



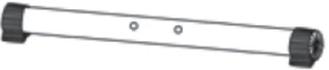
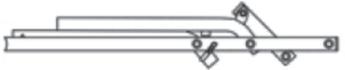
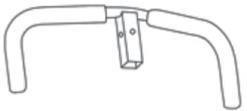
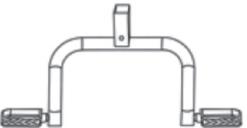
FR: INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

EN: ASSEMBLY INSTRUCTION

FR: IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE.

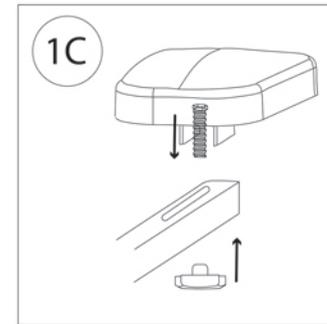
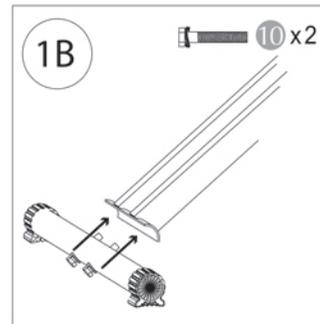
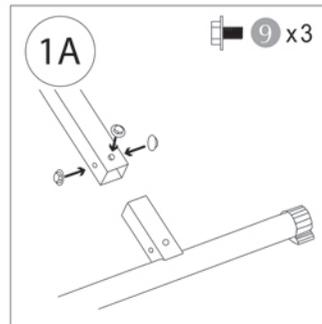
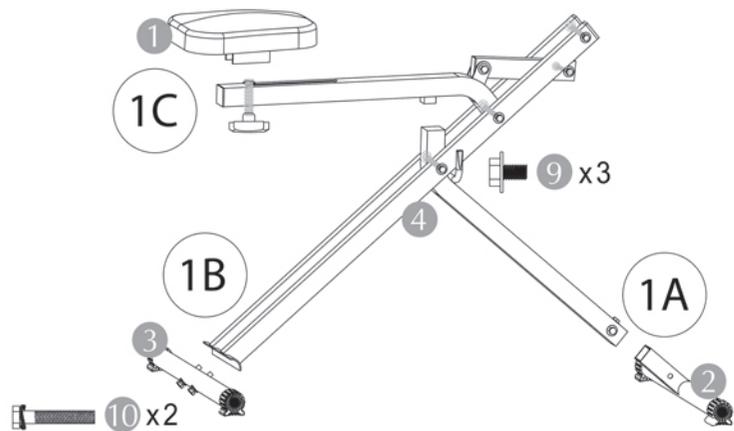
EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

M

 ① x 1	 ② x 1	 ③ x 1	 ④ x 1	 ⑤ x 1
 ⑥ x 1	 ⑦ x 1	 ⑧ x 1	 ⑨ x 9 M8*16	 ⑩ x 2 M8*46
 ⑪ x 1 M8*40	 ⑫ x 1 M10*100	 ⑬ x 2	 ⑭ x 1 M8*20	

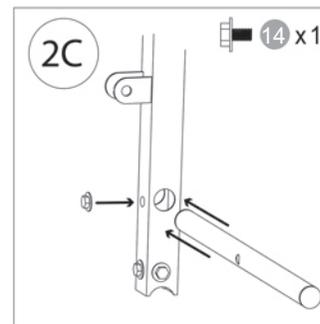
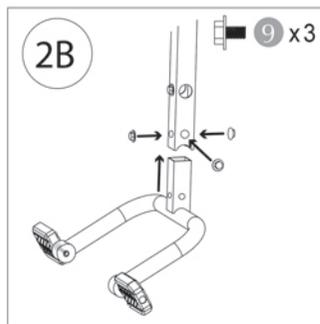
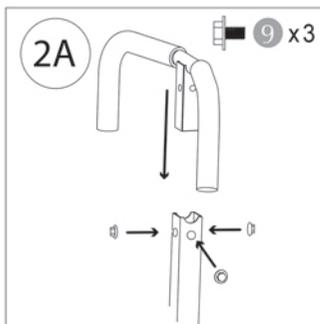
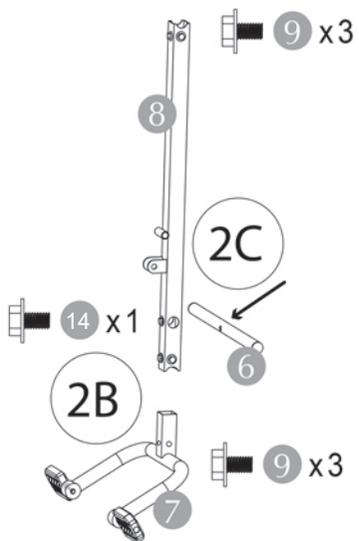
N

- ① ② ③ ④ ⑨ ⑩



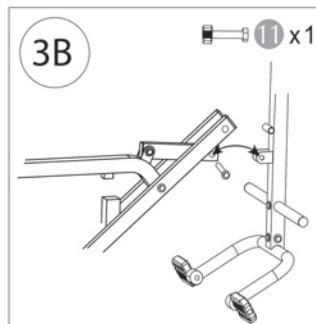
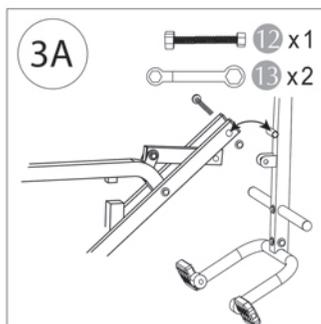
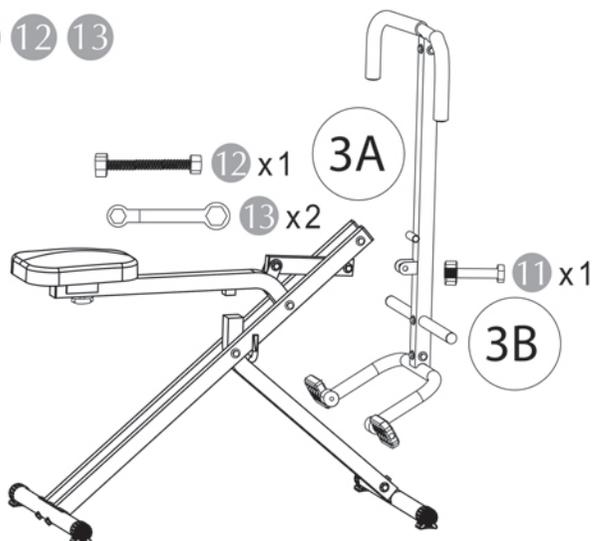
#0

5 6 7 8 9 14



#P

11 12 13



Q



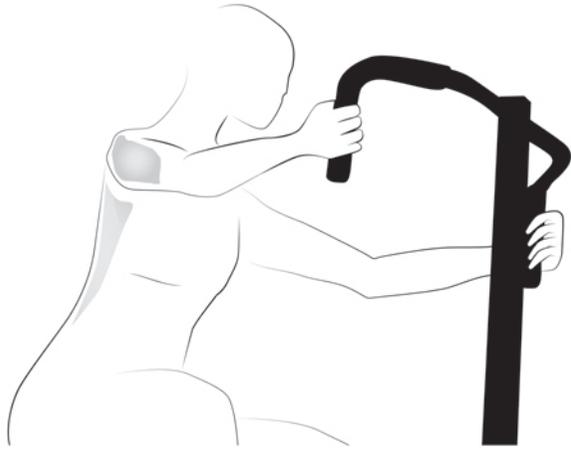
Ü1



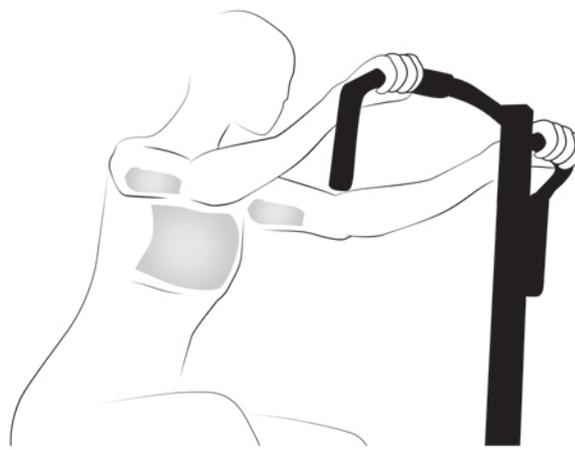
Ü2



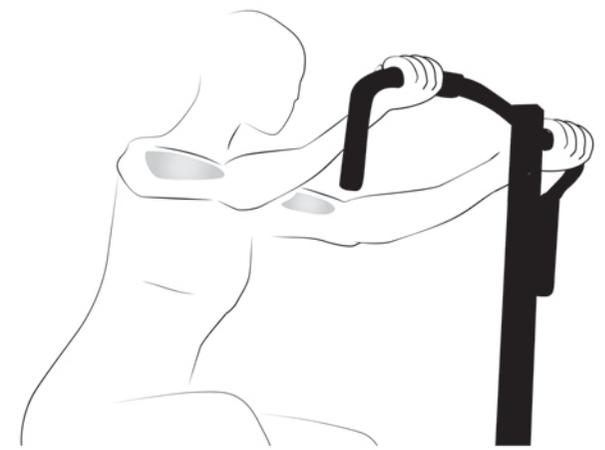
Ü2/A



Ü2/B



Ü2/C



Ü2/D



Ü2/E



TIPS FOR USING UPRIGHT EXERCISE BIKE

Use Upright Exercise Bike half an hour a day, three times a week.

SAFETY WARNING

- Always read the instruction manual before using Upright Exercise Bike.
- If you have any questions about your physical condition or if you suffer from an ailment, always consult your doctor before using Upright Exercise Bike.
- If you suffer from asthma or any other respiratory ailment, consult your doctor before using Upright Exercise Bike.
- Always place Upright Exercise Bike on a flat surface.
- Make sure children do not use Upright Exercise Bike without adult supervision.
- Do not use Upright Exercise Bike if you are pregnant.
- Do not drink alcoholic beverages when using the device.
- Drink water and/or an isotonic beverage after use.
- As with any physical exercise machine, consult your doctor before you start using Upright Exercise Bike.

This device was not designed to be used by anyone (including children) with reduced physical, sensory or mental abilities, or by people without adequate experience and/or knowledge, unless they are supervised by someone responsible for their safety or are given instructions on how to use the device.

Children should be supervised to ensure they do not play with the device. The maximum weight for using the device is 100 kg.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Parts list (Fig. M)

Step 1 (Fig. N)

PARTS: 1 2 3 4 9 10

Assemble the main frame and the rear frame (1A/1B), as well as the feet. Attach the saddle. You can adjust the position to your requirements (1C).

Step 2 (Fig. O)

PARTS: 5 6 7 8 9

Assemble the vertical handle bar (2A/2B/2C).

Step 3 (Fig. P)

PARTS: 11 12 13

Connect the main frame and the vertical handle bar (3A/3B).

Important: Fasten the screws with the aid of the two keys (No. 13). Fix the screw head with the larger side of the key and tighten the respective nut with the smaller side.

TIPS FOR YOUR TRAINING WITH THE DEVICE:

Train for a maximum of half an hour per day, maximum three times per week.

WARM UP - EXERCISES (Fig. Q)

STRETCHING EXERCISE FOR YOUR CALVES AND HIPS (Fig. Q1)

Point your toes straight ahead and position your right foot one to two step lengths in front. Lean forward and bend your right knee as you do so, making sure your knee does not jut out beyond your toes. Keep your left leg straight, ensuring your heel doesn't leave the floor. Rotate your trunk and bring your hip forward to stretch it. Maintain the position for 20 to 30 seconds before releasing it slowly. Repeat the exercise with the other leg.

SHOULDER STRETCHING EXERCISE (Fig. Q2)

Stand up straight with your legs together. Bring your right arm across the front of your body to the other side. Grip the arm with your left hand and pull it up. Hold the position for 20 to 30 seconds before repeating the exercise with the other arm.

STRETCHING EXERCISE FOR YOUR INNER THIGHS (Fig. Q3)

Stand with your legs apart. Bend forward and bend your right knee at the same time, making sure the knee does not jut out beyond your toes. Place your hands on your thighs for support and hold this position for 20 to 30 seconds. Repeat the exercise with the other leg.

STRETCHING EXERCISE FOR YOUR OBLIQUE ABDOMINAL MUSCLES (Fig. Q4)

Stand with your legs apart and point your feet straight ahead. Stretch your right arm diagonally above your head and over towards your left side as far as you can. Hold the position for 20 to 30 seconds and then repeat the exercise with your left arm.

9. STRETCHING EXERCISE FOR YOUR BUTTOCKS, HIPS AND OBLIQUE ABDOMINAL MUSCLES (Fig. Q5)

Sitting on the floor, place one leg over the other. Bring your upper body into an upright position and place your hand on the outside of the opposite thigh to pull it closer to your upper body. Hold this position for 20 to 30 seconds and then let go. Repeat the exercise with the other leg.

10. STRETCHING EXERCISE FOR YOUR TRICEPS (Fig. Q6)

Stretch both arms above your head. Bend your left arm and lower your left hand to touch your back. Touch your left elbow with your right hand and press it down. Hold this position for 20 to 30 seconds and then let go. Repeat the exercise with the other side.

EXERCISE GUIDE FOR THE DEVICE:

Exercise 1 (Fig. Ü1)

Sit on the device and grasp the handlebar. Push the pedals with your legs to create resistance. Pull the handlebar towards you and then push it back to its original position.

Exercise 2 (Fig. Ü2)

You can do different exercises by changing the position of your grip on the handlebar. Repeat the movements described in Exercise 1 12 times for each of the different grip positions:

Fig. Ü2/A: Trains shoulders and back

Fig. Ü2/B: Trains chest and triceps

Fig. Ü2/C: Trains the biceps

Adjusting the resistance level for training with the device:

Fig. Ü2/D: Lower foot pedals – less resistance

Fig. Ü2/E: Raised foot pedals – greater resistance

CONSEILS POUR L'UTILISATION DE L'APPAREIL D'ENTRAÎNEMENT POUR FLEXION SUR JAMBES

Utilisez cet appareil d'entraînement une demi-heure par jour, trois fois par semaine.

AVERTISSEMENT DE SÉCURITÉ

- Lisez toujours le manuel d'instructions avant d'utiliser cet appareil.
- Si vous avez des questions sur votre condition physique ou si vous souffrez d'une maladie, consultez toujours votre médecin avant d'utiliser cet appareil.
- Si vous souffrez d'asthme ou de toute autre maladie respiratoire, consultez votre médecin avant d'utiliser cet appareil.
- Placez toujours cet appareil sur une surface plane.
- Assurez-vous que les enfants n'utilisent pas cet appareil sans la supervision d'un adulte.
- N'utilisez pas cet appareil si vous êtes enceinte.
- Ne buvez pas de boissons alcoolisées lors de l'utilisation de l'appareil.
- Buvez de l'eau et/ou une boisson isotonique après l'utilisation.
- Comme pour tout appareil d'exercice physique, consultez votre médecin avant de commencer à utiliser cet appareil.

Cet appareil n'a pas été conçu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou par des personnes n'ayant pas l'expérience et/ou les connaissances adéquates, à moins qu'elles ne soient supervisées par une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles reçoivent des instructions sur la manière d'utiliser l'appareil. Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil. Le poids maximal pour l'utilisation de l'appareil est de 100 kg.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Nomenclature des pièces (ill. M)

Étape 1 (ill. N)

PIÈCES : 1 2 3 4 9 10

Montez le cadre principal et le cadre arrière (1A/1B) ainsi que les pieds. Fixez la selle. Vous pouvez régler la position individuellement (1C).

Étape 2 (ill. O)

PIÈCES : 5 6 7 8 9

Montez la barre de poignée verticale (2A/2B/2C).

Étape 3 (ill. P)

PIÈCES : 11 12 13

Raccordez le cadre principal et la barre de poignée verticale (3A/3B).

Important : fixez la vis à l'aide des deux clés (n° 13). Fixez la tête de la vis avec le côté de la clé le plus grand et serrez l'écrou correspondant à fond avec le petit côté.

ASTUCES POUR VOTRE ENTRAÎNEMENT AVEC CET APPAREIL:

Trainieren Sie max. eine halbe Stunde täglich, max. dreimal pro Woche.

ÉCHAUFFEMENT – ÉTIREMENTS (ill. Q)

EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR MOLLETS ET HANCHES (fig. Q1)

Pointe des orteils dirigés vers l'avant, placer le pied droit de un ou deux pas vers l'avant. Se pencher en avant et pour ce faire plier le genou droit. Le genou ne doit pas dépasser la pointe des pieds. Maintenir la jambe gauche droite avec le talon au sol. Tourner le tronc et ramener les hanches vers l'avant afin de l'étirer. Rester 20 à 30 secondes dans cette position, puis relâcher lentement la position. Répéter cet exercice avec l'autre jambe.

EXERCICE D'ÉTIREMENT DES ÉPAULES (fig. Q2)

Se tenir debout, jambes l'une contre l'autre. Amener le bras droit devant le corps vers l'autre côté du corps. Tenir le bras avec la main gauche et tirer vers soi. Conserver cette position durant 20 à 30 secondes. Répéter cet exercice avec l'autre bras.

EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR L'INTÉRIEUR DES CUISSSES (fig. Q3)

Tenez-vous jambes légèrement écartées l'une de l'autre. Vous pencher vers l'avant et plier simultanément le genou droit, mais sans dépasser la pointe des pieds. Placer les mains sur les cuisses afin d'y trouver un point d'appui. Rester 20 à 30 secondes dans cette position. Répéter cet exercice avec l'autre jambe.

EXERCICE D'ÉTIREMENT DESTINÉ AUX MUSCLES VENTRAUX APPELÉS « OBLIQUES » (fig. Q4)

Jambes légèrement ouvertes et pieds dirigés vers l'avant. Étendre le bras droit en diagonale au-dessus de la tête et tirer aussi loin que possible vers le haut dans l'autre direction. Rester ainsi 20 à 30 secondes et répéter l'opération avec le bras gauche.

EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LE FESSIER, LES HANCHES ET LES MUSCLES VENTRAUX OBLIQUES (fig. Q5)

Tout en restant assis à même le sol, placer une jambe sur l'autre. Amener le corps en position debout, en plaçant la main contre le côté extérieur de la cuisse pour l'amener plus près du corps. Conserver cette position durant 20 à 30 secondes, puis relâcher. Répéter cet exercice avec l'autre jambe.

EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LE TRICEPS (fig. Q6)

Étendre les deux bras au dessus de la tête. Plier le bras gauche et baisser la main jusqu'à toucher le dos. Saisir le coude gauche avec la main droite et appuyer vers le bas. Conserver cette position durant 20 à 30 secondes, puis relâcher. Répéter cet exercice avec l'autre côté.

INSTRUCTIONS D'EXERCICES AVEC VOTRE CET APPAREIL:

Exercice 1 (ill. Ü1)

Asseyez-vous sur l'appareil et tenez-vous à la barre. Appuyez avec vos deux jambes sur la pédale pour générer une résistance. Tirez la barre vers vous et repoussez-la ensuite vers sa position initiale.

Exercice 2 (ill. Ü2)

Vous pouvez réaliser différents exercices en changeant la position de vos mains sur la barre. Répétez les mouvements décrits à l'exercice 1 12 fois pour chacune des différentes positions des mains sur la barre :

ILL. Ü2/A : entraîne les épaules et le dos

ILL. Ü2/B : entraîne le torse et les triceps

ILL. Ü2/C : entraîne les biceps

Adaptez le degré de résistance pour l'entraînement avec cet appareil:

ILL. Ü2/D : pédale inférieure – résistance faible

ILL. Ü2/E : pédale supérieure – résistance élevée

ES

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



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:
SPANISH AOSOM, S.L.
C/ ROC GROS, Nº 15. 08550, ELS HOSTALETS DE
BALENYÀ, SPAIN.
B66295775
WWW.AOSOM.ES
ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

PT

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



0034-931294512



info@aosom.pt.

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