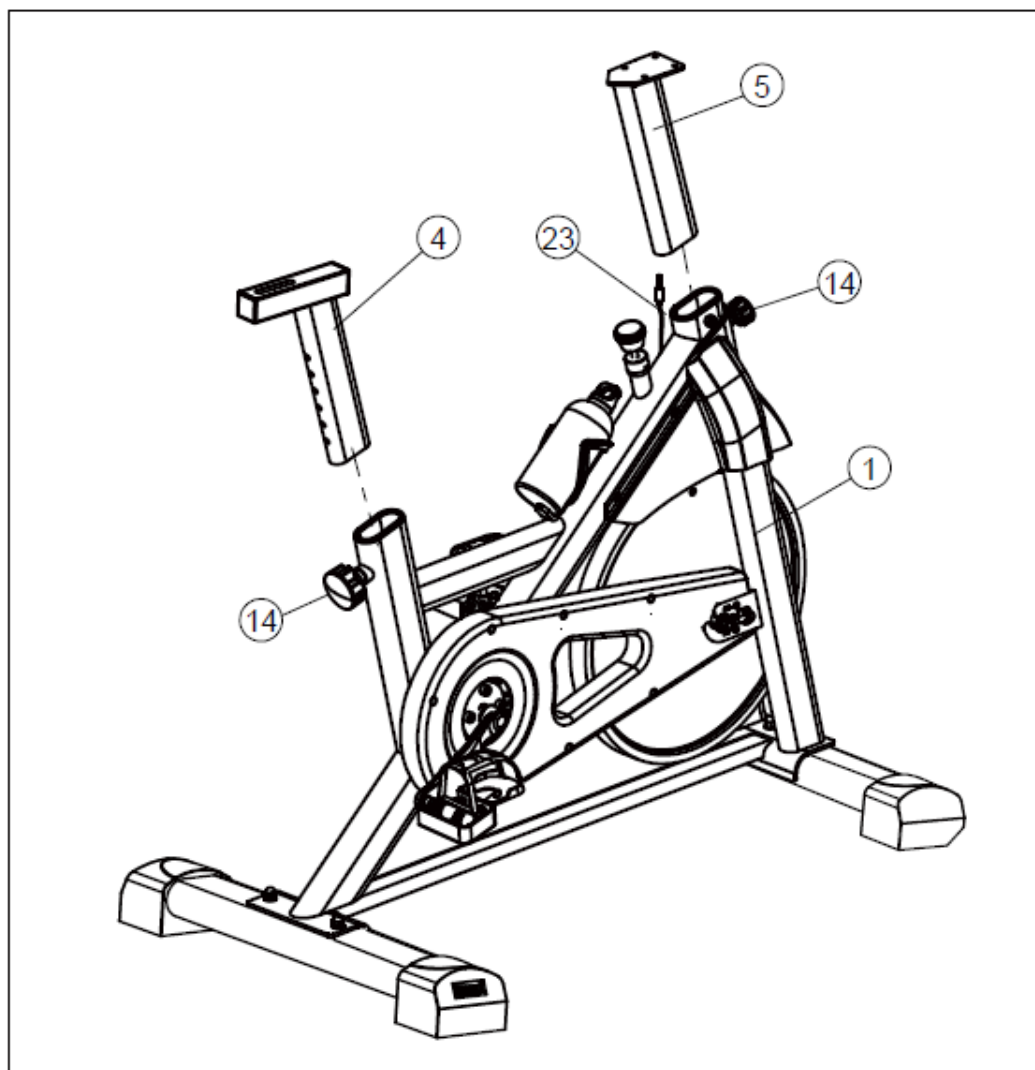
NOTE: La pédale de droite (R) doit être enfoncée dans le sens des aiguilles d'une montre.

De la même manière, installer la pédale gauche (13) avec la marque L sur le corps de la bicyclette (1) et la fixer à l'aide d'une clé (25).

NOTE: La pédale gauche (L) doit être enfoncée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Les goupilles de réglage de la hauteur (14) sont fixées respectivement à l'avant et à l'arrière du corps du vélo (1). Notez qu'il n'est pas nécessaire de les serrer à ce stade jusqu'à ce que le vélo soit entièrement assemblé et réglé à la bonne hauteur.

Étape 3

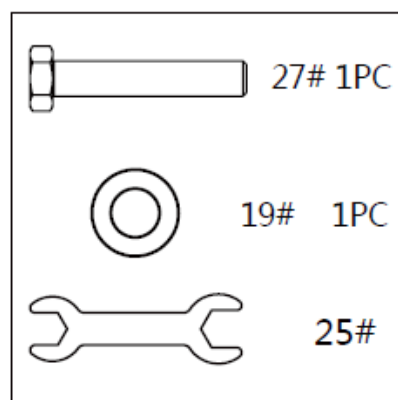
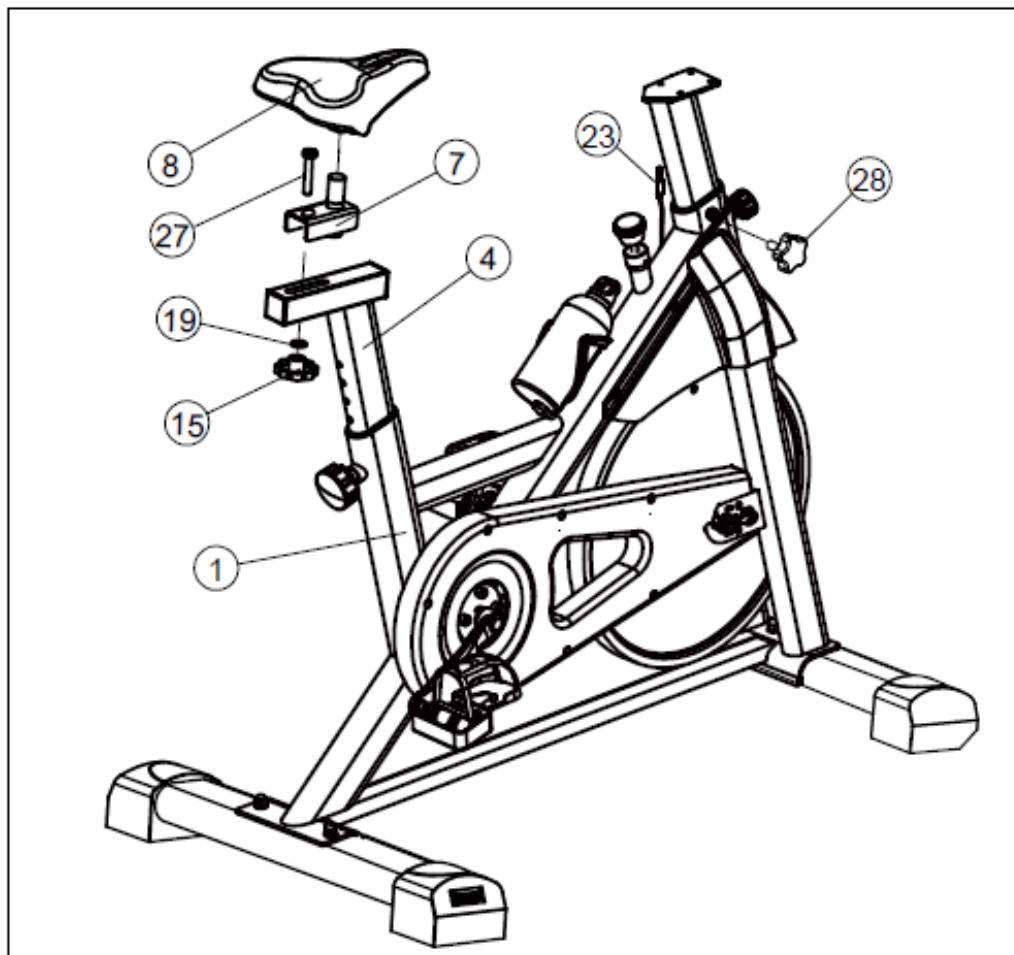


Le support de selle (4) est inséré dans le corps de la bicyclette (1) tout en tirant sur la goupille de réglage de la hauteur (14). La selle sera fixée une fois la goupille relâchée.

De même, le support de guidon (5) est inséré dans le corps de la bicyclette (1), et la goupille de réglage de la hauteur (14) est tirée de manière à être automatiquement insérée dans le trou correspondant du support de guidon (5).

NOTE: En tirant la goupille de réglage de la hauteur (14), il est possible de régler la hauteur du support de la selle (4) ou du support du guidon (5). Après le réglage, les deux goupilles (14) doivent être serrées.

Étape 4

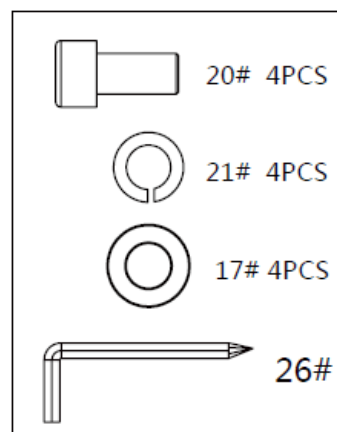
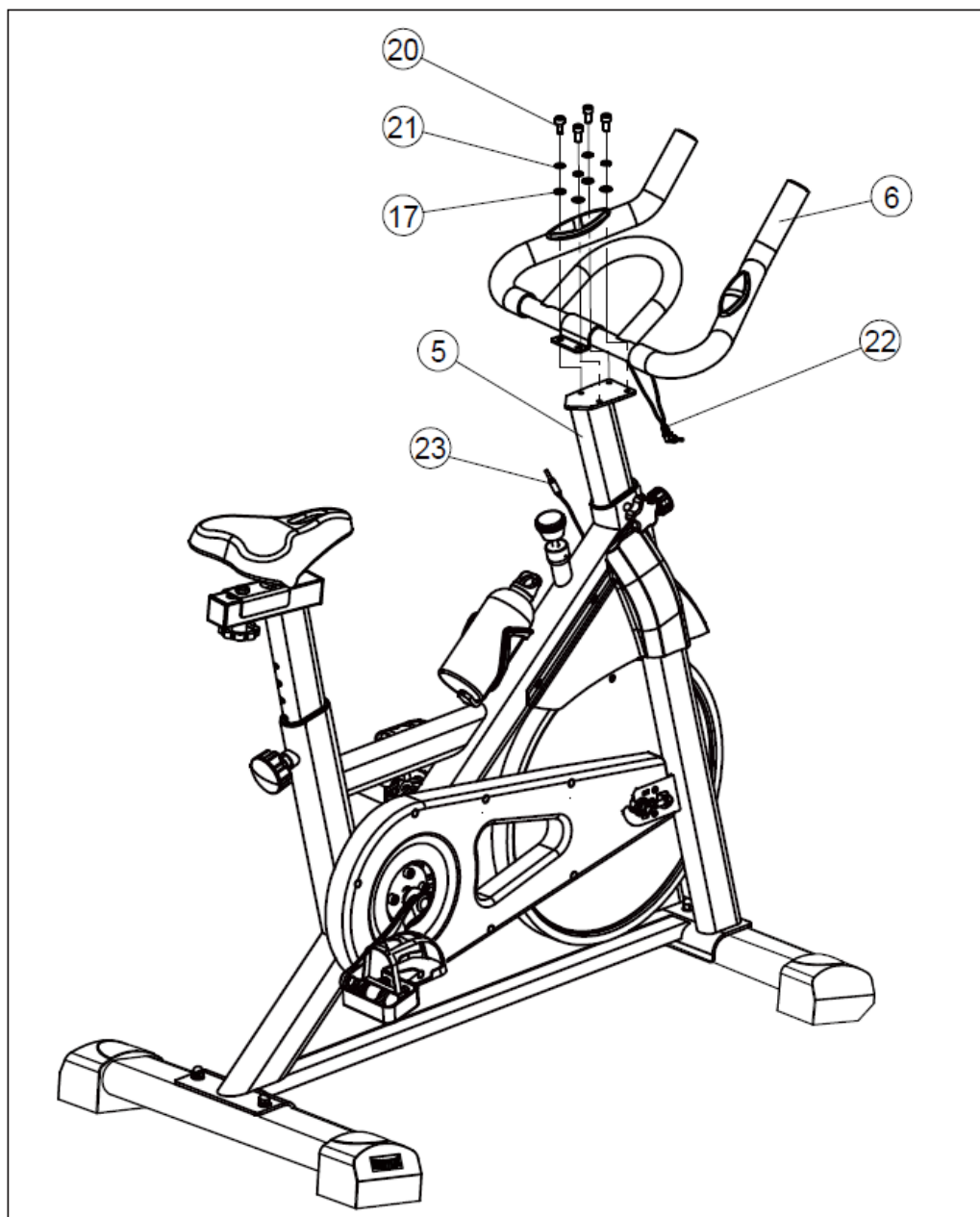


Le cadre de réglage de la selle (7) est installé sur le support de la selle (4) et fixé à l'aide de la rondelle plate (19), d'une clé hexagonale (27) et d'une molette de réglage (15). La selle (8) doit ensuite être légèrement desserrée à l'aide de la clé (25), placée sur le cadre de réglage de la selle (7) et fixée, puis resserrée à l'aide de la clé (25).

Installer la roue de réglage (28) sur le corps de la bicyclette (1) pour un serrage supplémentaire.

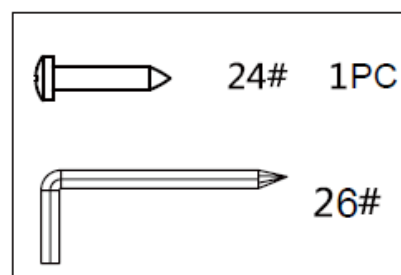
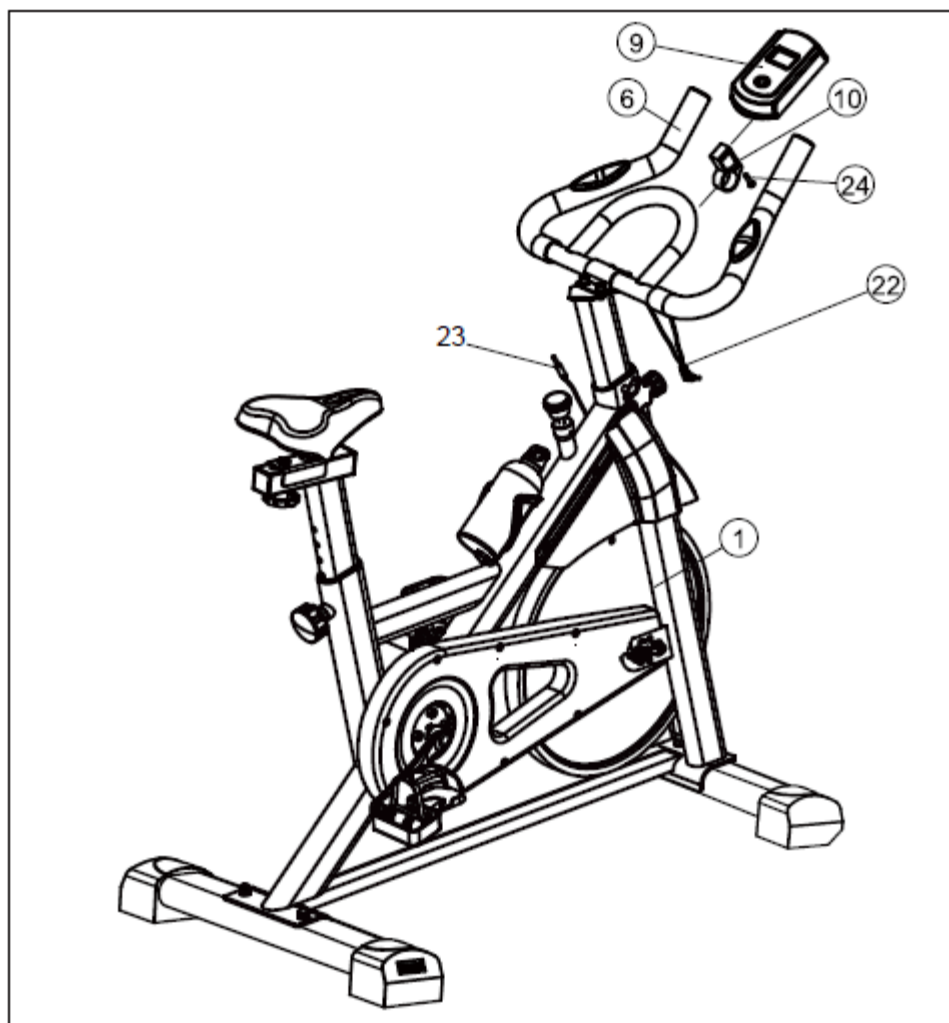
NOTE: En desserrant la goupille de réglage de la hauteur (15), la position du cadre de réglage de la selle (7) peut être ajustée. Après l'avoir réglé dans la position correspondante, il est nécessaire de resserrer la goupille de réglage de la hauteur (15). La molette de réglage (28) sert à renforcer le serrage du support du guidon (5).

Étape 5



Pour commencer l'assemblage du guidon, retirez les 4 vis et rondelles à la base du support du guidon. Le cadre du guidon (6) est fixé au montant du guidon (5) à l'aide des rondelles plates (17), des rondelles élastiques (21) et des vis à tête ronde (20), et serré à l'aide d'une clé hexagonale (26).

Étape 6

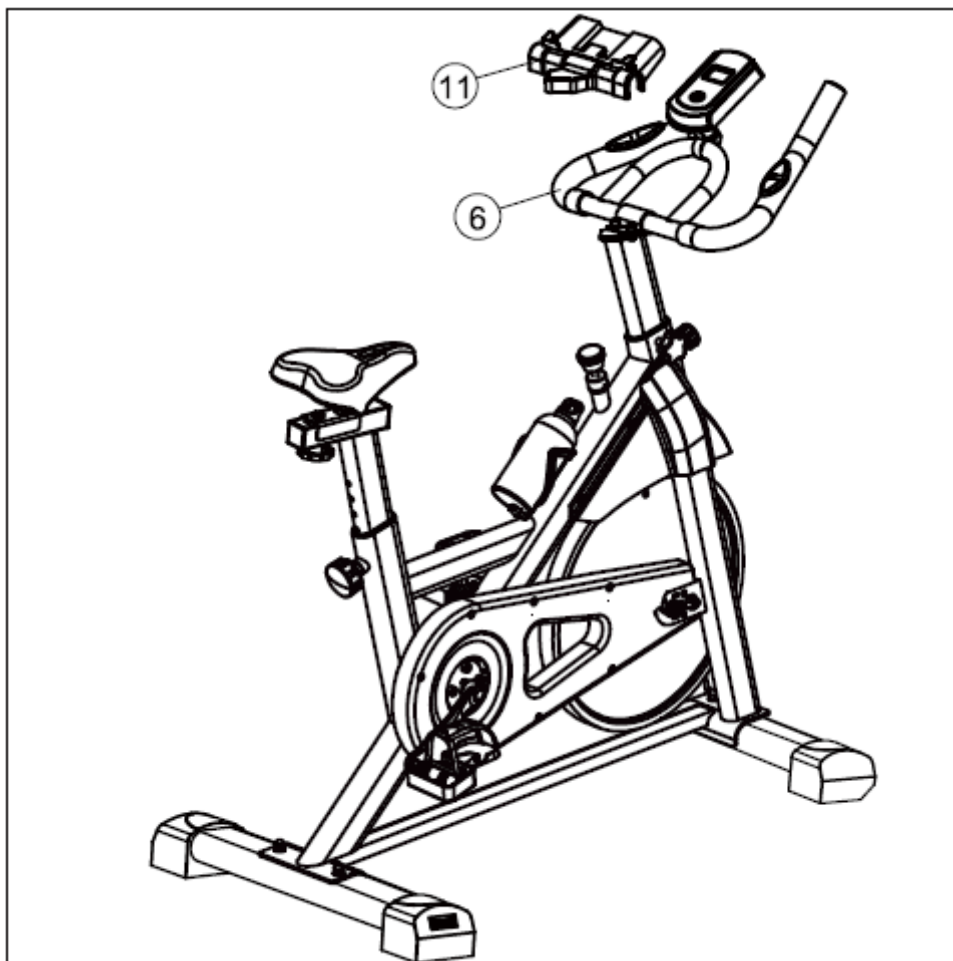


Le support du moniteur (10) est fixé au cadre du guidon (6) dans la zone centrale arrondie à l'aide de la vis autotaraudeuse (24) et serré à l'aide de la clé hexagonale (26).

Le moniteur (9) est monté sur le support du moniteur (10).

Une fois que le moniteur est en place et que vous avez vérifié qu'il est bien fixé, insérez le câble d'impulsion (22) dans le trou "pulse" à l'arrière du moniteur (9) et le câble de signal (23) dans le trou "sensor" à l'arrière du moniteur (9).

Étape 7



Fixez le support de téléphone portable (11) au cadre du guidon (6) en veillant à ce qu'il soit solidement fixé.



ATTENTION: Avant d'utiliser la machine, assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées et sécurisées, et que la machine est stable sur le sol.

6. FONCTION INFORMATIQUE



A. INSTALLATION DE LA BATTERIE

Insérez deux piles AA de 1,5 V (non fournies) dans le compartiment à piles situé à l'arrière (après chaque changement de pile, toutes les valeurs seront à "0").

B. DESCRIPTION FONCTIONNELLE

1. Balayage automatique (SCAN) : ouvrez l'écran ou appuyez sur le bouton pour passer en mode SCAN, toutes les fonctions du TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL s'affichent automatiquement sur l'écran principal.
2. TIME : calcul cumulatif du mouvement de 00:00 à 99:59, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton pour sélectionner l'état d'affichage de la valeur du temps.
3. Distance de déplacement (DIST) : mouvement de calcul cumulatif de 0,0 à 999,9, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton pour sélectionner la valeur de l'affichage de la distance.
4. Calories (CAL) : indique la consommation de calories accumulées entre 0,0 et 9999,9 ; l'utilisateur peut appuyer sur le bouton pour sélectionner la valeur de l'état de l'affichage. Remarque : ces données ne sont qu'une description approximative et ne peuvent être utilisées pour un traitement médical.
5. Vitesse de déplacement (SPEED) : affichage de la vitesse actuelle de l'athlète, valeur comprise entre 0,0 et 999,9 km / mile / heure.
6. Odomètre (ODO) : la distance entre le mouvement et l'heure est comprise entre 0 et 9999 km.
7. Pouls (PUL) : fréquence cardiaque instantanée, 40-240 fois/minute. Remarque : ces données ne constituent qu'une description approximative et ne peuvent être utilisées pour un traitement médical.
8. RESET: appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant environ 3 secondes, toutes les valeurs reviennent à "0", la fonction peut être réinitialisée.

C. ATTENTION

1. Si l'affichage électronique n'est pas correctement configuré, retirez et réinsérez les deux piles en veillant à ce qu'elles soient correctement orientées.
2. Caractéristiques des piles : 2 piles AA de 1,5 V.
3. Lorsque les piles sont usées, elles doivent être retirées de l'horloge électronique et éliminées de manière sûre et correcte.

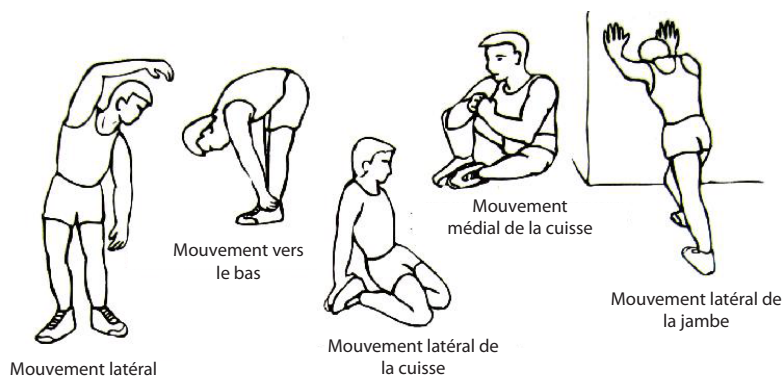
7. INSTRUCTIONS DE FORMATION

En plus de l'utilisation de ces équipements, vous pouvez améliorer votre condition physique en suivant un régime alimentaire approprié.

A. ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT

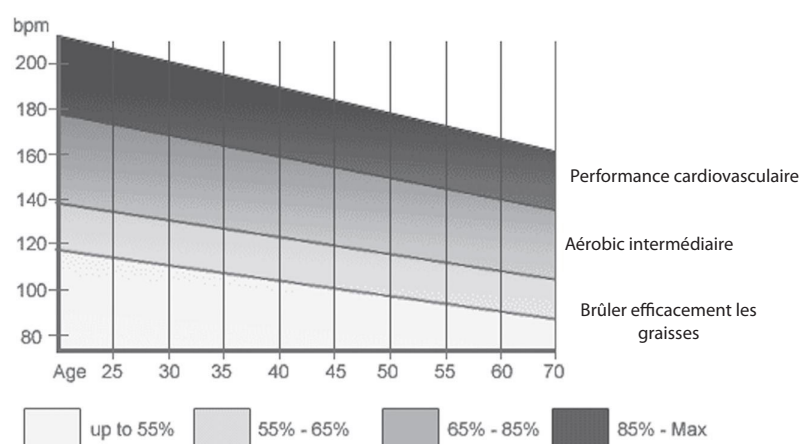
Cette phase d'exercices d'échauffement permet d'améliorer la circulation sanguine du corps, et les muscles de réaliser un bon entraînement, de réduire le risque de crampes ou de lésions musculaires pendant l'entraînement. Avant chaque séance d'entraînement, effectuez des exercices d'échauffement conformément aux recommandations suivantes, chaque exercice devant être exécuté pendant environ 30 secondes.

Si vous remarquez que vos muscles sont endommagés, arrêtez tout effort physique jusqu'à ce que vous soyez rétabli.



B. PHASE DE FORMATION

Après une certaine période d'utilisation, vous verrez la souplesse des muscles de vos jambes s'améliorer. Dans le processus d'entraînement, l'essentiel est de s'entraîner en fonction de sa condition physique et de choisir une intensité d'entraînement raisonnable.



**IMPORTANTE**

CONSERVARE PER RIFERIMENTO FUTURO.

1. AVVERTENZE

Per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere le seguenti istruzioni di sicurezza prima di utilizzare l'apparecchiatura.

1. ATTENZIONE! Prima di montare e utilizzare l'apparecchiatura, è importante leggere il presente manuale per intero. Un utilizzo sicuro ed efficiente può essere ottenuto solo se l'apparecchiatura viene assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È vostra responsabilità assicurarvi che tutti gli utenti siano informati di tutte le avvertenze e le precauzioni.

2. ATTENZIONE! Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si è in presenza di condizioni fisiche o di salute che possono creare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il parere del medico è essenziale se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.

3. ATTENZIONE! Siate consapevoli dei segnali del vostro corpo. Un esercizio fisico scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompere l'esercizio se si avverte uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini, giramenti di testa o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizio.

4. ATTENZIONE! Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchiatura. L'attrezzatura è progettata solo per l'uso da parte di adulti.

5. ATTENZIONE! Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie piana e livellata, con una copertura protettiva, solo per uso adulto.

6. ATTENZIONE! Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano ben serrati.

7. ATTENZIONE! Il livello di sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuto solo se viene esaminata regolarmente per verificare la presenza di danni e/o usura.

8. ATTENZIONE! Utilizzare sempre l'apparecchiatura secondo le istruzioni. Se durante l'assemblaggio o il collaudo dell'apparecchiatura si riscontrano componenti difettosi o se si sentono rumori insoliti provenienti dall'apparecchiatura durante l'uso, interrompere l'utilizzo dell'apparecchiatura. Non utilizzare l'apparecchiatura finché il problema non è stato risolto.

9. ATTENZIONE! Indossare indumenti adeguati quando si utilizza l'apparecchiatura. Evitare di

indossare indumenti larghi che possano impigliarsi nell'apparecchiatura o che possano limitare o impedire i movimenti.

10. ATTENZIONE! L'apparecchiatura è stata testata e certificata secondo le norme EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 in classe H.C. Adatto solo per uso domestico. Peso massimo dell'utente 120 kg.

11. ATTENZIONE! Questa apparecchiatura non è adatta ad applicazioni di alta precisione.

12. ATTENZIONE! Il sistema di frenatura di questa apparecchiatura non è rilevante.

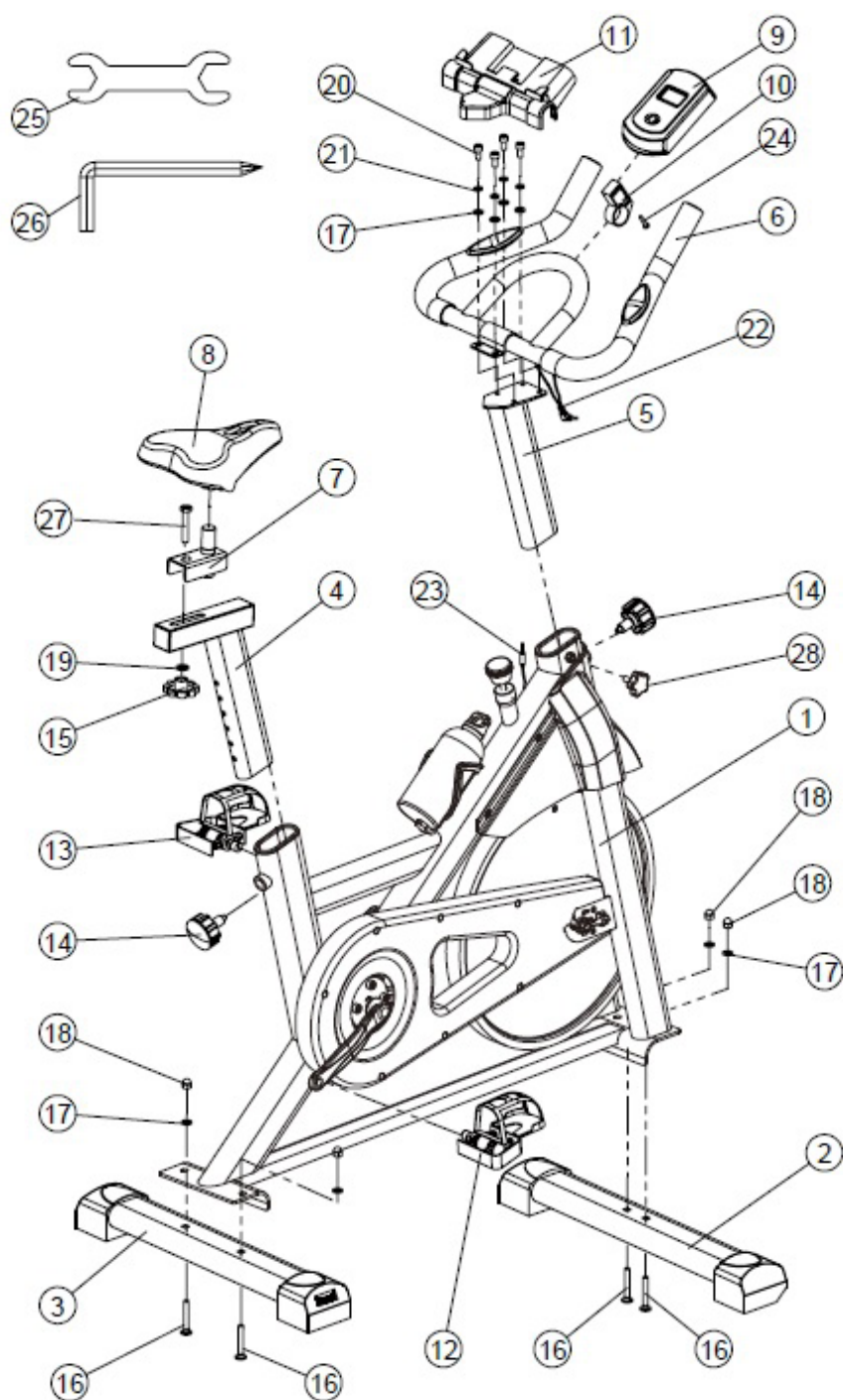
13. ATTENZIONE! Fare attenzione quando si solleva o si sposta l'attrezzatura per evitare lesioni alla schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o ricorrere all'assistenza.

2. CARATTERISTICHE PRINCIPALI

1. Monitor del computer: tempo, velocità, distanza, calorie, pulsazioni, odometro
2. Trasmissione a cinghia
3. Peso del disco: 6 kg (8 kg, 10 kg e 13 kg opzionali)
4. Sedile regolabile in orizzontale e verticale
5. L'impugnatura può essere regolata verticalmente
6. Dimensioni del prodotto: 1050 x 455 x 1220 mm
7. Regolazione dell'altezza dell'impugnatura: 1050 - 1160 mm
8. Regolazione altezza sella: 770 - 890 mm, regolazione verticale: 70 mm
9. Materiale dell'impugnatura: schiuma
10. Pedale in plastica
11. Supporto per telefono cellulare
12. Freno con feltro di lana
13. Carico massimo: 120 kg



3. DISEGNO ESPLOSO

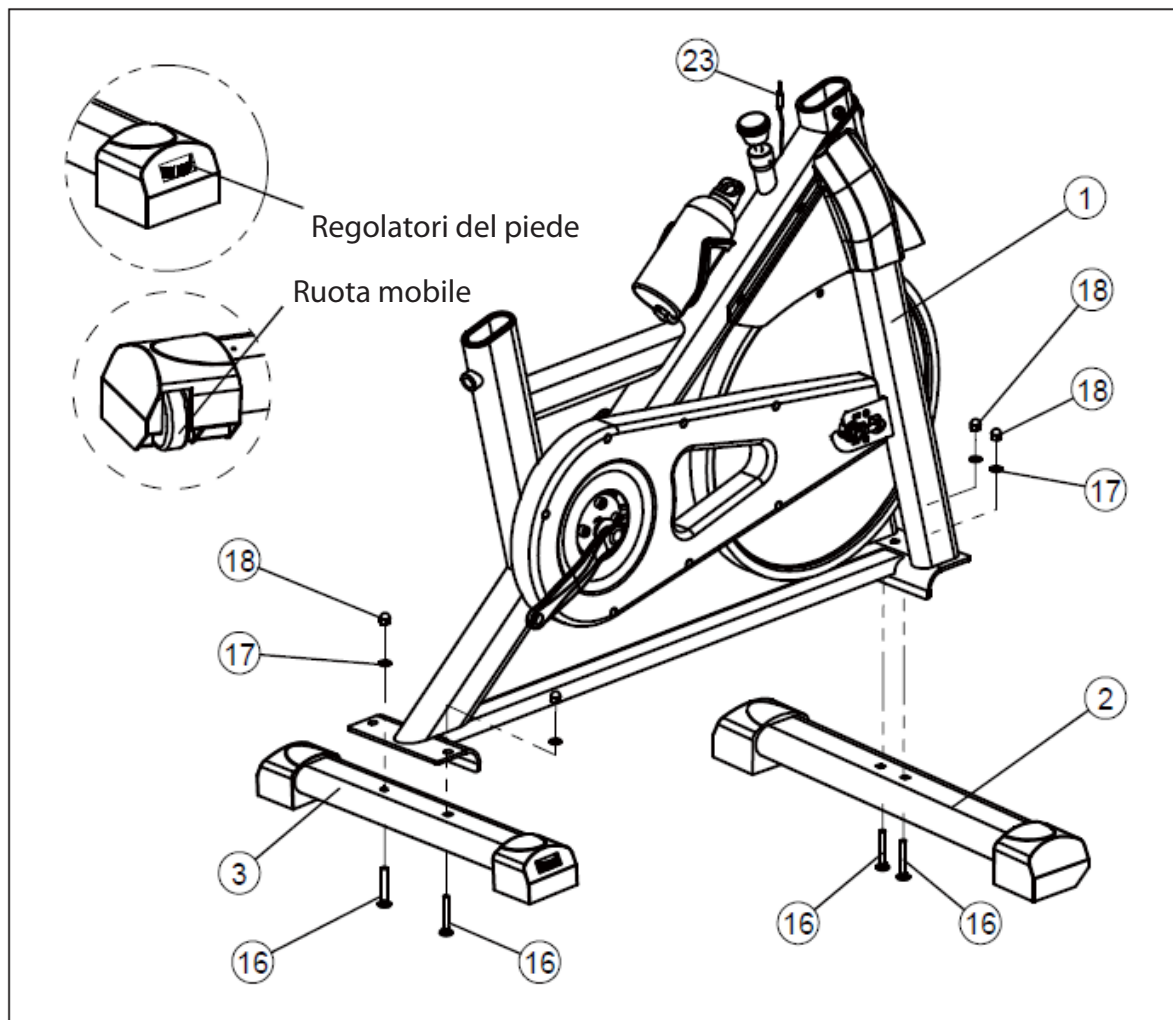


4. ELENCO PARTI

NO.	NOME	DIMENSIONE	QUANTI.
1	Corpo della bicicletta	Montaggio	1
2	Stabilizzatore anteriore	Montaggio	1
3	Stabilizzatore posteriore	Montaggio	1
4	Postazione a sella	Montaggio	1
5	Palo del manubrio	Montaggio	1
6	Telaio del manubrio	Montaggio	1
7	Telaio di regolazione della sella	Montaggio	1
8	Sella	A molla	1
9	Monitor	Quadrato	1
10	Staffa per monitor	Adatto per tubi di diametro 25	1
11	Supporto per telefono cellulare	Adatto per tubi di diametro 25	1
12	Pedale destro	R	1
13	Pedale sinistro	L	1
14	Perno di regolazione dell'altezza	M16	2
15	Perno di regolazione dell'altezza	M10	1
16	Bulloni a carrello	M8X50	4
17	Rondella piatta	8.5	8
18	Dado del coperchio	M8	4
19	Rondella piatta	10.5	1
20	Vite a testa cilindrica	M8X16	4
21	Rondella elastica	8.5	4
22	Cavo a impulsi		1
23	Cavo di segnale		1
24	Vite autofilettante	ST5X25	1
25	Chiave inglese	13-15	1
26	Chiave esagonale	6mm	1
27	Bullone a sei angoli	M10X55	1
28	Rotella di regolazione	M8	1

5. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

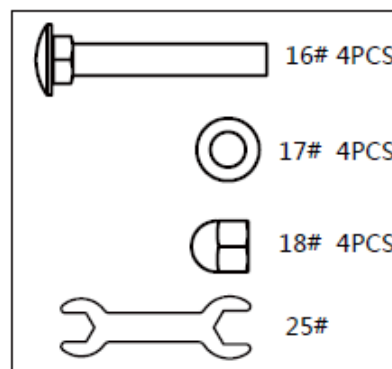
Passo 1



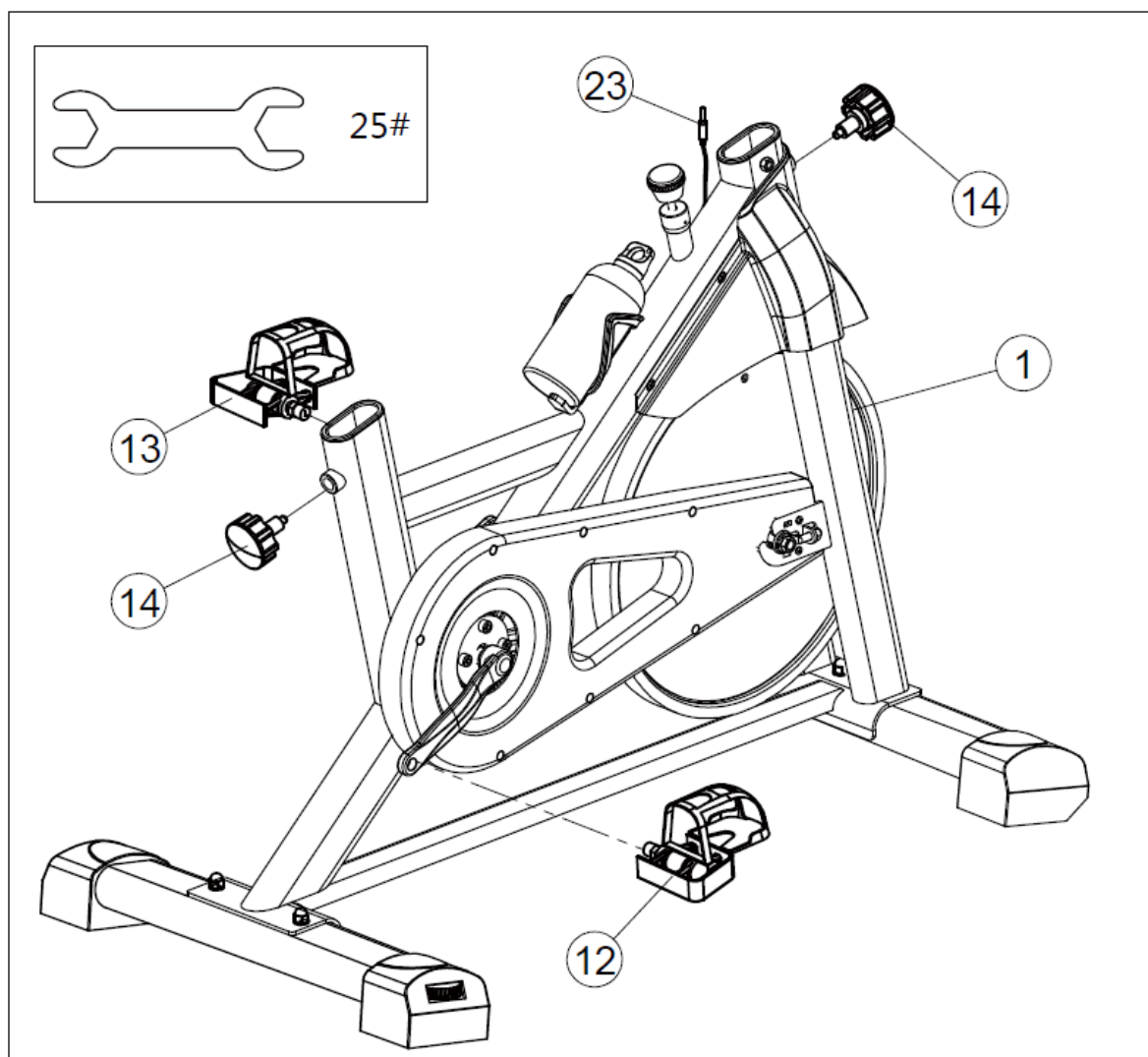
Avvitare lo stabilizzatore anteriore (2) e lo stabilizzatore posteriore (3) al corpo centrale della bicicletta (1) con bulloni a carrello (16), rondelle piatte (17) e dadi di copertura (18), fissandoli con la chiave (25).

NOTA: Le ruote dello stabilizzatore anteriore (2) devono trovarsi nella parte anteriore, come mostrato nell'immagine circolare.

NOTA: i regolatori del piede dello stabilizzatore posteriore (3) regolano la macchina al suolo senza problemi. Le ruote mobili su entrambi i lati dello stabilizzatore anteriore (2) servono a spostare la macchina su brevi distanze.



Passo 2



Installare il pedale destro (12) contrassegnato con R sul corpo della bicicletta (1) e fissarlo con una chiave (25).

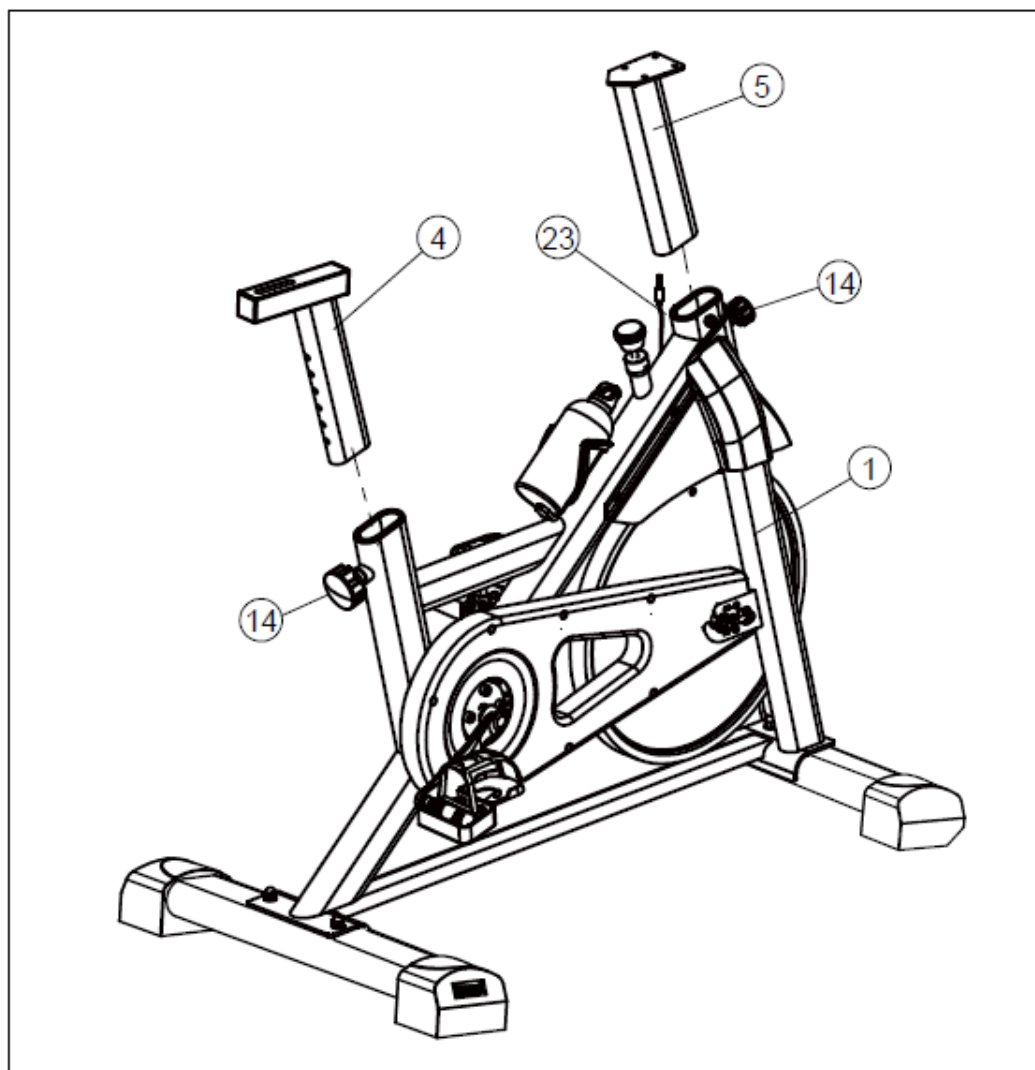
NOTA: il pedale destro (R) deve essere premuto in senso orario.

Allo stesso modo, installare il pedale sinistro (13) con il segno L sul corpo della bicicletta (1) e fissarlo con una chiave (25).

NOTA: il pedale sinistro (L) deve essere premuto in senso antiorario.

I perni di regolazione dell'altezza (14) sono montati rispettivamente sulla parte anteriore e posteriore del corpo della bicicletta (1). Si noti che non è necessario serrarli in questo momento finché la bicicletta non è completamente assemblata e regolata all'altezza corretta.

Passo 3

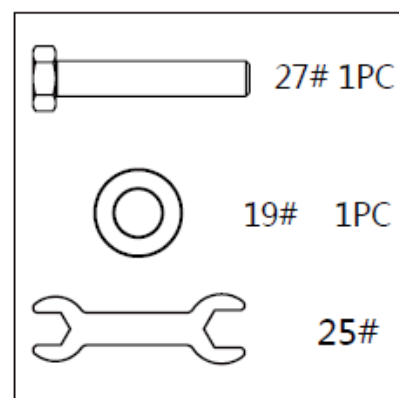
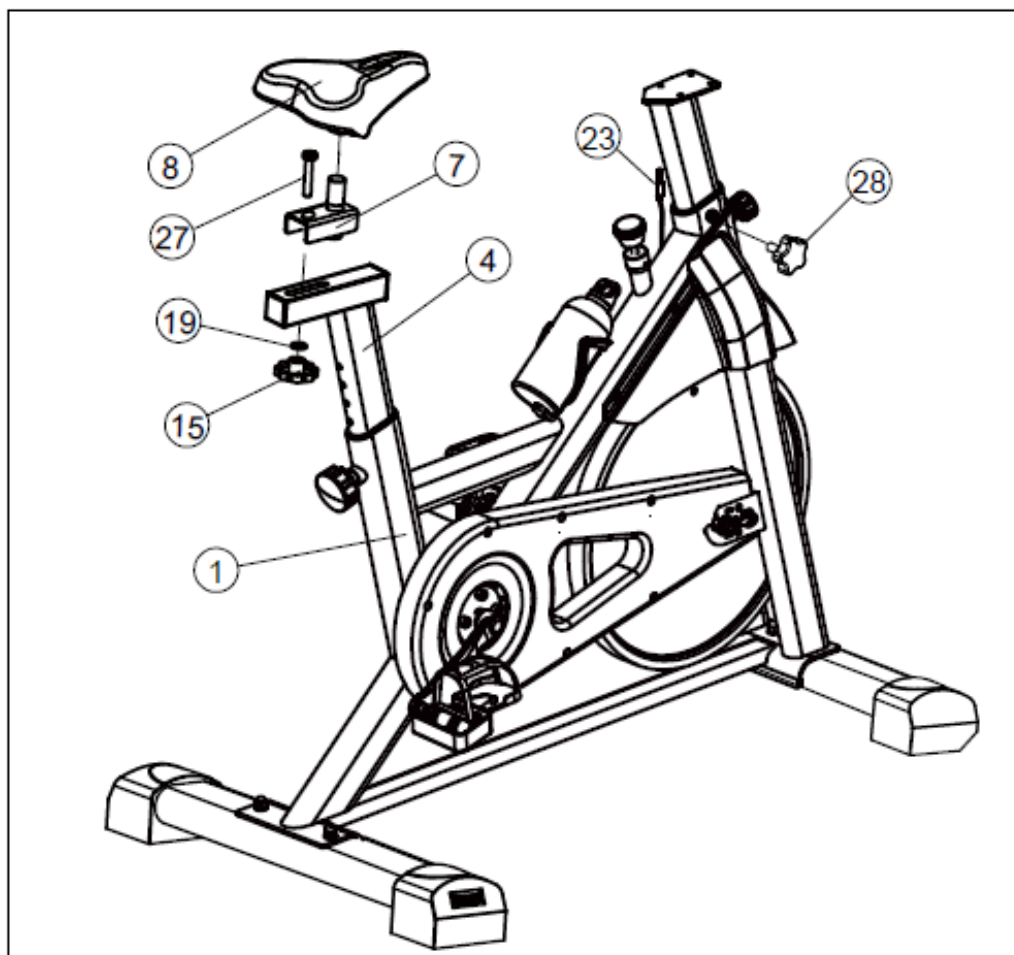


Il supporto della sella (4) viene inserito nel corpo della bicicletta (1) mentre si estrae il perno di regolazione dell'altezza (14). Una volta rilasciato il perno, la sella viene fissata.

Allo stesso modo, il supporto del manubrio (5) viene inserito nel corpo della bicicletta (1) e il perno di regolazione dell'altezza (14) viene estratto in modo da essere automaticamente inserito nel foro corrispondente del supporto del manubrio (5).

NOTA: Tirando il perno di regolazione dell'altezza (14) è possibile regolare l'altezza del supporto della sella (4) o del supporto del manubrio (5). Dopo la regolazione, entrambi i perni (14) devono essere serrati.

Passo 4

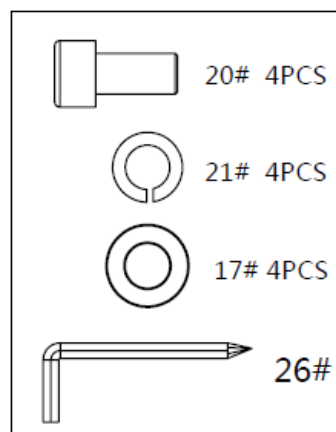
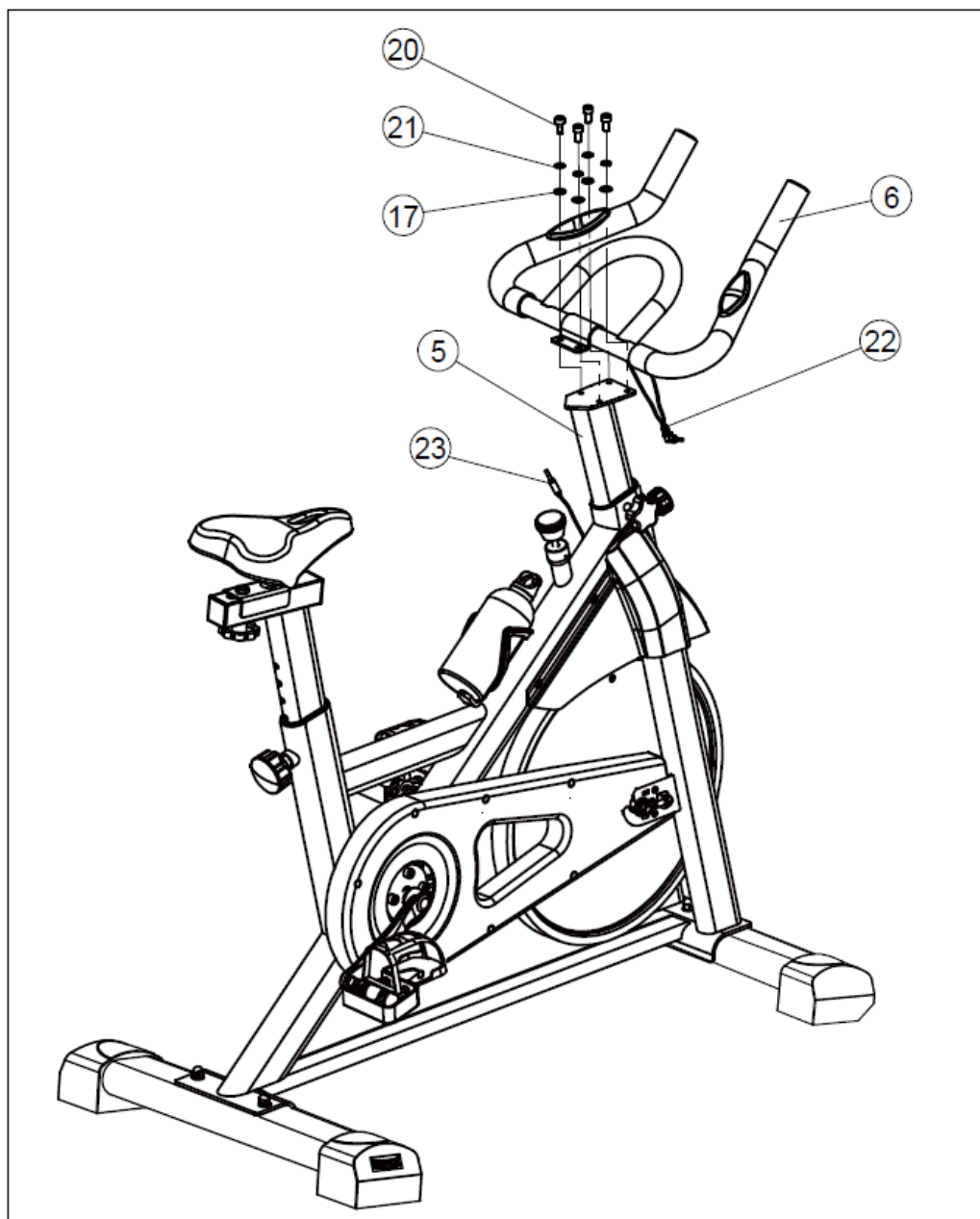


Il telaio di regolazione della sella (7) viene installato sul supporto della sella (4) e fissato con la rondella piatta (19), una chiave esagonale (27) e una rotella di regolazione (15). La sella (8) deve quindi essere leggermente allentata con la chiave (25), collocata sul telaio di regolazione della sella (7), fissata e nuovamente serrata con la chiave (25).

Installare la ruota di regolazione (28) sul corpo della bicicletta (1) per un ulteriore serraggio.

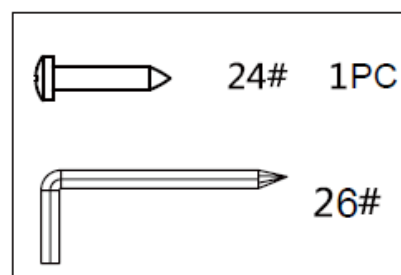
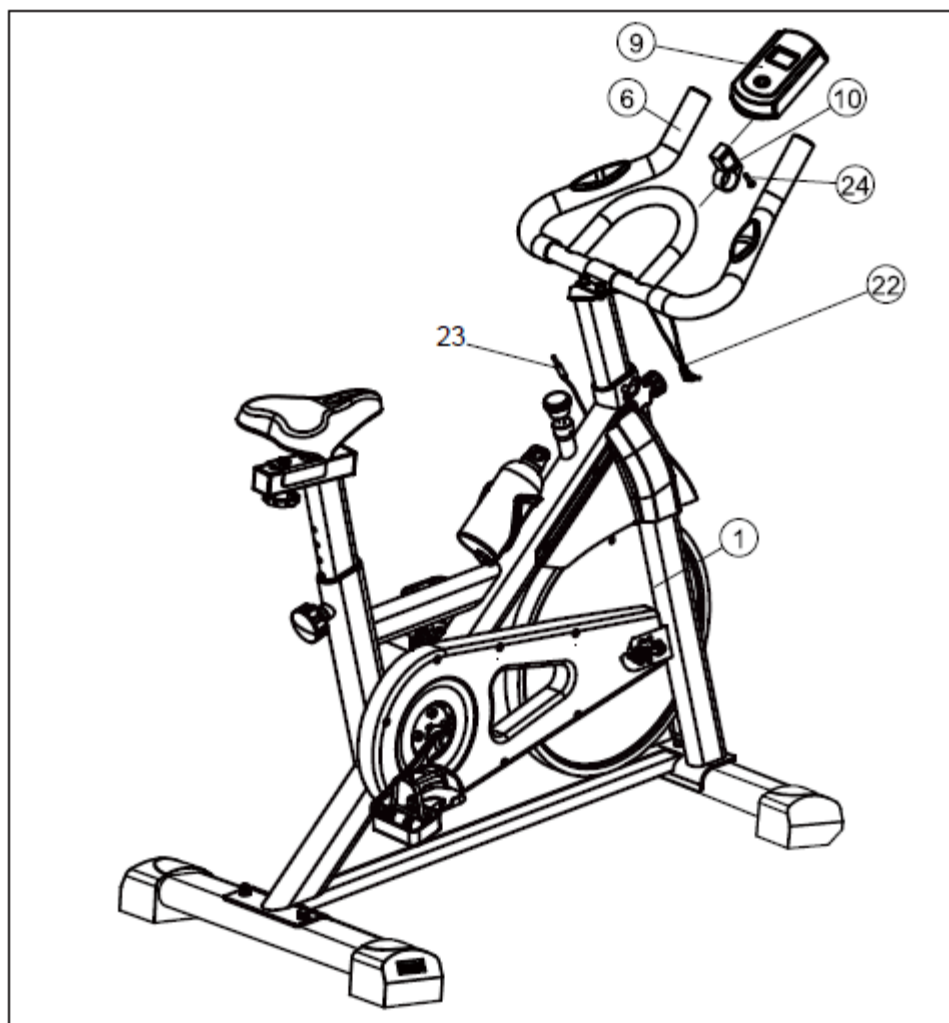
NOTA: Allentando il perno di regolazione dell'altezza (15), è possibile regolare la posizione del telaio di regolazione della sella (7). Dopo averla regolata nella posizione corrispondente, è necessario stringere nuovamente il perno di regolazione dell'altezza (15). La rotella di regolazione (28) serve a rafforzare il serraggio del supporto del manubrio (5).

Passo 5



Per iniziare il montaggio del manubrio, rimuovere le 4 viti e le rondelle alla base della staffa del manubrio. Il telaio del manubrio (6) è fissato al montante del manubrio (5) con le rondelle piatte (17), le rondelle elastiche (21) e le viti a testa cilindrica (20), e viene serrato con una chiave esagonale (26).

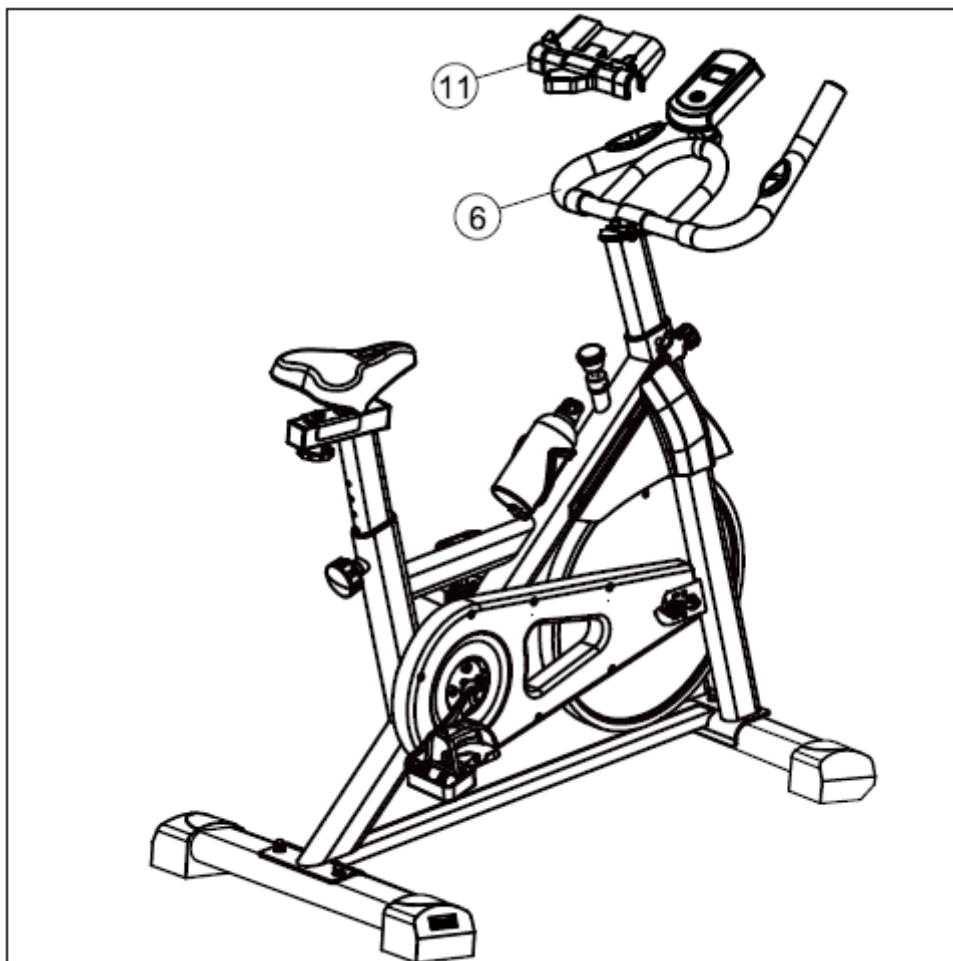
Passo 6



La staffa del monitor (10) viene fissata al telaio del manubrio (6) nell'area centrale arrotondata con la vite autofilettante (24) e serrata con la chiave esagonale (26).

Il monitor (9) viene montato sulla staffa del monitor (10).

Una volta posizionato il monitor e verificato che sia ben fissato, inserire il cavo degli impulsi (22) nel foro "impulsi" sul retro del monitor (9) e il cavo del segnale (23) nel foro "sensore" sul retro del monitor (9).

Passo 7

Montare il portacellulare (11) sul telaio del manubrio (6) assicurandosi che sia ben fissato.



ATTENZIONE: Prima di utilizzare la macchina, accertarsi che tutte le parti siano ben strette e sicure e che la macchina sia stabile al suolo.

6. FUNZIONE IT



A. INSTALLAZIONE DELLA BATTERIA

Inserire due batterie AA da 1,5 V (non incluse) nel vano batterie sul retro (dopo ogni sostituzione delle batterie, tutti i valori saranno "0").

B. DESCRIZIONE FUNZIONALE

1. Scansione automatica (SCAN): aprire lo schermo o premere il pulsante per entrare nello stato SCAN, tutte le funzioni del TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL verranno visualizzate automaticamente sullo schermo principale.
2. TEMPO: calcolo cumulativo del movimento da 00:00-99:59, l'utente può premere il pulsante per selezionare lo stato di visualizzazione del valore del tempo.
3. Distanza di spostamento (DIST): movimento di calcolo cumulativo da 0,0 a 999,9, l'utente può premere il pulsante per selezionare il valore della visualizzazione della distanza.
4. Calorie (CAL): mostra il consumo di calorie accumulato da 0,0-9999,9 l'utente può premere il pulsante per selezionare il valore dello stato del display. Nota: questi dati sono solo una descrizione approssimativa e non possono essere utilizzati per trattamenti medici.
5. Velocità di movimento (SPEED): visualizza la velocità attuale dell'atleta, con valori compresi tra 0,0 e 999,9 km/ora.
6. Contachilometri (ODO): la distanza tra il movimento e l'ora è 0-9999 km.
7. Frequenza del polso (PUL): frequenza cardiaca istantanea, 40-240 volte al minuto. Nota: questi dati sono solo una descrizione approssimativa e non possono essere utilizzati per il trattamento medico.
8. RESET: Tenendo premuto il pulsante per circa 3 secondi, tutti i valori torneranno a "0"; la funzione può essere ripristinata.

C. ATTENZIONE

1. Se il display elettronico non è impostato correttamente, rimuovere e reinserire entrambe le batterie assicurandosi che siano orientate correttamente.
2. Specifiche delle batterie: 2 batterie AA da 1,5 V.

3. Quando le batterie sono esaurite, devono essere rimosse dall'orologio elettronico e smaltite in modo sicuro e corretto.

7. ISTRUZIONI PER LA FORMAZIONE

Oltre all'uso di queste attrezzature, è possibile migliorare la propria condizione fisica seguendo una dieta corretta.

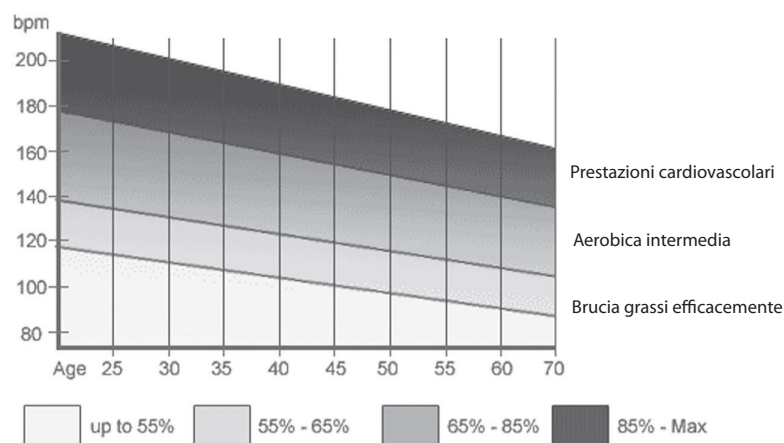
A. RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO

Questa fase di riscaldamento può migliorare la circolazione sanguigna del corpo e i muscoli per ottenere un buon allenamento, riducendo il rischio di crampi o danni muscolari durante l'allenamento. Prima di ogni allenamento eseguire gli esercizi di riscaldamento secondo le seguenti raccomandazioni; ogni esercizio deve essere eseguito per circa 30 secondi. Se notate che i vostri muscoli sono danneggiati, interrompete lo sforzo fisico fino a quando non vi sarete ripresi.



B. FASE DI FORMAZIONE

Dopo un certo periodo di utilizzo si noterà un miglioramento della flessibilità dei muscoli delle gambe. Nel processo di allenamento, la chiave è allenarsi in base alle proprie condizioni fisiche e scegliere un'intensità di allenamento ragionevole.



**WICHTIG**

FÜR DIE KÜNFTIGE VERWENDUNG AUFZUBEWAHREN.

1. WARNUNGEN

Um die Gefahr schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie die folgenden Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen.

- 1. WARNUNG!** Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor der Montage und Verwendung des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät korrekt montiert, gewartet und bedient wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass alle Benutzer über alle Warn- und Vorsichtshinweise informiert sind.
- 2. WARNUNG!** Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, die ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen oder Sie daran hindern, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- 3. WARNUNG!** Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindelgefühl, Benommenheit oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
- 4. WARNUNG!** Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist nur für die Benutzung durch Erwachsene vorgesehen.
- 5. WARNUNG!** Benutzen Sie das Gerät auf einer flachen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung und nur für Erwachsene.
- 6. WARNUNG!** Prüfen Sie vor der Benutzung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- 7. WARNUNG!** Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
- 8. WARNUNG!** Verwenden Sie das Gerät immer gemäß den Anweisungen. Wenn Sie bei der Montage oder beim Testen des Geräts defekte Komponenten finden oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, verwenden Sie das Gerät nicht weiter. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
- 9. WARNUNG!** Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das

Tragen loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen oder die Bewegung einschränken oder behindern könnte.

10. WARNUNG! Das Gerät wurde nach EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 in der Klasse H.C. geprüft und zertifiziert. Nur für den Hausgebrauch geeignet. Maximales Benutzergewicht 120 kg.

11. WARNUNG! Dieses Gerät ist nicht für Hochpräzisionsanwendungen geeignet.

12. WARNUNG! Das Bremssystem dieses Geräts ist nicht relevant.

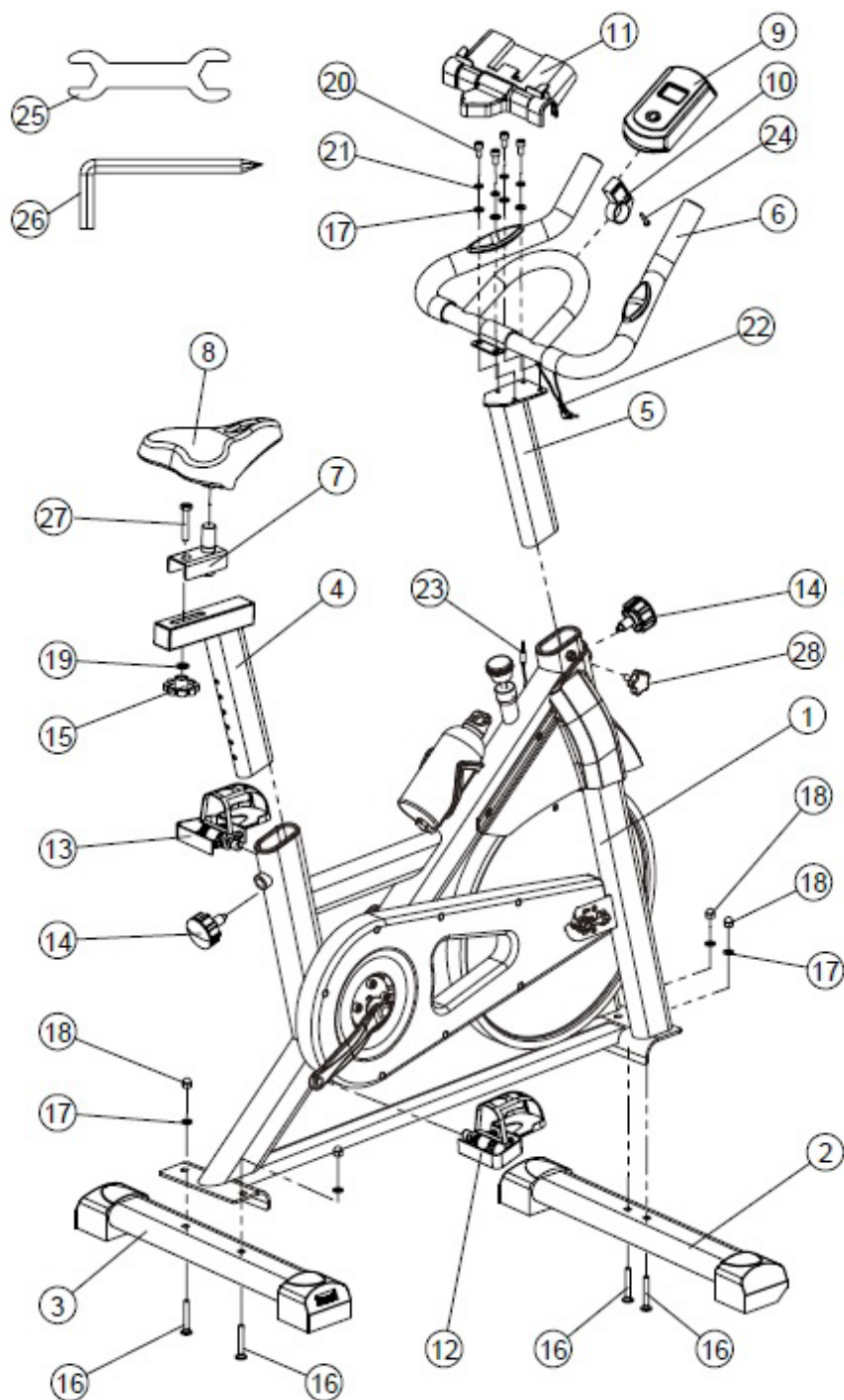
13. WARNUNG! Seien Sie beim Heben oder Bewegen von Geräten vorsichtig, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Wenden Sie immer die richtigen Hebetechniken an und/oder lassen Sie sich helfen.

2. HAUPTMERKMALE

1. Computermonitore: Zeit, Geschwindigkeit, Strecke, Entfernung, Kalorien, Puls, Kilometerzähler
2. Riemenantrieb
3. Scheibengewicht: 6 kg (8 kg, 10 kg und 13 kg optional)
4. Horizontal und vertikal verstellbarer Sitz
5. Griff kann vertikal verstellt werden
6. Produktgröße: 1050 x 455 x 1220 mm
7. Höhenverstellung des Griffs: 1050 - 1160 mm
8. Höhenverstellung des Sattels: 770 - 890 mm, Höhenverstellung: 70 mm
9. Material des Griffs: Schaumstoff
10. Kunststoff-Pedal
11. Halterung für Mobiltelefon
12. Bremse mit Wollfilz
13. Maximale Belastung: 120 kg



3. EXPLOSIONSZEICHNUNG

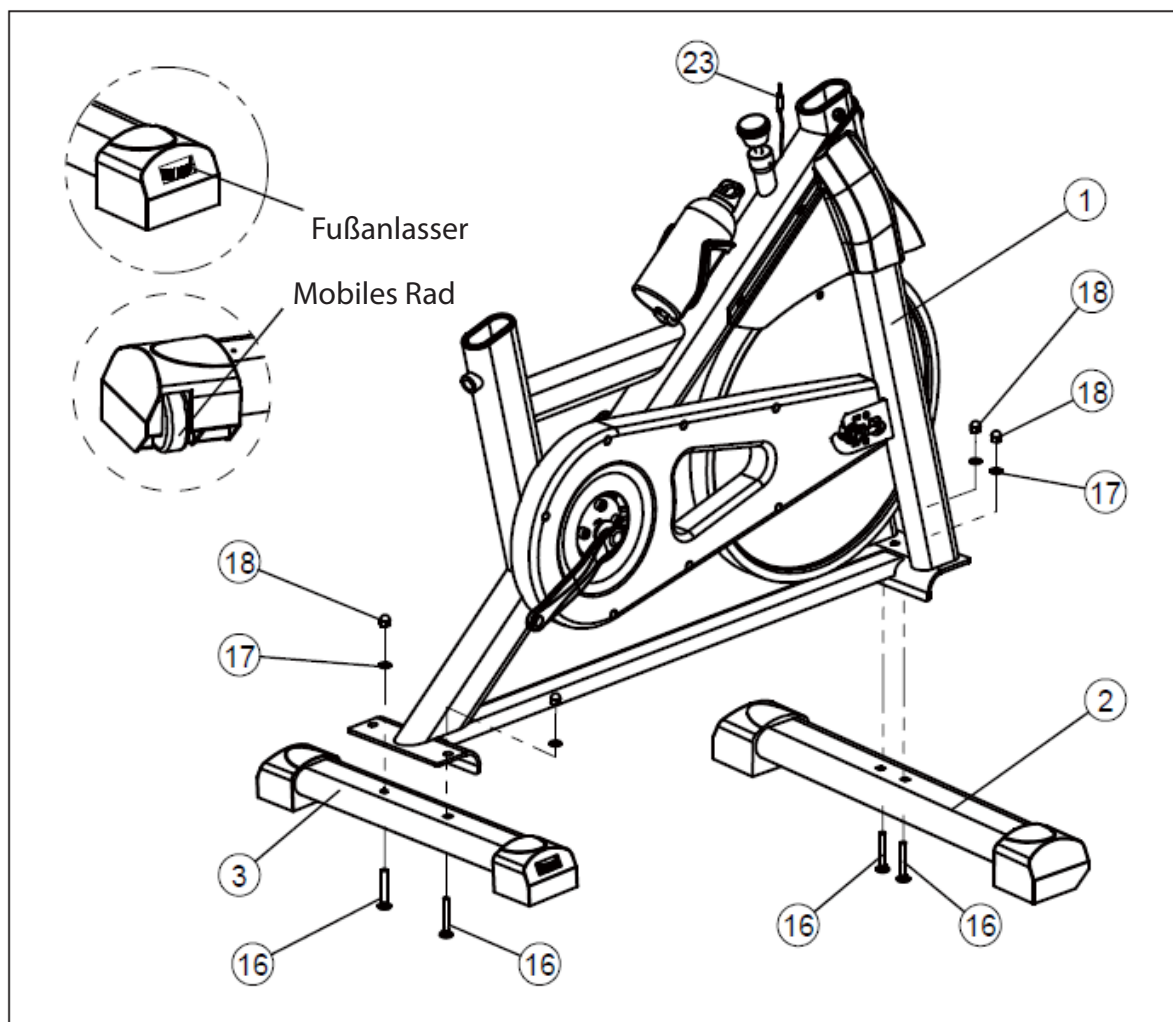


4. TEILELISTE

NO.	NAME	GRÖSSE	QUANT.
1	Fahrradkörper	Montage	1
2	Frontstabilisator	Montage	1
3	Stabilisator hinten	Montage	1
4	Sattelstütze	Montage	1
5	Lenkersäule	Montage	1
6	Lenkerrahmen	Montage	1
7	Rahmen für die Sattelverstellung	Montage	1
8	Sattel	Federbelastet	1
9	Monitor	Platz	1
10	Monitor-Halterung	Geeignet für Rohrdurchmesser 25	1
11	Halterung für Mobiltelefon	Geeignet für Rohrdurchmesser 25	1
12	Rechtes Pedal	R	1
13	Linkes Pedal	L	1
14	Stift zur Höheneinstellung	M16	2
15	Stift zur Höheneinstellung	M10	1
16	Schlittenbolzen	M8X50	4
17	Unterlegscheibe	8.5	8
18	Abdeckmutter	M8	4
19	Unterlegscheibe	10.5	1
20	Flachkopfschraube	M8X16	4
21	Federscheibe	8.5	4
22	Impulskabel		1
23	Signalkabel		1
24	Selbstschneidende Schraube	ST5X25	1
25	Schraubenschlüssel	13-15	1
26	Sechskantschlüssel	6mm	1
27	Sechseckige Schraube	M10X55	1
28	Verstellrad	M8	1

5. MONTAGEANLEITUNG

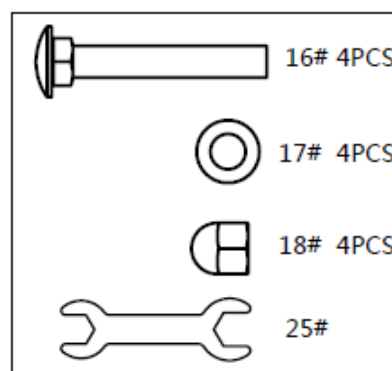
Schritt 1



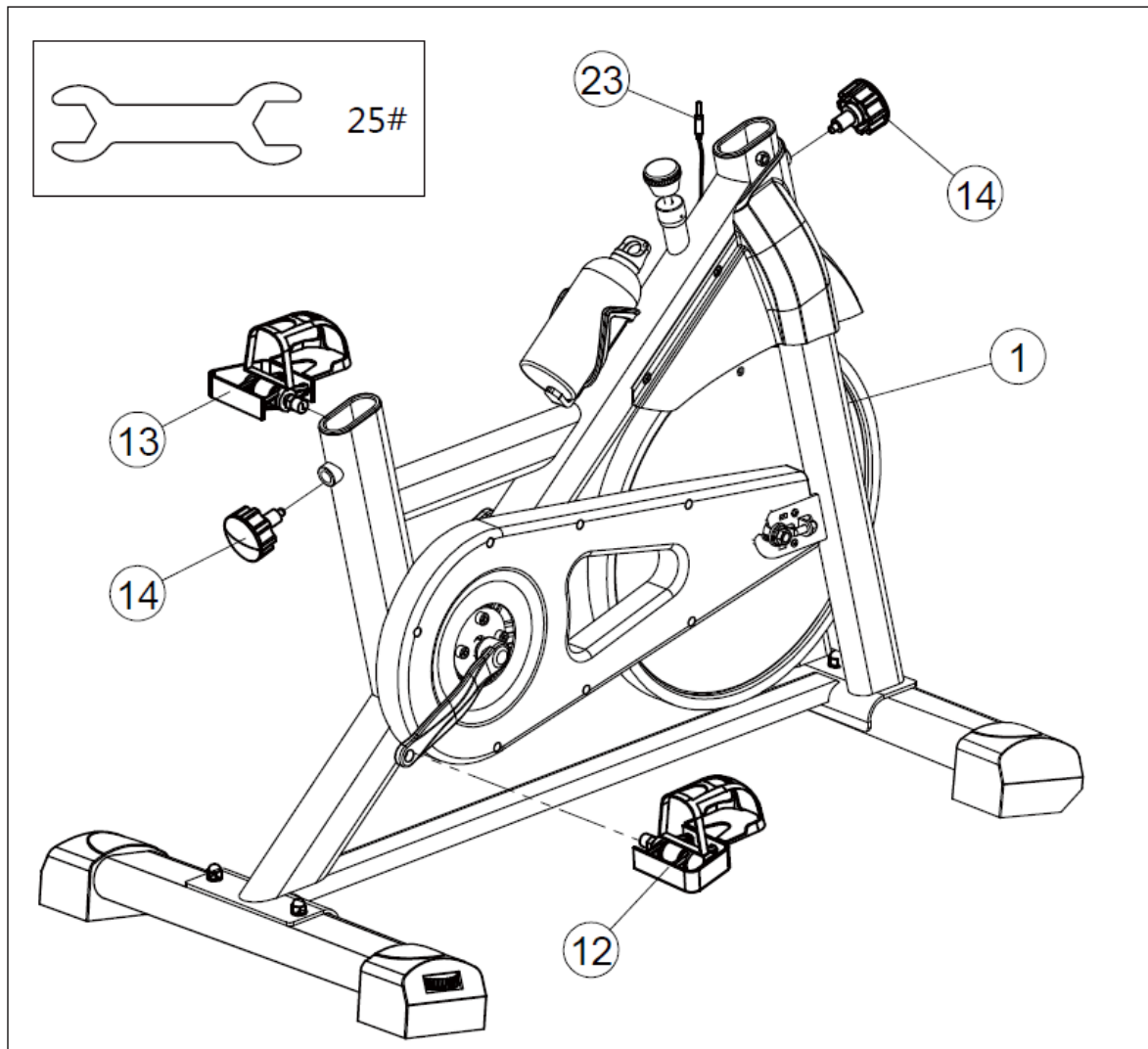
Schrauben Sie den vorderen Stabilisator (2) und den hinteren Stabilisator (3) mit Schlossschrauben (16), Unterlegscheiben (17) und Abdeckmuttern (18) am Mittelteil des Fahrrads (1) fest und sichern Sie sie mit dem Schraubenschlüssel (25).

HINWEIS: Die Räder am vorderen Stabilisator (2) müssen sich vorne befinden, wie in der runden Abbildung gezeigt.

HINWEIS: die hinteren Stabilisatorfußversteller (3) passen die Maschine stufenlos an den Boden an. Die beweglichen Räder auf beiden Seiten des vorderen Stabilisators (2) dienen dazu, die Maschine über eine kurze Strecke zu bewegen.



Schritt 2



Montieren Sie das rechte Pedal (12), das mit R gekennzeichnet ist, auf den Fahrradkörper (1) und sichern Sie es mit einem Schraubenschlüssel (25).

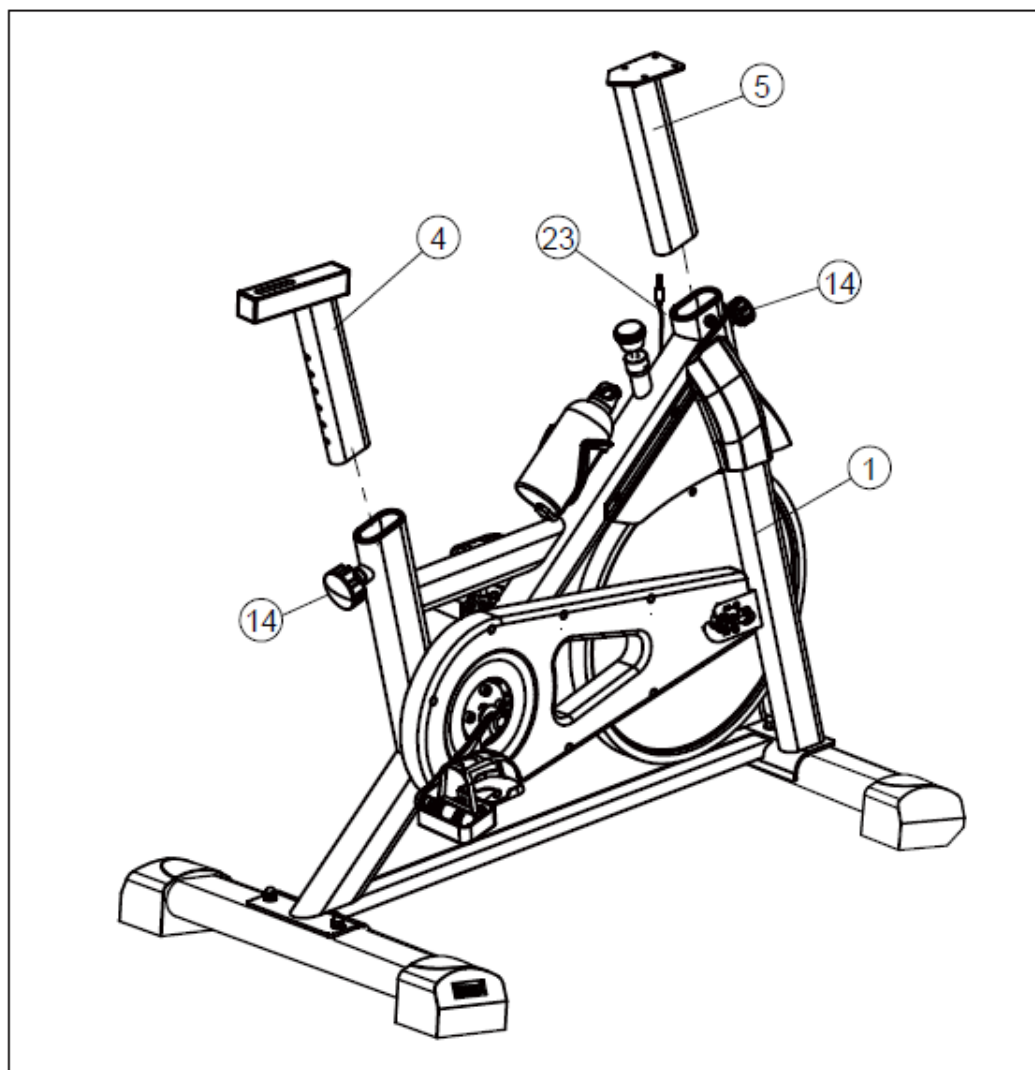
HINWEIS: Das rechte Pedal (R) muss im Uhrzeigersinn betätigt werden.

Bringen Sie auf die gleiche Weise das linke Pedal (13) mit der Markierung L am Fahrradkörper (1) an und sichern Sie es mit einem Schraubenschlüssel (25).

HINWEIS: Das linke Pedal (L) muss gegen den Uhrzeigersinn betätigt werden.

Die Höheneinstellstifte (14) sind jeweils vorne und hinten am Fahrradkörper (1) angebracht. Beachten Sie, dass es nicht notwendig ist, sie zu diesem Zeitpunkt festzuziehen, bis das Fahrrad vollständig zusammengebaut und auf die richtige Höhe eingestellt ist.

Schritt 3

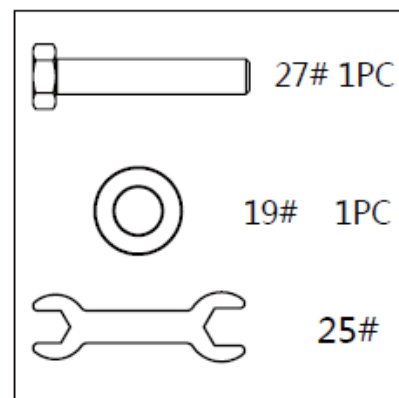
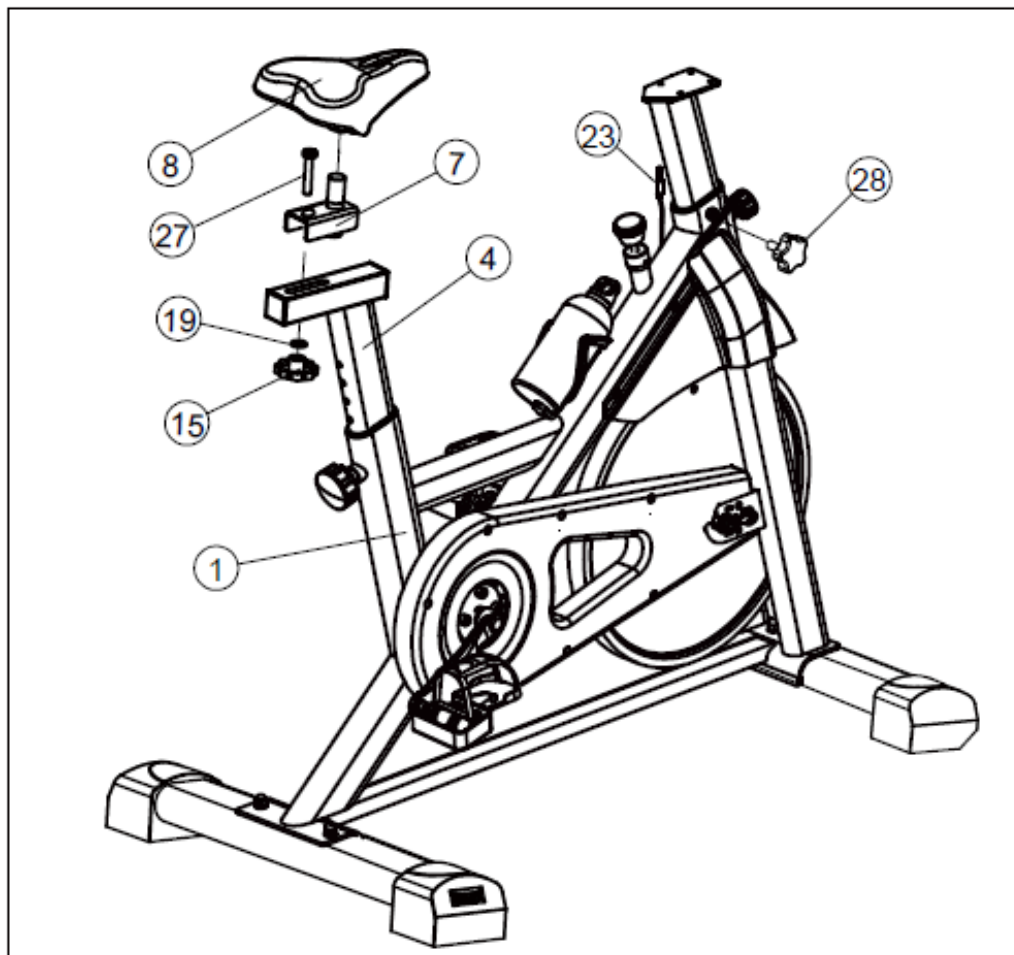


Die Sattelstütze (4) wird in den Fahrradkörper (1) eingesetzt, während der Höhenverstellstift (14) herausgezogen wird. Der Sattel wird fixiert, sobald der Stift losgelassen wird.

In ähnlicher Weise wird die Lenkerstütze (5) in den Fahrradkörper (1) eingesetzt und der Höhenverstellstift (14) herausgezogen, so dass er automatisch in das entsprechende Loch der Lenkerstütze (5) eingeführt wird.

HINWEIS: Durch Ziehen des Höhenverstellstiftes (14) kann die Höhe der Sattelstütze (4) oder der Lenkerstütze (5) eingestellt werden. Nach der Einstellung müssen beide Stifte (14) festgezogen werden.

Schritt 4

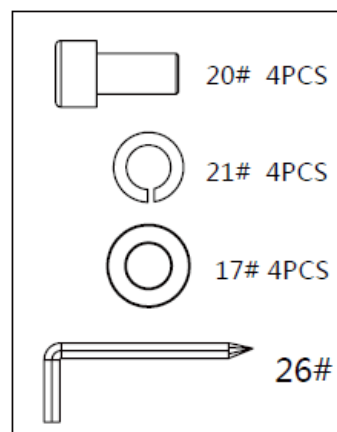
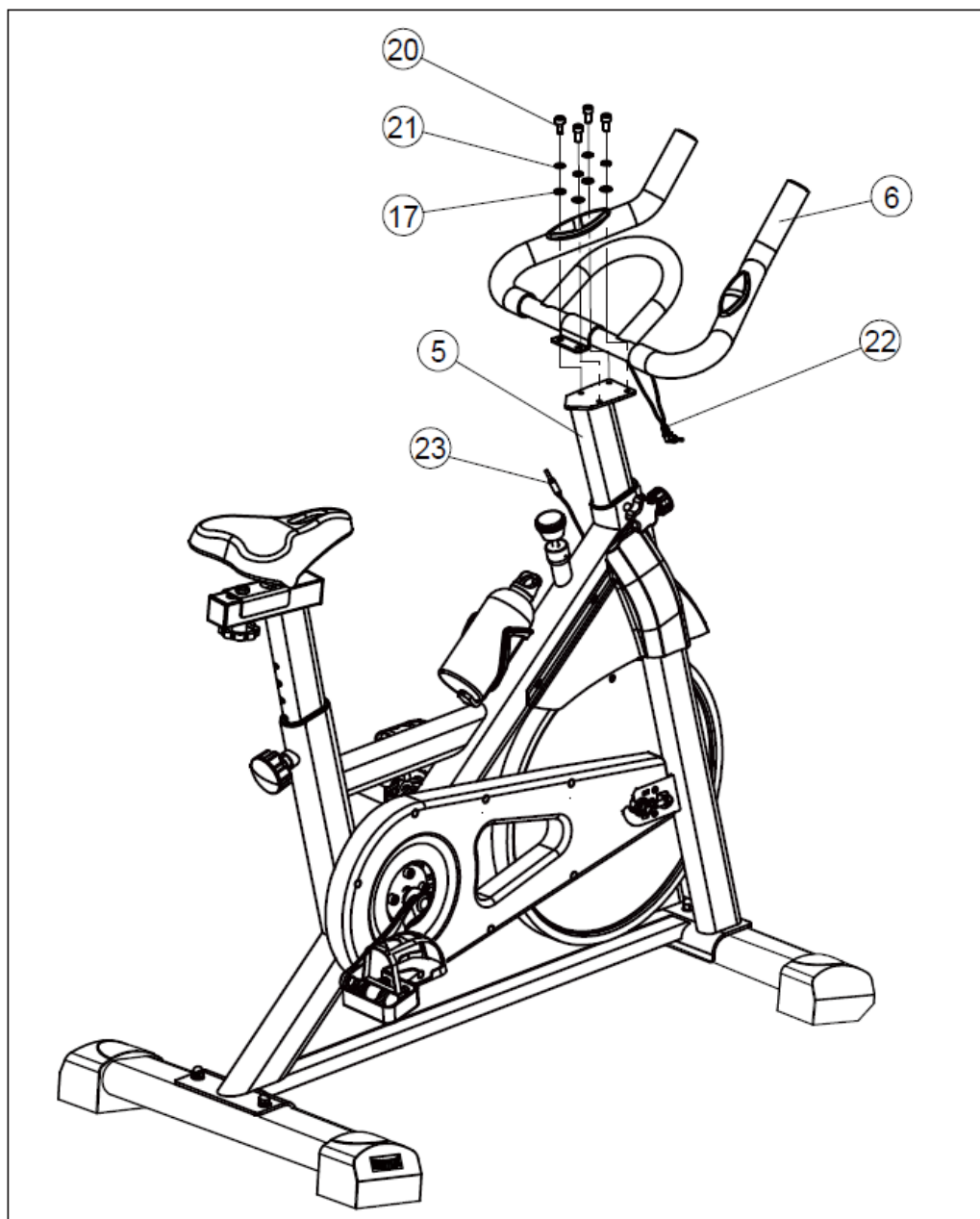


Der Sattelverstellrahmen (7) wird auf die Sattelstütze (4) aufgesetzt und mit der Unterlegscheibe (19), einem Sechskantschlüssel (27) und einem Verstellrad (15) fixiert. Anschließend wird der Sattel (8) mit dem Schraubenschlüssel (25) leicht gelockert, auf den Sattelverstellrahmen (7) aufgesetzt und mit dem Schraubenschlüssel (25) gesichert und wieder festgezogen.

Montieren Sie das Einstellrad (28) auf den Fahrradkörper (1) zur weiteren Klemmung.

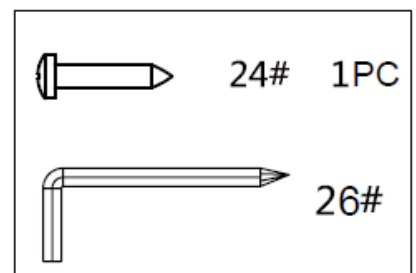
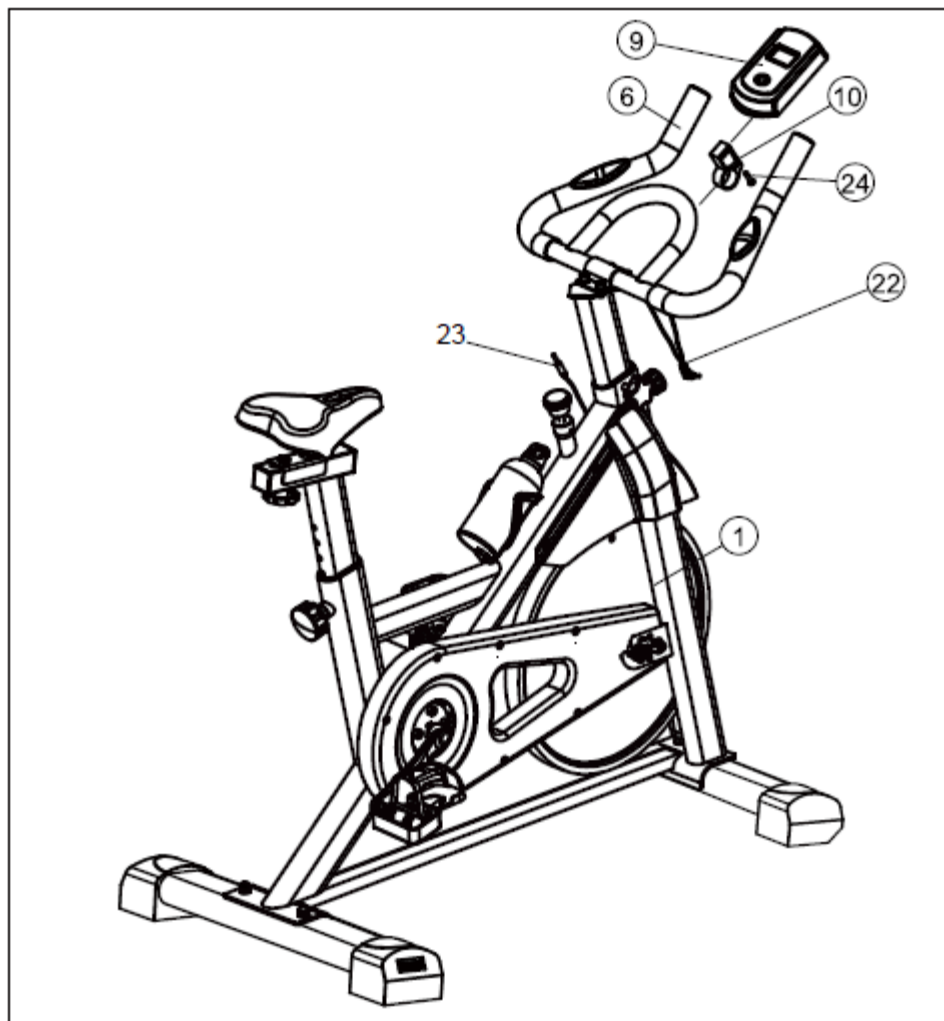
ANMERKUNG: Durch Lösen des Höhenverstellbolzens (15) kann die Position des Sattelverstellrahmens (7) eingestellt werden. Nach dem Einstellen in die entsprechende Position muss der Höhenverstellstift (15) wieder festgezogen werden. Das Verstellrad (28) dient zur Verstärkung der Klemmung der Lenkerstütze (5).

Schritt 5



Um mit der Montage des Lenkers zu beginnen, entfernen Sie die 4 Schrauben und Unterlegscheiben an der Basis der Lenkerhalterung. Der Lenkerrahmen (6) wird mit den Unterlegscheiben (17), den Federscheiben (21) und den Kopfschrauben (20) an der Lenkersäule (5) befestigt und mit einem Sechskantschlüssel (26) festgezogen.

Schritt 6

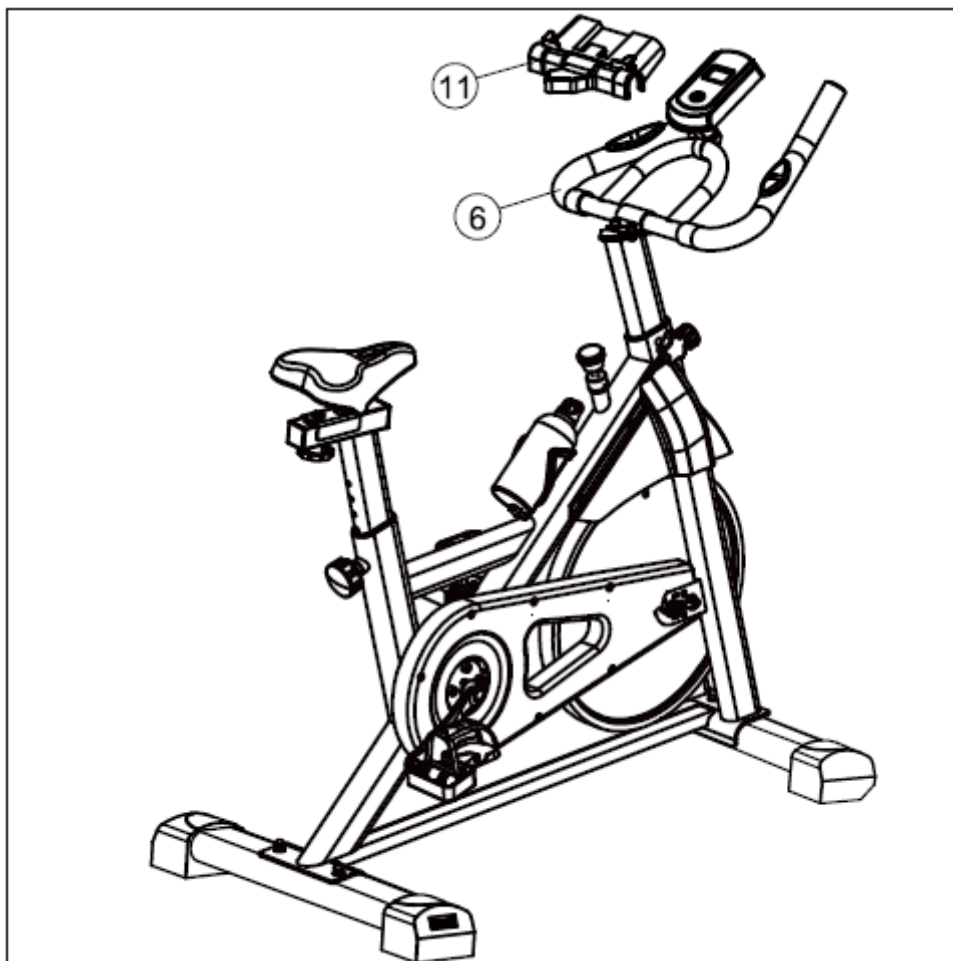


Die Monitorhalterung (10) wird mit der selbstschneidenden Schraube (24) im mittleren abgerundeten Bereich am Lenkerrahmen (6) befestigt und mit dem Sechskantschlüssel (26) festgezogen.

Der Monitor (9) wird an der Monitorhalterung (10) befestigt.

Sobald der Monitor angebracht ist und überprüft wurde, dass er sicher befestigt ist, stecken Sie das Impulskabel (22) in das Loch "Impuls" auf der Rückseite des Monitors (9) und das Signalkabel (23) in das Loch "Sensor" auf der Rückseite des Monitors (9).

Schritt 7



Bringen Sie die Handyhalterung (11) am Lenkerrahmen (6) an und achten Sie darauf, dass sie sicher befestigt ist.



VORSICHT: Vergewissern Sie sich vor dem Einsatz der Maschine, dass alle Teile fest und sicher sitzen und dass die Maschine stabil auf dem Boden steht.

6. IT-FUNKTION



A. BATTERIEANLAGE

Legen Sie zwei 1,5 V AA-Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten) in das Batteriefach auf der Rückseite ein (nach jedem Batteriewechsel sind alle Werte "0").

B. FUNKTIONSBESCHREIBUNG

1. Automatisches Scannen (SCAN): Öffnen Sie den Bildschirm oder drücken Sie die Taste, um den SCAN-Status aufzurufen, alle Funktionen des TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL werden automatisch auf dem Hauptbildschirm angezeigt.
2. TIME: kumulative Berechnung der Bewegung von 00:00-99:59, der Benutzer kann die Taste drücken, um den Anzeigestatus des Zeitwertes zu wählen.
3. Verdrängungsabstand (DIST): kumulative Berechnung Bewegung von 0,0-999,9, kann der Benutzer die Taste drücken, um den Wert der Entfernungsanzeige zu wählen.
4. Kalorien (CAL): zeigt den kumulierten Kalorienverbrauch von 0,0-9999,9 der Benutzer kann die Taste drücken, um den Wert des Anzeigewertes Status zu wählen. Hinweis: Diese Daten sind nur eine ungefähre Beschreibung und können nicht für die medizinische Behandlung verwendet werden.
5. Bewegungsgeschwindigkeit (SPEED): Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit des Athleten, Wert von 0,0-999,9 km/Meile/Stunde.
6. Kilometerzähler (ODO): Der Abstand zwischen Uhrwerk und Uhrzeit beträgt 0-9999 km.
7. Pulsfrequenz (PUL): momentane Herzfrequenz, 40-240 Mal/Minute. Hinweis: Diese Daten sind nur eine ungefähre Beschreibung und können nicht für die medizinische Behandlung verwendet werden.
8. RESET: Drücken und halten Sie die Taste für ca. 3 Sekunden, alle Werte werden auf "0" zurückgesetzt, die Funktion kann zurückgesetzt werden.

C. ACHTUNG

1. Wenn die elektronische Anzeige nicht richtig eingestellt ist, nehmen Sie beide Batterien heraus und setzen Sie sie wieder ein, wobei Sie darauf achten müssen, dass sie richtig ausgerichtet sind.
2. Batteriespezifikationen: 2 x 1,5 V AA-Batterien.

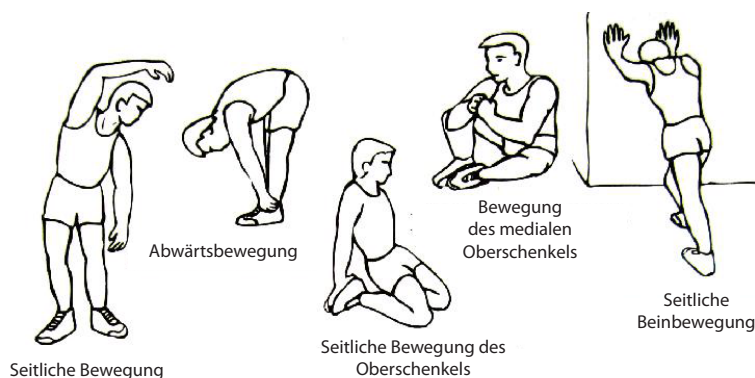
3. Wenn die Batterien verbraucht sind, müssen sie aus der elektronischen Uhr entfernt und sicher und korrekt entsorgt werden.

7. SCHULUNGSHINWEISE

Neben der Verwendung dieser Geräte können Sie Ihre körperliche Verfassung auch durch eine richtige Ernährung verbessern.

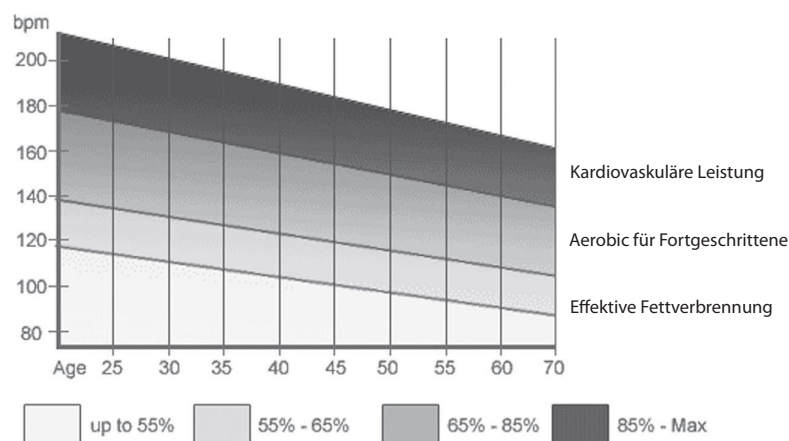
A. AUFWÄRMEN VOR DEM TRAINING

Diese Aufwärmphase kann die Blutzirkulation des Körpers verbessern und die Muskeln zu einem guten Training führen, wodurch das Risiko von Krämpfen oder Muskelschäden während des Trainings verringert wird. Führen Sie vor jedem Training Aufwärmübungen gemäß den folgenden Empfehlungen durch, jede Übung sollte etwa 30 Sekunden lang durchgeführt werden. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Muskeln geschädigt sind, unterbrechen Sie bitte die körperliche Anstrengung, bis Sie sich erholt haben.



B. AUSBILDUNGSPHASE

Nach einer gewissen Zeit der Anwendung werden Sie feststellen, dass sich die Flexibilität Ihrer Beinmuskeln verbessert. Beim Training kommt es darauf an, dass Sie entsprechend Ihrer körperlichen Verfassung trainieren und eine angemessene Trainingsintensität wählen.





IMPORTANTE

A MANTER PARA REFERÊNCIA FUTURA.

1. ADVERTÊNCIAS

Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia as seguintes instruções de segurança antes de operar o equipamento.

1. ADVERTÊNCIA! É importante ler todo este manual antes de montar e utilizar o equipamento. A utilização segura e eficiente só pode ser alcançada se o equipamento for correctamente montado, mantido e operado. É da sua responsabilidade garantir que todos os utilizadores sejam informados de todos os avisos e precauções.

2. ADVERTÊNCIA! Antes de iniciar qualquer programa de exercício, deve consultar o seu médico para determinar se tem alguma condição física ou de saúde que possa criar um risco para a sua saúde e segurança, ou impedi-lo de utilizar correctamente o equipamento. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos que afectem o seu ritmo cardíaco, pressão sanguínea ou nível de colesterol.

3. ADVERTÊNCIA! Esteja atento aos sinais do seu corpo. O exercício incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de se exercitar se sentir algum dos seguintes sintomas: Dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, extrema falta de ar, sensação de tontura, tonturas ou náuseas. Se sentir alguma destas condições, deve consultar o seu médico antes de continuar o seu programa de exercício.

4. ADVERTÊNCIA! Manter as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento. O equipamento é concebido apenas para uso adulto.

5. ADVERTÊNCIA! Utilizar o equipamento numa superfície plana e nivelada, com uma cobertura protectora, apenas para uso adulto.

6. ADVERTÊNCIA! Antes de utilizar o equipamento, verificar se as porcas e parafusos estão bem apertados.

7. ADVERTÊNCIA! O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se for examinado regularmente quanto a danos e/ou desgaste.

8. ADVERTÊNCIA! Utilizar sempre o equipamento conforme as instruções. Se encontrar algum componente defeituoso durante a montagem ou teste do equipamento, ou se ouvir algum ruído invulgar vindo do equipamento durante a utilização, pare de utilizar o equipamento. Não utilizar o equipamento até que o problema tenha sido rectificado.

9. ADVERTÊNCIA! Usar roupa apropriada ao usar o equipamento. Evitar usar roupa solta que possa ficar enredada no equipamento ou que possa restringir ou impedir o movimento.

10. ADVERTÊNCIA! O equipamento foi testado e certificado segundo a norma EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 na classe H.C. Adequado apenas para uso doméstico. Peso máximo do utilizador 120kg.

11. ADVERTÊNCIA! Este equipamento não é adequado para aplicações de alta precisão.

12. ADVERTÊNCIA! O sistema de travagem deste equipamento não é relevante.

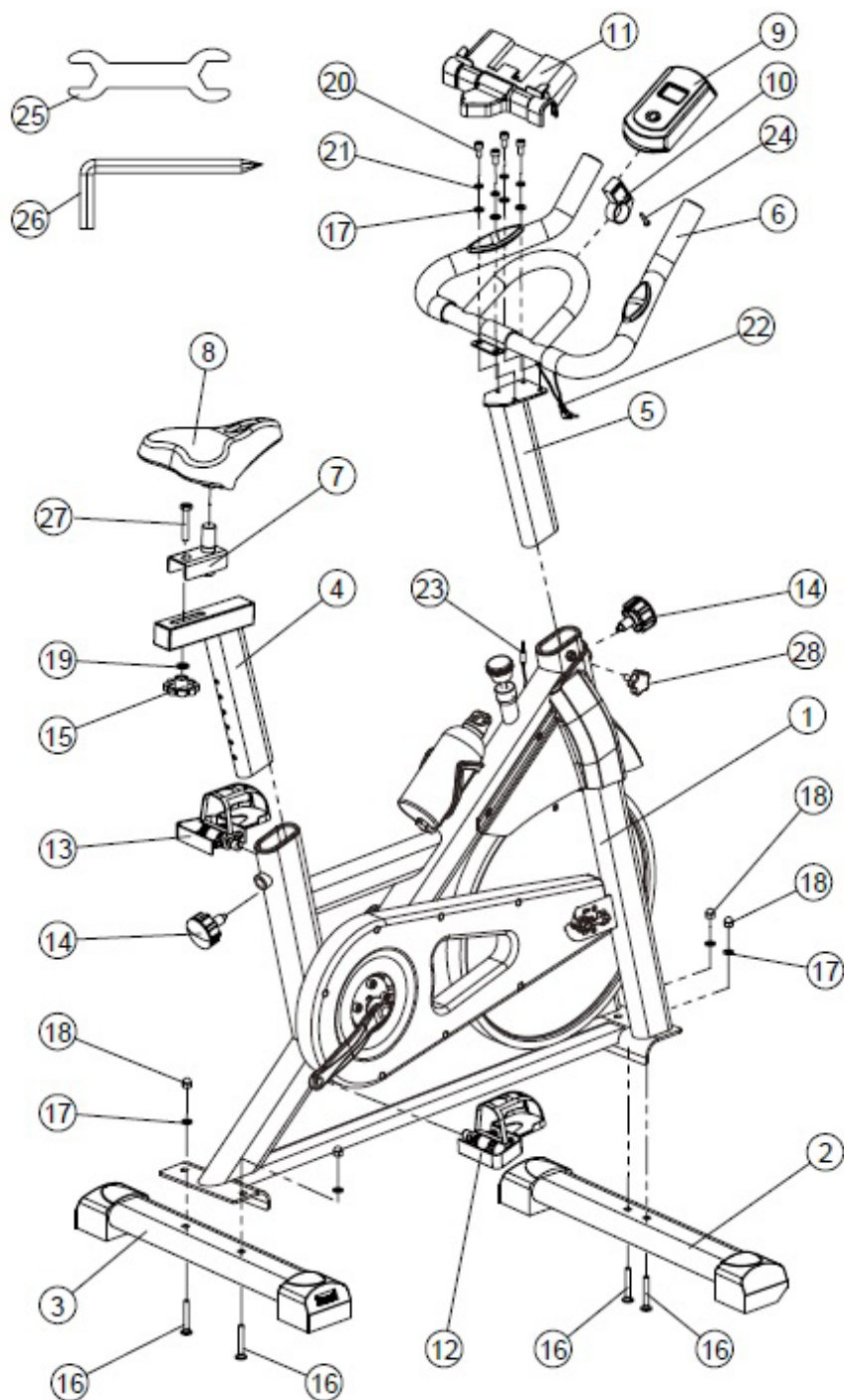
13. ADVERTÊNCIA! Ter cuidado ao levantar ou mover equipamento para evitar lesões nas costas. Utilizar sempre técnicas de elevação adequadas e/ou utilizar assistência.

2. CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

1. Monitores de computador: Tempo, velocidade, distância, distância, calorias, pulso, odómetro
2. Correia de transmissão
3. Peso do disco: 6 kg (8 kg, 10 kg e 13 kg opcional)
4. Assento ajustável horizontal e verticalmente
5. O cabo pode ser ajustado verticalmente
6. Tamanho do produto: 1050 x 455 x 1220 mm
7. Ajuste da altura do punho: 1050 - 1160 mm
8. Ajuste da altura da sela: 770 - 890 mm, ajuste vertical: 70 mm
9. Material do cabo: espuma
10. Pedal de plástico
11. Suporte de telefone móvel
12. Travagem com feltro de lã
13. Carga máxima: 120 kg



3. DESENHO EXPLODIDO

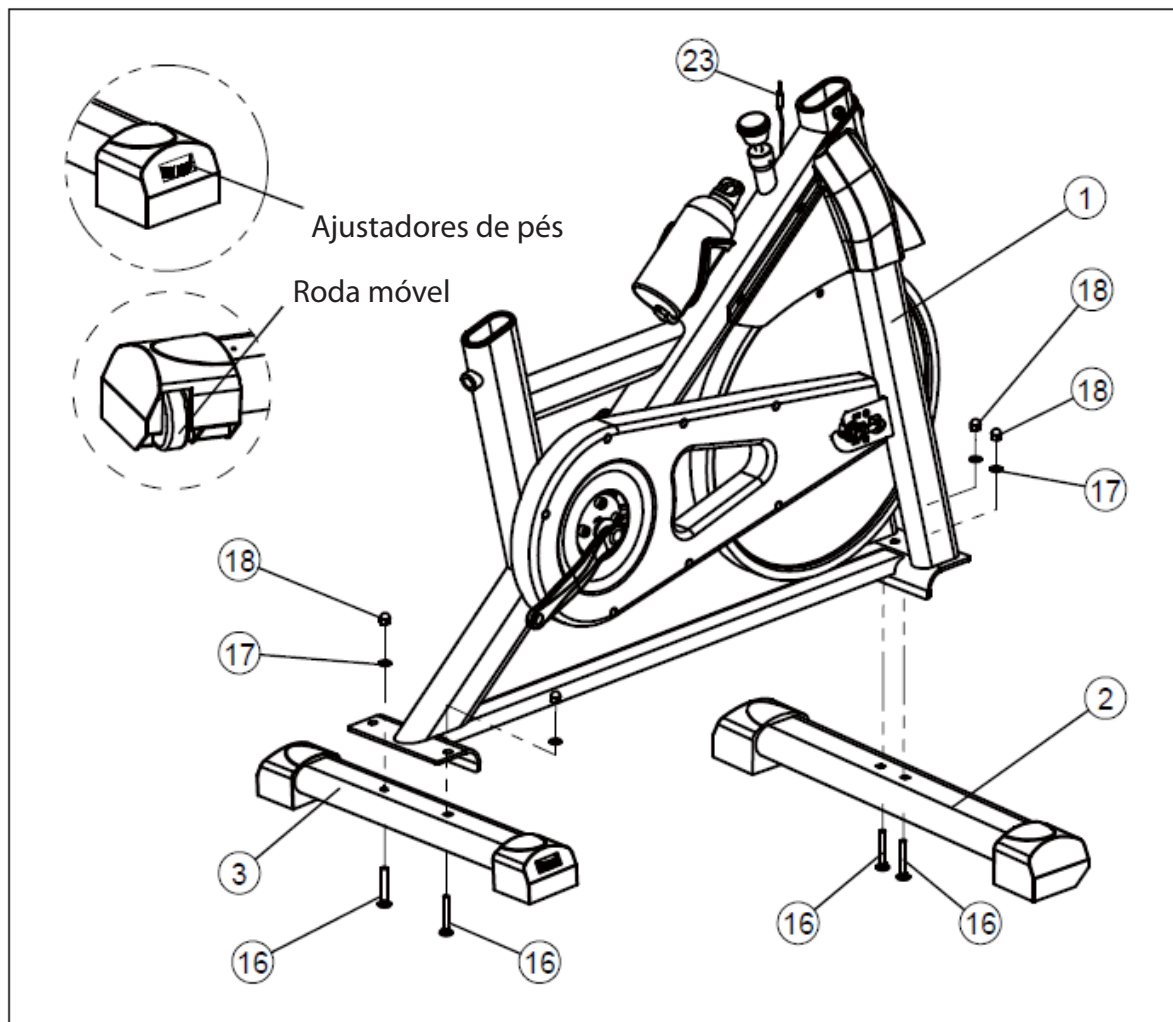


4. LISTA DE PEÇAS

NO.	NOME	TAMANHO	QUANT.
1	Corpo de bicicleta	Assembleia	1
2	Estabilizador frontal	Assembleia	1
3	Estabilizador traseiro	Assembleia	1
4	Posto de sela	Assembleia	1
5	Posto de guiador	Assembleia	1
6	Armação do guiador	Assembleia	1
7	Armação de ajuste da sela	Assembleia	1
8	Sela	Mola carregada	1
9	Monitor	Praça	1
10	Suporte do monitor	Adequado para tubos de diâmetro 25	1
11	Suporte de telefone móvel	Adequado para tubos de diâmetro 25	1
12	Pedal direito	R	1
13	Pedal esquerdo	L	1
14	Pino de ajuste da altura	M16	2
15	Pino de ajuste da altura	M10	1
16	Parafusos de transporte	M8X50	4
17	Arruela plana	8.5	8
18	Porca de cobertura	M8	4
19	Arruela plana	10.5	1
20	Parafuso de cabeça de botão	M8X16	4
21	Arruela de mola	8.5	4
22	Cabo de impulso		1
23	Cabo de sinal		1
24	Parafuso auto-roscante	ST5X25	1
25	Chave inglesa	13-15	1
26	Chave hexagonal	6mm	1
27	Parafuso de seis ângulos	M10X55	1
28	Roda de ajuste	M8	1

5. INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

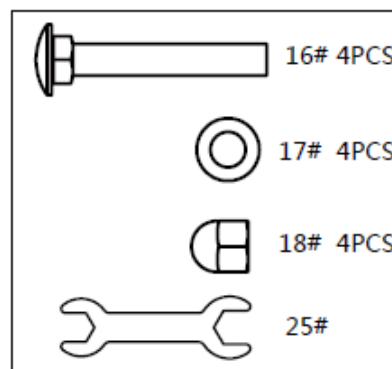
Passo 1



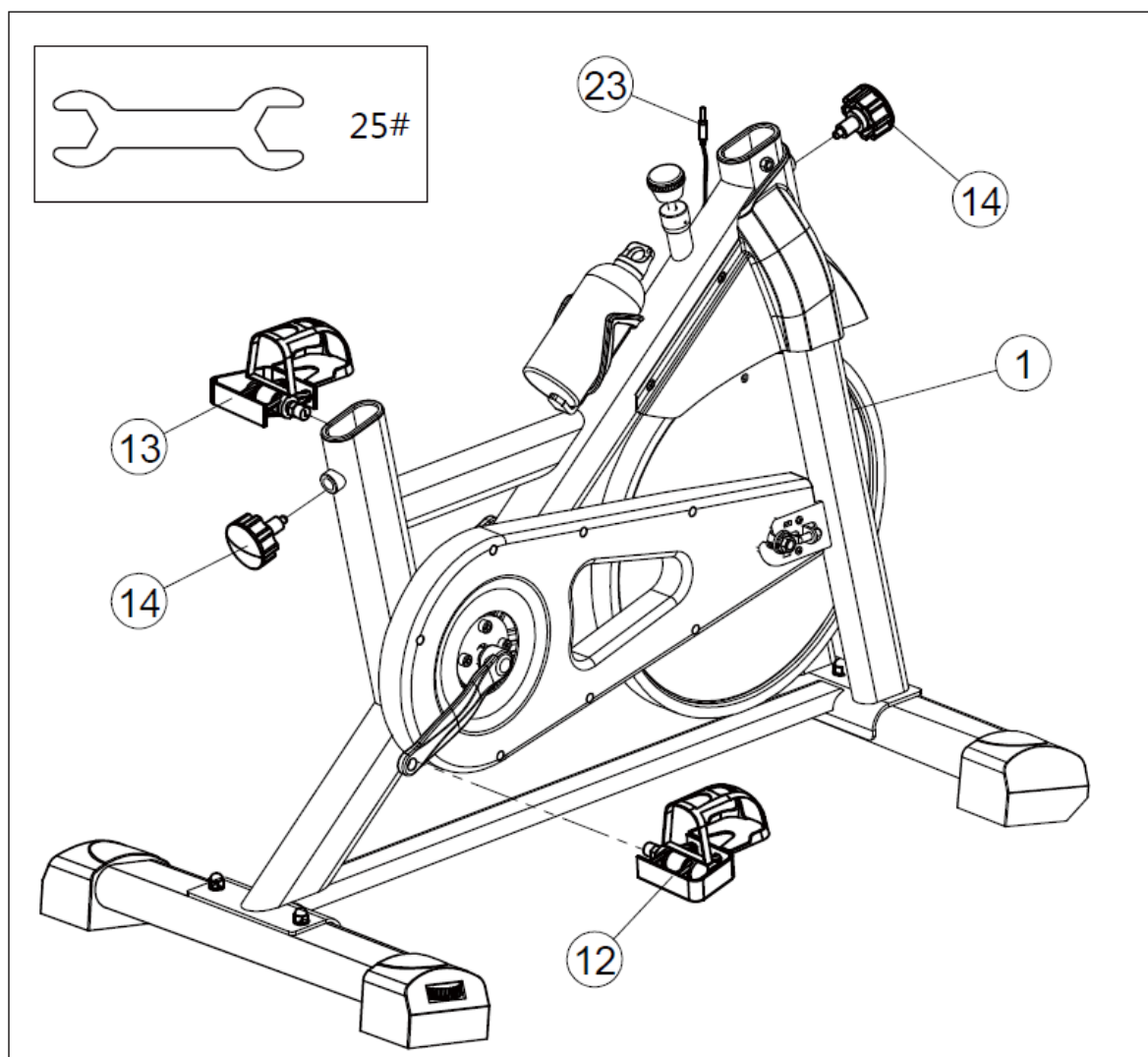
Aparafusar o estabilizador dianteiro (2) e o estabilizador traseiro (3) ao corpo central da bicicleta (1) com parafusos de carro (16), arruelas planas (17) e porcas de cobertura (18), fixando-o com a chave inglesa (25).

NOTA: As rodas localizadas no estabilizador frontal (2) devem estar à frente, como se mostra na imagem circular.

NOTA: os ajustadores do pé estabilizador traseiro (3) ajustam a máquina ao solo suavemente. As rodas móveis em ambos os lados do estabilizador dianteiro (2) servem para mover a máquina a uma curta distância.



Passo 2



Instale o pedal direito (12) marcado R no corpo da bicicleta (1) e fixe-o com uma chave de porcas (25).

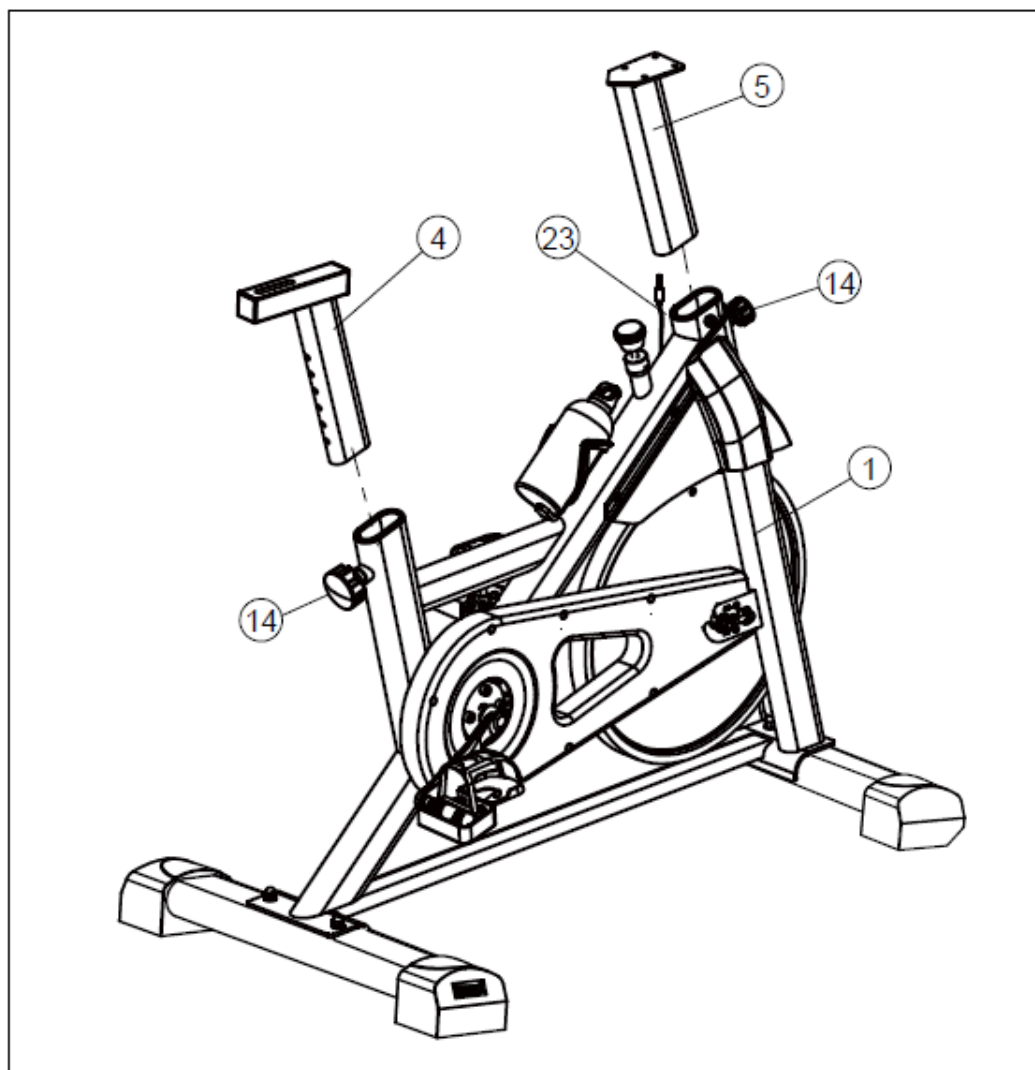
NOTA: O pedal direito (R) deve ser pressionado no sentido dos ponteiros do relógio.

Da mesma forma, instalar o pedal esquerdo (13) com a marca L no corpo da bicicleta (1) e fixá-lo com uma chave de porcas (25).

NOTA: O pedal esquerdo (L) deve ser pressionado no sentido anti-horário.

Os pinos de ajuste de altura (14) são montados na frente e atrás da carroçaria da bicicleta (1) respectivamente. Note-se que não é necessário apertá-los neste momento até a bicicleta estar completamente montada e ajustada à altura adequada.

Passo 3

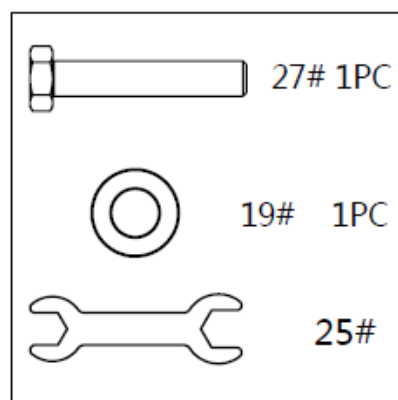
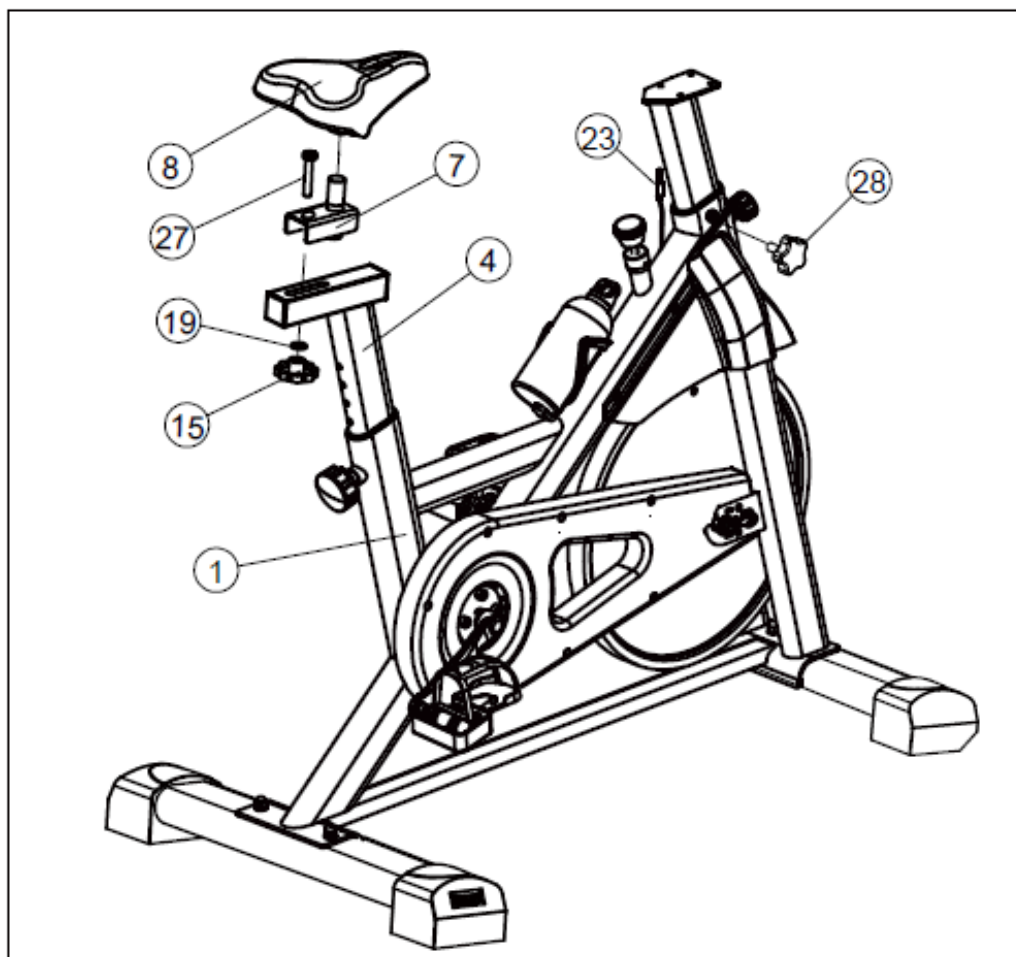


O suporte do selim (4) é inserido no corpo da bicicleta (1) enquanto se puxa o pino de ajuste de altura (14). O selim será fixado assim que o pino for solto.

Da mesma forma, o suporte do guidão (5) é inserido no corpo da bicicleta (1), e o pino de ajuste de altura (14) é puxado para fora de modo a ser automaticamente inserido no orifício correspondente do suporte do guidão (5).

NOTA: Puxando o pino de ajuste de altura (14), a altura do suporte do selim (4) ou o suporte do guidão (5) pode ser ajustada. Após o ajuste, ambos os pinos (14) devem ser apertados.

Passo 4

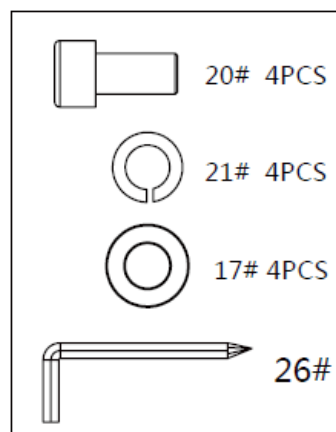
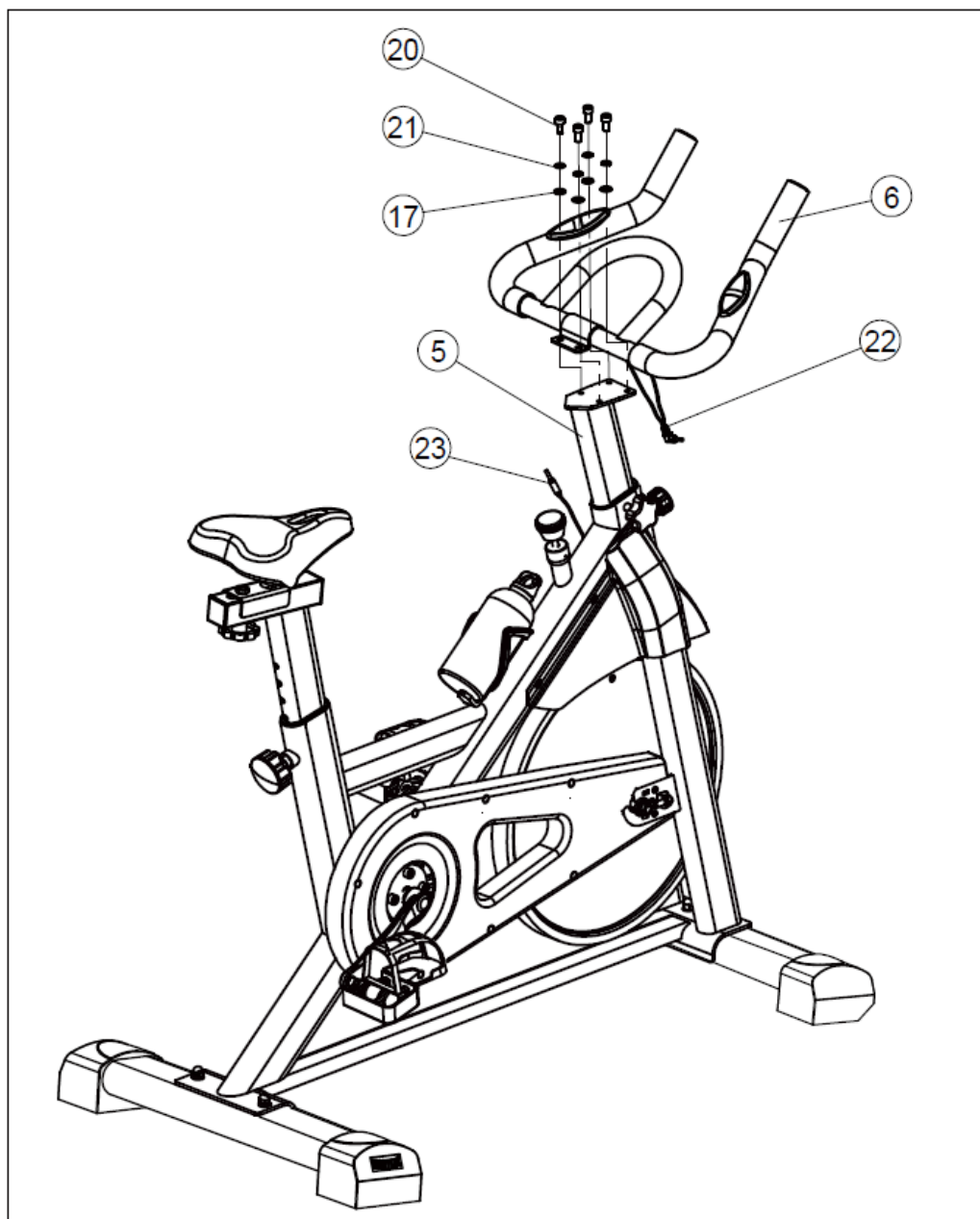


A armação de ajuste do selim (7) é instalada no suporte do selim (4) e fixada com a anilha plana (19), uma chave hexagonal (27) e uma roda de ajuste (15). A sela (8) deve então ser ligeiramente afrouxada com a chave (25), colocada na armação de ajuste da sela (7) e fixada e apertada novamente com a chave (25).

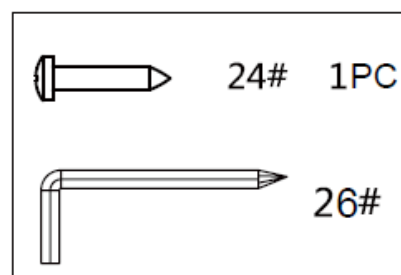
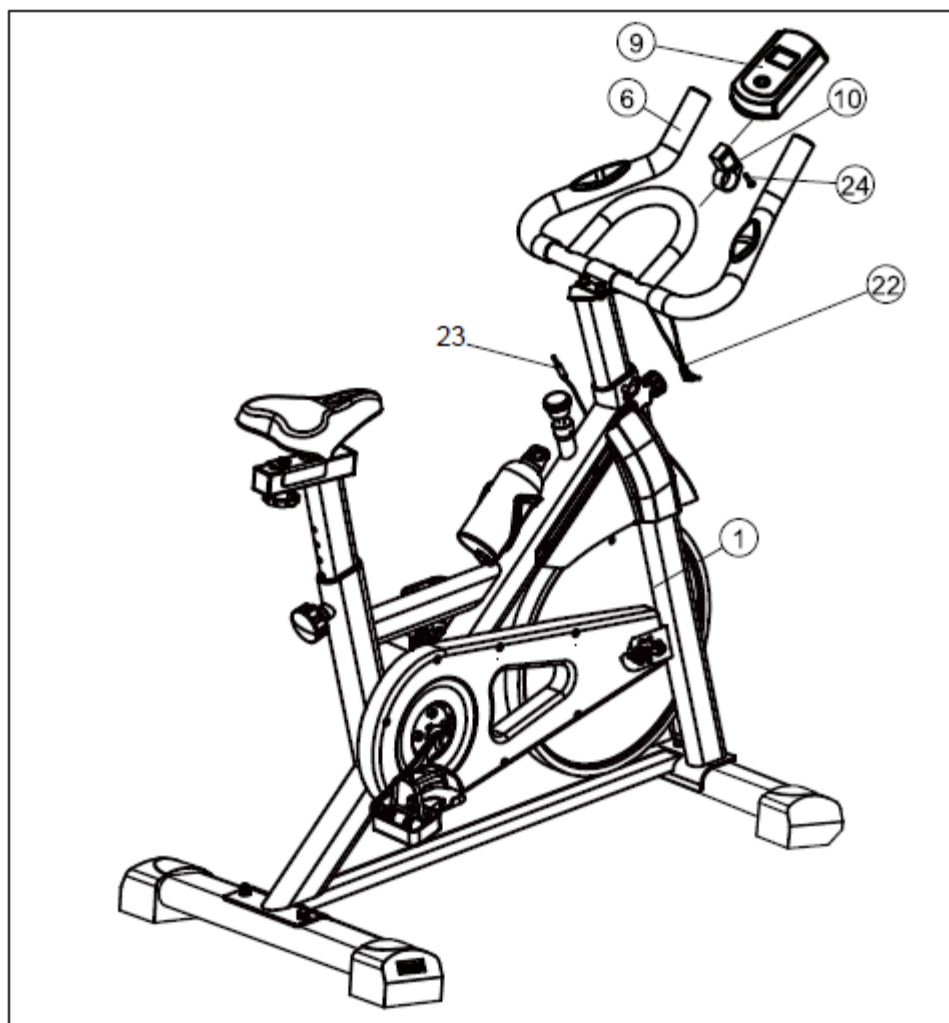
Instalar a roda de ajuste (28) no corpo da bicicleta (1) para maior aperto.

NOTA: Ao desapertar o pino de ajuste da altura (15), a posição da armação de ajuste do selim (7) pode ser ajustada. Depois de o ajustar na posição correspondente, o pino de ajuste de altura (15) deve ser reapertado. A roda de ajuste (28) serve para reforçar o aperto do suporte do guidador (5).

Passo 5



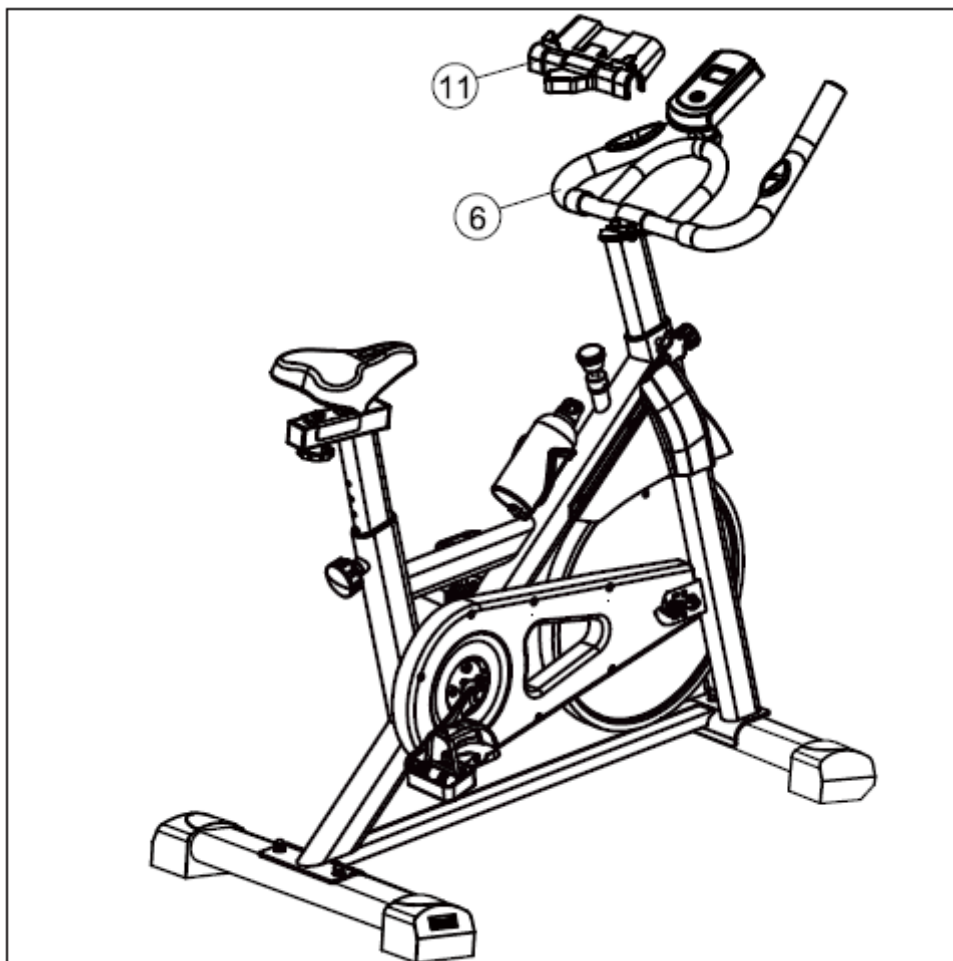
Para começar com a montagem do guidador, retirar os 4 parafusos e as anilhas na base do suporte do guidador. A armação do guidador (6) é fixada ao poste do guidador (5) com as anilhas planas (17), anilhas de mola (21) e parafusos de cabeça de botão (20), e apertada com uma chave hexagonal (26).

Passo 6

O suporte do monitor (10) é fixado à armação do guidador (6) na zona central arredondada com o parafuso auto-roscante (24) e apertado com a chave hexagonal (26).

O monitor (9) é montado no suporte do monitor (10).

Uma vez o monitor no lugar e verificado que está bem fixado, inserir o cabo de pulso (22) no orifício "pulso" na parte de trás do monitor (9) e o cabo de sinal (23) no orifício "sensor" na parte de trás do monitor (9).

Passo 7

Colocar o suporte do telemóvel (11) na armação do guiador (6), assegurando que está bem fixado.



CUIDADO: Antes de utilizar a máquina, certifique-se de que todas as peças estão apertadas e seguras e que a máquina é estável no chão.

6. FUNÇÃO TI



A. INSTALAÇÃO DA BATERIA

Inserir duas pilhas AA de 1,5 V (não incluídas) na caixa de pilhas na parte de trás (após cada mudança de pilha, todos os valores serão "0").

B. DESCRIÇÃO FUNCIONAL

1. Scan automático (SCAN): abrir o ecrã ou premir o botão para entrar no estado SCAN, todas as funções do TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL serão automaticamente exibidas no ecrã principal.
2. TEMPO: cálculo cumulativo do movimento de 00:00-99:59, o utilizador pode premir o botão para seleccionar o estado de visualização do valor do tempo.
3. Distância de deslocamento (DIST): movimento de cálculo acumulado de 0,0-999,9, o utilizador pode premir o botão para seleccionar o valor da exibição da distância.
4. Calorias (CAL): mostra o consumo de calorias acumuladas de 0,0-9999,9 o utilizador pode premir o botão para seleccionar o valor do estado do valor de visualização. Nota: estes dados são apenas uma descrição aproximada e não podem ser utilizados para tratamento médico.
5. Velocidade de movimento (SPEED): mostra a velocidade actual do atleta, valor de 0,0-999,9 km/ milhas/ hora.
6. Odómetro (ODO): a distância entre o movimento e o tempo é de 0-9999km.
7. Frequência de pulso (PUL): frequência cardíaca instantânea, 40-240 vezes/minuto. Nota: Estes dados são apenas uma descrição aproximada e não podem ser utilizados para tratamento médico.
8. RESET: premir e manter premido o botão durante cerca de 3 segundos, todos os valores voltarão a "0", a função pode ser reiniciada.

C. ATENÇÃO

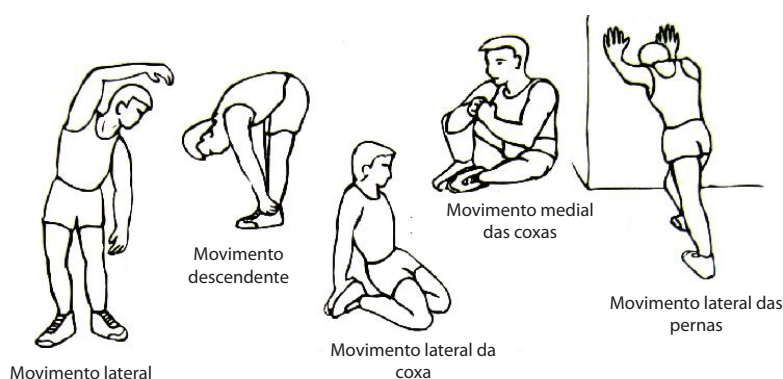
1. Se o visor electrónico não estiver correctamente montado, remover e voltar a colocar ambas as baterias, certificando-se de que estão na orientação correcta.
2. Especificações das pilhas: 2 pilhas AA de 1,5 V x 1,5 V.
3. Quando as pilhas estão gastas, devem ser retiradas do relógio electrónico e eliminadas de forma segura e correcta.

7. INSTRUÇÕES DE FORMAÇÃO

Para além da utilização deste equipamento, pode melhorar a sua condição física seguindo uma dieta adequada.

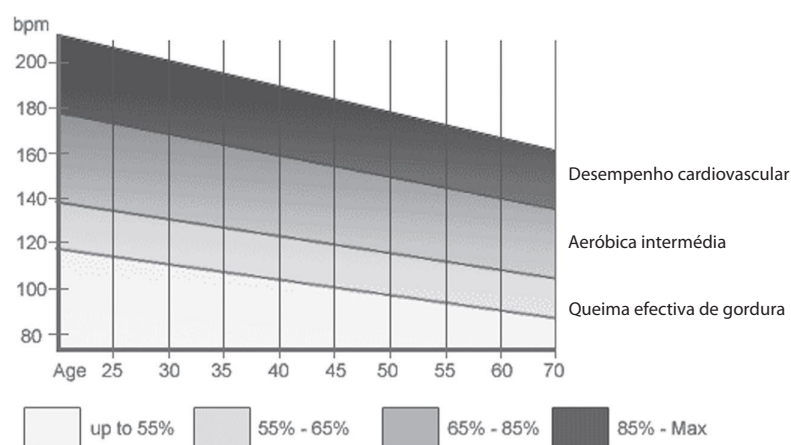
A. AQUECIMENTO ANTES DO TREINO

Esta fase de exercício de aquecimento pode melhorar a circulação sanguínea do corpo, e os músculos para conseguir um bom treino, reduzir o risco de câibras ou danos musculares durante o treino. Antes de cada exercício de aquecimento fazer exercícios de acordo com as seguintes recomendações, cada exercício deve ser realizado durante cerca de 30 segundos. Se notar que os seus músculos estão danificados, por favor, pare o esforço físico até estar recuperado.



B. FASE DE TREINAMENTO

Após um período de utilização, verá a flexibilidade dos músculos das pernas melhorar. No processo de treino, a chave é treinar de acordo com a sua condição física, e escolher uma intensidade de treino razoável.



**BELANGRIJK**

BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

1. WAARSCHUWINGEN

Lees de volgende veiligheidsinstructies voordat u de apparatuur bedient om het risico op ernstig letsel te beperken.

1. WAARSCHUWING! Het is belangrijk dat u deze hele handleiding leest voordat u de apparatuur monteert en gebruikt. Veilig en efficiënt gebruik is alleen mogelijk als de apparatuur correct wordt gemonteerd, onderhouden en bediend. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

2. WAARSCHUWING! Voordat u met een trainingsprogramma begint, moet u uw arts raadplegen om vast te stellen of u een lichamelijke of gezondheidstoestand hebt die een risico voor uw gezondheid en veiligheid kan vormen of die u belet de apparatuur naar behoren te gebruiken. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.

3. WAARSCHUWING! Wees u bewust van de signalen van uw lichaam. Verkeerde of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen ervaart: Pijn, benauwdheid op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, zich duizelig voelen, licht in het hoofd of misselijkheid. Als u een van deze aandoeningen ervaart, moet u uw arts raadplegen voordat u uw trainingsprogramma voortzet.

4. WAARSCHUWING! Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de apparatuur. De uitrusting is uitsluitend bestemd voor gebruik door volwassenen.

5. WAARSCHUWING! Gebruik het apparaat op een vlakke, egale ondergrond, met een beschermkap, uitsluitend voor gebruik door volwassenen.

6. WAARSCHUWING! Controleer voor gebruik van de apparatuur of de bouten en moeren goed vastzitten.

7. WAARSCHUWING! Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt onderzocht op schade en/of slijtage.

8. WAARSCHUWING! Gebruik de apparatuur altijd volgens de instructies. Als u tijdens de montage of het testen van het apparaat defecte onderdelen aantreft, of als u tijdens het gebruik een ongewoon geluid uit het apparaat hoort komen, stop dan met het gebruik van het apparaat. Gebruik het apparaat niet totdat het probleem is verholpen.

9. WAARSCHUWING! Draag geschikte kleding wanneer u de apparatuur gebruikt. Vermijd het

dragen van losse kleding die in de apparatuur verstrikt kan raken of die de beweging kan beperken of belemmeren.

10. WAARSCHUWING! De apparatuur is getest en gecertificeerd volgens EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 in klasse H.C. Alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik. Maximaal gebruikersgewicht 120kg.

11. WAARSCHUWING! Deze apparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige toepassingen.

12. WAARSCHUWING! Het remsysteem van deze apparatuur is niet relevant.

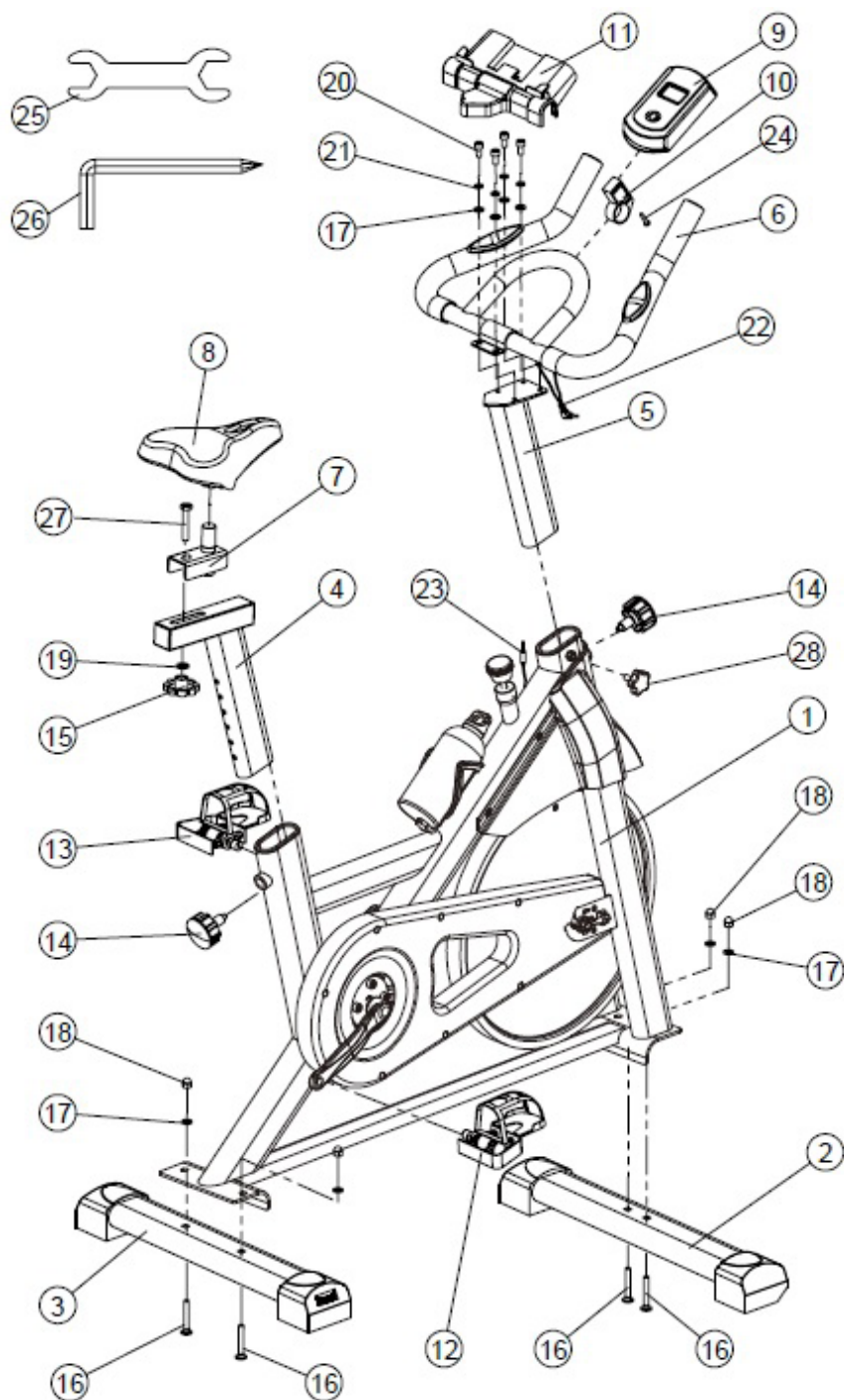
13. WAARSCHUWING! Wees voorzichtig bij het tillen of verplaatsen van apparatuur om rugletsel te voorkomen. Gebruik altijd de juiste tiltechnieken en/of gebruik hulp.

2. BELANGRIJKSTE KENMERKEN

1. Computermontoren: tijd, snelheid, afstand, calorieën, hartslag, kilometerteller
2. Riemaandrijving
3. Gewicht schijf: 6 kg (8 kg, 10 kg en 13 kg optioneel)
4. Horizontaal en verticaal verstelbare zitting
5. Handvat kan verticaal worden versteld
6. Productgrootte: 1050 x 455 x 1220 mm
7. Hoogte handvat: 1050 - 1160 mm
8. Zadelhoogteverstelling: 770 - 890 mm, verticale verstelling: 70 mm
9. Materiaal handvat: schuim
10. Plastic pedaal
11. Mobiele telefoonhouder
12. Rem met wolvlit
13. Maximale belasting: 120 kg



3. OPENGWERKTE TEKENING

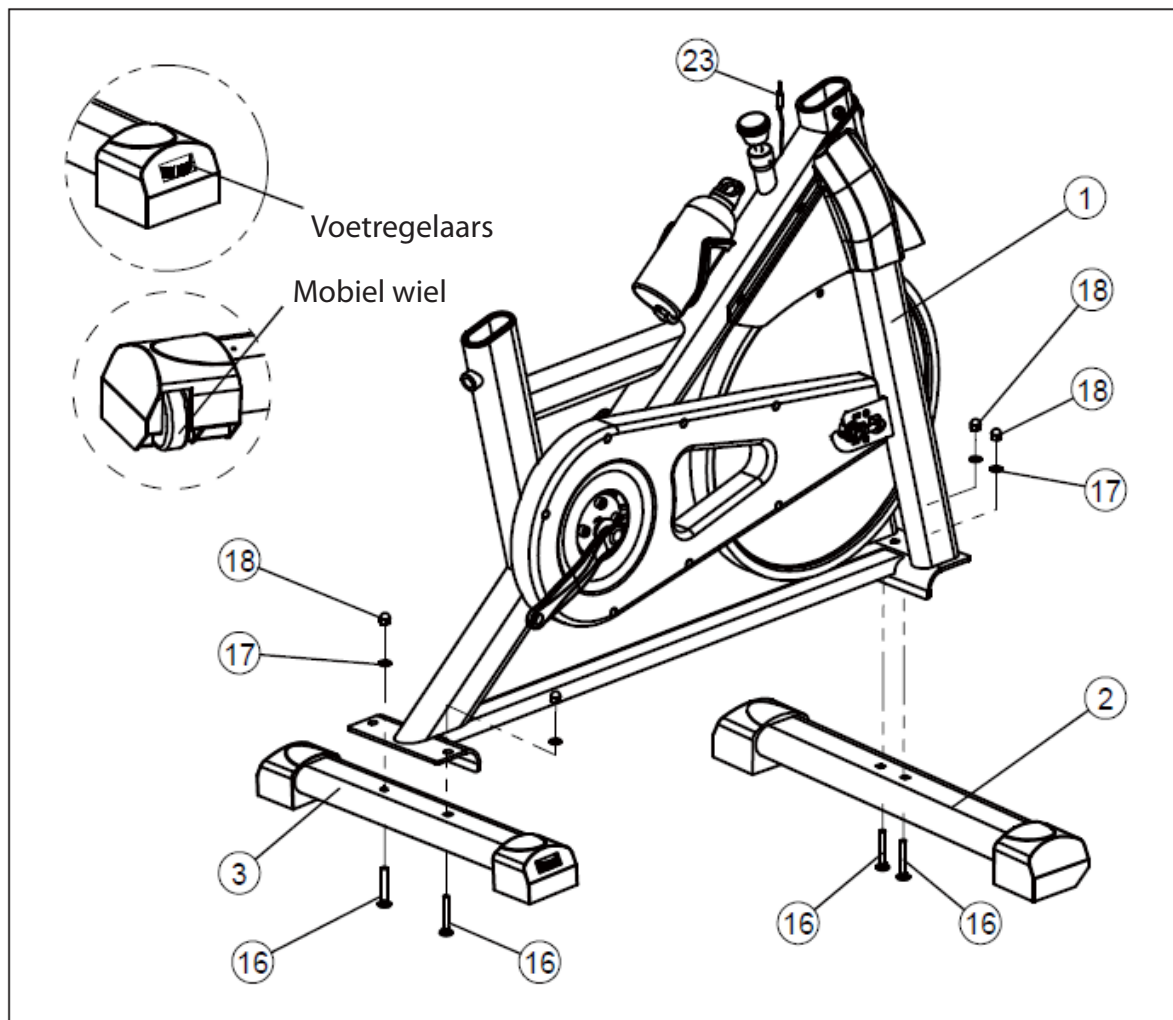


4. ONDERDELENLIJST

NO.	NAAM	SIZE	QUANT.
1	Fiets lichaam	Montage	1
2	Stabilisator vooraan	Montage	1
3	Achterste stabilisator	Montage	1
4	Zadelpost	Montage	1
5	Stuurpen	Montage	1
6	Stuurframe	Montage	1
7	Frame voor zaderverstelling	Montage	1
8	Zadel	Veerbelast	1
9	Monitor	Vierkant	1
10	Monitorsteun	Geschikt voor buisdiameter 25	1
11	Mobiele telefoonhouder	Geschikt voor buisdiameter 25	1
12	Rechter pedaal	R	1
13	Pedaal links	L	1
14	Hoogte instelpen	M16	2
15	Hoogte instelpen	M10	1
16	Bevestigingsbouten	M8X50	4
17	Platte ring	8.5	8
18	Dekselmoer	M8	4
19	Platte ring	10.5	1
20	Knopschroef	M8X16	4
21	Veerring	8.5	4
22	Impuls kabel		1
23	Signaalkabel		1
24	Zelftappende schroef	ST5X25	1
25	Spanner	13-15	1
26	Inbussleutel	6mm	1
27	Zeshoekige bout	M10X55	1
28	Stelwiel	M8	1

5. ASSEMBLAGE-INSTRUCTIES

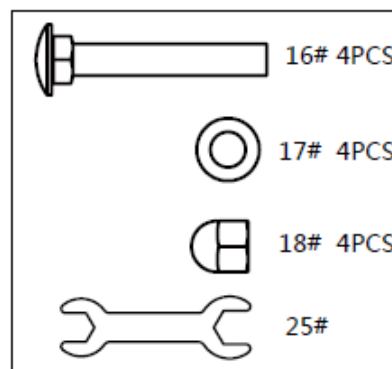
Stap 1



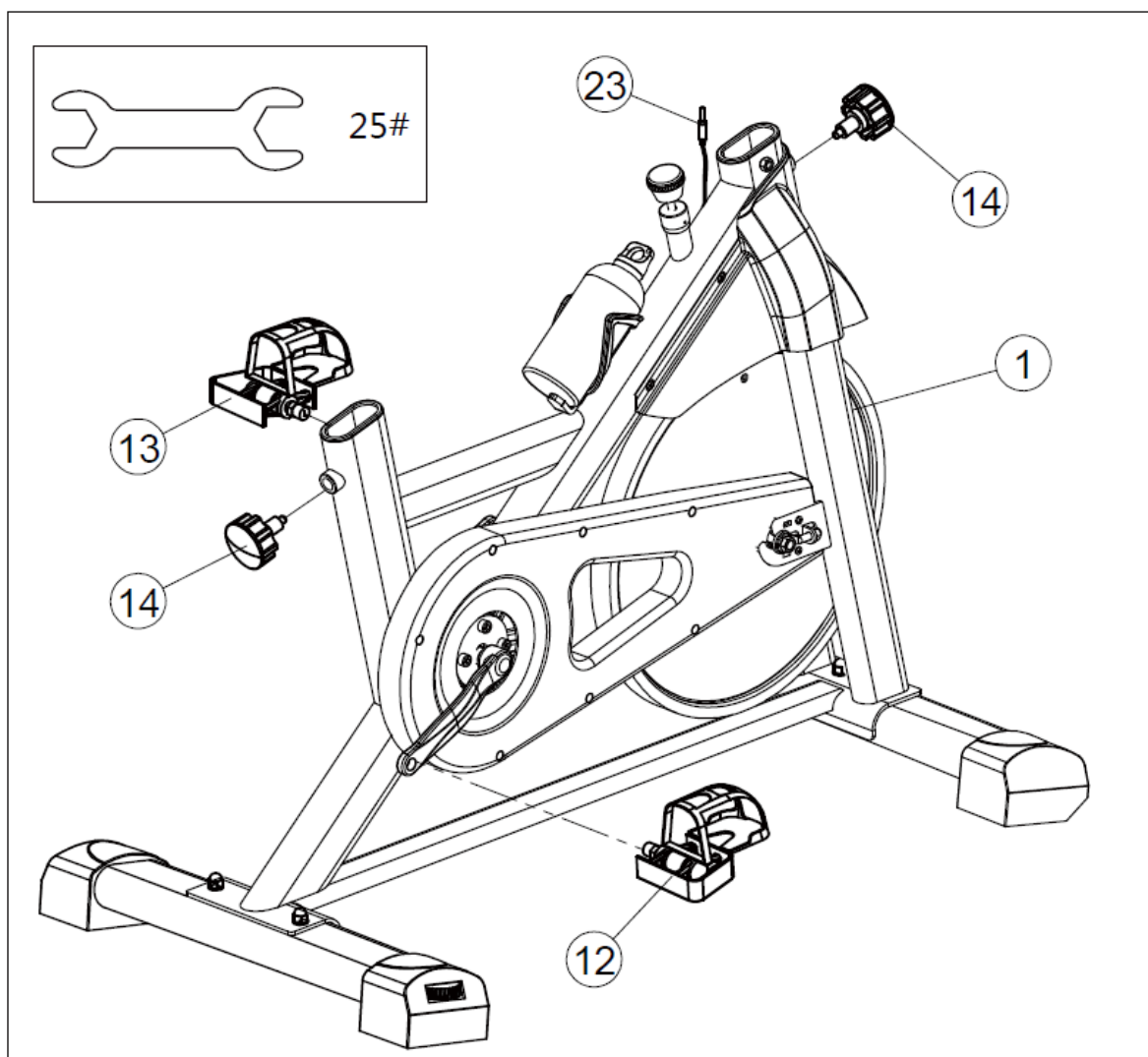
De voorste stabilisator (2) en de achterste stabilisator (3) aan het centrale frame van de fiets (1) vastschroeven met slotbouten (16), platte sluitringen (17) en afdekmoeren (18) en deze met de sleutel (25) vastzetten.

OPMERKING: De wielen op de voorste stabilisator (2) moeten zich aan de voorzijde bevinden, zoals aangegeven in de cirkelvormige afbeelding.

OPMERKING: de achterste stabilisatievoetverstellers (3) brengen de machine soepel op de grond. De beweegbare wielen aan beide zijden van de voorste stabilisator (2) worden gebruikt om de machine over een korte afstand te verplaatsen.



Stap 2



Het rechter pedaal (12) met de aanduiding R op het fietslichaam (1) monteren en met een sleutel (25) vastzetten.

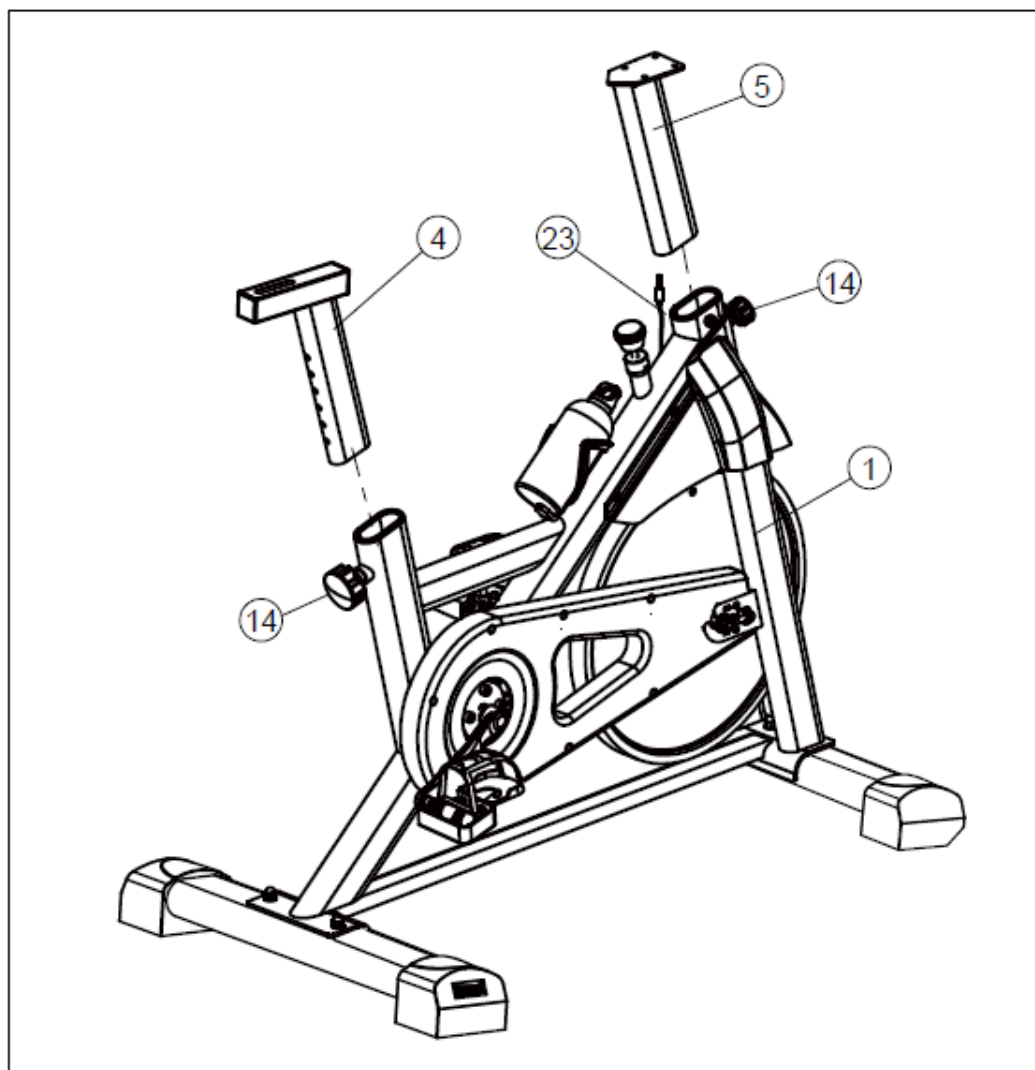
OPMERKING: Het rechter pedaal (R) moet met de klok mee worden ingedrukt.

Op dezelfde manier het linker pedaal (13) met de L-markering op het fietslichaam (1) monteren en met een sleutel (25) vastzetten.

OPMERKING: Het linker pedaal (L) moet tegen de klok in worden ingedrukt.

De hoogteafstelpennen (14) worden respectievelijk aan de voor- en achterzijde van het fietslichaam (1) gemonteerd. Merk op dat het niet nodig is om ze nu vast te draaien totdat de fiets volledig is gemonteerd en op de juiste hoogte is afgesteld.

Stap 3

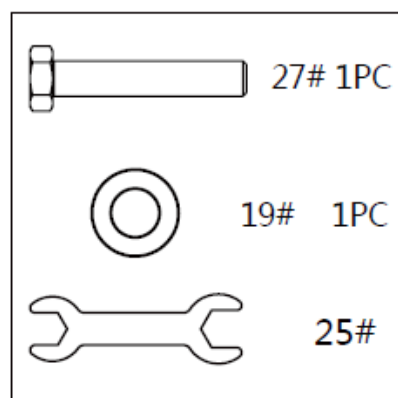
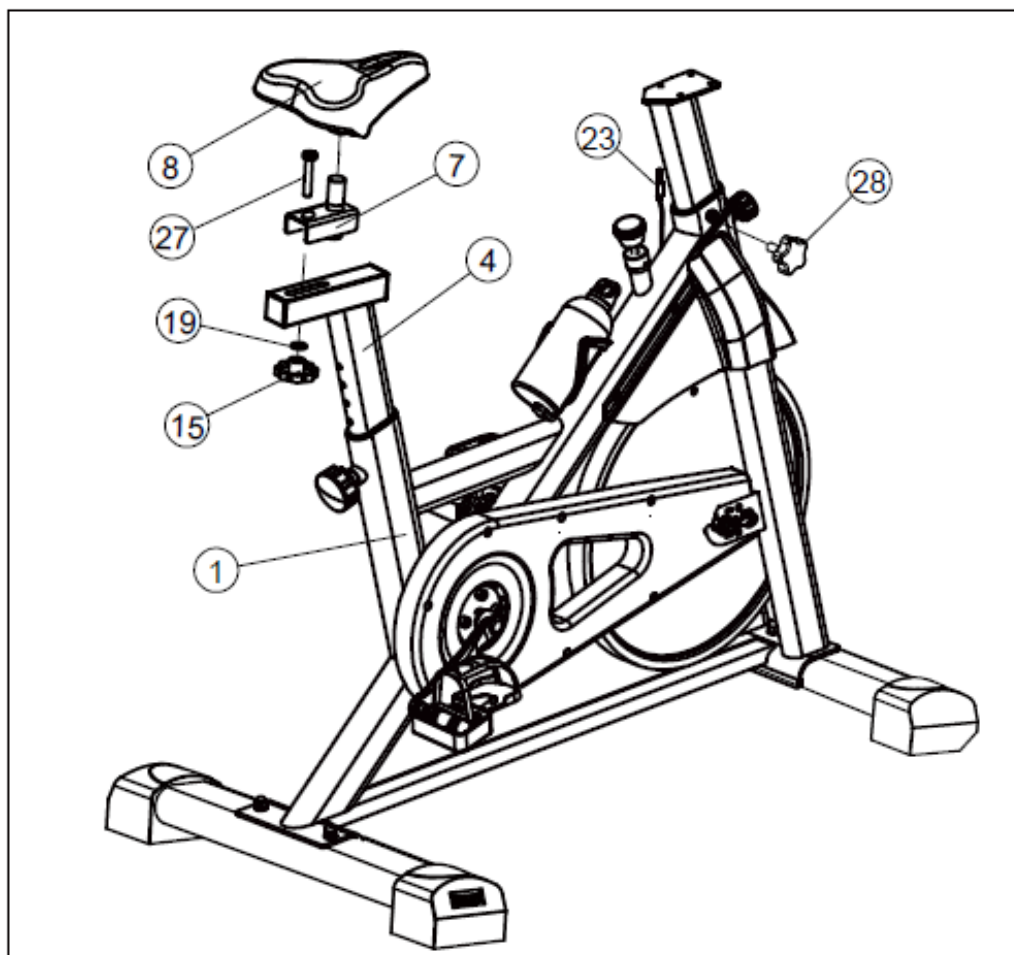


De zadelsteun (4) wordt in het fietslichaam (1) geschoven terwijl de hoogte-instelpin (14) wordt uitgetrokken. Het zadel wordt vastgezet zodra de pen wordt losgelaten.

Evenzo wordt de stuursteun (5) in de fietsbehuizing (1) gestoken en de hoogte-instelpin (14) uitgetrokken, zodat deze automatisch in het overeenkomstige gat van de stuursteun (5) wordt gestoken.

OPMERKING: Door aan de hoogte-instelpen (14) te trekken kan de hoogte van de zadelsteun (4) of de stuursteun (5) worden ingesteld. Na het verstellen moeten beide pennen (14) worden vastgedraaid.

Paso 4

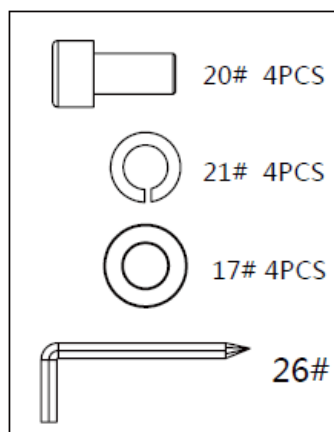
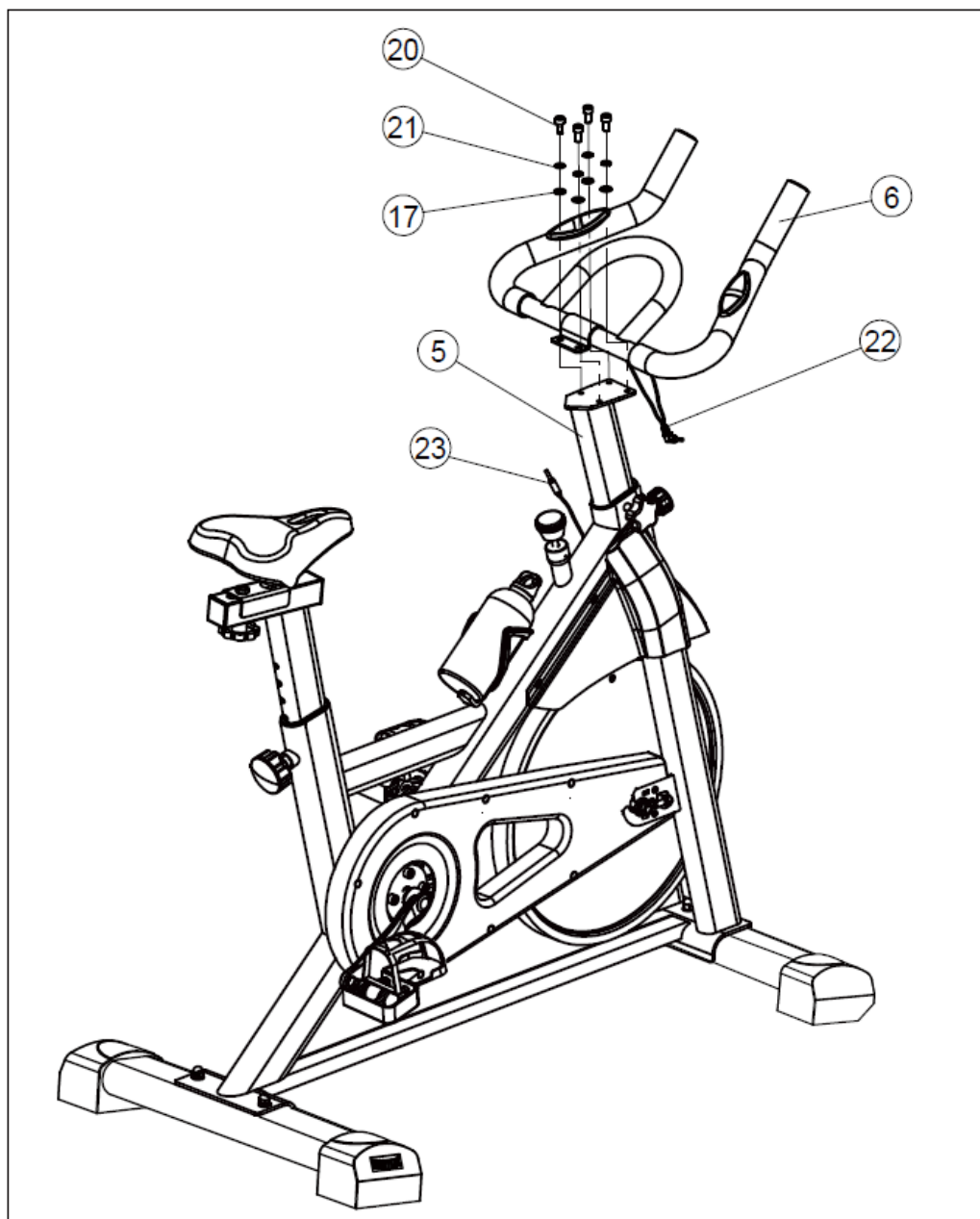


Het zadelverstelframe (7) wordt op de zadelsteun (4) geplaatst en vastgezet met de platte ring (19), een zeskantsleutel (27) en een stelwiel (15). Het zadel (8) moet vervolgens met de sleutel (25) iets worden losgemaakt, op het zadelafstellingsframe (7) worden geplaatst en weer worden vastgezet en vastgedraaid met de sleutel (25).

Het stelwieltje (28) op het fietslichaam (1) monteren voor verdere klemming.

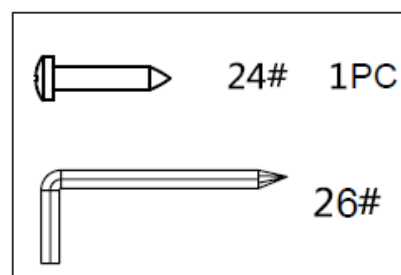
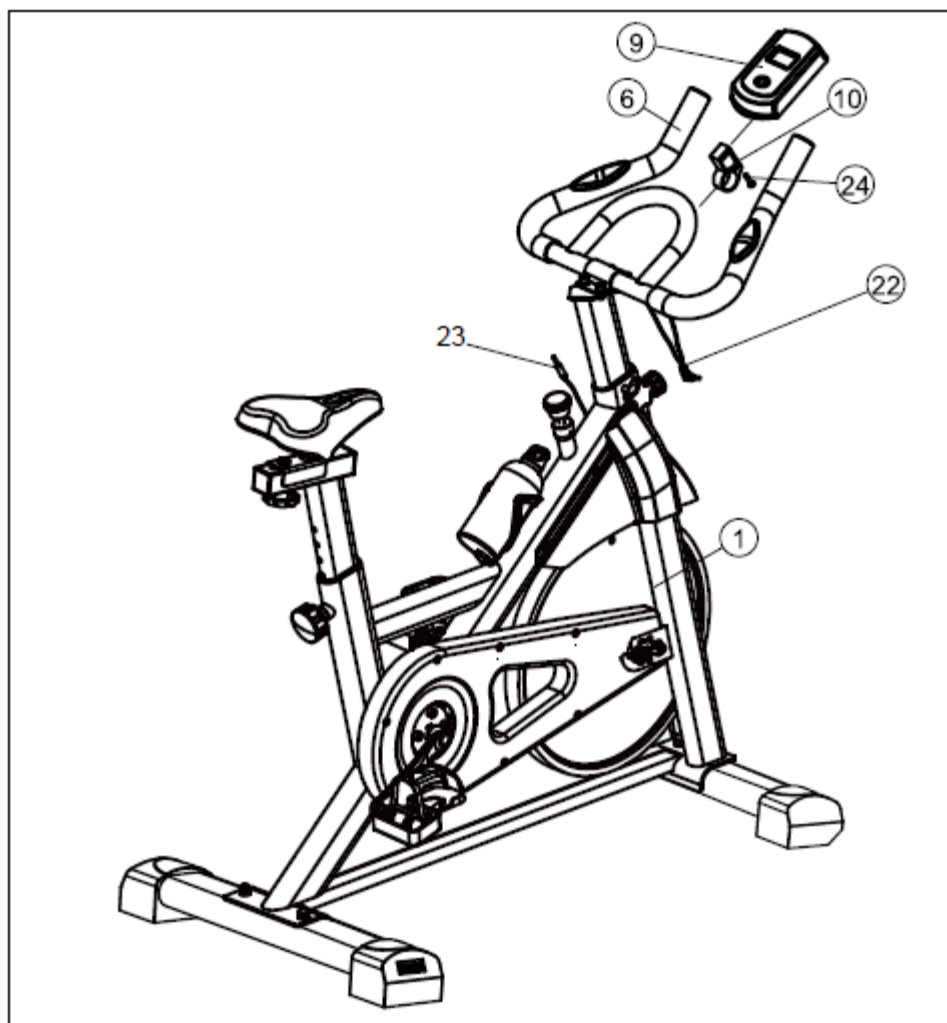
OPMERKING: Door de hoogteafstelpen (15) los te draaien, kan de positie van het zadelafstelframe (7) worden afgesteld. Na het instellen moet de hoogte-instelpen (15) weer worden vastgezet. Het stelwiel (28) dient ter versterking van de klemming van de stuursteen (5).

Stap 5



Om te beginnen met de montage van het stuur, verwijdert u de 4 schroeven en sluitringen aan de basis van de stuurbeugel. Het stuurframe (6) wordt aan de stuurpen (5) bevestigd met de platte ringen (17), veerringen (21) en knoopschroeven (20), en vastgedraaid met een inbussleutel (26).

Stap 6

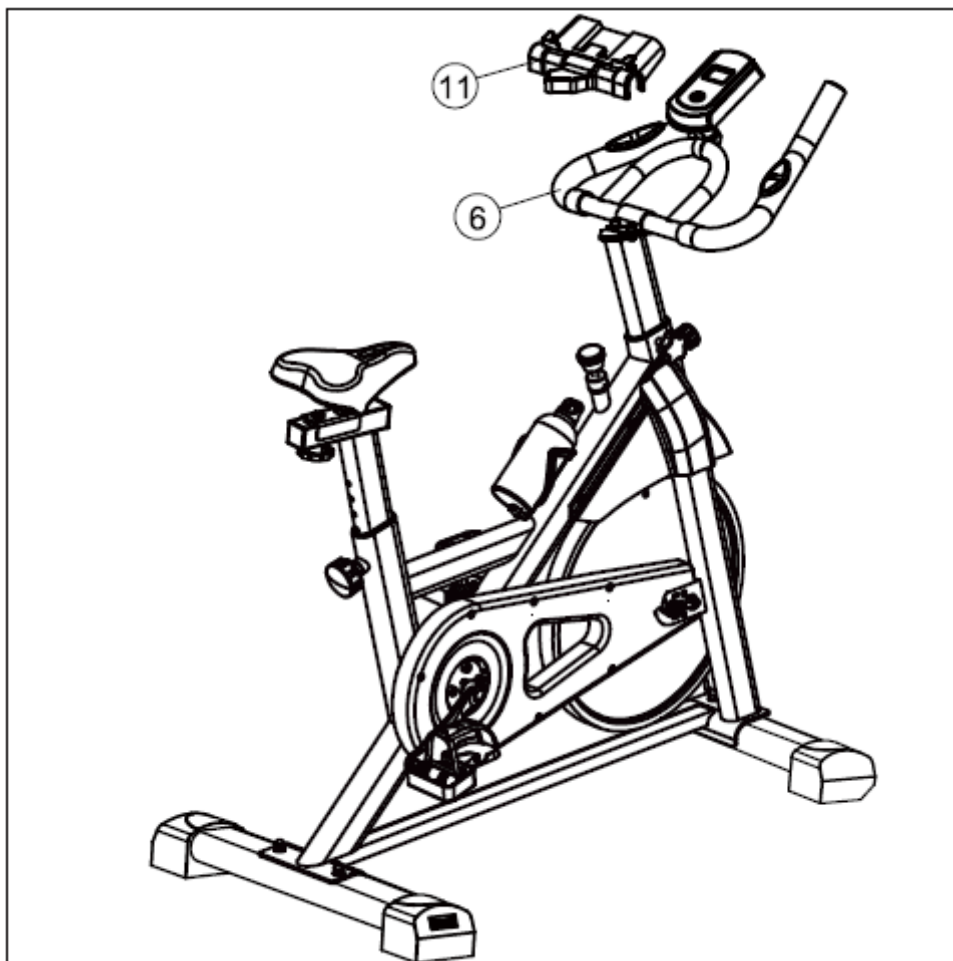


De monitorbeugel (10) wordt met de zelftappende schroef (24) aan het stuurframe (6) in het centrale afgeronde gedeelte bevestigd en met de zeskantsleutel (26) vastgedraaid.

De monitor (9) wordt op de monitorbeugel (10) gemonteerd.

Zodra de monitor op zijn plaats zit en gecontroleerd is of hij goed vastzit, steekt u de pulskabel (22) in het "puls"-gat aan de achterzijde van de monitor (9) en de signaalkabel (23) in het "sensor"-gat aan de achterzijde van de monitor (9).

Stap 7



Plaats de mobiele telefoonhouder (11) op het stuurframe (6) en zorg ervoor dat deze goed vastzit.



LET OP: Controleer voordat u de machine gebruikt of alle onderdelen goed vastzitten en of de machine stabiel op de grond staat.

6. IT-FUNCTIE



A. INSTALLATIE VAN DE BATTERIJ

Plaats twee 1,5 V AA batterijen (niet meegeleverd) in het batterijvakje aan de achterkant (na elke batterijwissel zullen alle waarden "0" zijn).

B. FUNCTIONELE BESCHRIJVING

1. Automatisch scannen (SCAN): open het display of druk op de knop om de SCAN-status in te voeren, alle functies van de TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL worden automatisch op het hoofdscherm weergegeven.
2. TIME: cumulatieve berekening van de beweging van 00:00-99:59, de gebruiker kan op de knop drukken om de weergavestatus van de tijds waarde te selecteren.
3. Verplaatsingsafstand (DIST): cumulatieve berekeningsbeweging van 0,0-999,9, de gebruiker kan op de knop drukken om de waarde van de afstandsweergave te selecteren.
4. Calorieën (CAL): toont het geaccumuleerde calorieverbruik van 0,0-9999,9 de gebruiker kan op de knop drukken om de waarde van de displaywaarde status te selecteren. Opmerking: deze gegevens zijn slechts een benadering en kunnen niet worden gebruikt voor medische behandeling.
5. Bewegingssnelheid (SPEED): weergave van de huidige snelheid van de atleet, waarde van 0,0-999,9 km/mijl/uur.
6. Odometer (ODO): de afstand tussen beweging en tijd is 0-9999km.
7. Polsslag (PUL): momentane hartslag, 40-240 keer/minuut. Opmerking: Deze gegevens zijn slechts een benadering en kunnen niet worden gebruikt voor medische behandeling.
8. RESET: houd de knop ongeveer 3 seconden ingedrukt, alle waarden gaan terug naar "0", de functie kan worden gereset.

C. ATTENTIE

1. Als het elektronische display niet goed is ingesteld, verwijdert u beide batterijen en plaatst u ze opnieuw.
2. Batterijspecificaties: 2 x 1,5 V AA-batterijen.
3. Wanneer de batterijen versleten zijn, moeten ze uit de elektronische klok worden verwijderd en op een veilige en correcte manier worden opgeruimd.

7. TRAININGSINSTRUCTIES

Naast het gebruik van deze apparatuur kunt u uw lichamelijke conditie verbeteren door een goed dieet te volgen.

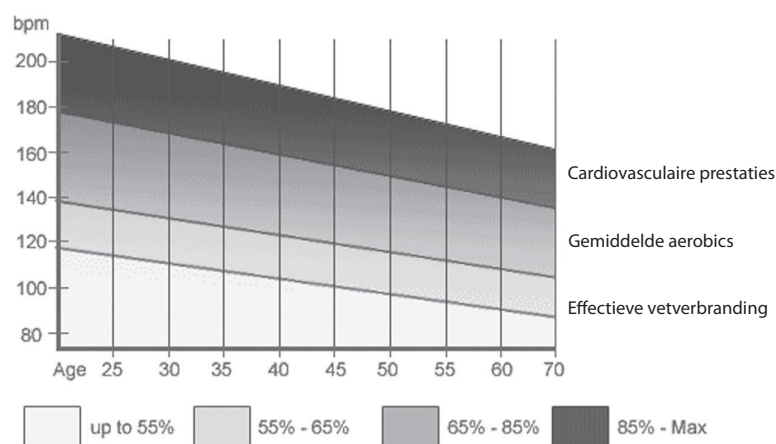
A. WARMING-UP VOOR DE TRAINING

Deze opwarmingsfase kan de bloedcirculatie van het lichaam verbeteren, en de spieren tot een goede training brengen, het risico van krampen of spierschade tijdens de training verminderen. Doe voor elke training opwarmingsoefeningen volgens onderstaande aanbevelingen, elke oefening moet ongeveer 30 seconden worden uitgevoerd. Als u merkt dat uw spieren beschadigd zijn, stop dan met de fysieke inspanning totdat u hersteld bent.



B. OPLEIDINGSFASE

Na een periode van gebruik zult u de flexibiliteit van uw beenspieren zien verbeteren. Bij de training is het van belang te trainen in overeenstemming met uw lichamelijke conditie, en een redelijke trainingsintensiteit te kiezen.



**VIKTIGT**

ATT SPARA FÖR FRAMTIDA BRUK.

1. VARNINGAR

För att minska risken för allvarliga skador ska du läsa följande säkerhetsinstruktioner innan du använder utrustningen.

1. VARNING! Det är viktigt att du läser hela denna handbok innan du monterar och använder utrustningen. Säker och effektiv användning kan endast uppnås om utrustningen monteras, underhålls och används på rätt sätt. Det är ditt ansvar att se till att alla användare informeras om alla varningar och försiktighetsåtgärder.

2. VARNING! Innan du påbörjar ett träningsprogram bör du rådgöra med din läkare för att avgöra om du har något fysiskt eller hälsomässigt tillstånd som kan utgöra en risk för din hälsa och säkerhet eller hindra dig från att använda utrustningen på rätt sätt. Läkarens råd är viktigt om du tar mediciner som påverkar din hjärtfrekvens, ditt blodtryck eller din kolesterolnivå.

3. VARNING! Var uppmärksam på kroppens signaler. Felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa. Sluta träna om du upplever något av följande symtom: Smärta, trånghet i bröstet, oregelbunden hjärtslag, extrem andfåddhet, yrsel, yrsel eller illamående. Om du upplever något av dessa tillstånd bör du rådgöra med din läkare innan du fortsätter ditt träningsprogram.

4. VARNING! Håll barn och husdjur borta från utrustningen. Utrustningen är utformad för att användas endast av vuxna.

5. VARNING! Använd utrustningen på en plan och jämn yta, med ett skyddande skydd, endast för vuxna.

6. VARNING! Innan du använder utrustningen ska du kontrollera att muttrar och bultar är ordentligt åtdragna.

7. VARNING! Utrustningens säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om den regelbundet undersöks med avseende på skador och/eller slitage.

8. VARNING! Använd alltid utrustningen enligt instruktionerna. Om du hittar några defekta komponenter under montering eller testning av utrustningen, eller om du hör något ovanligt ljud från utrustningen under användning, sluta använda utrustningen. Använd inte utrustningen förrän problemet har åtgärdats.

9. VARNING! Bär lämpliga kläder när du använder utrustningen. Undvik lösa kläder som kan fastna i utrustningen eller som kan begränsa eller hindra rörligheten.

10. VARNING! Utrustningen har testats och certifierats enligt EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 i klass H.C. Lämplig endast för hushållsbruk. Högsta användarvikt 120 kg.

11. VARNING! Den här utrustningen är inte lämplig för tillämpningar med hög precision.

12. VARNING! Denna utrustnings bromssystem är inte relevant.

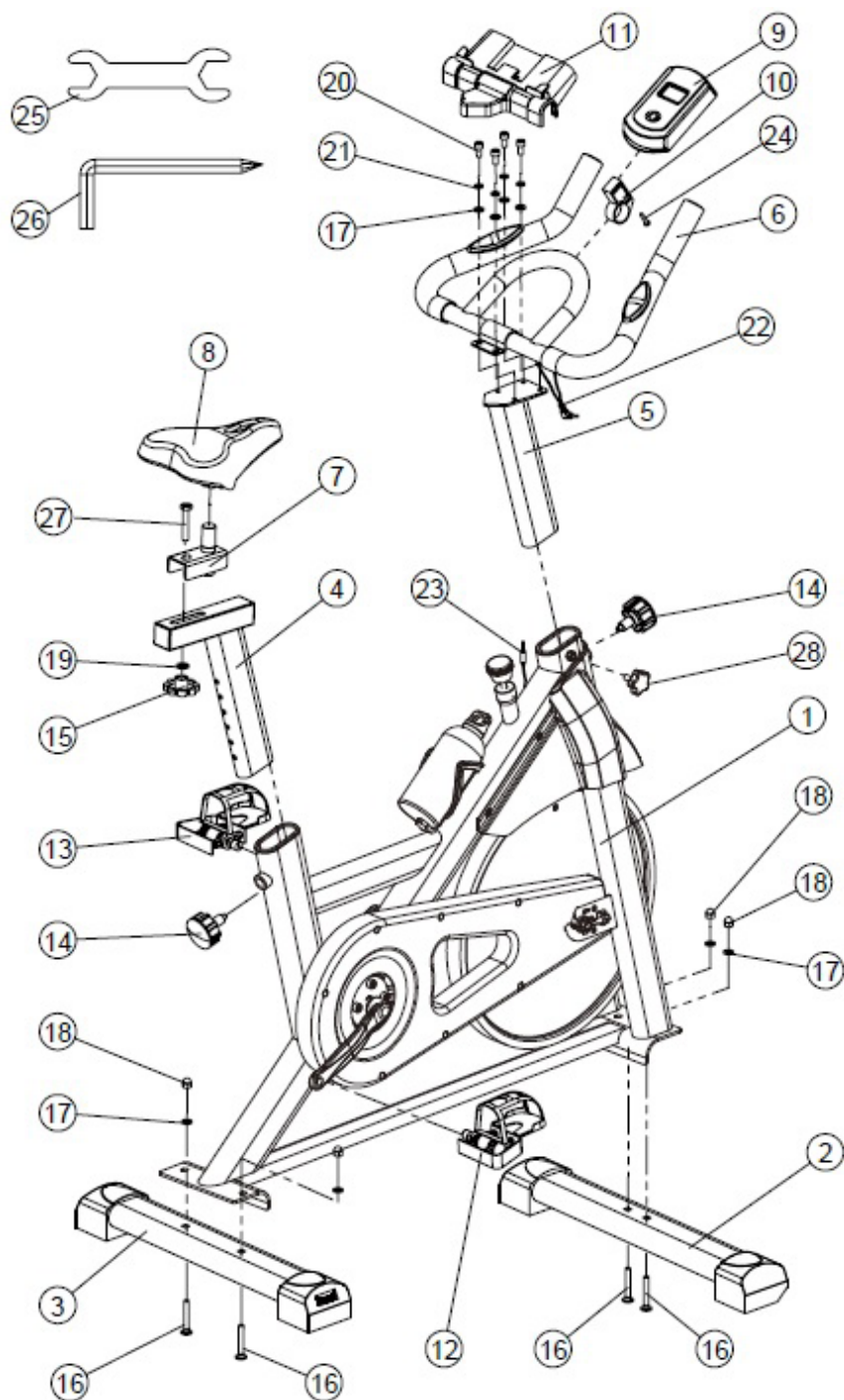
13. VARNING! Var försiktig när du lyfter eller flyttar utrustning för att undvika ryggskador. Använd alltid rätt lyftteknik och/eller använd hjälp.

2. HUVUDSAKLIGA KÄNNETECKEN

1. Datorskärmar: Tid, hastighet, avstånd, distans, avstånd, kalorier, puls, kilometerräknare.
2. Bältesdrift
3. Skivvikt: 6 kg (8 kg, 10 kg och 13 kg som tillval).
4. Horisontellt och vertikalt justerbart säte
5. Handtaget kan justeras vertikalt
6. Produktstorlek: 1050 x 455 x 1220 mm
7. Justering av handtagets höjd: 1050 - 1160 mm
8. Justering av sadelhöjd: 770 - 890 mm, vertikal justering: 70 mm
9. Handtagsmaterial: skum
10. Pedal i plast
11. Mobiltelefonhållare
12. Broms med ullfilt
13. Maximal belastning: 120 kg



3. EXPLOSIONSRITNING

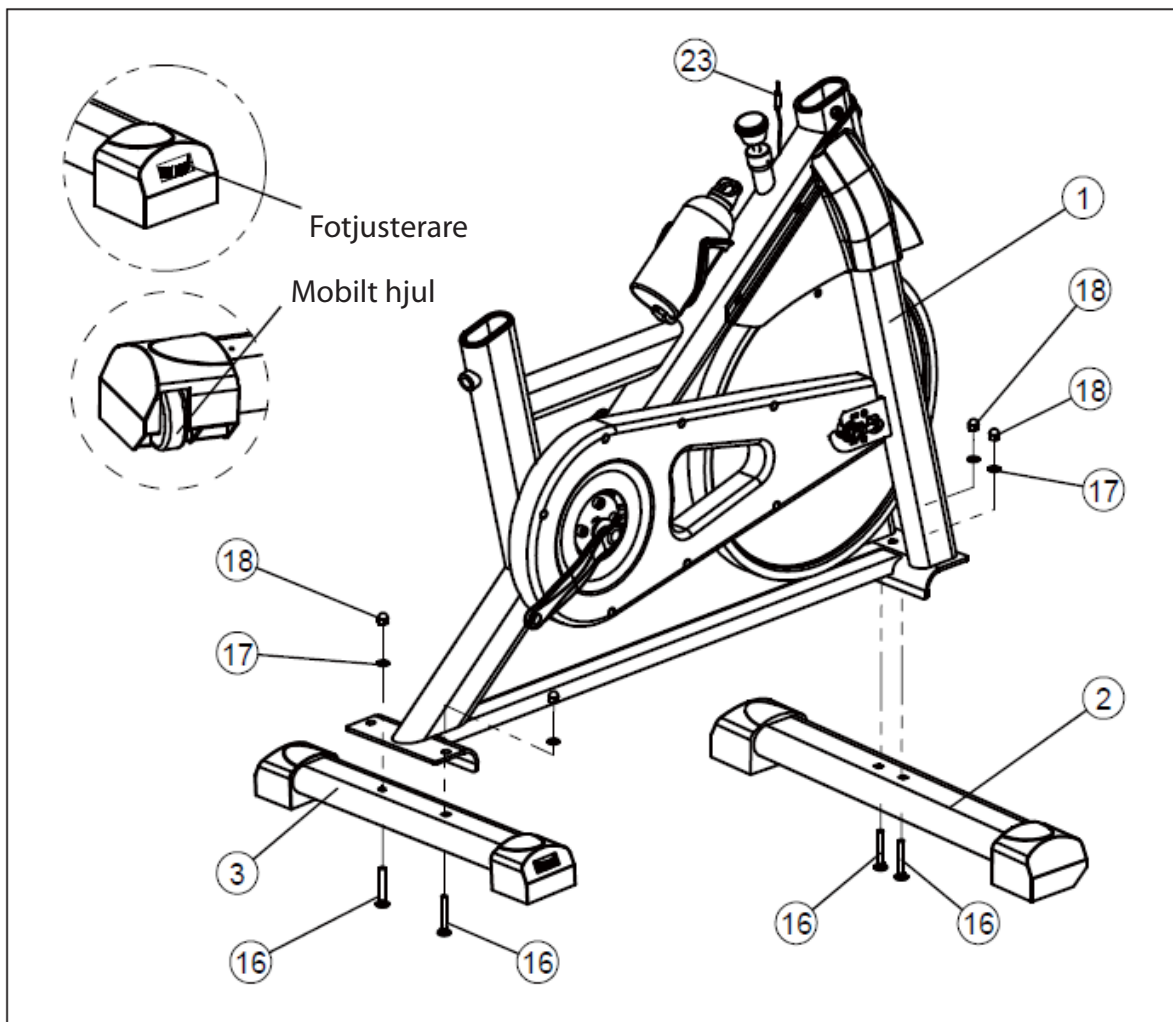


4. FÖRTECKNING ÖVER RESERVDELAR

NO.	NAMN	STORLEK	QUANT.
1	Cykelkropp	Montering	1
2	Främre stabilisator	Montering	1
3	Bakre stabilisator	Montering	1
4	Sadelstolpe	Montering	1
5	Handledarstolpe	Montering	1
6	Ram för styret	Montering	1
7	Ram för sadeljustering	Montering	1
8	Sadel	Fjäderbelastad	1
9	Övervaka	Kvadrat	1
10	Monitorkonsol	Lämplig för rördiameter 25	1
11	Mobiltelefonhållare	Lämplig för rördiameter 25	1
12	Högra pedalen	R	1
13	Vänster pedal	L	1
14	Stift för höjdjustering	M16	2
15	Stift för höjdjustering	M10	1
16	Vagnsbultar	M8X50	4
17	Platt bricka	8.5	8
18	Mutter för skydd	M8	4
19	Platt bricka	10.5	1
20	Skruv med knapphuvud	M8X16	4
21	Fjäderbricka	8.5	4
22	Impulskabel		1
23	Signalkabel		1
24	Självgängande skruv	ST5X25	1
25	Skiftnyckel	13-15	1
26	Sexkantsnyckel	6mm	1
27	Sexkantig bult	M10X55	1
28	Justeringshjul	M8	1

5. MONTERINGSANVISNINGAR

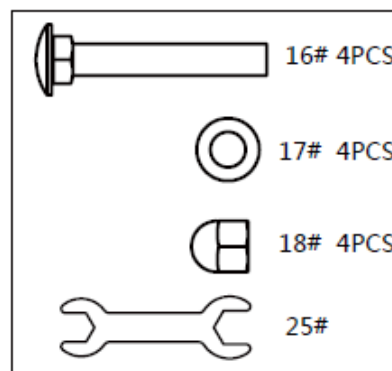
Steg 1



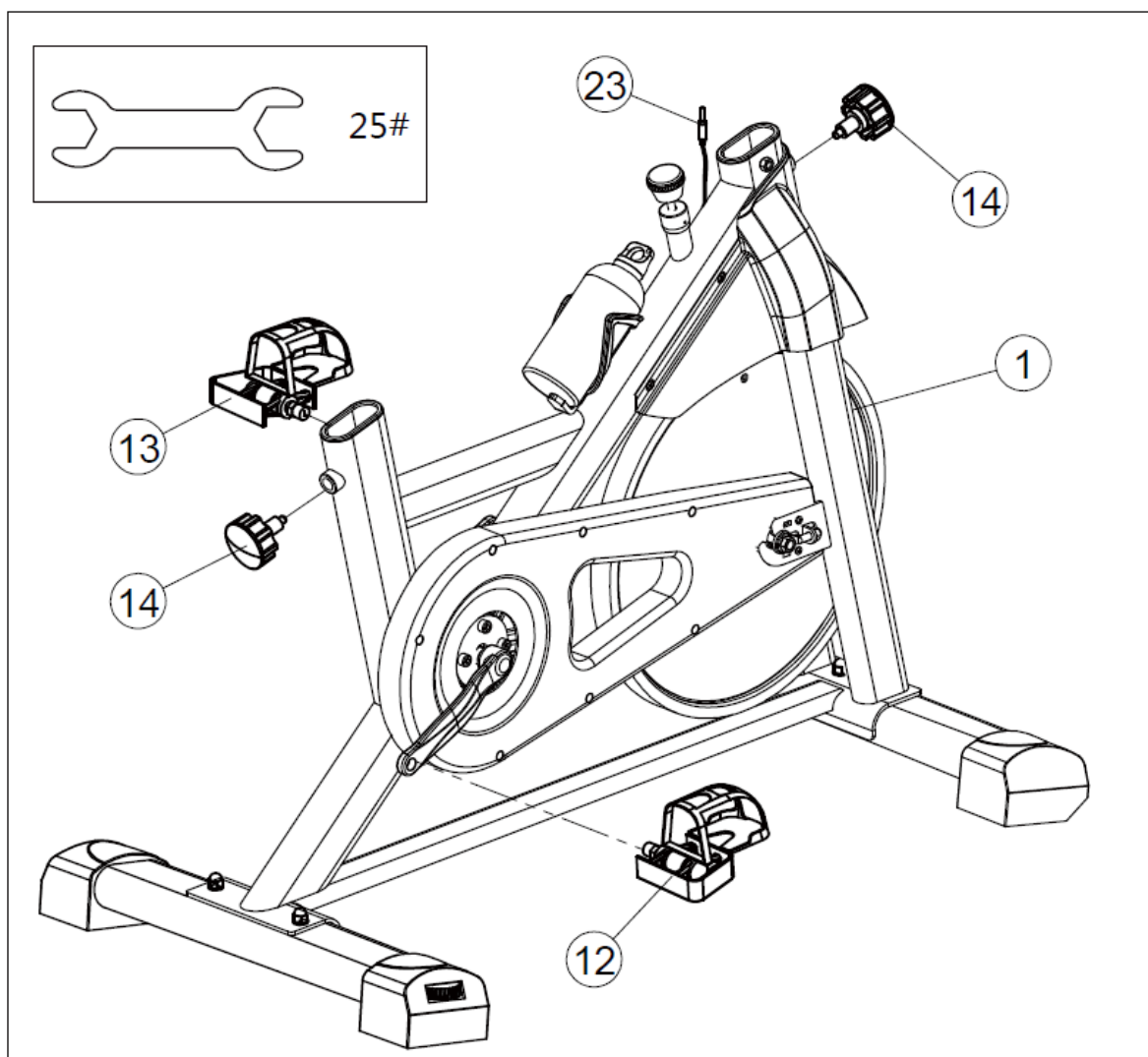
Skruva fast den främre stabilisatorn (2) och den bakre stabilisatorn (3) på cykelns (1) mittkropp med vagnsbultar (16), platta brickor (17) och täckmuttrar (18) och säkra dem med skiftnyckeln (25).

OBS: Hjulen som sitter på den främre stabilisatorn (2) måste sitta längst fram, enligt den cirkulära bilden.

OBS: de bakre stabilisatorfotjusterarna (3) justerar maskinen jämnt mot marken. De rörliga hjulen på båda sidor av den främre stabilisatorn (2) används för att flytta maskinen över en kort sträcka.



Steg 2



Montera den högra pedalen (12) märkt R på cykelhuset (1) och fäst den med en skiftnyckel (25).

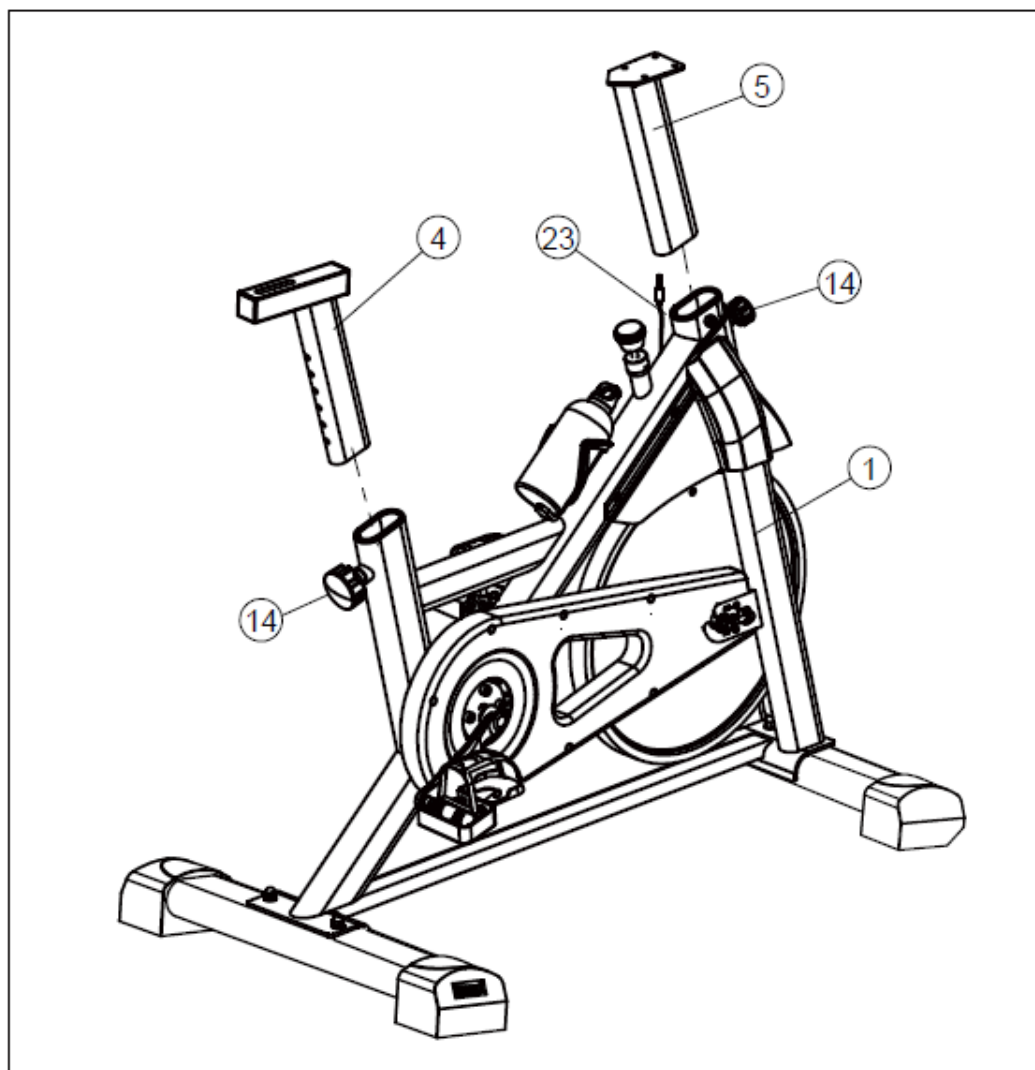
OBS: Den högra pedalen (R) måste tryckas ned medurs.

Montera på samma sätt den vänstra pedalen (13) med L-märket på cykelhuset (1) och fäst den med en skiftnyckel (25).

OBS: den vänstra pedalen (L), trampa ner den moturs.

Höjdjusteringsstiften (14) är monterade på framsidan respektive baksidan av cykelhuset (1). Observera att det inte är nödvändigt att dra åt dem vid denna tidpunkt förrän cykeln är helt monterad och justerad till rätt höjd.

Steg 3

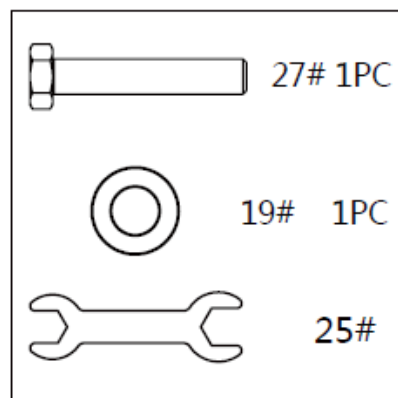
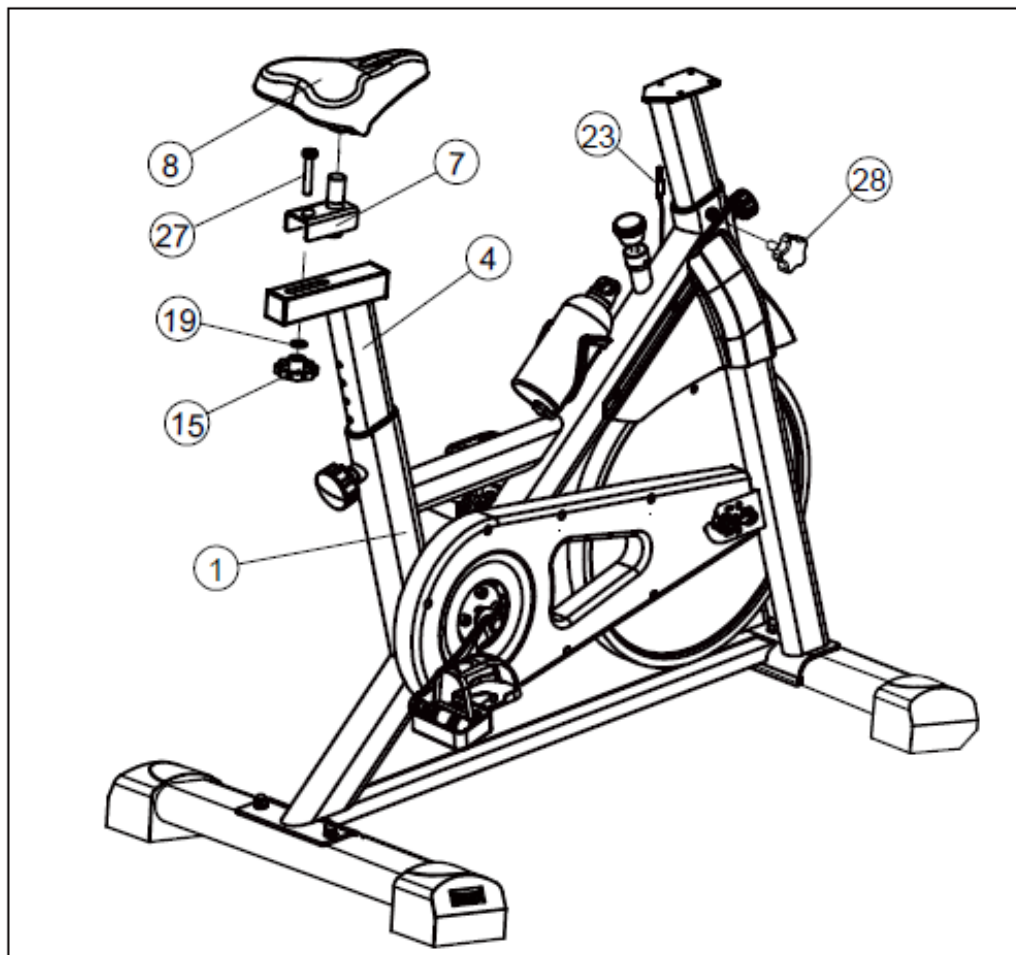


Sadelstödet (4) sätts in i cykelhuset (1) samtidigt som höjdjusteringsstiftet (14) dras ut. Sadeln fixeras när stiftet släpps.

På samma sätt sätt styret (5) in i cykelhuset (1) och höjdjusteringsstiftet (14) dras ut så att det automatiskt sätts in i motsvarande hål i styret (5).

OBS: Genom att dra i höjdjusteringsstiftet (14) kan höjden på sadelstödet (4) eller styrstödet (5) justeras. Efter justeringen måste båda stiften (14) dras åt.

Steg 4

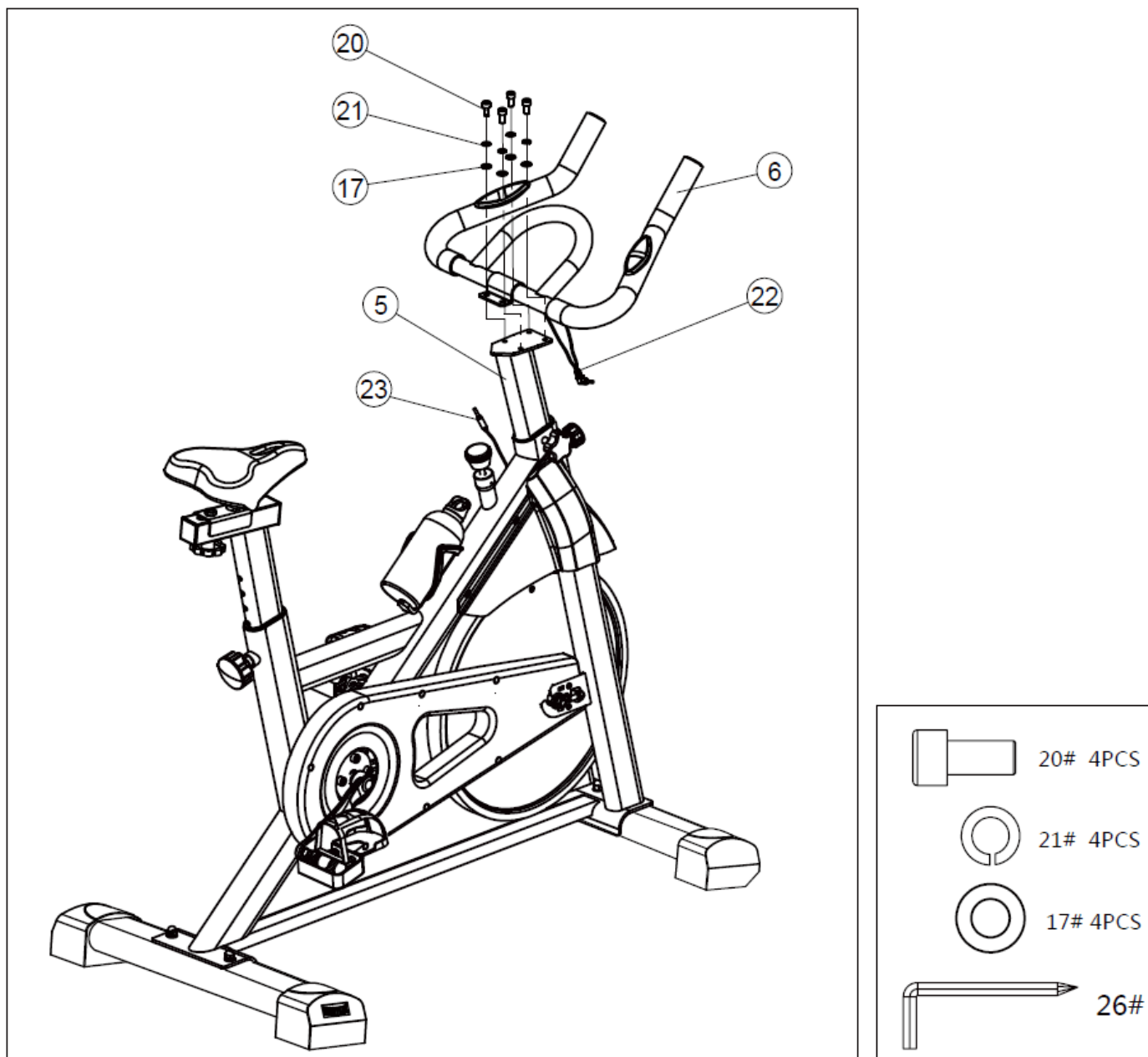


Sadeljusteringsramen (7) monteras på sadelstödet (4) och fixeras med en platt bricka (19), en sexkantsnyckel (27) och ett justeringshjul (15). Sadeln (8) måste sedan lossas något med skiftnyckeln (25), placeras på sadeljusteringsramen (7) och fästas och dras åt igen med skiftnyckeln (25).

Montera justeringshjulet (28) på cykelkroppen (1) för ytterligare fastspänning.

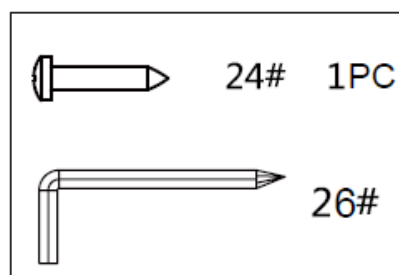
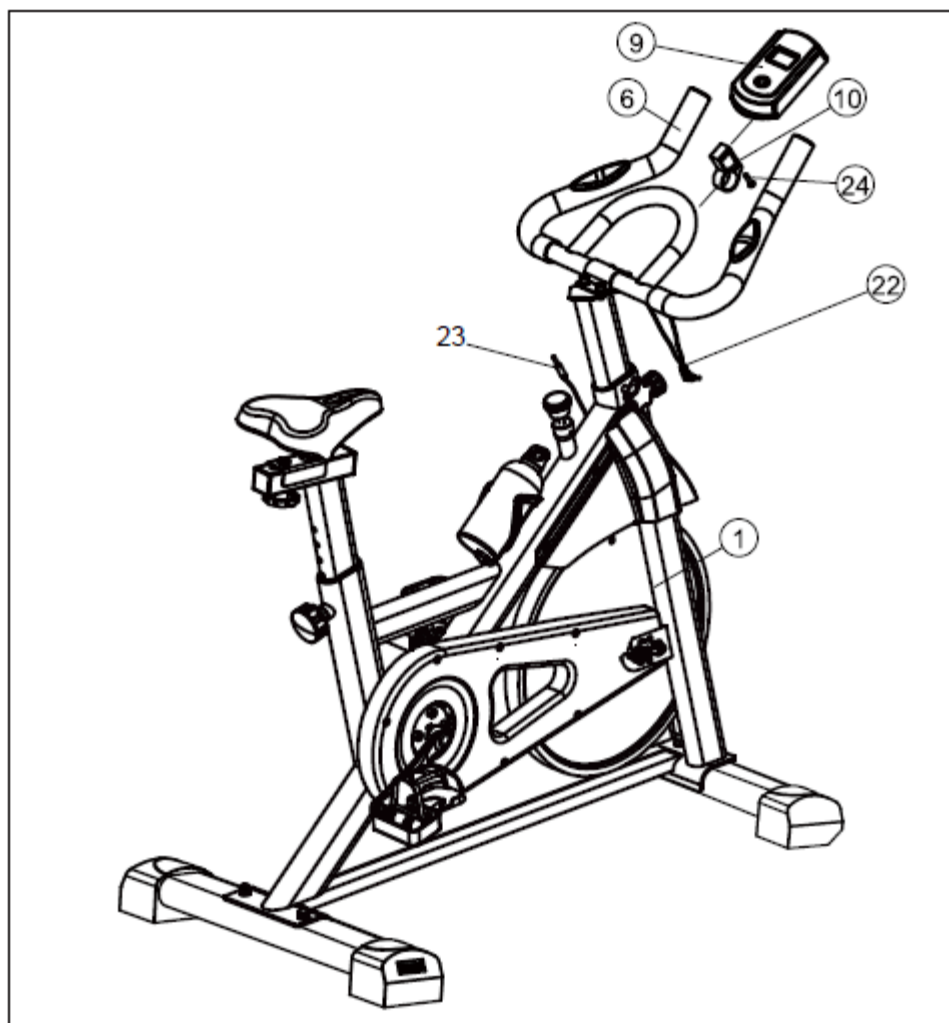
NOTERA: Genom att lossa höjdjusteringsstiftet (15) kan sadeljusteringsramen (7) justeras i sitt läge. Efter att ha justerat den till motsvarande läge måste höjdjusteringsstiftet (15) dras åt igen. Justeringshjulet (28) tjänar till att förstärka fastspänningen av styrstångsstödet (5).

Steg 5



För att börja med monteringen av styret tar du bort de fyra skruvarna och brickorna vid styrfästets bas. Styrstångsramen (6) är fäst vid styrstångsstolpen (5) med de platta brickorna (17), fjäderbrickorna (21) och knapphuvudskruvarna (20), och dras åt med en sexkantsnyckel (26).

Steg 6

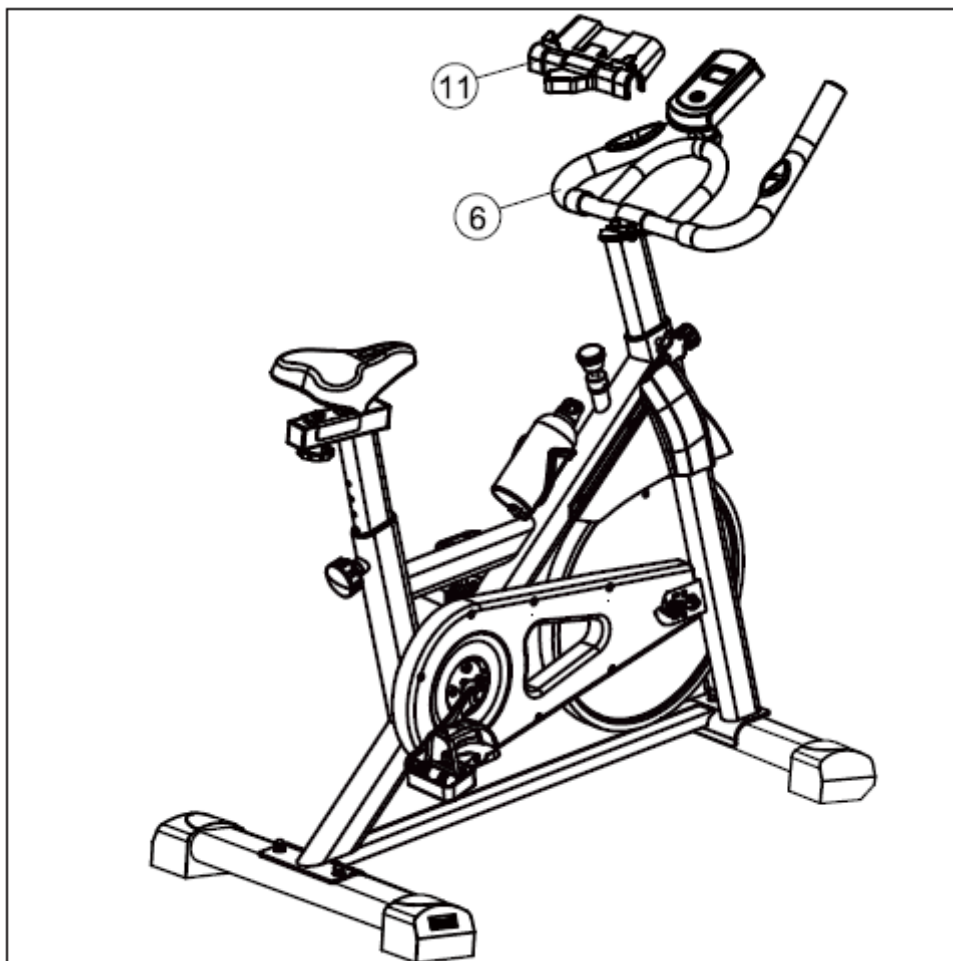


Monitorkonsolen (10) fästs på styrets ram (6) i det centrala rundade området med den självgående skruven (24) och dras åt med sexkantsnyckeln (26).

Monitorn (9) monteras på monitorfästet (10).

När monitorn är på plats och du har kontrollerat att den är ordentligt fastsatt, sätt in pulskabeln (22) i hålet för "puls" på baksidan av monitorn (9) och signalkabeln (23) i hålet för "sensor" på baksidan av monitorn (9).

Steg 7



Montera mobiltelefonhållaren (11) på styrets ram (6) och se till att den sitter ordentligt fast.



FÖRSIKTIGHET: Innan du använder maskinen ska du se till att alla delar sitter fast och säkert och att maskinen står stabilt på marken.

6. IT FUNKTION



A. INSTALLATION AV BATTERIER

Sätt in två 1,5 V AA-batterier (ingår inte) i batterilådan på baksidan (efter varje batteribyte kommer alla värden att vara "0").

B. FUNKTIONSBESKRIVNING

1. Automatisk skanning (SCAN): Öppna skärmen eller tryck på knappen för att gå in i SCAN-läget, alla funktioner i TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL visas automatiskt på huvudskärmen.
2. TIME: kumulativ beräkning av rörelse från 00:00-99:59, användaren kan trycka på knappen för att välja visningsstatus för tidsvärdet.
3. Förskjutningsavstånd (DIST): kumulativ beräkningsrörelse från 0,0-999,9, användaren kan trycka på knappen för att välja värdet på avståndsvisningen.
4. Kalorier (CAL): visar den ackumulerade kaloriförbrukningen från 0,0-9999,9. Användaren kan trycka på knappen för att välja värdet på displayen. Obs: Dessa uppgifter är endast en ungefärlig beskrivning och kan inte användas för medicinsk behandling.
5. Rörelsehastighet (SPEED): visar idrottarens aktuella hastighet, värde från 0,0-999,9 km/mile/timme.
6. Kilometermätare (ODO): avståndet mellan rörelse och tid är 0-9999 km.
7. Pulsfrekvens (PUL): omedelbar hjärtfrekvens, 40-240 gånger/minut. Anmärkning: Dessa uppgifter är endast en ungefärlig beskrivning och kan inte användas för medicinsk behandling.
8. RESET: Om du trycker på knappen och håller den intryckt i cirka 3 sekunder återgår alla värden till "0" och funktionen kan återställas.

C. UPPMÄRKSAMHET

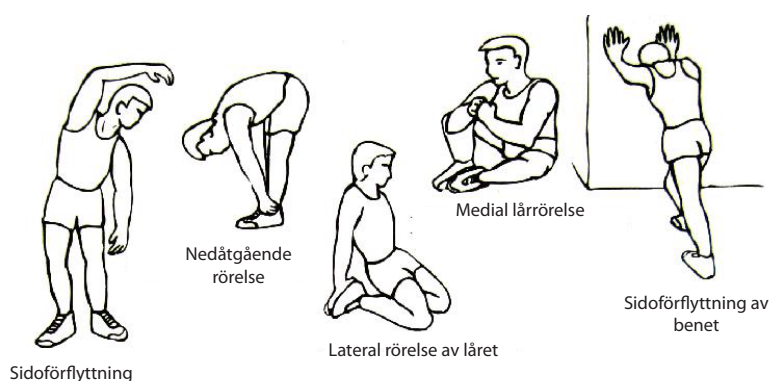
1. Om den elektroniska displayen inte är korrekt inställd tar du ut och sätter in båda batterierna igen och ser till att de är rätt placerade.
2. Batterispecifikationer: 2 x 1,5 V AA-batterier.
3. När batterierna är uttjänta måste de tas bort från den elektroniska klockan och kasseras på ett säkert och korrekt sätt.

7. UTBILDNINGSSINSTRUKTIONER

Förutom att använda denna utrustning kan du förbättra din fysiska kondition genom att följa en korrekt kost.

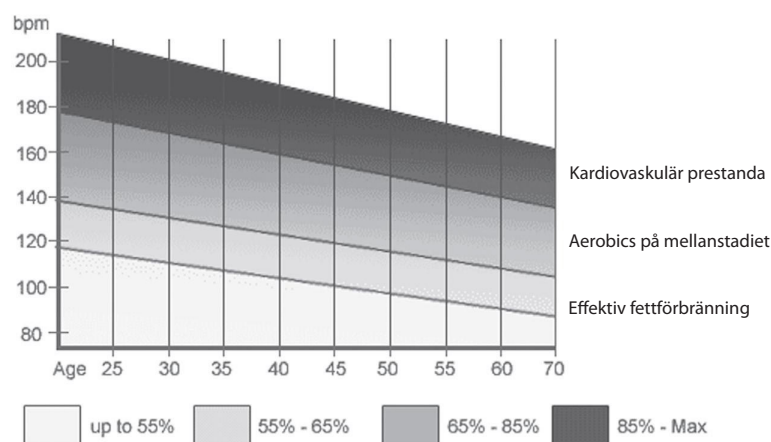
A. UPPVÄRMNING FÖRE TRÄNING

Denna uppvärmningsövningsfas kan förbättra kroppens blodcirkulation och musklerna för att uppnå ett bra träningspass, minska risken för kramper eller muskelskador under träningen. Före varje träning gör uppvärmningsövningar enligt följande rekommendationer, varje övning bör utföras i cirka 30 sekunder. Om du märker att dina muskler är skadade, sluta med fysisk ansträngning tills du har återhämtat dig.



B. UTBILDNINGSFASEN

Efter en tids användning kommer du att se att dina benmuskler blir smidigare. I träningsprocessen är det viktigaste att träna i enlighet med din fysiska kondition och att välja en rimlig träningsintensitet.



**WAŻNE**

DO ZACHOWANIA NA PRZYSZŁOŚĆ.

1. OSTRZEŻENIA

Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed rozpoczęciem obsługi urządzenia należy zapoznać się z poniższymi instrukcjami bezpieczeństwa.

1. OSTRZEŻENIE! Ważne jest, aby przeczytać całą instrukcję przed montażem i użytkowaniem sprzętu. Bezpieczne i efektywne użytkowanie można osiągnąć tylko wtedy, gdy sprzęt jest prawidłowo zmontowany, konserwowany i obsługiwany. Obowiązkiem użytkownika jest zapewnienie, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o wszystkich ostrzeżeniach i przestrożach.

2. OSTRZEŻENIE! Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy występują u Państwa jakiekolwiek dolegliwości fizyczne lub zdrowotne, które mogą stwarzać ryzyko dla Państwa zdrowia i bezpieczeństwa lub uniemożliwić Państwu prawidłowe korzystanie ze sprzętu. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli przyjmujesz leki wpływające na rytm serca, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.

3. OSTRZEŻENIE! Bądź świadomy sygnałów swojego organizmu. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą zaszkodzić Twojemu zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli doświadczysz któregokolwiek z następujących objawów: Ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, ekstremalna duszność, uczucie zawrotów głowy, światłowstręt lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, należy skonsultować się z lekarzem przed kontynuowaniem programu ćwiczeń.

4. OSTRZEŻENIE! Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od sprzętu. Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.

5. OSTRZEŻENIE! Urządzenie należy używać na płaskiej, równej powierzchni, z osłoną ochronną, wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.

6. OSTRZEŻENIE! Przed użyciem urządzenia należy sprawdzić, czy nakrętki i śruby są dobrze dokręcone.

7. OSTRZEŻENIE! Poziom bezpieczeństwa sprzętu można utrzymać tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i/lub zużycia.

8. OSTRZEŻENIE! Zawsze należy używać sprzętu zgodnie z instrukcją. Jeśli podczas montażu lub testowania sprzętu znajdziesz jakiekolwiek wadliwe elementy lub jeśli podczas użytkowania usłyszysz nietypowy hałas dochodzący ze sprzętu, zaprzestań używania sprzętu. Nie należy używać sprzętu do czasu usunięcia problemu.

9. OSTRZEŻENIE! Podczas używania sprzętu należy nosić odpowiednią odzież. Unikać noszenia

luźnej odzieży, która może zaplątać się w sprzęt lub która może ograniczać lub utrudniać ruch.

10. OSTRZEŻENIE! Sprzęt został przetestowany i certyfikowany zgodnie z EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 w klasie H.C. Nadaje się wyłącznie do użytku domowego. Maksymalna waga użytkownika 120 kg.

11. OSTRZEŻENIE! Ten sprzęt nie jest odpowiedni do zastosowań wymagających wysokiej precyzji.

12. OSTRZEŻENIE! Układ hamulcowy tego urządzenia nie jest istotny.

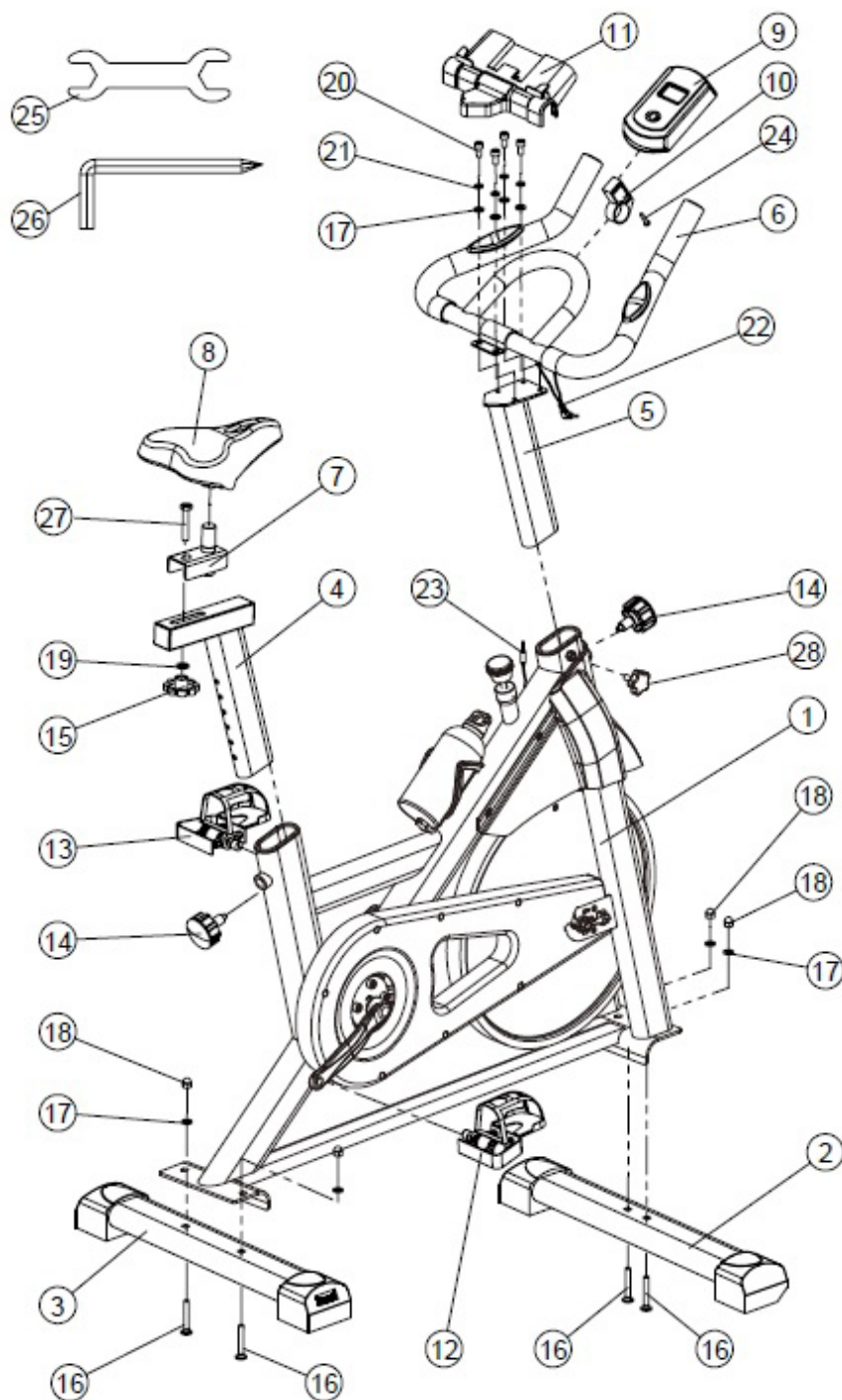
13. OSTRZEŻENIE! Należy zachować ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu, aby uniknąć urazów pleców. Zawsze należy stosować odpowiednie techniki podnoszenia i/lub korzystać z pomocy.

2. GŁÓWNE CECHY

1. Monitory komputerowe: czas, prędkość, odległość, kalorie, puls, odometr
2. Napęd pasowy
3. Waga talerza: 6 kg (opcjonalnie 8 kg, 10 kg i 13 kg)
4. Siedzisko regulowane w poziomie i w pionie
5. Możliwość regulacji uchwytu w pionie
6. Wymiary produktu: 1050 x 455 x 1220 mm
7. Regulacja wysokości uchwytu: 1050 - 1160 mm
8. Regulacja wysokości siodełka: 770 - 890 mm, regulacja pionowa: 70 mm
9. Materiał uchwytu: pianka
10. Pedał z tworzywa sztucznego
11. Uchwyt na telefon komórkowy
12. Hamulec z filcem wełnianym
13. Maksymalne obciążenie: 120 kg



3. RYSUNEK ZESTAWIENIOWY

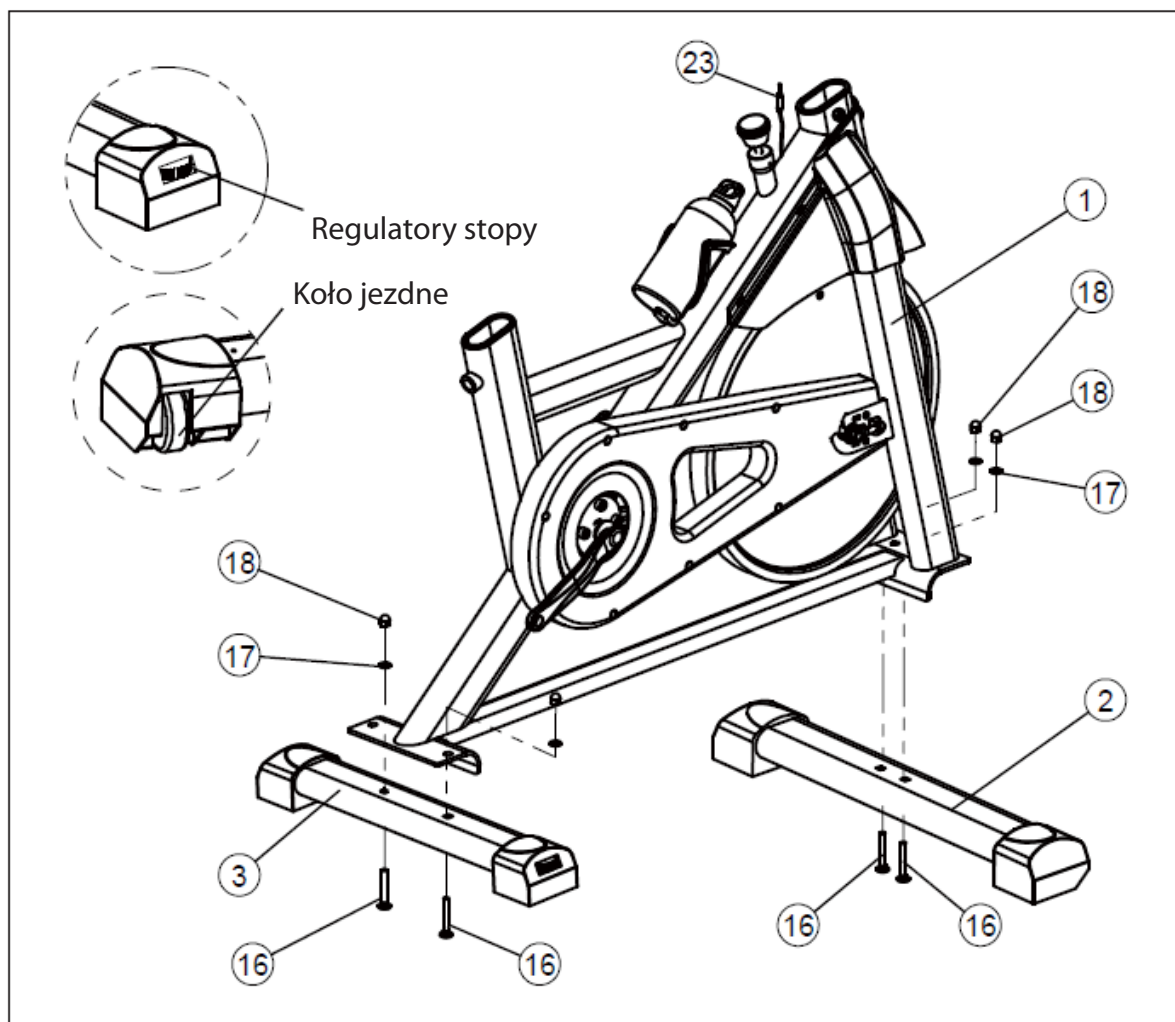


4. LISTA CZĘŚCI

NO.	NAZWA	SIZE	QUANT.
1	Korpus roweru	Montaż	1
2	Stabilizator przedni	Montaż	1
3	Stabilizator tylny	Montaż	1
4	Posterunek w siodle	Montaż	1
5	Słupek kierownicy	Montaż	1
6	Rama kierownicy	Montaż	1
7	Rama do regulacji siodełka	Montaż	1
8	Siodło	Sprężynujący	1
9	Monitor	Kwadrat	1
10	Uchwyt na monitor	Odpowiednie dla rur o średnicy 25	1
11	Uchwyt na telefon komórkowy	Odpowiednie dla rur o średnicy 25	1
12	Prawy pedał	R	1
13	Lewy pedał	L	1
14	Sworzeń do regulacji wysokości	M16	2
15	Sworzeń do regulacji wysokości	M10	1
16	Śruby do wózków	M8X50	4
17	Podkładka płaska	8.5	8
18	Nakrętka pokryw	M8	4
19	Podkładka płaska	10.5	1
20	Śruba z łbem kulistym	M8X16	4
21	Podkładka sprężysta	8.5	4
22	Kabel impulsowy		1
23	Kabel sygnałowy		1
24	Śruba samogwintująca	ST5X25	1
25	Spanner	13-15	1
26	Klucz sześciokątny	6mm	1
27	Śruba sześciokątna	M10X55	1
28	Koło regulacyjne	M8	1

5. INSTRUKCJA MONTAŻU

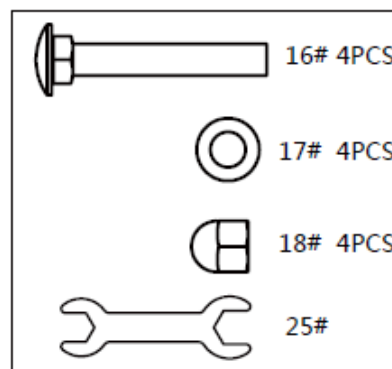
Krok 1



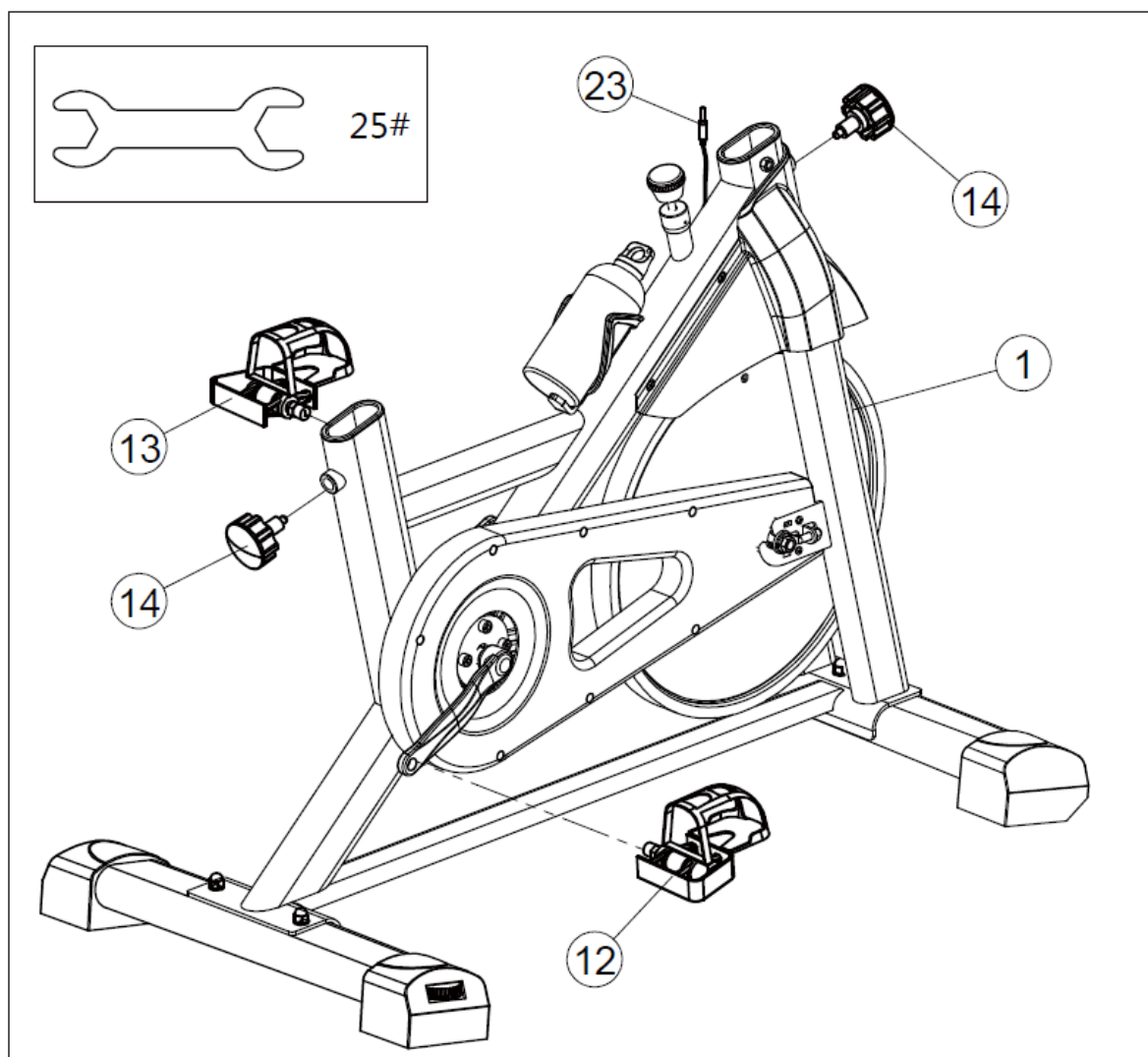
Przykręcić stabilizator przedni (2) i stabilizator tylny (3) do korpusu centralnego roweru (1) za pomocą śrub karetki (16), podkładek płaskich (17) i nakrętek kołpakowych (18), zabezpieczając je kluczem (25).

UWAGA: Koła umieszczone na stabilizatorze przednim (2) muszą znajdować się z przodu, jak pokazano na rysunku kołowym.

UWAGA: regulatory stóp stabilizatora tylnego (3) płynnie dopasowują maszynę do podłoża. Ruchome koła po obu stronach stabilizatora przedniego (2) służą do przemieszczania maszyny na niewielką odległość.



Krok 2



Zamontować prawy pedał (12) oznaczony symbolem R na korpusie roweru (1) i zabezpieczyć go kluczem (25).

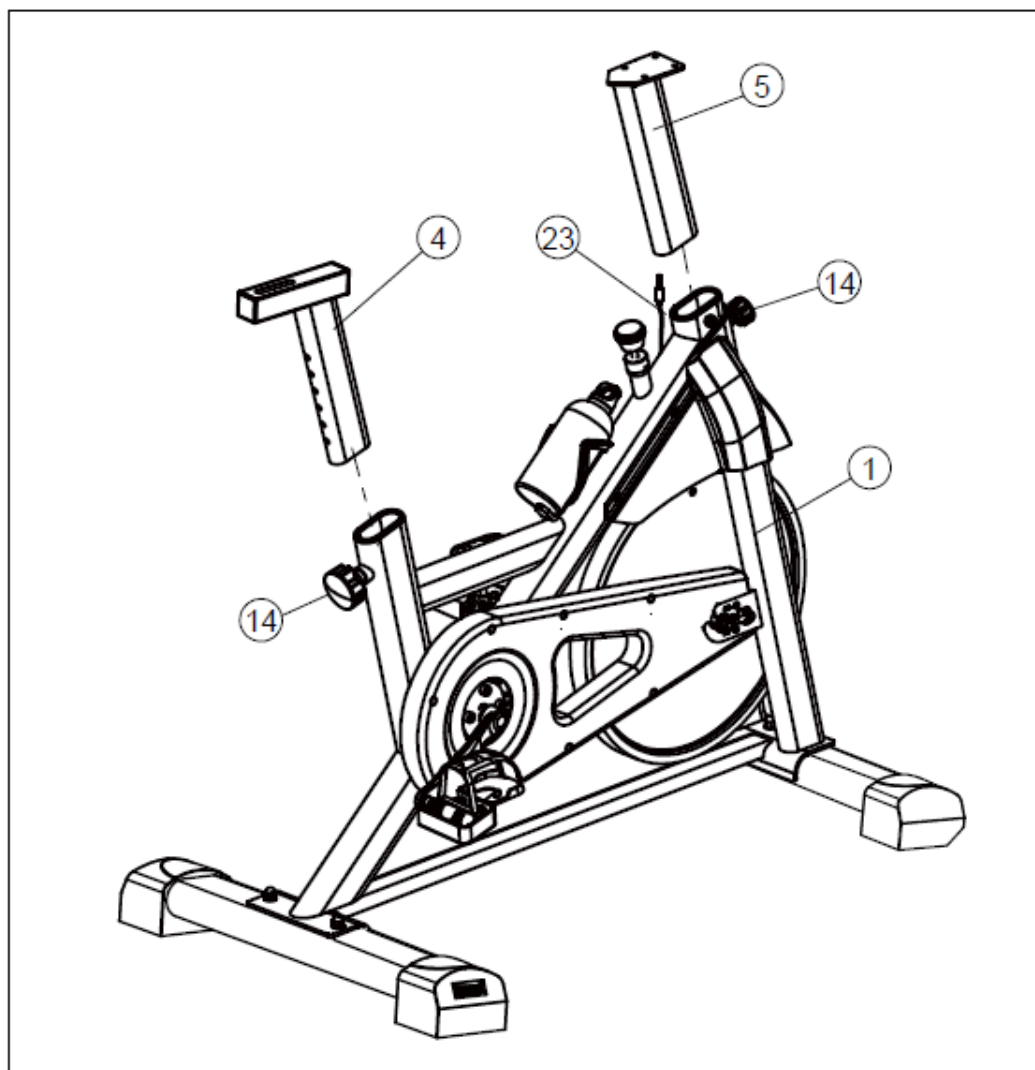
UWAGA: Prawy pedał (R) musi być wciśnięty zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

W ten sam sposób zamontować lewy pedał (13) ze znakiem L na korpusie roweru (1) i zabezpieczyć go kluczem (25).

UWAGA: Lewy pedał (L) musi być wciśnięty w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Sworznie regulacji wysokości (14) są zamontowane odpowiednio z przodu i z tyłu korpusu roweru (1). Należy pamiętać, że nie jest konieczne ich dokręcanie w tym momencie, dopóki rower nie zostanie całkowicie złożony i wyregulowany na odpowiednią wysokość.

Krok 3

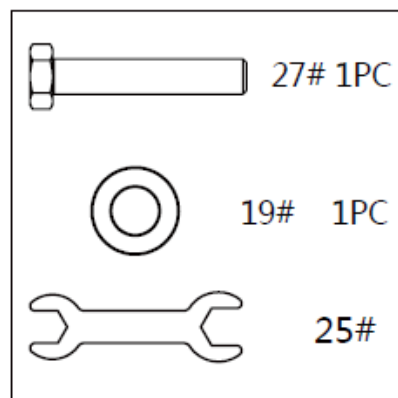
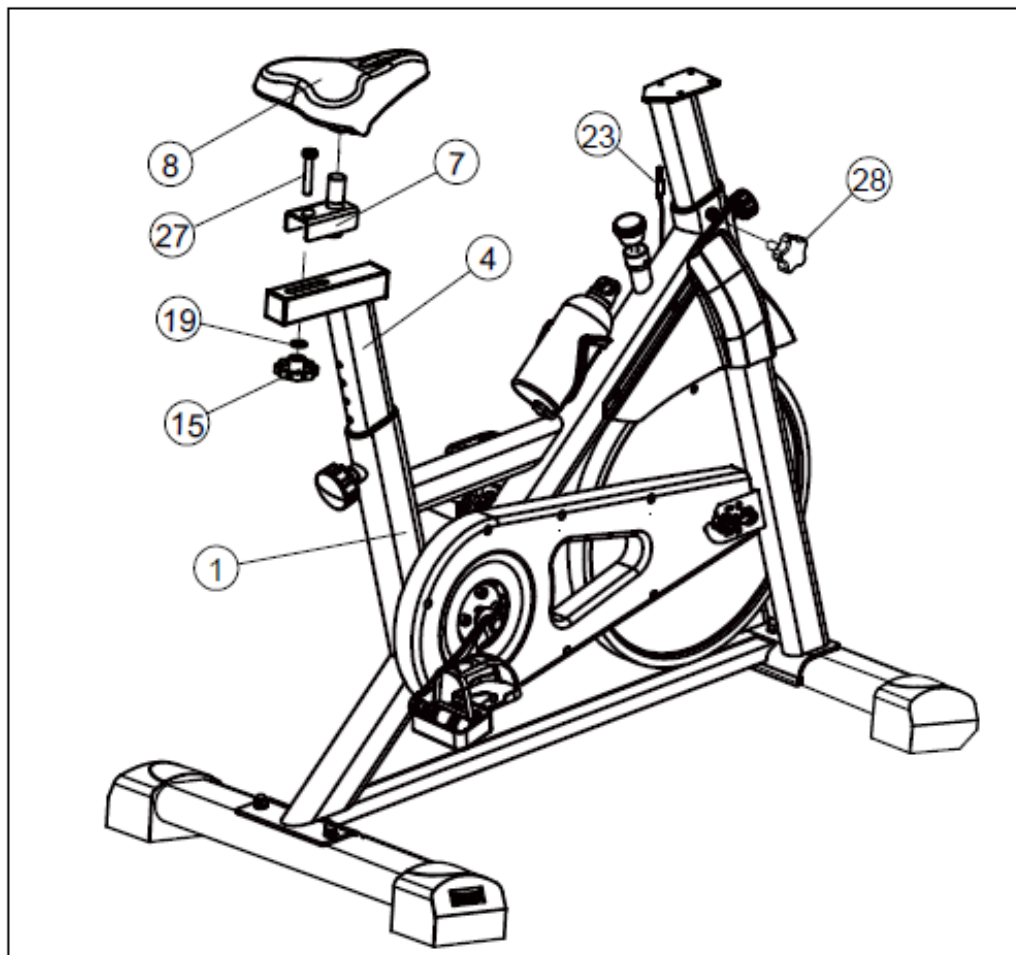


Wspornik siodełka (4) wkładamy do korpusu roweru (1) jednocześnie wyciągając trzpień regulacji wysokości (14). Po zwolnieniu sworznia siodełko zostanie zamocowane.

Podobnie wspornik kierownicy (5) wkłada się do korpusu roweru (1), a trzpień regulacji wysokości (14) wyciąga się tak, aby automatycznie został włożony w odpowiedni otwór wspornika kierownicy (5).

UWAGA: Poprzez pociągnięcie sworznia regulacji wysokości (14) można regulować wysokość wspornika siodełka (4) lub wspornika kierownicy (5). Po regulacji należy dokręcić oba sworznie (14).

Krok 4

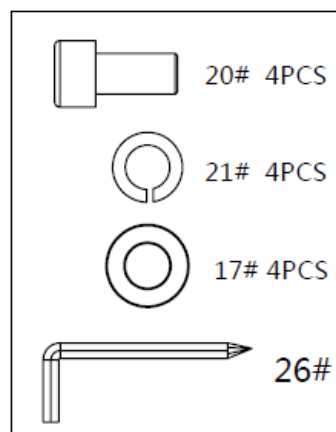
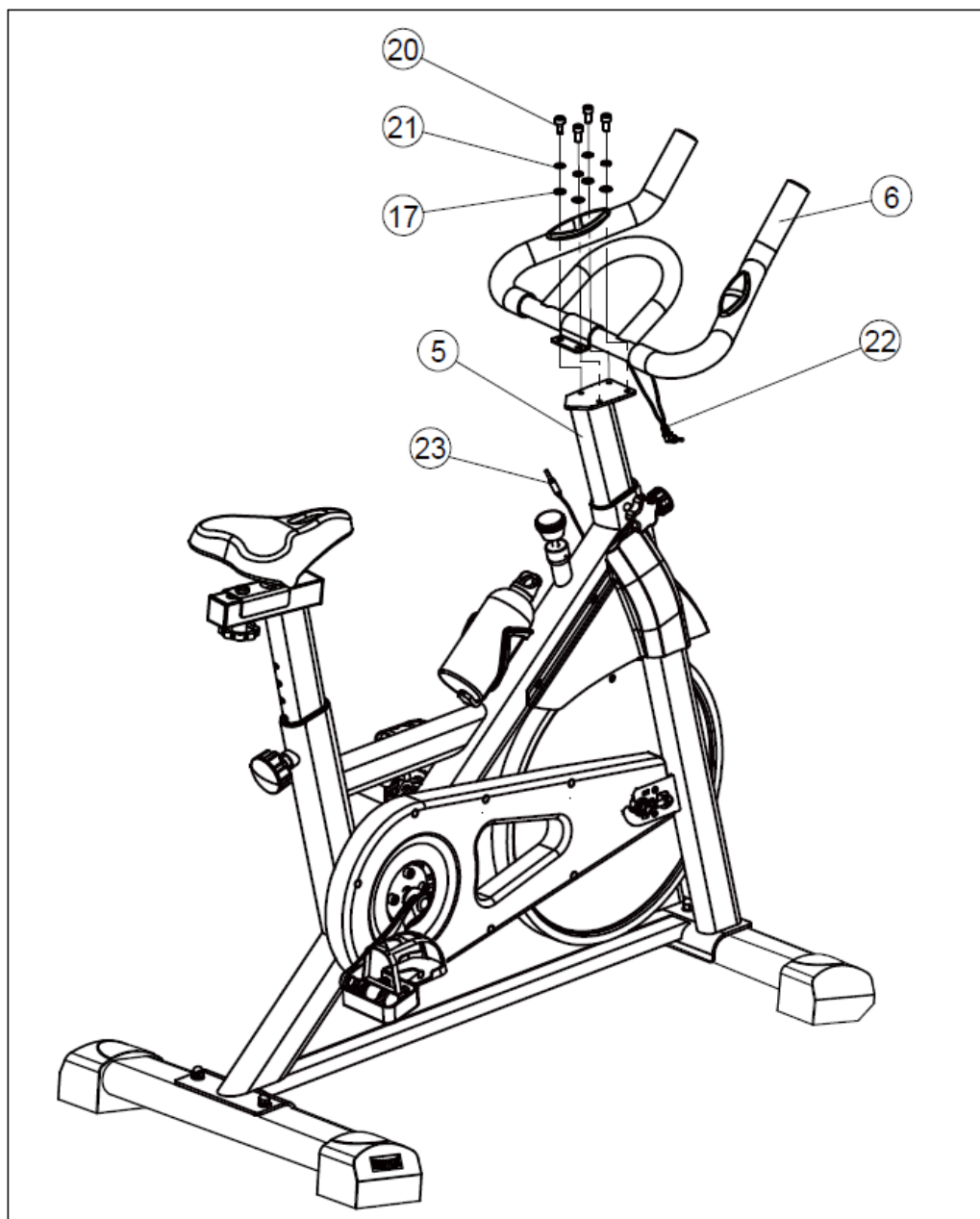


Ramę regulacyjną siodełka (7) montuje się na wsporniku siodełka (4) i mocuje za pomocą podkładki płaskiej (19), klucza sześciokątnego (27) i kółka regulacyjnego (15). Następnie należy lekko poluzować siodło (8) za pomocą klucza (25), umieścić je na ramie regulacyjnej siodełka (7), zabezpieczyć i ponownie dokręcić za pomocą klucza (25).

Zamontować kółko regulacyjne (28) na korpusie roweru (1) w celu dalszego mocowania.

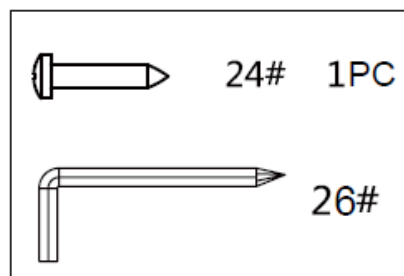
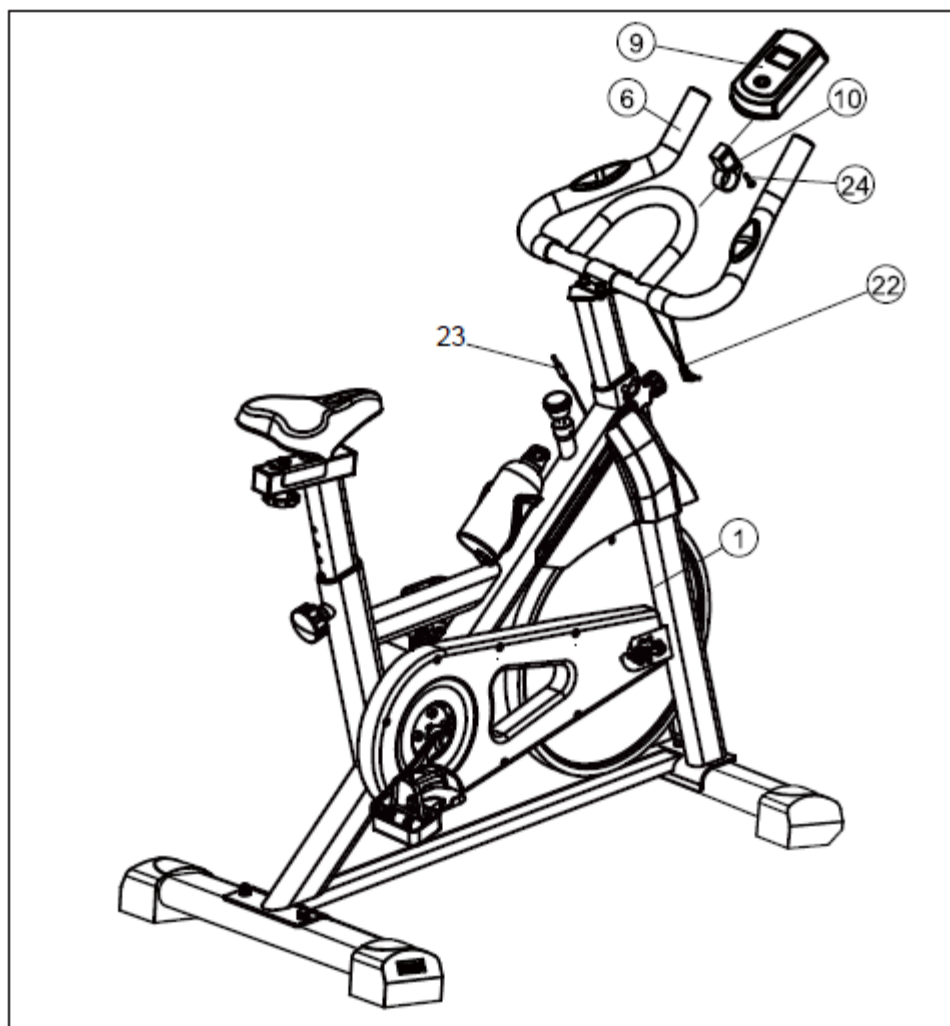
UWAGA: Poprzez poluzowanie sworznia regulacji wysokości (15) można regulować położenie ramy regulacyjnej siodełka (7). Po ustawieniu jej w odpowiedniej pozycji konieczne jest ponowne dokręcenie sworznia regulacji wysokości (15). Kółko regulacyjne (28) służy do wzmocnienia mocowania wspornika kierownicy (5).

Krok 5



Aby rozpocząć montaż kierownicy, należy odkręcić 4 śruby i podkładki u podstawy wspornika kierownicy. Rama kierownicy (6) jest przymocowana do słupka kierownicy (5) za pomocą podkładek płaskich (17), podkładek sprężystych (21) i śrub z łbem guzikowym (20) i dokręcona kluczem sześciokątnym (26).

Krok 6

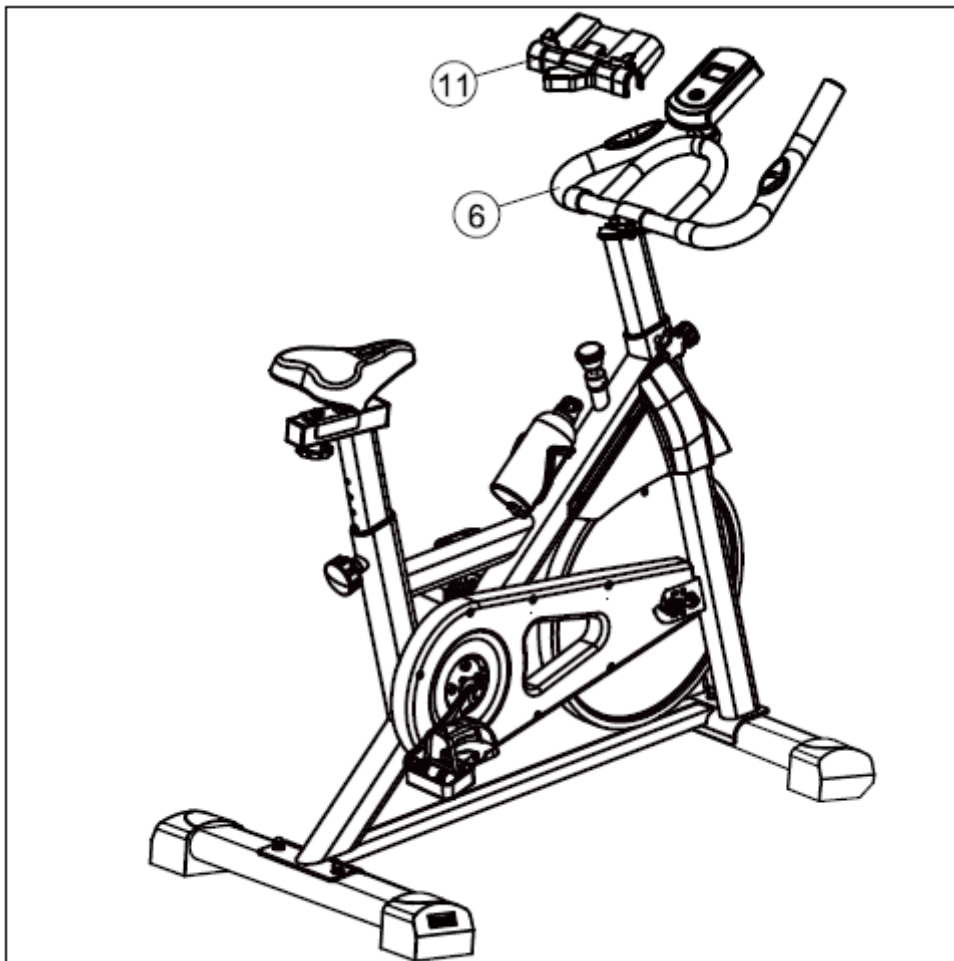


Uchwyt monitora (10) jest przymocowany do ramy kierownicy (6) w centralnym zaokrąglonym obszarze za pomocą śruby samogwintującej (24) i dokręcony kluczem sześciokątnym (26).

Monitor (9) jest montowany na wsporniku monitora (10).

Po umieszczeniu monitora na miejscu i sprawdzeniu, że jest bezpiecznie zamocowany, włóż kabel impulsowy (22) do otworu "impuls" z tyłu monitora (9) i kabel sygnałowy (23) do otworu "czujnik" z tyłu monitora (9).

Krok 7



Zamontuj uchwyt na telefon komórkowy (11) na ramie kierownicy (6), upewniając się, że jest bezpiecznie zamocowany.



UWAGA: Przed użyciem maszyny upewnij się, że wszystkie części są szczelne i bezpieczne, a maszyna stabilnie stoi na podłożu.

6. FUNKCJA IT



A. INSTALACJA AKUMULATORA

Włóż dwie baterie 1,5 V AA (nie dołączone do zestawu) do pojemnika na baterie z tyłu (po każdej wymianie baterii wszystkie wartości będą miały wartość "0").

B. OPIS DZIAŁANIA

1. Automatyczne skanowanie (SCAN): otwórz ekran lub naciśnij przycisk, aby wejść w stan SCAN, wszystkie funkcje TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL zostaną automatycznie wyświetlone na ekranie głównym.
2. TIME: skumulowane obliczenie ruchu od 00:00-99:59, użytkownik może nacisnąć przycisk, aby wybrać status wyświetlania wartości czasu.
3. Odległość przemieszczenia (DIST): skumulowany ruch obliczeniowy od 0,0-999,9, użytkownik może nacisnąć przycisk, aby wybrać wartość wyświetlania odległości.
4. Kalorie (CAL): pokazuje skumulowane zużycie kalorii od 0,0-9999,9 użytkownik może nacisnąć przycisk, aby wybrać wartość stanu wartości wyświetlacza. Uwaga: dane te są jedynie przybliżonym opisem i nie mogą być wykorzystywane do leczenia.
5. Prędkość ruchu (SPEED): wyświetlanie aktualnej prędkości zawodnika, wartość od 0,0-999,9 km/mile/h.
6. Odometr (ODO): odległość między ruchem a czasem wynosi 0-9999 km.
7. Tętno (PUL): chwilowe tętno, 40-240 razy/minutę. Uwaga: Dane te są jedynie przybliżonym opisem i nie mogą być wykorzystywane do celów medycznych.
8. RESET: nacisnąć i przytrzymać przycisk przez około 3 sekundy, wszystkie wartości powrócą do wartości "0", funkcję można zresetować.

C. UWAGA

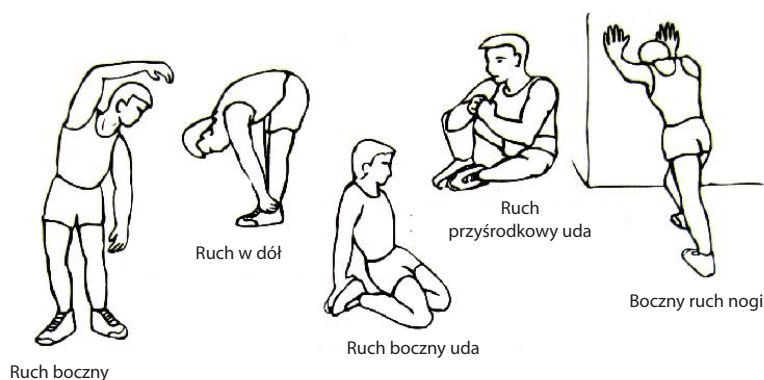
1. Jeśli wyświetlacz elektroniczny nie jest ustawiony prawidłowo, wyjmij i ponownie włóż obie baterie, upewniając się, że są w prawidłowej orientacji.
2. Specyfikacja baterii: 2 x 1,5 V baterie AA.
3. Po zużyciu baterii należy je wyjąć z zegara elektronicznego i zutylizować w sposób bezpieczny i prawidłowy.

7. INSTRUKCJE SZKOLENIOWE

Oprócz stosowania tego sprzętu można poprawić swoją kondycję fizyczną poprzez stosowanie odpowiedniej diety.

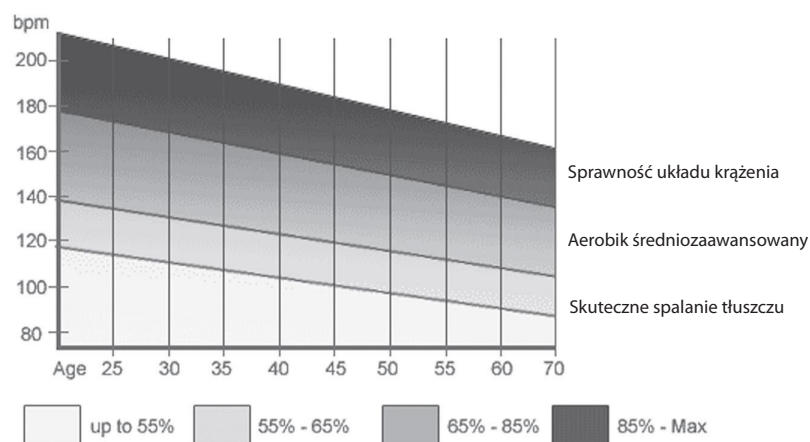
A. ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM

Ta faza ćwiczeń rozgrzewających może poprawić krążenie krwi w organizmie, a także mięśnie, aby osiągnąć dobry trening, zmniejszyć ryzyko skurczów lub uszkodzenia mięśni podczas treningu. Przed każdym treningiem wykonaj ćwiczenia rozgrzewające zgodnie z poniższymi zaleceniami, każde ćwiczenie powinno być wykonywane przez około 30 sekund. Jeśli zauważysz, że Twoje mięśnie są uszkodzone, przerwij wysiłek fizyczny do czasu odzyskania sił.



B. FAZA SZKOLENIA

Po okresie użytkowania zauważysz poprawę elastyczności mięśni nóg. W procesie treningowym kluczem jest trenowanie zgodnie ze swoją kondycją fizyczną oraz dobranie rozsądnej intensywności treningu.



**VIGTIGT**

AT GEMME TIL SENERE BRUG.

1. ADVARSLER

For at reducere risikoen for alvorlige skader skal du læse følgende sikkerhedsinstruktioner, før du betjener udstyret.

1. ADVARSEL! Det er vigtigt at læse hele denne vejledning, før du monterer og bruger udstyret. Sikker og effektiv brug kan kun opnås, hvis udstyret er korrekt monteret, vedligeholdt og betjent. Det er dit ansvar at sikre, at alle brugere er informeret om alle advarsler og forsigtighedsregler.

2. ADVARSEL! Før du påbegynder et træningsprogram, bør du rådføre dig med din læge for at afgøre, om du har en fysisk eller helbredsmæssig tilstand, der kan udgøre en risiko for dit helbred og din sikkerhed eller forhindre dig i at bruge udstyret korrekt. Lægens råd er afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, dit blodtryk eller dit kolesterolniveau.

3. ADVARSEL! Vær opmærksom på din krops signaler. Forkert eller overdreven motion kan skade dit helbred. Stop med at træne, hvis du oplever et af følgende symptomer: Hvis du oplever følgende symptomer: Smerter, trykken i brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, svimmelhed, svimmelhed eller kvalme. Hvis du oplever nogen af disse tilstande, bør du konsultere din læge, før du fortsætter dit træningsprogram.

4. ADVARSEL! Hold børn og kæledyr væk fra udstyret. Udstyret er kun beregnet til brug for voksne.

5. ADVARSEL! Brug udstyret på en plan, jævn overflade, med et beskyttende dæksel, kun til brug for voksne.

6. ADVARSEL! Før udstyret tages i brug, skal du kontrollere, at møtrikkerne og boltene er strammet godt til.

7. ADVARSEL! Udstyrets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt undersøges for skader og/eller slitage.

8. ADVARSEL! Brug altid udstyret som anvist. Hvis du finder defekte komponenter under montering eller testning af udstyret, eller hvis du hører usædvanlig støj fra udstyret under brug, skal du holde op med at bruge udstyret. Brug ikke udstyret, før problemet er blevet afhjulpet.

9. ADVARSEL! Bær passende tøj, når du bruger udstyret. Undgå at bære løstsiddende tøj, der kan vikles ind i udstyret, eller som kan begrænse eller hæmme bevægelsen.

10. ADVARSEL! Udstyret er blevet testet og certificeret i henhold til EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 i klasse H.C. Kun egnet til husholdningsbrug. Maksimal brugervægt 120 kg.

11. ADVARSEL! Dette udstyr er ikke egnet til højpræcisionsopgaver.

12. ADVARSEL! Bremsesystemet i dette udstyr er ikke relevant.

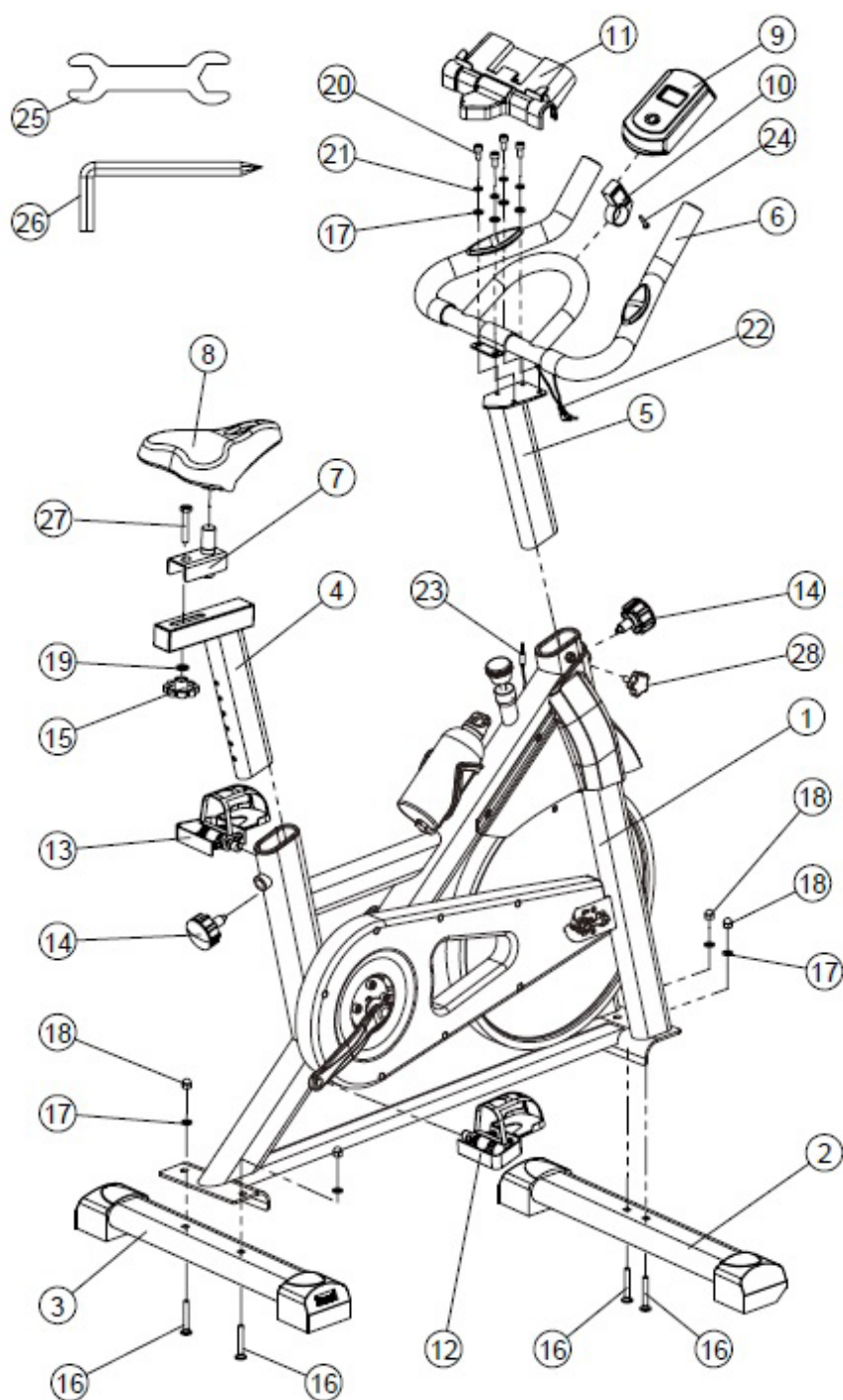
13. ADVARSEL! Vær forsigtig, når du løfter eller flytter udstyr, for at undgå rygskader. Brug altid korrekte løfteteknikker og/eller brug hjælp.

2. VIGTIGSTE EGENSKABER

1. Computerskærme: Tid, hastighed, distance, afstand, afstand, kalorier, puls, kilometertæller
2. Bæltedrev
3. Vægt: 6 kg (8 kg, 10 kg og 13 kg som ekstraudstyr)
4. Horisontalt og vertikalt justerbart sæde
5. Håndtaget kan justeres lodret
6. Produktstørrelse: 1050 x 455 x 1220 mm
7. Højdejustering af håndtaget: 1050 - 1160 mm
8. Sadelhøjdejustering: 770 - 890 mm, vertikal justering: 70 mm
9. Håndtagsmateriale: skum
10. Plastic pedal
11. Mobilholder til mobiltelefon
12. Bremse med uldfilt
13. Maksimal belastning: 120 kg



3. EKSPLODERET TEGNING

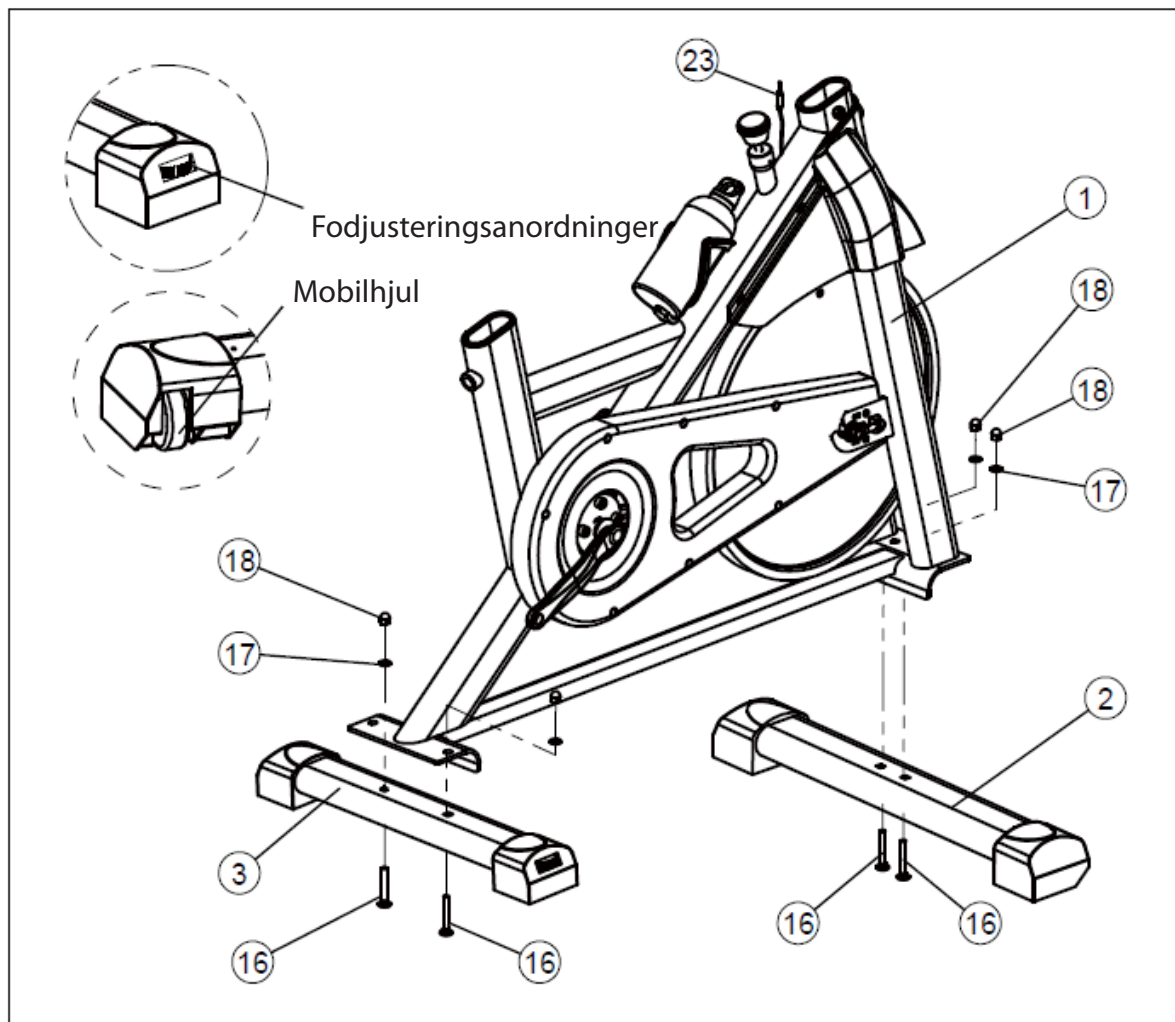


4. DELSLISTE

NO.	NAVN	STØRRELSE	QUANT.
1	Cykel krop	Samling	1
2	Stabilisator foran	Samling	1
3	Stabilisator bagtil	Samling	1
4	Sadelpind	Samling	1
5	Styrstolpe	Samling	1
6	Stel til styret	Samling	1
7	Ramme til justering af sadlen	Samling	1
8	Sadel	Fjederbelastet	1
9	Overvågning	Firkantet	1
10	Monitorbøjle	Egnet til rørdiameter 25	1
11	Mobilholder til mobiltelefon	Egnet til rørdiameter 25	1
12	Højre pedal	R	1
13	Venstre pedal	L	1
14	Stift til justering af højden	M16	2
15	Stift til justering af højden	M10	1
16	Spændebolte	M8X50	4
17	Flad skive	8.5	8
18	Dækmøtrik	M8	4
19	Flad skive	10.5	1
20	Knaphovedskrue	M8X16	4
21	Fjederrondel	8.5	4
22	Impulskabel		1
23	Signalkabel		1
24	Selvskærende skrue	ST5X25	1
25	Spanner	13-15	1
26	Sekskantnøgle	6mm	1
27	Seksvinklet bolt	M10X55	1
28	Indstillingshjul	M8	1

5. MONTERINGSVEJLEDNING

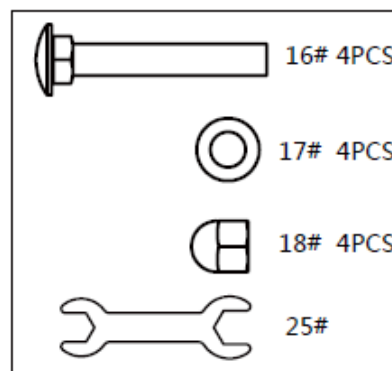
Trin 1



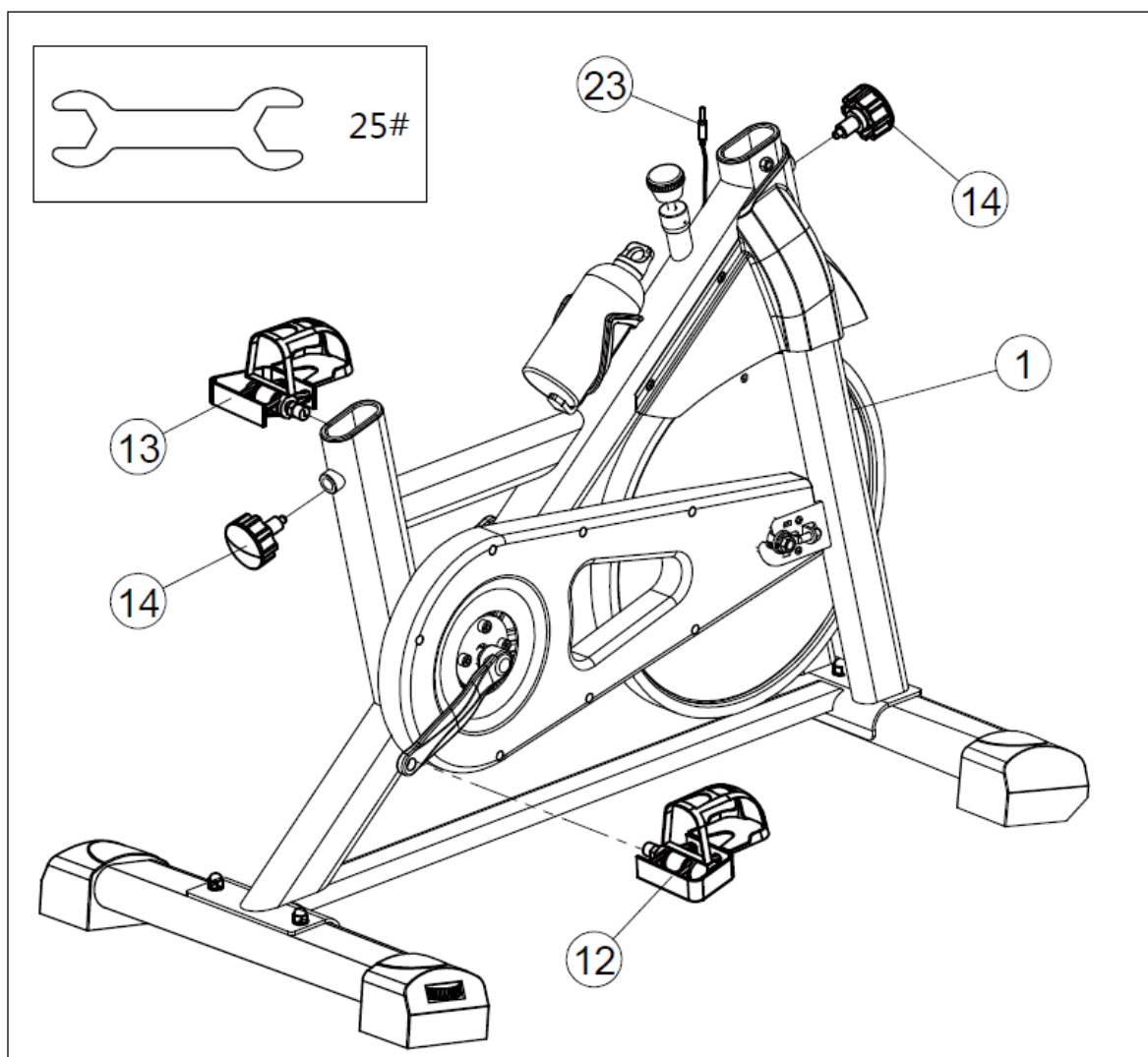
Skru den forreste stabilisator (2) og den bageste stabilisator (3) fast til cyklens (1) midterste karosseri med kærrebolte (16), fladskiver (17) og dækmøtrikker (18) og fastgør den med skruenøglen (25).

BEMÆRK: Hjulene på den forreste stabilisator (2) skal være placeret forrest, som vist på det cirkulære billede.

BEMÆRK: de bageste stabilisatorfodjusteringselementer (3) justerer maskinen jævnt i forhold til jorden. De bevægelige hjul på begge sider af den forreste stabilisator (2) tjener til at flytte maskinen over en kort afstand.



Trin 2



Monter den højre pedal (12) mærket R på cykelhuset (1), og fastgør den med en skruenøgle (25).

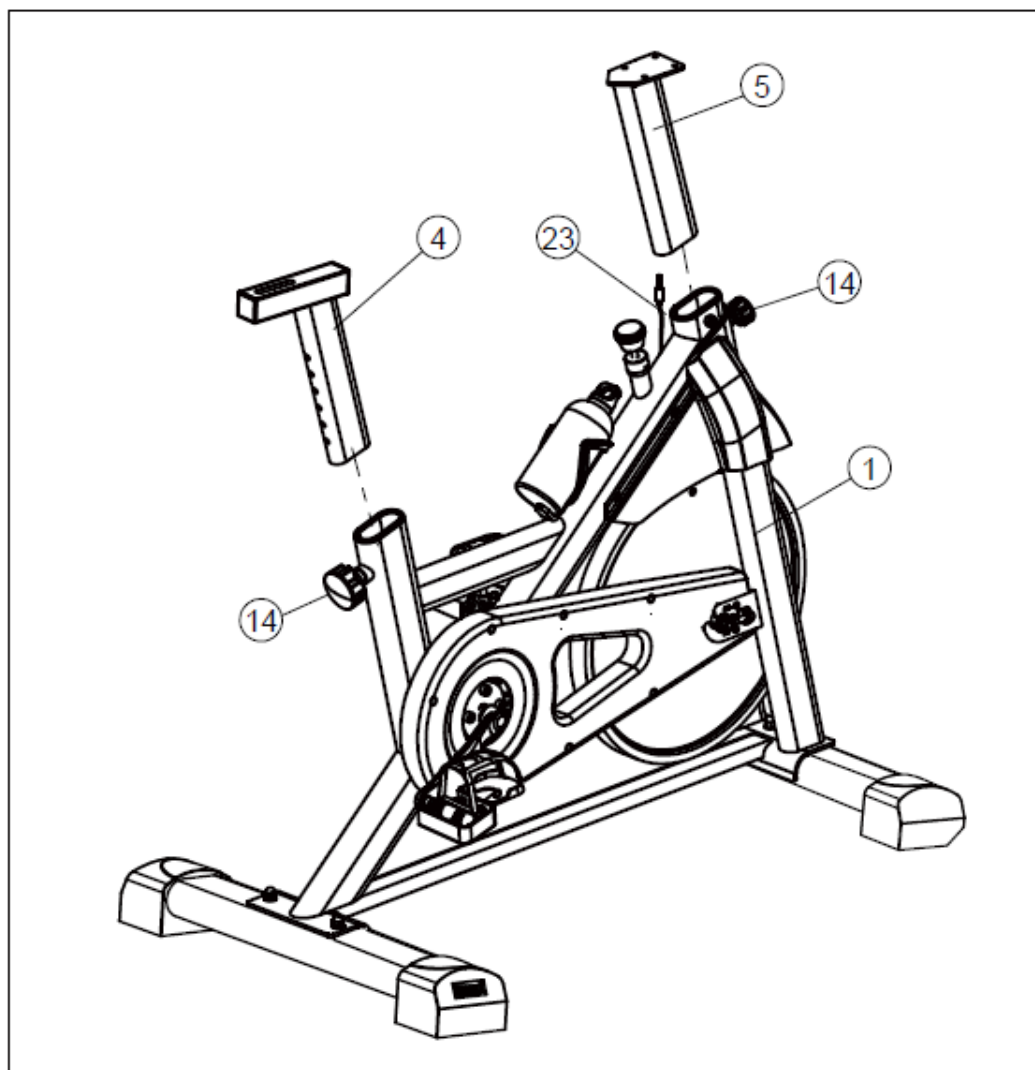
BEMÆRK: Den højre pedal (R) skal trykkes ned med uret.

På samme måde monteres venstre pedal (13) med L-mærket på cykelhuset (1), og den fastgøres med en skruenøgle (25).

BEMÆRK: Den venstre pedal (L) skal trykkes ned mod uret.

Højdejusteringsboltene (14) er monteret på henholdsvis for- og bagsiden af cykelhuset (1). Bemærk, at det ikke er nødvendigt at spænde dem på dette tidspunkt, før cyklen er fuldt monteret og justeret til den rette højde.

Trin 3

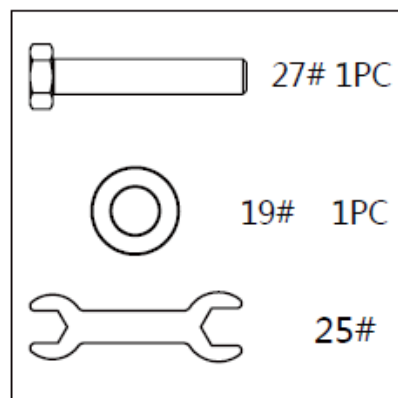
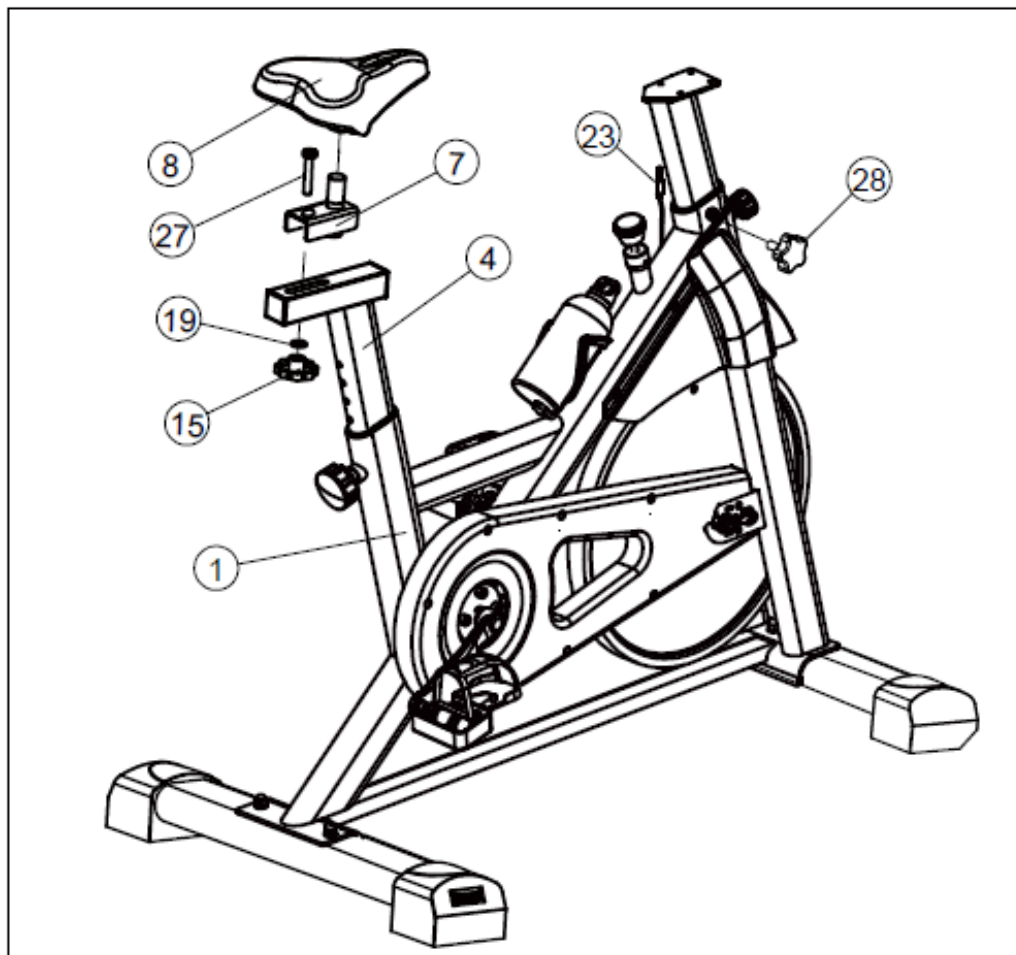


Sadelstøtten (4) sættes ind i cykelhuset (1), mens højdejusteringsstiften (14) trækkes ud. Sadlen fastgøres, når stiften frigøres.

På samme måde sættes styret (5) ind i cykelhuset (1), og højdejusteringsstiften (14) trækkes ud, så den automatisk sættes ind i det tilsvarende hul i styret (5).

BEMÆRK: Ved at trække i højdejusteringsstiften (14) kan højden på sadelstøtten (4) eller styrstøtten (5) justeres. Efter justering skal begge stifter (14) strammes.

Trin 4

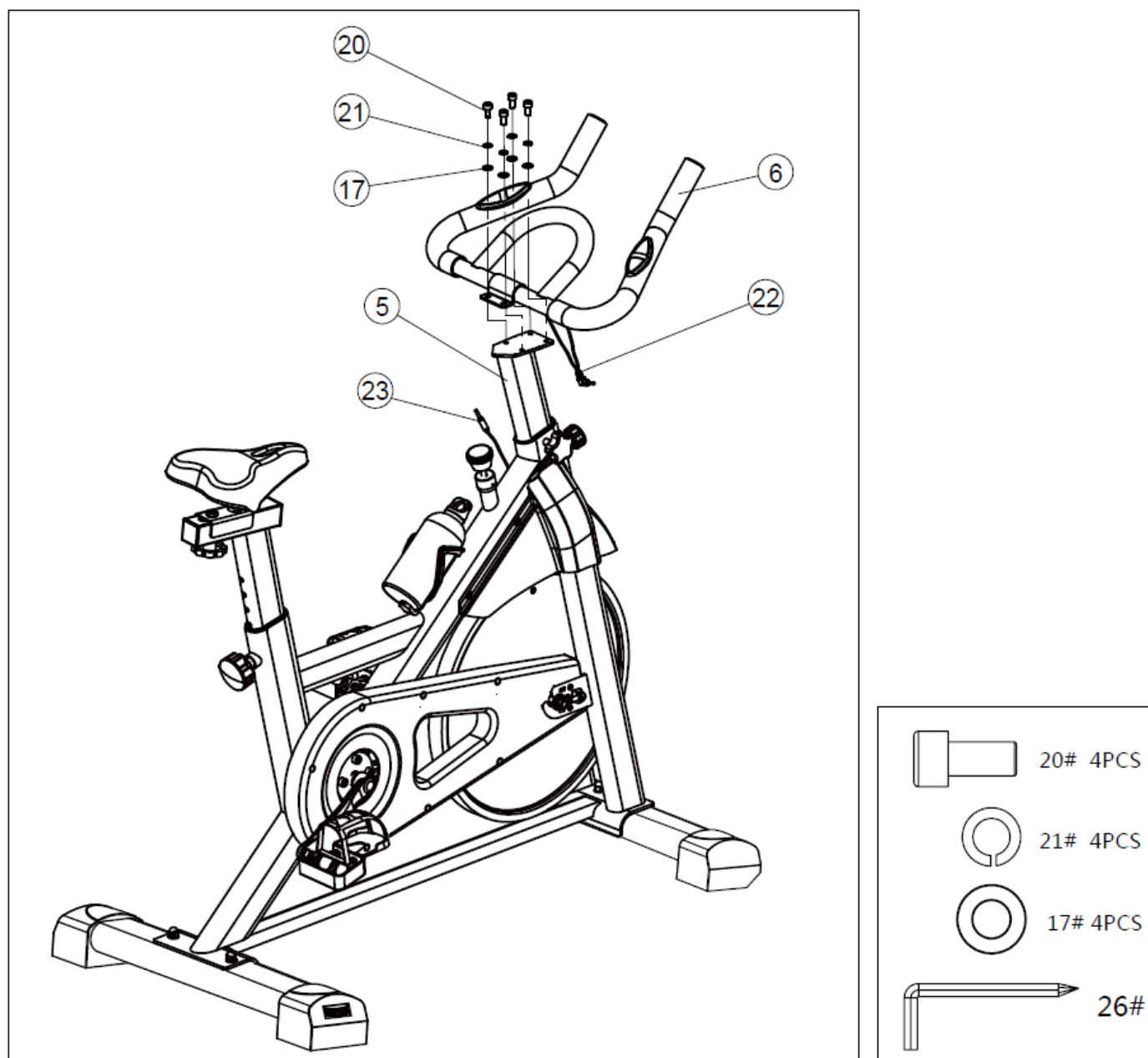


Sadeljusteringsrammen (7) monteres på sadelholderen (4) og fastgøres med en flad skive (19), en sekskantnøgle (27) og et justeringshjul (15). Sadlen (8) skal derefter løsnes en smule med skruenøglen (25), sættes på sadeljusteringsrammen (7) og fastgøres og spændes igen med skruenøglen (25).

Monter indstillingshjulet (28) på cykelhuset (1) for yderligere fastspænding.

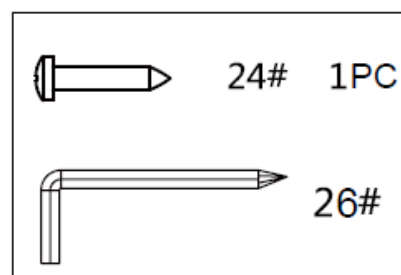
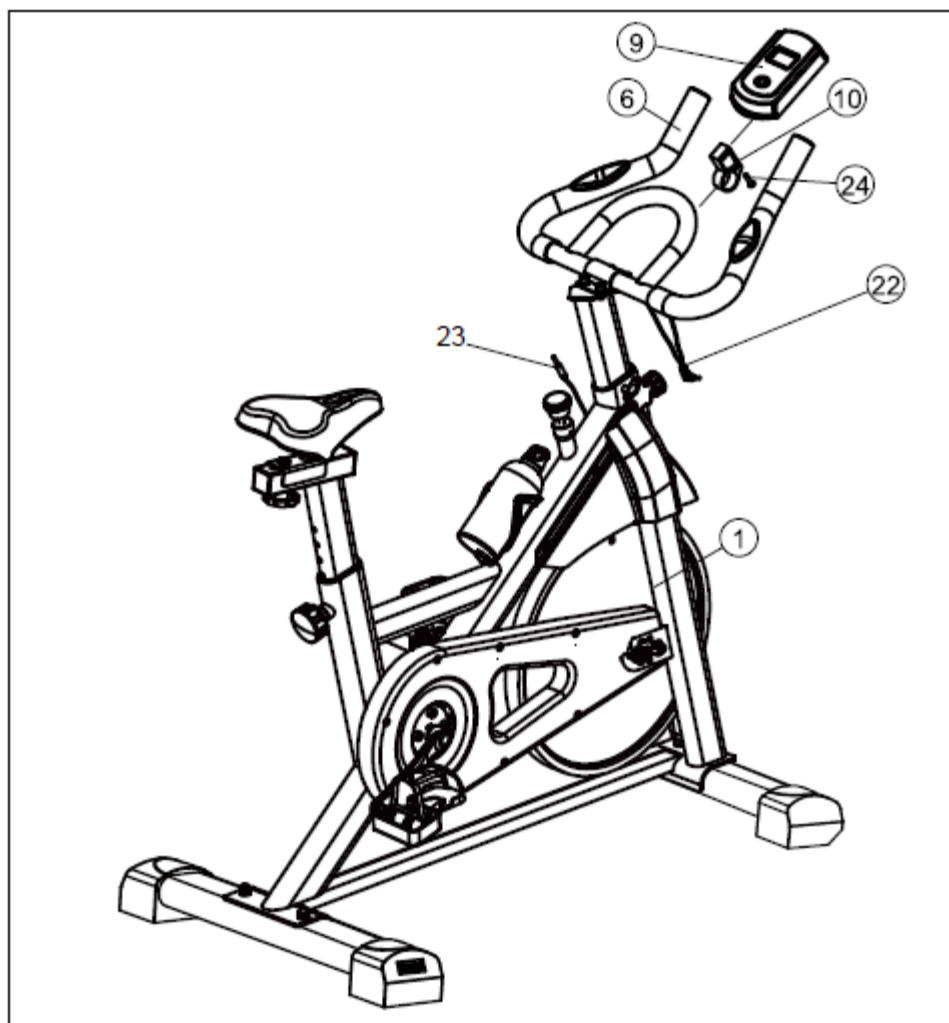
BEMÆRK: Ved at løsne højdejusteringsstiften (15) kan sadeljusteringsrammens (7) position justeres. Når den er justeret til den tilsvarende position, er det nødvendigt at stramme højdejusteringsstiften (15) igen. Justeringshjulet (28) tjener til at forstærke fastspændingen af styrets støtte (5).

Trin 5



For at begynde med monteringen af styret skal du fjerne de 4 skruer og skiver i bunden af styrbeslaget. Styrets ramme (6) er fastgjort til styrets stolpe (5) med de flade skiver (17), fjederskiver (21) og knapskruer (20), og spændes med en sekskantsnøgle (26).

Trin 6

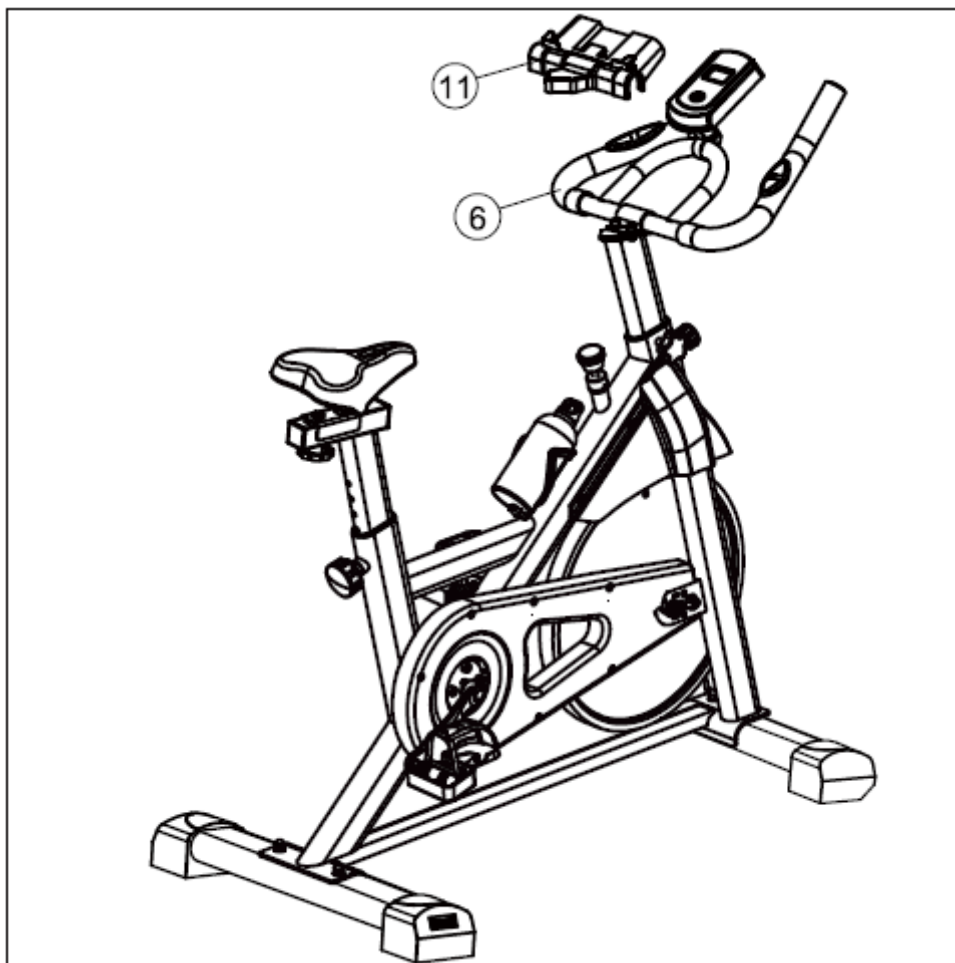


Monitorbøjlen (10) fastgøres til styrets ramme (6) i det centrale afrundede område med den selvskærende skrue (24) og spændes med sekskantnøglen (26).

Skærmen (9) monteres på skærmbøjlen (10).

Når monitoren er på plads, og det er kontrolleret, at den er forsvarligt fastgjort, sættes pulskablet (22) ind i hullet "puls" på bagsiden af monitoren (9) og signalkablet (23) ind i hullet "sensor" på bagsiden af monitoren (9).

Trin 7



Monter mobilholderen (11) på styrets ramme (6) og sørg for, at den sidder godt fast.



ADVARSEL: Før maskinen tages i brug, skal du sikre dig, at alle dele sidder fast og sikkert, og at maskinen står stabilt på jorden.

6. IT-FUNKTION



A. INSTALLATION AF BATTERI

Sæt to 1,5 V AA-batterier (medfølger ikke) i batteriboksen på bagsiden (efter hvert batteriskift vil alle værdier være "0").

B. FUNKTIONSBESKRIVELSE

1. Automatisk scanning (SCAN): Åbn skærmen eller tryk på knappen for at gå ind i SCAN-tilstand, og alle funktioner i TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL vises automatisk på hovedskærmen.
2. TIME: kumulativ beregning af bevægelse fra 00:00-99:59, brugeren kan trykke på knappen for at vælge visningsstatus for tidsværdien.
3. Forskydningsafstand (DIST): kumulativ beregningsbevægelse fra 0,0-999,9, brugeren kan trykke på knappen for at vælge værdien af afstandsdisplayet.
4. Kalorier (CAL): viser det akkumulerede kalorieforbrug fra 0,0-9999,9 brugeren kan trykke på knappen for at vælge værdien af displayets værdi status. Bemærk: Disse data er kun en tilnærmelsesvis beskrivelse og kan ikke bruges til medicinsk behandling.
5. Bevægelseshastighed (SPEED): viser den aktuelle hastighed for atleten, værdi fra 0,0-999,9 km/mile/time.
6. Kilometertæller (ODO): afstanden mellem bevægelse og tid er 0-9999 km.
7. Pulsfrekvens (PUL): øjeblikkelig puls, 40-240 gange/minut. Bemærk: Disse data er kun en tilnærmelsesvis beskrivelse og kan ikke anvendes til medicinsk behandling.
8. RESET: Tryk på knappen og hold den nede i ca. 3 sekunder, så vender alle værdier tilbage til "0", funktionen kan nulstilles.

C. HENVISNING

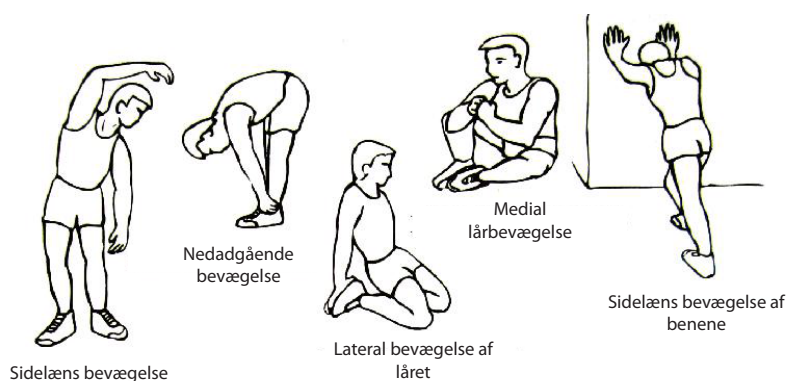
1. Hvis det elektroniske display ikke er korrekt indstillet, skal du fjerne og genindsætte begge batterier og sørge for, at de er korrekt orienteret.
2. Specifikationer for batterier: 2 x 1,5 V AA-batterier.
3. Når batterierne er udtjente, skal de fjernes fra det elektroniske ur og bortskaffes på en sikker og korrekt måde.

7. UDDANNELSESVEJLEDNING

Ud over brugen af dette udstyr kan du forbedre din fysiske tilstand ved at følge en korrekt kost.

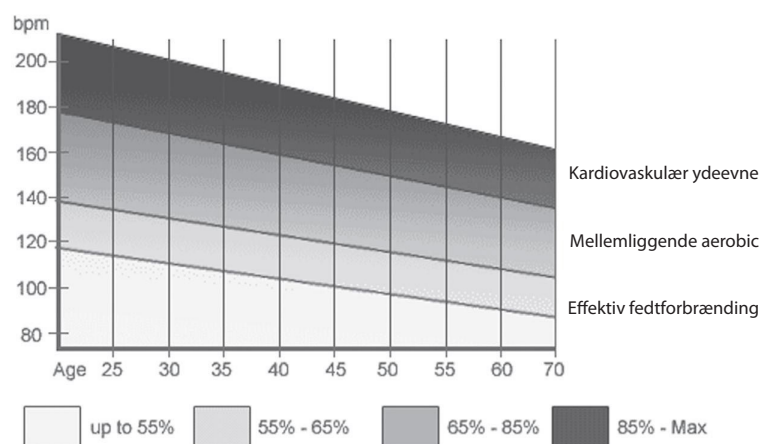
A. OPVARMNING FØR TRÆNING

Denne opvarmningsfase kan forbedre kroppens blodcirkulation og musklerne for at opnå en god træning, reducere risikoen for kramper eller muskelskader under træningen. Før hver træning laver opvarmningsøvelser i henhold til følgende anbefalinger, hver øvelse skal udføres i ca. 30 sekunder. Hvis du opdager, at dine muskler er beskadiget, skal du stoppe fysisk anstrengelse, indtil du er kommet dig.



B. UDDANNELSESFASE

Efter en periode med brug vil du se, at dine benmuskler bliver mere fleksible. I træningsprocessen er det vigtigste at træne i overensstemmelse med din fysiske tilstand og at vælge en rimelig træningsintensitet.





ES - Peso máximo 120 kg
EN - Peso máximo 120 kg
IT - Peso massimo 120 kg
FR - Poids maximum 120 kg
PT - Peso máximo 120 kg
DE - Maximales Gewicht 120 kg
NL - Maximaal gewicht 120 kg
SWE - Högsta vikt 120 kg
PL - Maksymalna waga 120 kg
DK - Maksimal vægt 120 kg



ZHEJIANG TODO HARDWARE MANUFACTURE CO., LTD.
31st Floor, Jinmao Building, CBD Center, Yongkang,
Zhejiang, China



GRUPO R. QUERALTÓ S.A.
Polígono Industrial El Pino, Calle Pino Albar, 24, 41016,
Sevilla (Spain)