

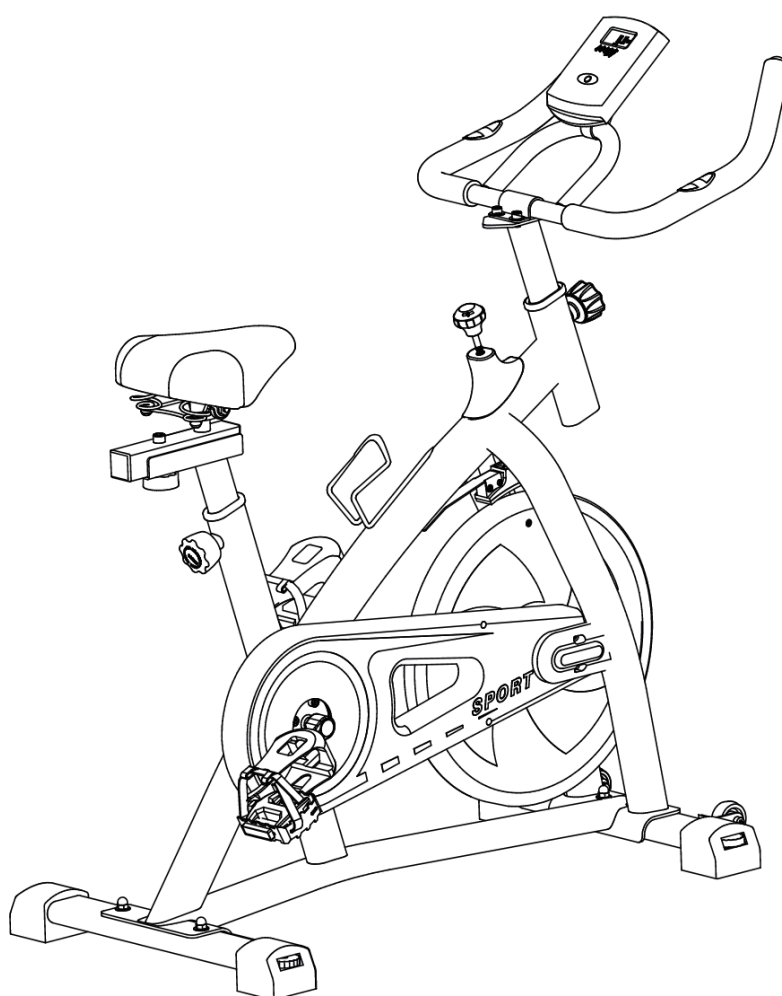
**SPORTNOW**

IN240300197V01\_UK\_FR\_DE\_IT

**A90-363V00\_A90-363V01**

**EXERCISE BIKE**

**EN**



**WARNING:** Keep this exercise bike on a flat and level surface.  
Please read these instructions carefully and keep for future reference.

**FOR DOMESTIC INDOOR USE ONLY!**

**ASSEMBLY INSTRUCTIONS**

## Before Using!

1. Assembly this product properly using original parts according to the installation instruction. Before assembly, inspect whether packages are in good condition and whether spare parts are complete in accordance with transport precautions and the list of spare parts.
2. Prior to exercise, make sure equipment fasteners are in locking state.
3. Please place the exercise bike on a dry and flat ground.
4. To prevent the bottom of the equipment from damage such as abrasion and stain, put under the bottom an object such as a rubber cushion or a thin wood plate.
5. When starting the exercise, be sure to have no any object within 2m from the exercise bike.
6. Please use the attached or other appropriate tools to assemble or repair the exercise bike. After exercise, please wipe sweat off it.
7. Improper use and excessive exercise endanger your health. Please carry out your exercise plan under the direction of a doctor. He can provide you with excellent suggestions on your exercise gestures, exercise goals and your food. Never make exercise after a meal. This exercise bike is not for the medical purpose.
8. This product is used in home, please do not apply to commercial use, so as to avoid injury or cause accident.
9. Please use the exercise bike when the equipment is in good operation. Make necessary maintenance using original spare parts.
10. Do not modify or modify the product yourself to avoid any abnormality or accident.
11. When regulating the equipment, note to observe the best position and largest adjustable position to ensure the adjusted position is safe.
12. Unless otherwise specified in the instruction, this exercise bike is only for use by one person at one time.
13. During exercise, please wear sports cloths and shoes. The clothes shall not be too long and too wide so as to prevent them from being hooked or hung during exercise. The shoes must be suited for the feet and the soles shall be anti-slip.
14. Exercise should be stopped if any of the following occur: Nausea, Trembling, Extreme Shortness of Breath, Excessively Fast Heart Rate, A Throbbing Head or Pains in the Chest. Your physician should be consulted if any of the symptoms of discomfort persist.
15. Please the sport equipment are not toys for playing with, and thus, shall be used by those people for exercise purpose.
16. Children and disabled persons shall use the equipment in the presence of adults or healthy people. Appropriate measures shall be taken to ensure a child is unable to use the equipment without the supervision of an adult.
17. Make sure any part of another person will not be accessible to the equipment during the exercise.
18. To protect the environment, never discard packages or batteries, and please put them into a designated dustbin or other waste collection point.
19. The exercise bike has a maximum load of **120 KG**.

**Attention!**

- 1.If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.
- 2.The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.
- 3.This manual is also suitable for equipment without computer.

**MAINTAIN**

Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent,volatile oils and other solvents.

**MAINTENANCE / INSPECTION**

Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.

When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.

If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.

When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.

In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

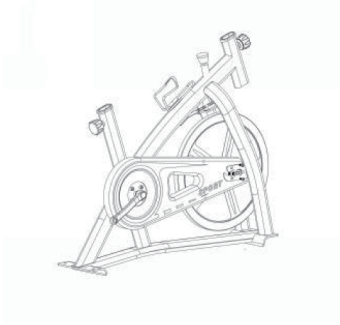
**PRODUCT RECYCLING**

Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

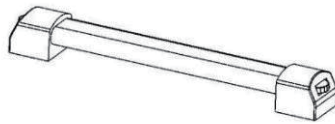
# PARTS

**Make sure you have all the parts listed below.**

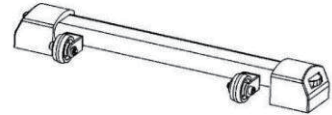
Note: Some small parts may already be pre-fitted on the larger components, simplifying the assembly process for the user. Before contacting us about missing parts, thoroughly check all components.



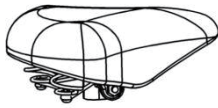
1. Main Body x 1



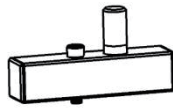
2. Rear Stabilizer x 1



3. Front Stabilizer x 1



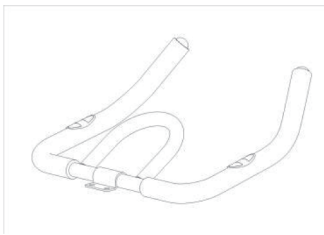
4. Saddle x 1



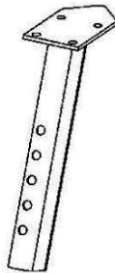
5. Saddle Adjustment Frame x 1



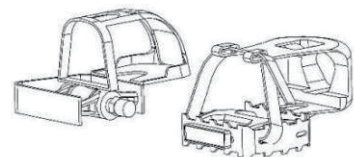
6. Saddle Post Assembly x 1



7. Handle Frame x 1



8. Handle Post Assembly x 1



9. Pedal (L/R) Set x 1



10. Monitor x 1



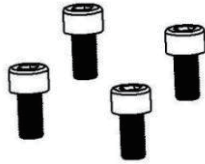
11. Monitor Holder x 1



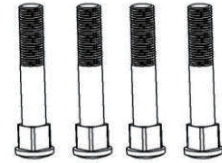
12. Lock Knob M1 x 2



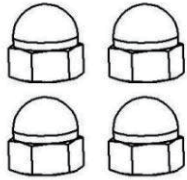
13. Lock Nut N1 x 1



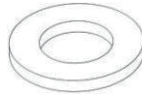
14. Bolt S1 x 4



15. Allen Bolt T1 x 4



16. Nut x 4



17. Washer x 8



18. Allen Wrench x1



19. Open End Wrench x 2

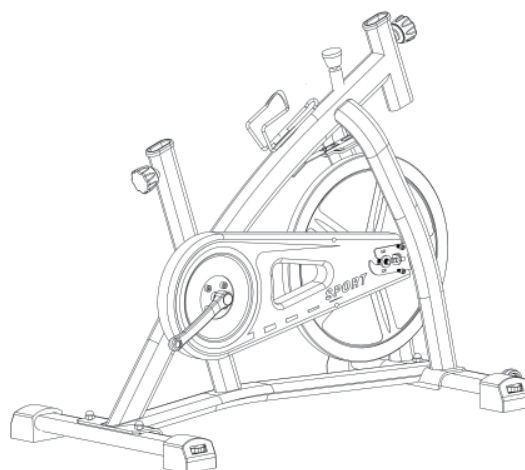
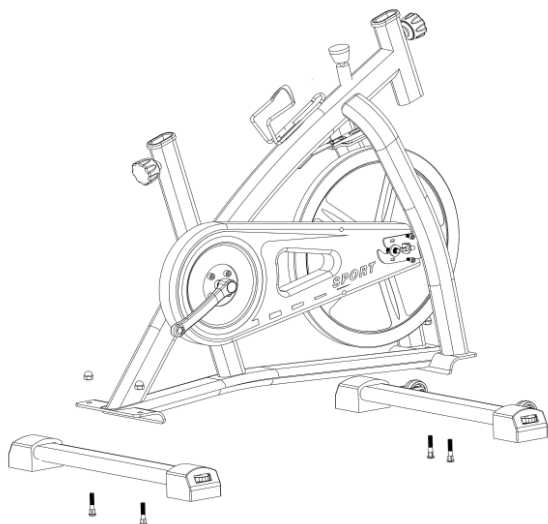
## Parts List

NO.	ITEM	QTY	NO.	ITEM	QTY
1	Main Body	1	11	Monitor Holder	1
2	Rear Stabilizer	1	12	Lock Knob M1	2
3	Front Stabilizer	1	13	Lock Nut N1	1
4	Saddle	1	14	Bolt S1	4
5	Saddle Adjustment Frame	1	15	Allen Bolt T1	4
6	Saddle Post Assembly	1	16	Nut	4
7	Handle Frame	1	17	Washer	8
8	Handle Post Assembly	1	18	Allen Wrench	1
9	Pedal (L/R) Set	1	19	Open End Wrench	2
10	Monitor	1			

# Assembly instructions

## 1. STABILIZER ASSEMBLY

Divide the front stabilizer and rear stabilizer, to fix them to the main body with bolts T1 x 4, washer x 4 and nuts x 4.

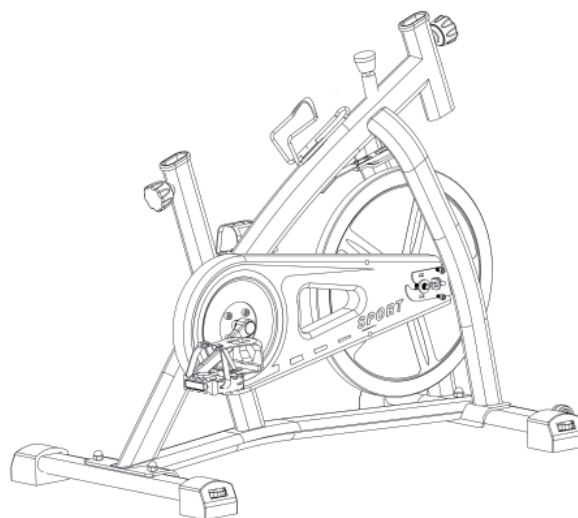
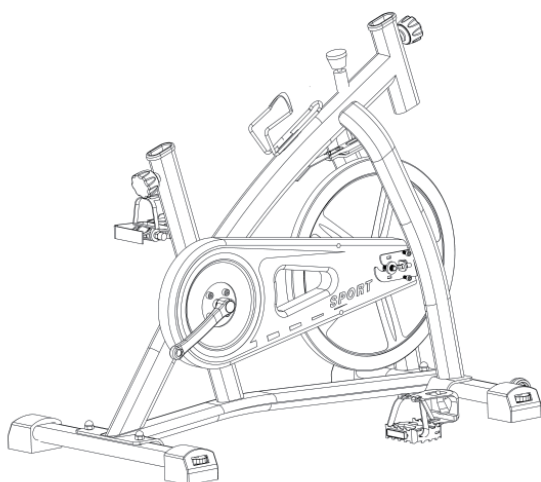


## 2. PEDAL (L/R) ASSEMBLY

**CAUTION:** Fastening the pedals in the wrong direction will damage the thread.

To secure the **LEFT** pedal, turn it anticlockwise and tighten the anti-separation nut anticlockwise too.

To secure the **RIGHT** pedal, turn it clockwise and tighten the anti-separation nut clockwise too.

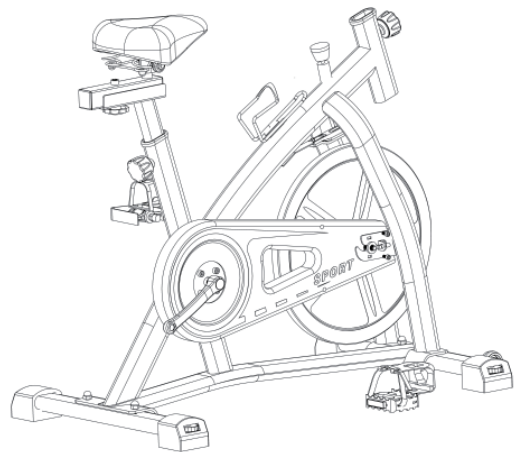
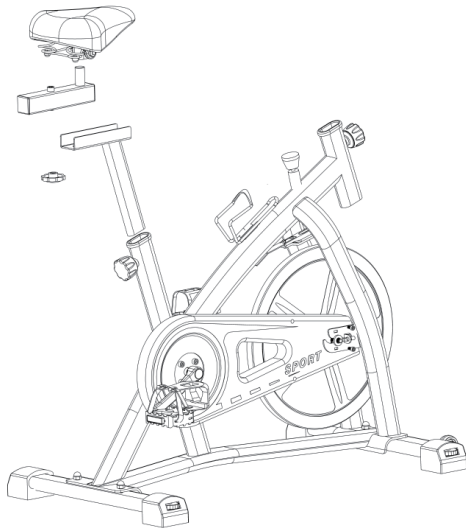


### 3.SADDLE ASSEMBLY

To adjust the saddle position:

- Loosen and remove the lock knob.
- Insert the saddle post assembly into the rear opening tube.
- Tighten the lock knob to secure the saddle in place.
- If needed, loosen the lock nut to choose the desired position for the saddle.
- Once the desired position is selected, tighten the lock nut to secure the saddle firmly.

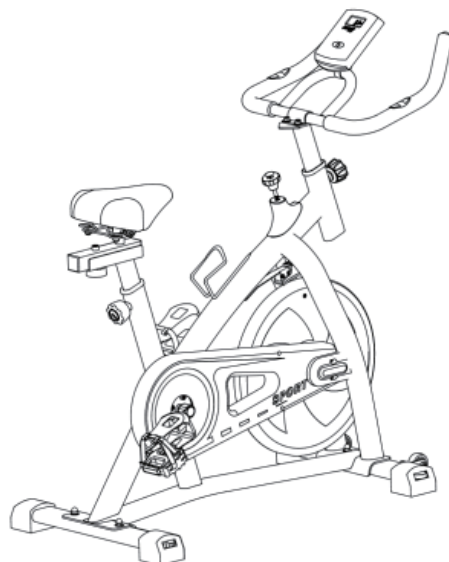
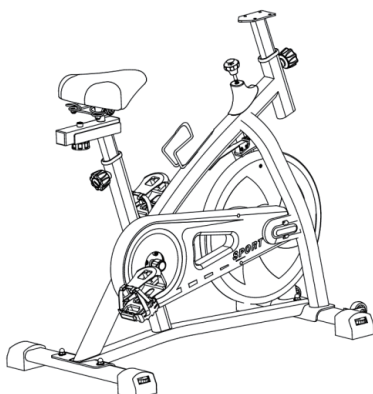
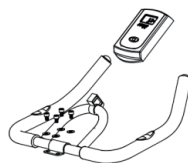
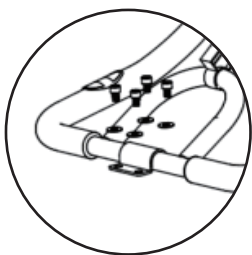
Position the saddle onto the saddle adjustment frame, then tighten the saddle locking nuts to secure it in place.



### 4.HANDLE & MONITOR ASSEMBLY

To adjust the handle frame position, loosen the lock knob, insert the assembly into the opening tube, position it as desired and tighten the lock knob.

Attach the monitor holder to the handle frame and secure it in place. Then, attach the monitor to the holder. Finally, connect the sensor wires to the monitor, taking care not to pinch them.



# Operating instructions

## Resistance adjustment

- Adjust the pedalling resistance by using the tension knob, which is under the handlebar. Turning the tension knob clockwise will increase the resistance while turning it anticlockwise will decrease the resistance.

- Press the tension knob to use it as an emergency brake.

## Seat adjustment

- Adjust the seat properly for optimal exercise efficiency and comfort. For the ideal seat position, ensure one knee is slightly bent when one pedal is at a 90° angle to the ground.

- To adjust the seat height, loosen the adjustable knob, move the seat up or down to the desired height and tighten the knob again.

- To adjust the seat position, loosen the adjustment knob, move the seat backwards or forwards to the desired position and tighten the knob again.

## Handlebar adjustment

To adjust the handlebar height, loosen the adjustable knob, adjust the bar to the desired height and tighten the knob again.

## Chain adjustment

- The bike's chain comes pre-adjusted and does not require immediate attention.

- With prolonged use, the chain may stretch or become loose, so you will need to adjust it.

- To adjust the chain, loosen the nuts on both sides of the main axle. Adjust the chain tension as needed, then tighten the bolts and nuts on both sides of the axle.

## FEATURES





# EXERCISE COMPUTER

**CAUTION:** The computer readouts are approximate and should not be considered medically accurate.

## Button functions:

- **Mode:** Press to select functions, hold for four seconds to reset.
- **Scan:** Automatically cycles through each function.
- **Time:** Displays total cycling time up to 99.59 minutes.
- **Speed:** Shows total speed up to 999.9 km/h or ML/H.
- **Distance:** Tracks total cycling distance up to 99.9kn or miles from 0.
- **Calorie:** Records calorie consumption up to 999.9 calories.
- **Pulse (if applicable):** Displays heart rate during exercise. Attach the ear clip to your left earlobe before monitoring. Rub your earlobe 15 times for a more accurate reading.

## Note:

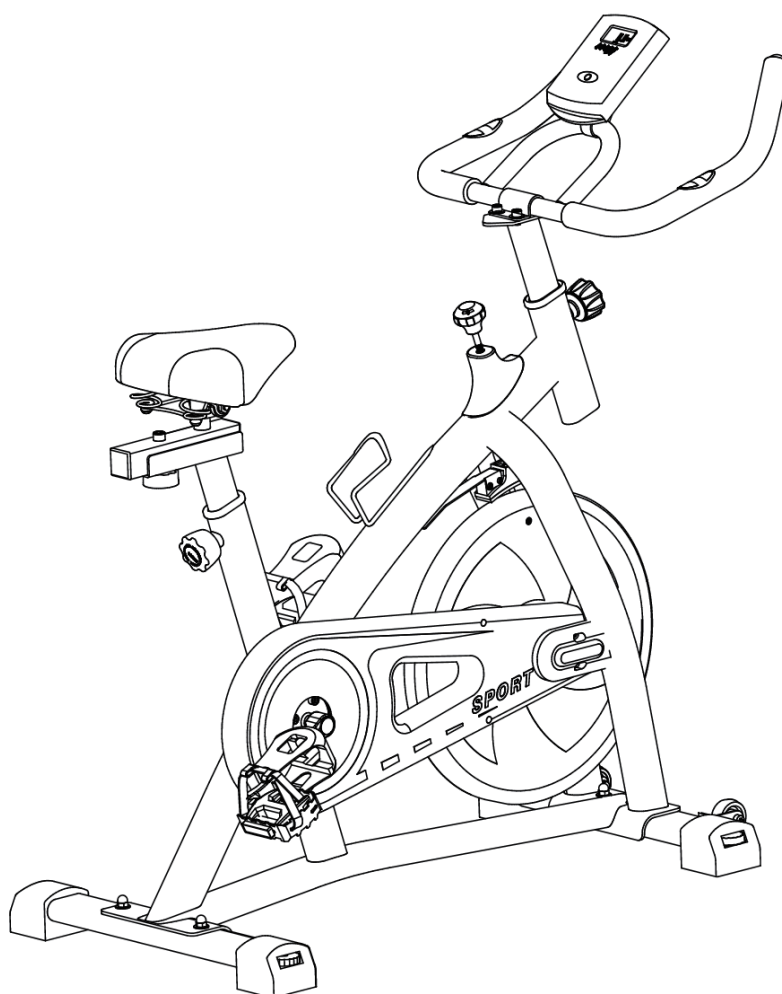
- When you stop exercising, a stop sign will appear in the upper-left corner.
- The display unit will turn off if unused for more than four minutes.
- To turn on the monitor, press the button or start pedalling.
- If the monitor displays incorrect information, reinstall the batteries.
- Battery specifications: 1.5V UM-3 or AA (2pcs).

## Troubleshooting

- Changing the computer battery: Slide the computer from the holder, remove the battery cover on the back and replace the batteries with two AAs. Slide the computer back onto the holder.
- Computer not working properly: Check the lower sensor wire connection to the upper sensor wire, ensuring the upper sensor wire is plugged into the computer. If still not working, check battery installation and functionality.
- No resistance: Ensure the upper tension cable is connected to the lower tension cable. Turn the tension knob anticlockwise to its lowest level. Adjust the tension strap buckle, which is on top of the flywheel cover at the base of the front post. Mount the exercise bike and turn the pedals to utilise the tension control knob.

## MAINTENANCE

- Before use, ensure all bolts and nuts are fully tightened.
- Dispose of spent batteries correctly as hazardous waste.
- When it's time to discard the product, remove the batteries from the computer and dispose separately as hazardous waste.

**VÉLO D'EXERCICE****FR**

**AVERTISSEMENT :** Le vélo doit toujours être placé sur une surface plane pour être utilisé.

Veillez lire attentivement ces instructions et les conserver pour référence future.

**POUR USAGE DOMESTIQUE EN INTÉRIEUR UNIQUEMENT**

**INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE**

## **Avant utilisation !**

1. Assemblez ce produit correctement en utilisant des pièces d'origine conformément aux instructions d'installation. Avant le montage, vérifiez si les emballages sont en bon état et si les pièces détachées sont complètes conformément aux précautions de transport et à la liste des pièces détachées.
2. Avant l'exercice, veillez à ce que les fixations de l'équipement sont en état de verrouillage.
3. Veuillez placer le vélo d'exercice sur un sol sec et plat.
4. Pour éviter que le fond de l'équipement ne subisse des dommages tels que l'abrasion et les taches, placez sous le fond un objet tel qu'un coussin en caoutchouc ou une fine plaque de bois.
5. Lorsque vous commencez l'exercice, assurez-vous qu'aucun objet ne se trouve à moins de 2 m du vélo d'exercice.
6. Veuillez utiliser les outils fournis ou d'autres outils appropriés pour assembler ou réparer le vélo d'exercice. Après l'exercice, veuillez essuyer la sueur.
7. Une utilisation incorrecte et un exercice excessif mettent votre santé en danger. Veuillez réaliser votre programme d'exercice sous la direction d'un médecin. Il peut vous fournir d'excellentes recommandations sur vos gestes d'exercice, vos objectifs d'exercice et votre alimentation. Ne faites jamais d'exercice après un repas. Ce vélo d'exercice n'est pas à des fins médicales.
8. Ce produit est utilisé à la maison, veuillez ne pas l'appliquer à un usage commercial, afin d'éviter toute blessure ou tout accident.
9. Veuillez utiliser le vélo d'exercice lorsque l'équipement est en bon état de fonctionnement. Effectuez l'entretien nécessaire en utilisant des pièces de rechange originales.
10. Ne modifiez pas ou ne modifiez pas vous-même le produit afin d'éviter toute anomalie ou accident.
11. Lorsque vous réglez l'équipement, notez d'observer la meilleure position et la plus grande position réglable pour vous assurer que la position réglée est sûre.
12. Sauf indication contraire dans les instructions, ce vélo d'exercice ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
13. Pendant l'exercice, veuillez porter des vêtements et des chaussures de sport. Les vêtements ne doivent pas être trop longs et trop larges afin d'éviter qu'ils ne soient accrochés ou suspendus pendant l'exercice. Les chaussures doivent être adaptées aux pieds et les semelles doivent être antidérapantes.
14. L'exercice doit être interrompu si l'une des manifestations suivantes se produit : Nausées, tremblements, essoufflement extrême, rythme cardiaque excessivement rapide, tête lancinante ou douleurs dans la poitrine. Votre médecin doit être consulté si l'un des symptômes de malaise persiste.
15. Veuillez noter que les équipements de sport ne sont pas des jouets et qu'ils doivent donc être utilisés par ces personnes à des fins d'exercice.
16. Les enfants et les personnes handicapées doivent utiliser l'équipement en présence d'adultes ou de personnes en bonne santé. Des mesures appropriées doivent être prises pour s'assurer qu'un enfant ne peut pas utiliser l'équipement sans la surveillance d'un adulte.
17. Veillez à ce qu'aucune partie d'une autre personne ne sera accessible à l'équipement pendant l'exercice.
18. Pour protéger l'environnement, ne jetez jamais les emballages ou les batteries, et veuillez les déposer dans une poubelle ou un autre point de collecte de déchets désigné.
19. Le vélo d'exercice a une charge maximale de **120 KGS**.

### **Attention !**

- 1.Si l'ordinateur n'affiche pas les données normalement, veuillez installer la batterie à nouveau.
- 2.La batterie doit être retirée de l'ordinateur pour un traitement sûr une fois qu'elle n'a plus d'énergie pour être mise à la poubelle.
- 3.Ce manuel est également adapté aux équipements sans ordinateur.

### **ENTRETIEN**

Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau afin d'essuyer le chiffon avec précaution, puis sécher avec un chiffon sec.

N'utilisez pas de solvants alcalins, de solvants tels que les solvants, les huiles volatiles et autres solvants.

### **ENTRETIEN / INSPECTION**

Évitez les températures élevées, l'humidité ou la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.

Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez le plier et le placer dans un endroit où les enfants ne peuvent pas la toucher.

Si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, veuillez à vérifier les précautions avant d'utiliser ce produit et utilisez-le pour une utilisation normale.

Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.

En cas de dysfonctionnement, d'anomalie ou de tout problème de fonctionnement, veuillez nous contacter auprès de l'entreprise.

### **RECYCLAGE DU PRODUIT**

En raison des différentes réglementations nationales en matière de recyclage, veuillez vous référer aux réglementations en vigueur.

# COMPOSANTS - PIÈCES

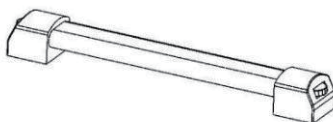
**Veillez vérifier si vous disposez de toutes les pièces répertoriées ci-dessous.**

Remarque : De petits composants/pièces peuvent être pré-installés sur les plus grands composants pour faciliter l'assemblage du vélo d'entraînement par l'utilisateur final.

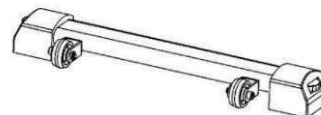
Veillez vérifier attentivement toutes les pièces avant de nous contacter concernant des pièces manquantes.



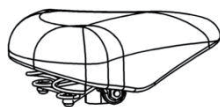
1. Corps principal x 1



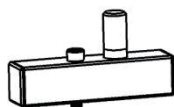
2. Stabilisateur arrière x 1



3. Stabilisateur avant x 1



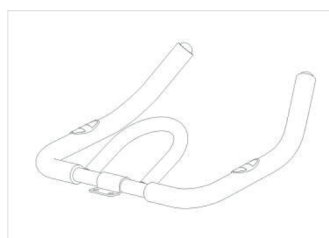
4. Selle x 1



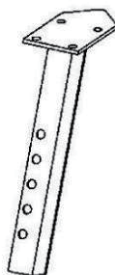
5. Cadre de réglage de la selle x 1



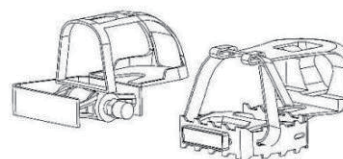
6. Ensemble montant de selle x 1



7. Cadre de guidon x 1



8. Ensemble montant de guidon x 1



9. Ensemble de pédales (G/D) x 1



10. Moniteur x 1



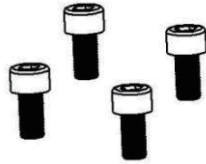
11. Support de moniteur x 1



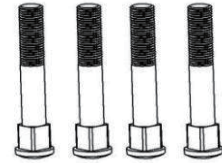
12. Bouton de verrouillage M1 x 2



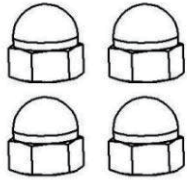
13. Écrou de verrouillage  
N1 x 1



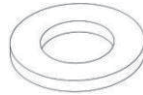
14. Boulon S1 x 4



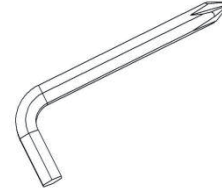
15. Boulon Allen T1 x 4



16. Écrou x 4



17. Rondelle x 8



18. Clé Allen x 1



19. Clé à douille x 2

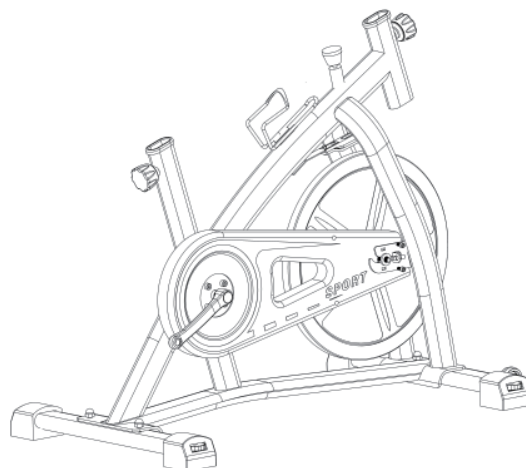
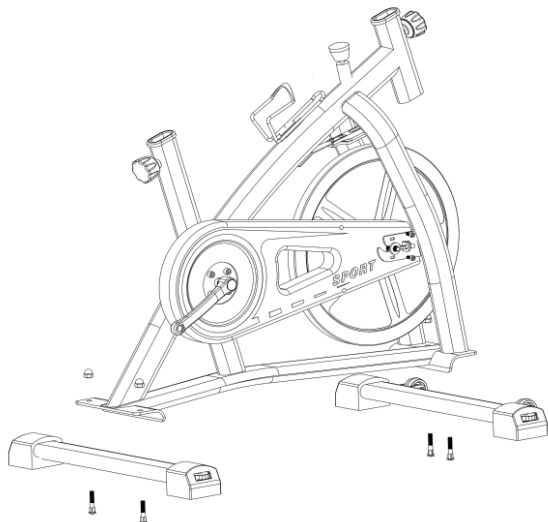
## Liste des pièces

N° :	Pièce	QTÉ	N° :	Pièce	QTÉ
1	Corps Principal	1	11	Support de moniteur	1
2	Stabilisateur arrière	1	12	Bouton de verrouillage M1	2
3	Stabilisateur avant	1	13	Écrou de verrouillage N1	1
4	Selle	1	14	Boulon S1	4
5	Cadre de réglage de la selle	1	15	Boulon Allen T1	4
6	Ensemble montant de selle	1	16	Écrou	4
7	Cadre du guidon	1	17	Rondelle	8
8	Ensemble montant de guidon	1	18	Clé Allen	1
9	Ensemble de pédales (G/D)	1	19	Clé à douille	2
10	Moniteur	1			

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

## 1.ASSEMBLAGE DES STABILISATEURS

Divisez le stabilisateur avant et le stabilisateur arrière, puis fixez-les au corps principal à l'aide des boulons T1 x 4, des rondelles x 4 et des écrous x 4.

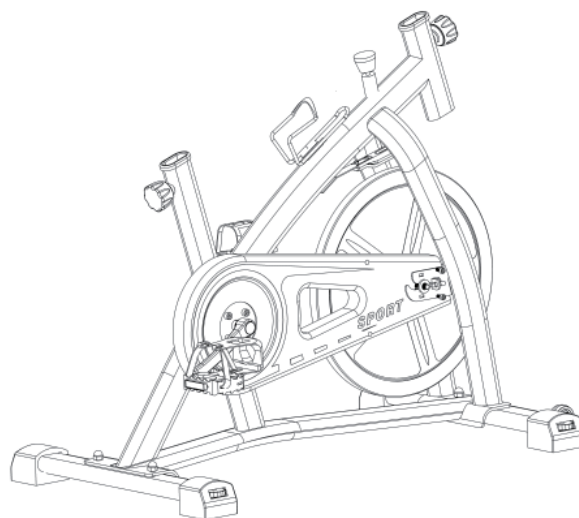
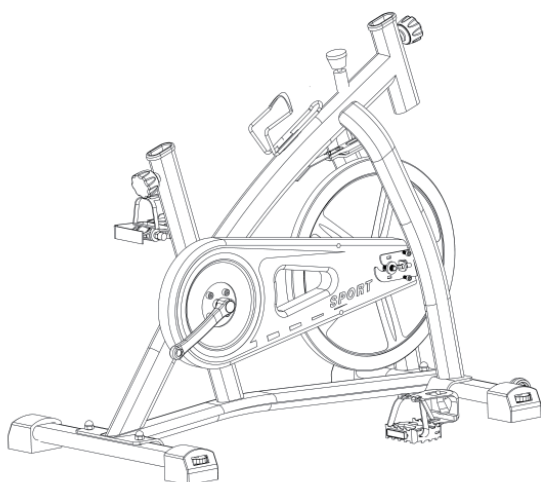


## 2.ASSEMBLAGE DES PÉDALES (G/D)

ATTENTION : Tenter de fixer les pédales dans la mauvaise direction endommagera le filetage et annulera toute garantie.

Fixez la pédale GAUCHE en la tournant dans le sens ANTI-HORAIRE, puis serrez l'écrou anti-séparation dans le sens ANTI-HORAIRE.

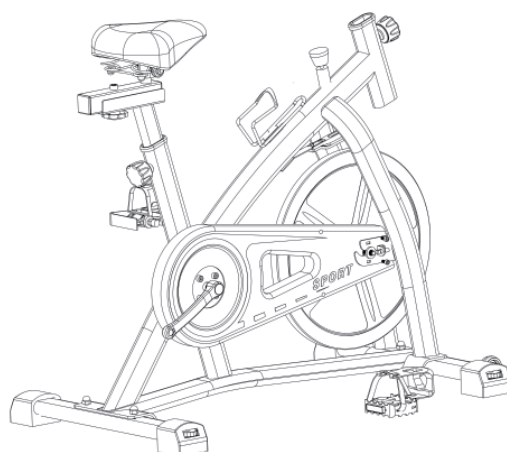
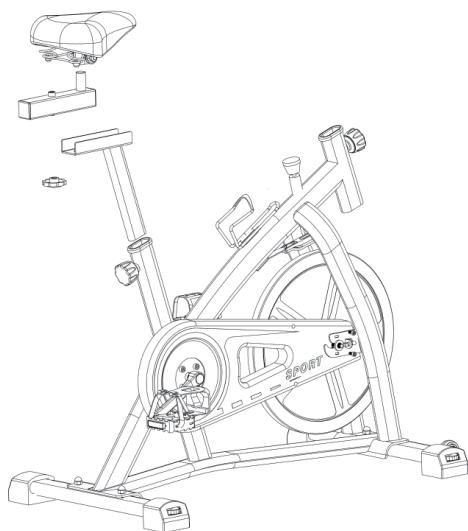
Fixez la pédale DROITE en la tournant dans le sens HORAIRE, puis serrez l'écrou anti-séparation dans le sens HORAIRE.



### 3. Pour ajuster la position de la selle :

- Desserrer et enlever le bouton de verrouillage.
- Insérer l'ensemble tige de selle dans le tube d'ouverture arrière.
- Serrer le bouton de verrouillage pour fixer la selle en place.
- Si nécessaire, desserrer l'écrou de verrouillage pour choisir la position désirée de la selle.
- Une fois la position souhaitée sélectionnée, serrer l'écrou de verrouillage pour fixer fermement la selle.

Positionner la selle sur le cadre de réglage de la selle, puis serrer les écrous de verrouillage de la selle pour la fixer en place.

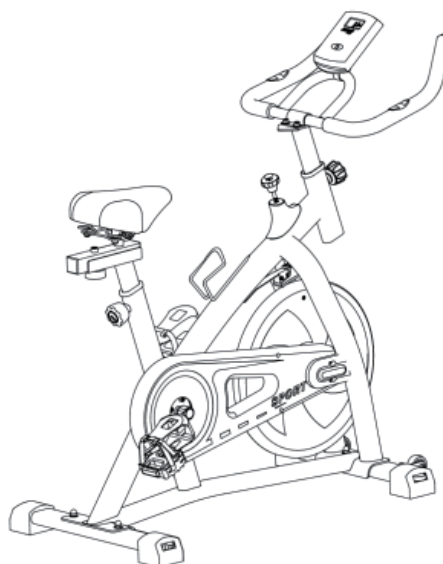
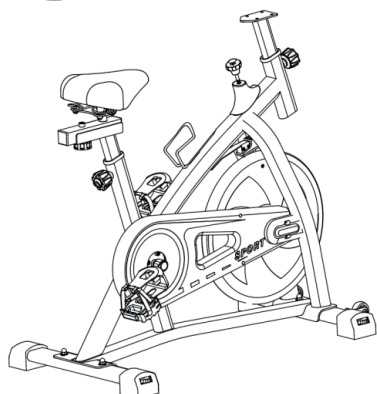
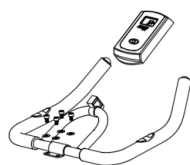
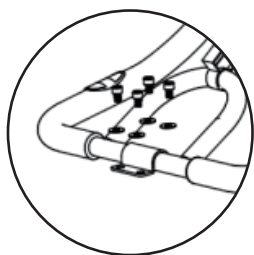


### 4. ASSEMBLAGE DU GUIDON ET DU MONITEUR

Desserrez le bouton de verrouillage et insérez l'ensemble du cadre de guidon dans le tube d'ouverture, puis serrez le bouton de verrouillage lorsque le cadre de guidon est à la position désirée.

Fixez le support de moniteur au cadre de guidon et fixez le moniteur. Procédez à la connexion des fils du capteur au moniteur.

ATTENTION : Ne pincez pas les fils.





# Instructions d'utilisation

## Réglage de la résistance

- La résistance au pédalage est contrôlée par le bouton de tension situé sous le guidon. Pour augmenter la résistance, tournez le bouton de tension dans le sens horaire. Pour réduire la résistance, tournez le bouton de tension dans le sens anti-horaire.
- APPUYEZ SUR LE BOUTON DE TENSION POUR UTILISER COMME FREIN D'URGENCE

## Réglage du siège

- Ajustez correctement le siège pour garantir une efficacité et un confort d'exercice maximum. La position de siège la plus appropriée est pour le cycliste d'avoir un genou légèrement fléchi lorsque l'une des pédales est à un angle de 90 degrés par rapport au sol.
- Pour ajuster la hauteur du siège, desserrez simplement le bouton réglable, puis déplacez le siège vers le haut ou vers le bas jusqu'à la hauteur requise et resserrez le bouton.
- Pour ajuster la position du siège, desserrez le bouton réglable, déplacez le siège vers l'arrière ou vers l'avant jusqu'à la position appropriée, puis resserrez le bouton.

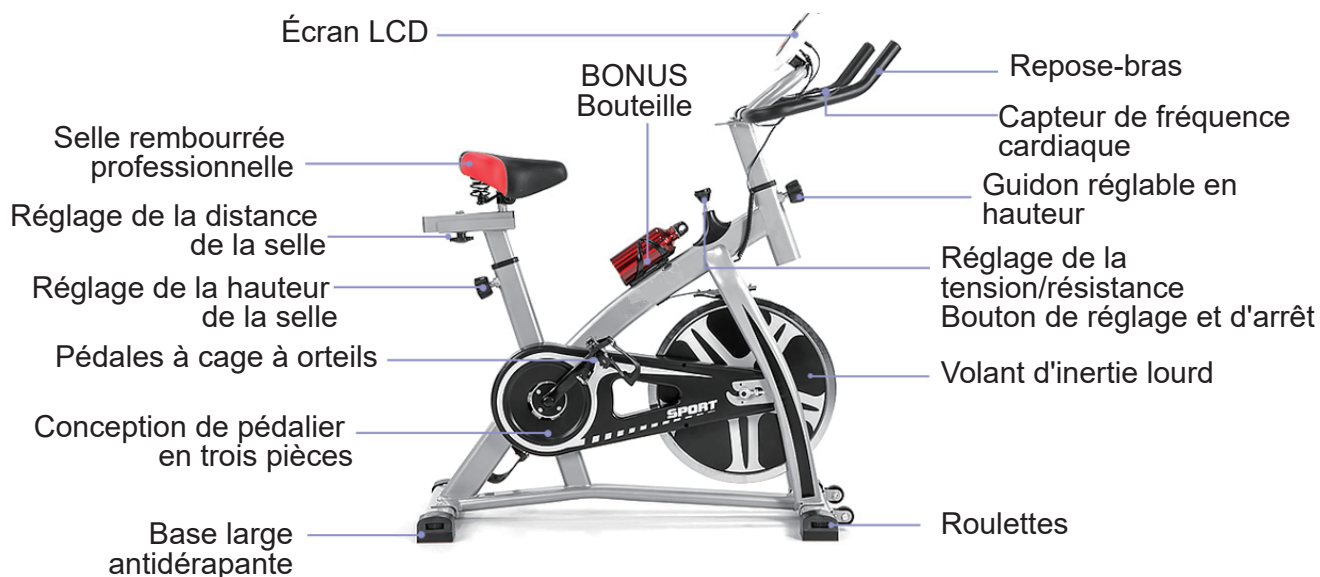
## Réglage du guidon

Pour ajuster la hauteur du guidon, desserrez simplement le bouton réglable, puis ajustez la barre à la hauteur requise et resserrez le bouton.

## Ajustement de la chaîne

- La chaîne du vélo a été pré-réglée et ne devrait pas nécessiter une attention immédiate.
- Une utilisation continue du vélo peut entraîner un étirement ou un relâchement de la chaîne nécessitant un ajustement.
- Pour ajuster la chaîne, desserrez les écrous des deux côtés de l'axe principal. Ajustez la chaîne, puis resserrez les boulons et écrous des deux côtés de l'axe.

## FEATURES



# ORDINATEUR D'EXERCICE

**ATTENTION** : Les indications de l'ordinateur doivent être utilisées comme une approximation pour l'exercice et ne doivent pas être considérées comme médicalement précises.

Fonctions des boutons :

- **Mode** : Appuyez pour sélectionner la fonction et maintenez enfoncé pendant 4 secondes pour réinitialiser.
- **Scan** : Balayage automatique à travers chaque fonction.
- **Temps** : Temps total de cyclisme jusqu'à 99,59.
- **Vitesse** : Vitesse totale jusqu'à 999,9 km/h ou ML/H. La valeur restera constamment affichée sur le moniteur.
- **Distance** : Distance totale de cyclisme jusqu'à 99,9 km ou mi à partir de 0.
- **Calories** : Consommation maximale de 999,9 calories.
- **Pouls (si applicable)** : Affiche la fréquence cardiaque pendant l'exercice. Placez la pince auriculaire sur votre lobe d'oreille gauche avant de surveiller le pouls. Pour obtenir un pouls plus précis, frottez votre lobe d'oreille 15 fois avant de le fixer.

**Remarque** :

- Une fois l'exercice terminé, un panneau d'arrêt s'affichera dans le coin supérieur gauche.
- L'unité d'affichage s'éteindra si le produit n'est pas utilisé pendant plus de 4 minutes.
- Le moniteur peut être allumé en appuyant sur le bouton ou en pédalant.
- Si le moniteur n'affiche pas les informations correctes, réinstallez les piles pour corriger le problème.
- Spécifications de la batterie : 1,5V UM-3 ou AA (2 pcs).

**Dépannage**

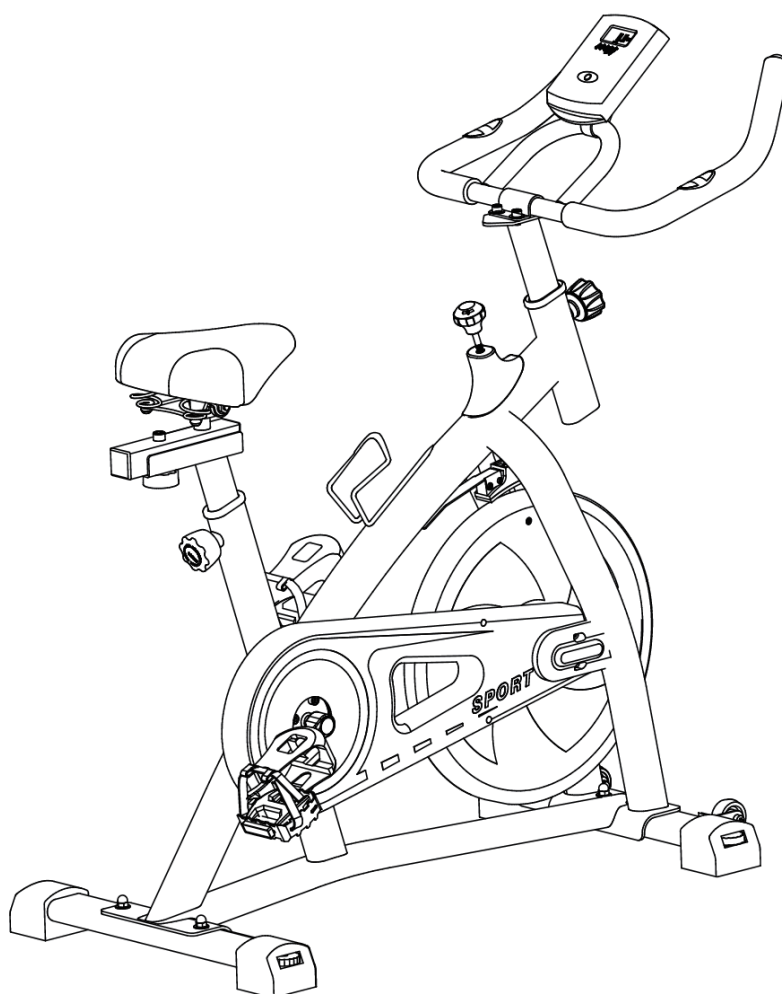
- Changement de la pile de l'ordinateur - faites glisser l'ordinateur du support, retirez le couvercle de la batterie à l'arrière de la console et retirez les piles. Remplacez par 2 piles AA. Replacez le couvercle sur la console, et faites glisser l'ordinateur de retour sur le support de l'ordinateur.
- L'ordinateur ne fonctionne pas correctement - Si votre ordinateur ne fonctionne pas correctement, veuillez vérifier le fil du capteur inférieur pour vous assurer qu'il est connecté au fil du capteur supérieur, et assurez-vous que le fil du capteur supérieur est branché dans l'ordinateur. Après avoir vérifié ce qui précède, et si l'ordinateur ne fonctionne toujours pas, assurez-vous que les piles sont correctement installées dans l'ordinateur et que les piles fonctionnent toujours.
- Pas de résistance - S'il n'y a pas de résistance de tension sur le vélo, veuillez inspecter le câble de tension supérieur pour vous assurer qu'il est connecté au câble de tension inférieur. Tournez le bouton de tension dans le sens antihoraire jusqu'à son niveau le plus bas et procédez à la boucle de sangle de tension située sur le couvercle de la roue d'inertie, à la base du montant avant. Desserrez la sangle de tension, tirez-la à travers la boucle jusqu'à ce que vous puissiez sentir une certaine résistance sur la sangle, puis verrouillez-la à nouveau autour de la boucle. Montez maintenant sur le vélo et tournez les pédales, le bouton de commande de tension devrait maintenant pouvoir être utilisé avec un degré d'ajustement plus fin.

**ENTRETIEN**

- Avant d'utiliser le vélo, assurez-vous toujours que tous les boulons/écrous sont complètement serrés.
- Une batterie usagée est un déchet dangereux, veuillez la jeter correctement et ne pas la jeter à la poubelle.
- Lorsque vous souhaitez finalement mettre au rebut la machine, vous devez retirer les piles de l'ordinateur et les éliminer séparément en tant que déchet dangereux.

### HEIMTRAINER

DE



WARNUNG: Das Fahrrad sollte bei Verwendung immer auf eine ebene Fläche gestellt werden  
Bitte lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig durch und bewahren Sie sie auf

**NUR FÜR VERWENDUNG IN INNENRÄUMEN**

## MONTAGEANLEITUNG

## **Vor der Verwendung!**

1. Montieren Sie dieses Produkt ordnungsgemäß unter Verwendung von Originalteilen gemäß der Montageanweisung. Prüfen Sie vor der Montage, ob die Verpackungen in gutem Zustand sind und ob die Ersatzteile gemäß den Transportvorkehrungen und der Ersatzteilliste vollständig sind.
2. Vergewissern Sie sich vor Übungsbeginn, dass die Gerätebefestigungen in verriegeltem Zustand sind.
3. Stellen Sie den Heimtrainer auf einen trockenen und ebenen Untergrund.
4. Um die Unterseite des Geräts vor Beschädigungen wie Abrieb und Flecken zu schützen, legen Sie einen Gegenstand wie z. B. ein Gummikissen oder eine dünne Holzplatte unter die Unterseite.
5. Achten Sie darauf, dass sich zu Beginn der Übung keine Gegenstände im Umkreis von 2 m um den Heimtrainer befinden.
6. Verwenden Sie bitte das beiliegende oder andere geeignete Werkzeuge, um den Heimtrainer zu montieren oder zu reparieren. Wischen Sie nach der Übung bitte den Schweiß von ihm ab.
7. Die unsachgemäße Anwendung und übermäßige Belastung gefährden Ihre Gesundheit. Bitte führen Sie Ihren Übungsplan unter der Anleitung eines Arztes durch. Er kann Ihnen sehr gute Vorschläge zu Ihren Bewegungsabläufen, Übungszielen und Ihrer Ernährung geben. Machen Sie niemals eine Übung nach einer Mahlzeit. Dieser Heimtrainer ist nicht für den medizinischen Zweck bestimmt.
8. Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch bestimmt, bitte verwenden Sie es nicht für die gewerbliche Verwendung, um Verletzungen oder Unfälle zu vermeiden.
9. Verwenden Sie den Heimtrainer bitte nur, wenn das Gerät in einwandfreiem Zustand ist. Führen Sie notwendige Wartungsarbeiten mit Original-Ersatzteilen durch.
10. Nehmen Sie keine eigenen Veränderungen am Gerät vor, um Anomalien oder Unfälle zu vermeiden.
11. Achten Sie bei der Einstellung des Geräts auf die beste Position und die größte einstellbare Position, um sicherzustellen, dass die eingestellte Position sicher ist.
12. Sofern in der Anweisung nicht anders angegeben, ist dieser Heimtrainer nur für die gleichzeitige Verwendung durch eine Person vorgesehen.
13. Während des Trainings tragen Sie bitte Sportkleidung und -Schuhe. Die Kleidung darf nicht zu lang und zu weit sein, damit sie sich während der Übung nicht verhaken oder verheddern kann. Die Schuhe müssen für die Füße geeignet sein und die Sohlen müssen rutschfest sein.
14. Die Übung sollte abgebrochen werden, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Übelkeit, Zittern, extreme Kurzatmigkeit, übermäßig schneller Herzschlag, ein pochender Kopf oder Schmerzen in der Brust. Bei anhaltenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden.
15. Bitte beachten Sie, dass die Sportgeräte keine Spielzeuge sind und daher nur von Personen verwendet werden dürfen, die das Gerät zu Übungszwecken verwenden.
16. Kinder und behinderte Personen sollen die Geräte in Anwesenheit von Erwachsenen oder gesunden Personen verwenden. Es sind geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um sicherzustellen, dass ein Kind die Ausrüstung nicht ohne die Aufsicht eines Erwachsenen verwenden kann.
17. Vergewissern Sie sich, dass während der Übung kein Teil einer anderen Person an das Gerät gelangen kann.
18. Um die Umwelt zu schützen, werfen Sie Verpackungen und Batterien niemals weg, sondern geben Sie sie in eine dafür vorgesehene Mülltonne oder eine andere Abfallsammelstelle.
19. Der Heimtrainer hat eine maximale Belastbarkeit von **120 kg**.

## **Achtung!**

1. Wenn der Computer keine normalen Daten anzeigt, setzen Sie bitte die Batterie wieder ein.
2. Die Batterie muss aus dem Computer entnommen werden, um sie sicher zu entsorgen, sobald sie keine Energie mehr hat.
3. Dieses Handbuch ist auch für Geräte ohne Computer geeignet.

## **PFLEGE**

Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.

Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel, ätherische Öle und andere Lösungsmittel.

## **WARTUNG/INSPEKTION**

Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkte Sonneneinstrahlung, stellen Sie es bitte an einen gut belüfteten Ort.

Wenn Sie es nicht verwenden, klappen Sie es bitte zusammen, und legen Sie es so ab, dass Kinder es nicht berühren können.

Wenn Sie es eine Zeit lang nicht verwenden, prüfen Sie bitte die Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Produkt für die normale Verwendung verwenden.

Wenn Sie das Produkt versehentlich nass machen, verwenden Sie ein trockenes Tuch, um ein Verrutschen zu vermeiden.

Im Falle einer Fehlfunktion, Abnormalität oder eines Betriebsproblems wenden Sie sich bitte an das Unternehmen.

## **PRODUKTRECYCLING**

Aufgrund der unterschiedlichen nationalen Recyclingvorschriften beachten Sie bitte die entsprechenden Vorschriften.

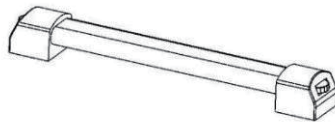
# BAUTEILE - TEILE

**Bitte prüfen Sie, ob Sie alle Teile wie unten aufgeführt haben.**

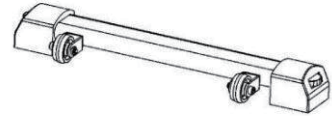
Hinweis: Kleine Bauteile/Teile können an den größeren Bauteilen vormontiert sein, um dem Endverbraucher den Zusammenbau des Heimtrainers zu erleichtern. Bitte prüfen Sie sorgfältig alle Teile, bevor Sie sich an uns wenden, falls Bauteile fehlen.



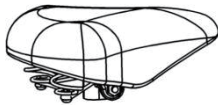
1. Hauptkörper x 1



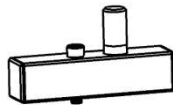
2. Hinterer Stabilisator x 1



3. Vorderer Stabilisator x 1



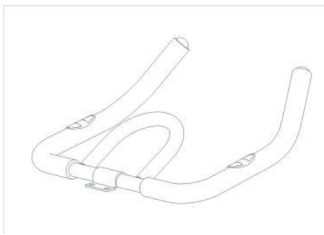
4. Sattel x 1



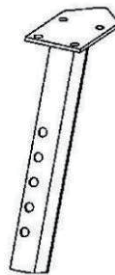
5. Rahmen für die Anpassung  
des Sattels x 1



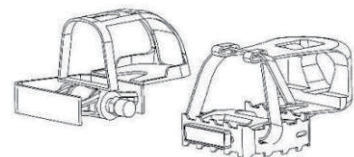
6. Zusammenbau der  
Sattelstütze x 1



7. Lenkerrahmen x 1



8. Lenkerstütze Zusammenbau x 1



9. Pedal (L/R)-Satz x 1



10. Monitor x 1



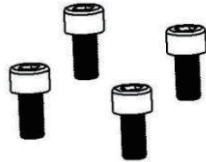
11. Monitor-Halterung x 1



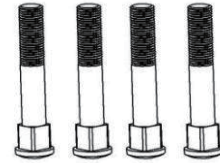
12. Verriegelungsknopf M1 x 2



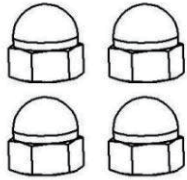
13. Verriegelungsmutter N1 x 1



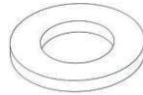
14. Bolzen S1 x 4



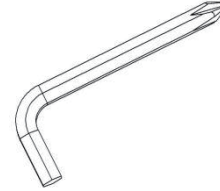
15. Inbusbolzen T1 x 4



16. Mutter x 4



17. Unterlegscheibe x 8



18. Inbusschlüssel x 1



19. Maulschlüssel x 2

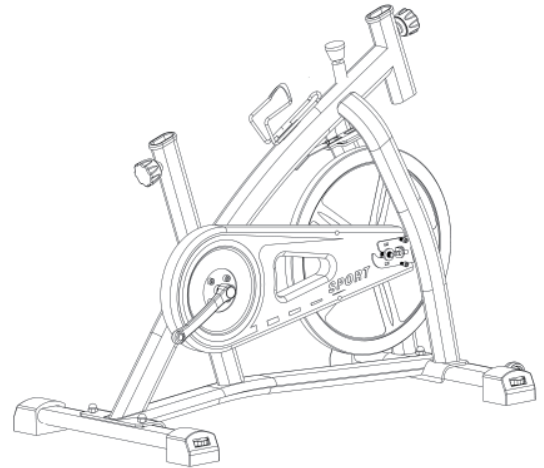
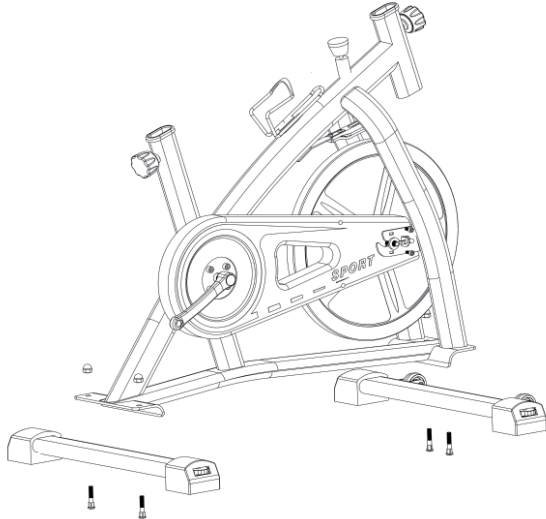
## TEILELISTE

NR.	ARTIKEL	ANZAHL	NR.	ARTIKEL	ANZAHL
1	Hauptkörper	1	11	Monitor-Halterung	1
2	Hinterer Stabilisator	1	12	Verriegelungsknopf M1	2
3	Vorderer Stabilisator	1	13	Verriegelungsmutter N1	1
4	Sattel	1	14	Bolzen S1	4
5	Rahmen für die Anpassung des Sattels	1	15	Inbusschraube T1	4
6	Zusammenbau der Sattelstütze	1	16	Mutter	4
7	Handgriff Rahmen	1	17	Unterlegscheibe	8
8	Lenkerstütze Zusammenbau	1	18	Inbus-Schlüssel	1
9	Pedal (L/R) festlegen	1	19	Maulschlüssel	2
10	Monitor	1			

# ANWEISUNG für den Zusammenbau

## 1. STABILISATOR ZUSAMMENBAU

Trennen Sie den vorderen Stabilisator und den hinteren Stabilisator und befestigen Sie sie mit Bolzen T1 x 4, Unterlegscheiben x 4 und Muttern x 4 am Hauptkörper.

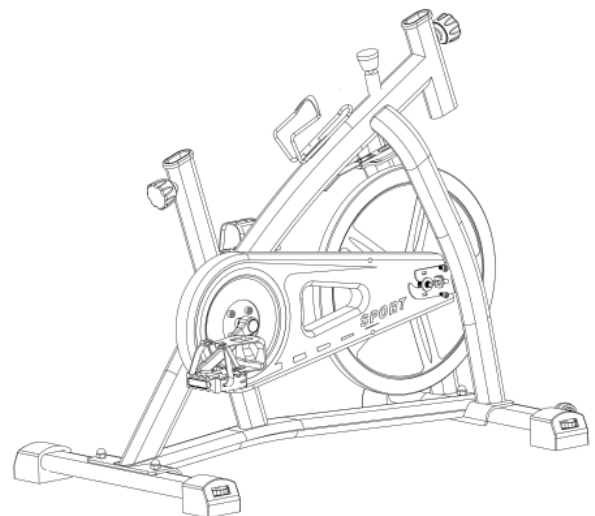
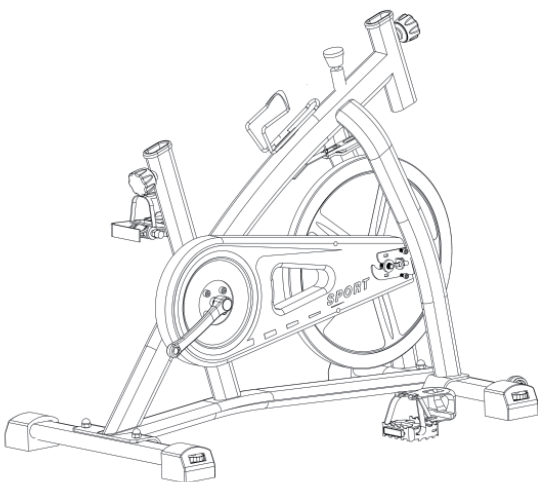


## 2. PEDAL(L/R) ZUSAMMENBAU

**VORSICHT:** Wenn Sie versuchen, die Pedale in der falschen Richtung zu befestigen, wird das Gewinde beschädigt und die Garantie erlischt.

Befestigen Sie das **LINKE** Pedal, indem Sie es **GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** drehen, und ziehen Sie dann die Anti-Separationsmutter **GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** fest.

Befestigen Sie das **RECHTE** Pedal, indem Sie es **IM UHRZEIGERSINN** drehen, und ziehen Sie dann die Anti-Separationsmutter **IM UHRZEIGERSINN** fest.

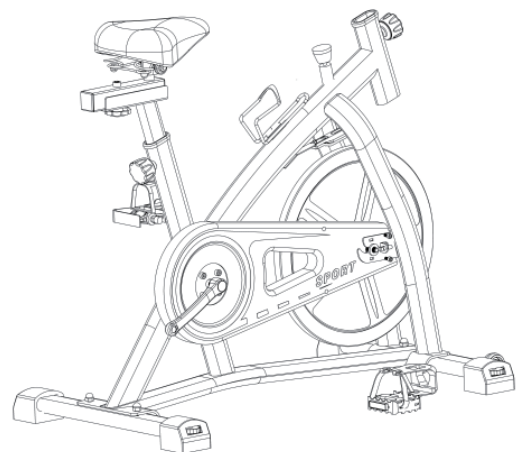
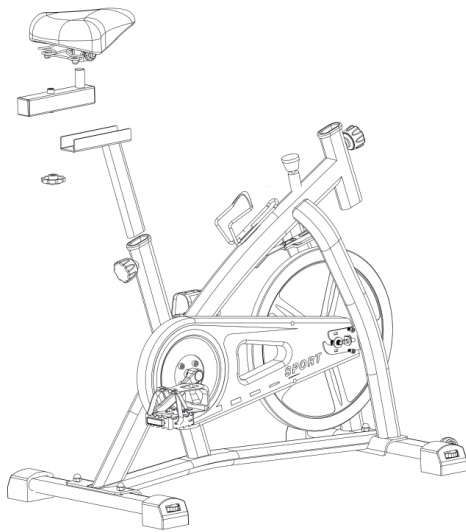




### 3. Um die Sattelposition einzustellen:

- Lösen und entfernen Sie die Verriegelungsmutter.
- Führen Sie die Sattelstützenmontage in das hintere Öffnungsrohr ein.
- Ziehen Sie die Verriegelungsmutter fest, um den Sattel zu sichern.
- Lockern Sie bei Bedarf die Verriegelungsmutter, um die gewünschte Position des Sattels zu wählen.
- Sobald die gewünschte Position ausgewählt ist, ziehen Sie die Verriegelungsmutter fest, um den Sattel fest zu fixieren.

Platzieren Sie den Sattel auf dem Satteljustierahmen und ziehen Sie dann die Sattelbefestigungsmuttern fest, um ihn zu fixieren.

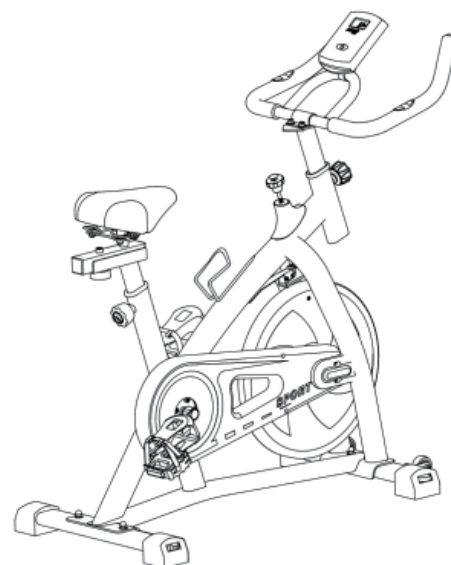
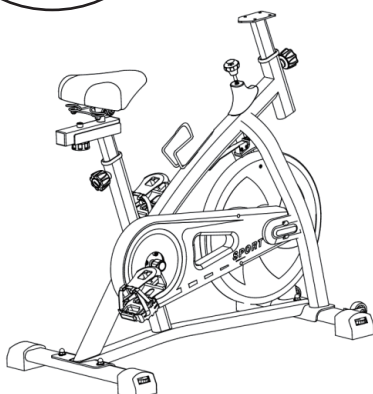
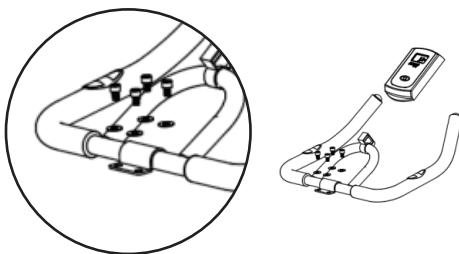


### 4. ZUSAMMENBAU VON LENKER UND MONITOR

Lösen Sie den Verriegelungsknopf und setzen Sie den Zusammenbau des Lenkerrahmens in das Öffnungsrohr ein. Ziehen Sie den Verriegelungsknopf fest, wenn der Lenkerrahmen in der gewünschten Position ist.

Befestigen Sie den Monitorhalter am Lenkerrahmen und befestigen Sie den Monitor. Schließen Sie nun die Sensordrähte an den Monitor an.

**VORSICHT:** Achten Sie darauf, dass Sie die Drähte nicht einklemmen.



# Betriebsanleitung

## Widerstandsanpassung

- Der Tretwiderstand wird über den Spannkopf unter dem Lenker gesteuert. Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Spannkopf im Uhrzeigersinn. Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Spannkopf gegen den Uhrzeigersinn.
- BEI VERWENDUNG ALS NOTBREMSE DRÜCKEN SIE DEN SPANNKNOPF

## Anpassung des Sattels

- Stellen Sie den Sattel richtig ein, um ein Maximum an Trainingseffizienz und Komfort sicherzustellen. Die beste Sitzposition ist, wenn ein Knie leicht gebeugt ist, wenn sich ein Pedal in einem 90-Grad-Winkel zum Boden befindet.
- Zum Einstellen der Sitzhöhe lösen Sie einfach den Einstellknopf, bewegen den Sattel nach oben oder unten auf die gewünschte Höhe und ziehen den Knopf wieder fest.
- Um die Sitzposition anzupassen, lösen Sie den Einstellknopf, bewegen Sie den Sattel nach hinten oder vorne in die gewünschte Position und ziehen Sie den Knopf wieder fest.

## Anpassung des Lenkers

Um die Höhe des Lenkers einzustellen, lösen Sie einfach den Einstellknopf, stellen den Lenker auf die gewünschte Höhe ein und ziehen den Knopf wieder fest.

## Anpassung der Kette

- Die Kette des Fahrrads wurde bereits eingestellt und sollte keine sofortige Anpassung erfordern.
- Die kontinuierliche Verwendung des Fahrrads kann dazu führen, dass sich die Kette dehnt oder lockert und eine Anpassung erforderlich ist.

Um die Kette anzupassen, lösen Sie die Muttern auf beiden Seiten der Hauptachse. Passen Sie die Kette an und ziehen Sie dann die Bolzen und Muttern an beiden Seiten der Achse wieder fest.

## MERKMALE



# TRAININGSCOMPUTER

**VORSICHT:** Die Anzeigen des Computers sind bei Verwendung als grobe Richtwerte für das Training zu verwenden und sind nicht als medizinisch genau anzusehen.

## Tastenfunktionen:

- **Modus:** Zur Auswahl der Funktion drücken und zum Zurückstellen 4 Sekunden lang gedrückt halten
- **Scannen:** Automatischer Scan durch jede Funktion
- **Zeit:** Gesamtfahrzeit bis zu 99,59
- **Geschwindigkeit:** Gesamtgeschwindigkeit bis zu 999,9 km/h oder ML/H. Der Wert bleibt konstant auf dem Monitor eingeschaltet.
- **Entfernung:** Gesamtentfernung bis zu 99,9 km oder Meilen von 0.
- **Kalorien:** Kalorienverbrauch mit einem Maximalwert von 999,9 Kalorien
- **Puls (falls zutreffend):** Zeigt die Herzfrequenz während des Trainings an. Bringen Sie den Ohrclip an Ihrem linken Ohrfläppchen an, bevor Sie den Puls messen. Um einen genaueren Puls zu erhalten, reiben Sie Ihr Ohrfläppchen 15 Mal, bevor Sie den Clip befestigen.

## Hinweis:

- Sobald das Training beendet ist, wird in der oberen linken Ecke ein Stoppzeichen angezeigt.
- Die Displayeinheit schaltet sich aus, wenn das Produkt länger als 4 Minuten nicht verwendet wird.
- Der Monitor lässt sich durch Drücken der Taste oder durch Treten der Pedale einschalten
- Wenn der Monitor nicht die richtigen Daten anzeigt, legen Sie die Batterien neu ein, um das Problem zu beheben.
- Spezifikationen der Batterien: 1,5 V UM-3 oder AA (2 Stück)

## FEHLERBEHEBUNG

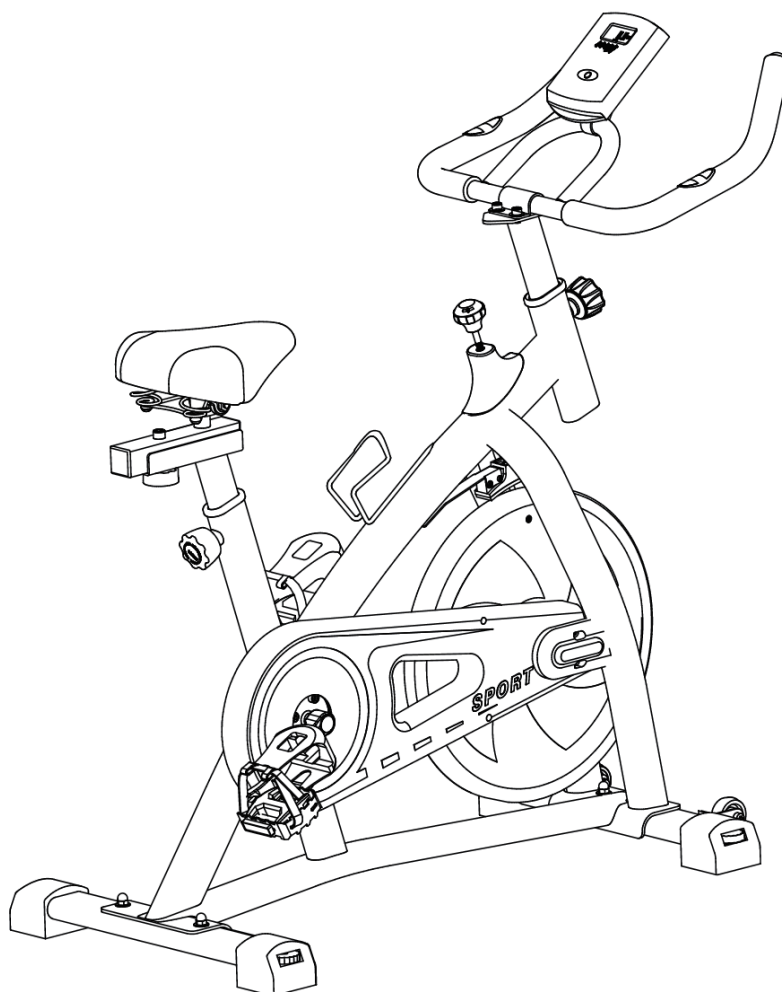
- Auswechseln der Computerbatterie - verschieben Sie den Computer aus der Computerhalterung, entfernen Sie die Batteriefachabdeckung auf der Rückseite der Konsole und entfernen Sie die Batterien. Ersetzen Sie sie durch 2 x AA Batterien. Bringen Sie die Abdeckung wieder an der Konsole an und verschieben Sie den Computer wieder in die Computerhalterung.
- Computer funktioniert nicht richtig - Wenn Ihr Computer nicht richtig funktioniert, prüfen Sie bitte das untere Sensorkabel, um sicherzustellen, dass es an das obere Sensorkabel angeschlossen ist, und stellen Sie sicher, dass das obere Sensorkabel mit dem Computer verbunden ist. Wenn Sie die oben genannten Punkte geprüft haben und der Computer immer noch nicht funktioniert, stellen Sie bitte sicher, dass die Batterien korrekt im Computer installiert sind und die Batterien noch funktionieren.
- Kein Widerstand - Wenn das Fahrrad keinen Spannwiderstand aufweist, überprüfen Sie bitte das obere Spannkabel und stellen Sie sicher, dass es an das untere Spannkabel angeschlossen ist. Drehen Sie den Spannkopf gegen den Uhrzeigersinn auf die niedrigste Stufe und gehen Sie zur Spanngurtschnalle, die sich oben auf der Schwungradabdeckung, am Fuß der vorderen Stütze, befindet. Lösen Sie den Spanngurt, ziehen Sie ihn durch die Schnalle, bis Sie einen leichten Widerstand am Gurt spüren, und verriegeln Sie ihn dann wieder um die Schnalle. Setzen Sie sich auf das Fahrrad und drehen Sie die Pedale. Der Regler für die Spannungssteuerung sollte nun mit einer feineren Anpassung verwendet werden können.

## WARTUNG

- Stellen Sie vor der Verwendung des Fahrrads immer sicher, dass alle Bolzen/Muttern fest angezogen sind.
- Eine verbrauchte Batterie ist gefährlicher Abfall, bitte entsorgen Sie sie korrekt und werfen Sie sie nicht in den Müll.
- Wenn Sie das Gerät eventuell entsorgen möchten, sollten Sie die Batterien aus dem Computer entfernen und separat als gefährlichen Abfall entsorgen.

### CYCLETTE

IT



**ATTENZIONE:** la cyclette deve essere sempre utilizzata su una superficie piana.

Si prega di leggere attentamente queste istruzioni e di conservarle per riferimenti futuri

**SOLO PER USO DOMESTICO INTERNO**

## ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

## Attenzioni prima dell'utilizzo!

1. Assemblare il prodotto correttamente utilizzando parti originali secondo le istruzioni di assemblaggio. Prima dell'assemblaggio, controllare se la confezione sia in buone condizioni e se i pezzi di ricambio sono completi secondo le precauzioni di trasporto e l'elenco dei pezzi di ricambio.
2. Prima di allenarsi, assicurarsi che i pezzi di fissaggio dell'apparechiatura siano in stato di blocco.
3. Posizionare la cyclette su un terreno piano e asciutto.
4. Per evitare che il fondo dell'apparechiatura subisca danni quali abrasioni e macchie, posizionare sotto il fondo un oggetto come un cuscino di gomma o una sottile piastra di legno.
5. Quando si inizia l'allenamento, assicurarsi di non avere alcun oggetto entro la distanza di 2 metri dalla cyclette.
6. Utilizzare gli strumenti forniti o altri strumenti adatti per montare o riparare la cyclette. Dopo l'allenamento, asciugare il sudore sull'apparechiatura.
7. L'uso improprio e l'allenamento fisico eccessivo mettono in pericolo la salute. Si prega di eseguire il programma di allenamento sotto la direzione di un medico che potrebbe dare ottimi suggerimenti sui gesti degli allenamenti, sugli obiettivi degli allenamenti e sulla dieta. Non fare mai allenamento dopo un pasto. **Questa cyclette non è per scopi medici.**
8. Questo prodotto è utilizzato in casa, quindi non applicarlo all'uso commerciale perché non provochino evitare lesioni o causare incidenti.
9. Utilizzare la cyclette quando l'apparechiatura funziona correttamente. Effettuare la manutenzione necessaria utilizzando i ricambi originali.
10. Non fare modificare il prodotto o modificarlo da soli per evitare anomalie o incidenti.
11. Prima della regolazione dell'apparechiatura, osservare la posizione migliore e più grande possibile per garantire che la posizione per la regolazione sia sicura.
12. Se non diversamente specificato nelle istruzioni, questa cyclette può essere utilizzata solo da una persona alla volta.
13. Nel processo dell'allenamento, indossare indumenti e scarpe sportive. Gli indumenti non devono essere né troppo lunghi né troppo larghi per evitare che vengano agganciati o appesi durante l'allenamento. Le scarpe devono essere adatte ai piedi e le soles devono essere antiscivolo.
14. L'allenamento fisico deve essere interrotto se avviene una delle seguenti condizioni: nausea, tremori, estrema mancanza di respiro, frequenza cardiaca eccessivamente veloce, testa pulsante o dolori al petto. Si deve consultare il medico se uno qualsiasi dei sintomi di disagio persiste.
15. Si prega di ricordare che le attrezzature sportive non sono giocattoli con cui non si può giocare e, quindi, devono essere utilizzate da quelle persone a scopo di allenamento.
16. I bambini e le persone disabili devono utilizzare l'apparechiatura in presenza di adulti o persone sane. Devono essere prese misure adeguate per garantire che un bambino non sia in grado di utilizzare l'apparechiatura senza la supervisione di un adulto.
17. Assicurarsi che nessuna parte di un'altra persona sia accessibile all'apparechiatura durante l'allenamento.
18. Per proteggere l'ambiente, non gettare mai le confezioni o le batterie e si deve metterle in una pattumiera designata o in un altro punto di raccolta dei rifiuti.
19. La cyclette ha un carico massimo di **120 KGS.**

## ATTENZIONI!

1. Se lo schermo non visualizza i dati normalmente, installare di nuovo la batteria.
2. La batteria deve essere estratta dal pannello di controllo per un trattamento sicuro una volta esaurita e trattata come il rifiuto.
3. Questo manuale è adatto anche per apparecchiature senza pannello di controllo.

## PULIZIA

Si può utilizzare un detergente neutro e diluirlo con acqua e pulire con il panno con attenzione l'olio, e poi asciugarlo con un panno asciutto.

Non utilizzare solventi alcalini, solventi, oli volatili e altri solventi.

## MANUTENZIONE / ISPEZIONE

Evitare temperature alte, umidità o luce solare diretta, e si prega di posizionarla in un luogo ben ventilato.

Quando non è in uso, si prega di piegare l'apparecchiatura, e metterlo in un luogo dove i bambini non siano capaci di toccarla.

Se non si è usato per un periodo breve, assicurarsi di controllare le precauzioni prima di riutilizzare questo prodotto e utilizzarlo solo per un uso normale.

Quando si bagna accidentalmente il prodotto, utilizzare un panno asciutto per evitare lo slittamento.

In caso di malfunzionamento, anomalia o qualsiasi problema operativo, contattate la nostra azienda.

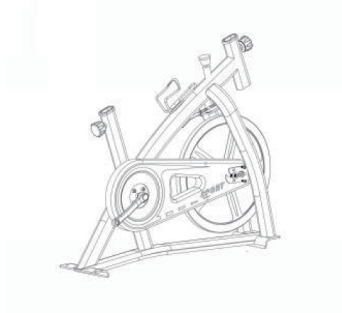
## RICICLAGGIO DEL PRODOTTO

In considerazione delle diverse normative nazionali sul riciclaggio, si deve fare riferimento alle normative pertinenti.

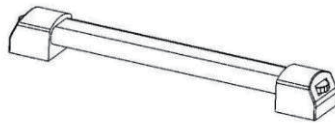
## COMPONENTI - PARTI

Si prega di controllare se si dispone di tutte le parti elencate di seguito.

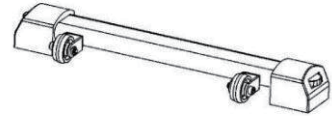
Nota: i componenti/le parti di piccole dimensioni potrebbero essere premontati sui componenti più grandi per semplificare l'assemblaggio della cyclette all'utente. Si prega di controllare attentamente tutte le parti prima di contattarci in merito a eventuali componenti mancanti.



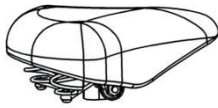
1. Telaio principale x 1



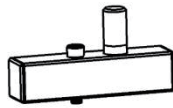
2. Stabilizzatore posteriore x 1



3. Stabilizzatore anteriore x 1



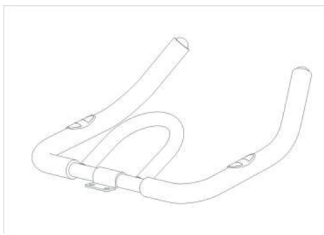
4. Sella x 1



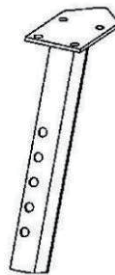
5. Telaio di regolazione della sella x 1



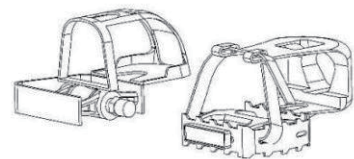
6. Montante del reggisella x 1



7. Telaio del manubrio x 1



8. Montante di supporto del manubrio x 1



9. Set Pedali (S/D) x 1



10. Monitor x 1



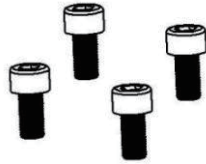
11. Supporto monitor x 1



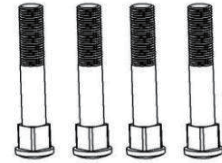
12. Manopola di fissaggio M1 x 2



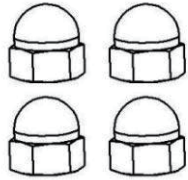
13. Dado di fissaggio N1 x 1



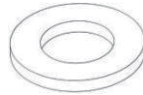
14. Bullone S1 x 4



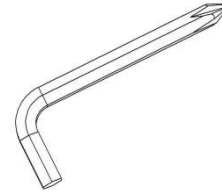
15. Bullone esagonale T1 x 4



16. Dado bombato x 4



17. Rondella x 8



18. Chiave a brugola x1



19. Chiave inglese x 2

## Lista parti

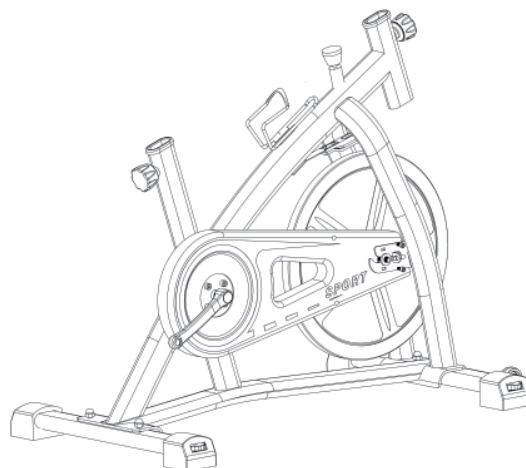
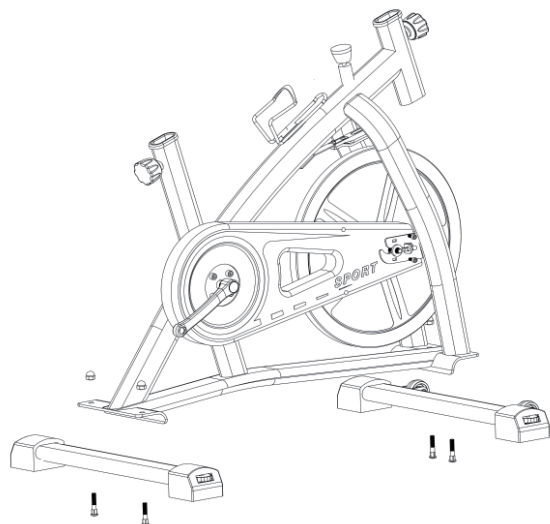
NO.	ARTICOLO	QTA'	NO.	ARTICOLO	QTA'
1	Telaio principale	1	11	Supporto monitor	1
2	Stabilizzatore posteriore	1	12	Manopola di fissaggio M1	2
3	Stabilizzatore anteriore	1	13	Dado di fissaggio N1	1
4	Sella	1	14	Bullone S1	4
5	Telaio di regolazione della sella	1	15	Bullone esagonale T1	4
6	Montante del reggisella	1	16	Dado bombato	4
7	Telaio del manubrio	1	17	Rondella	8
8	Montante del supporto del manubrio	1	18	Chiave a brugola	1
9	Set pedali (S/D)	1	19	Chiave inglese	2
10	Monitor	1			



# Istruzioni di Assemblaggio

## 1.ASSEMBLAGGIO DEGLI STABILIZZATORI

Dividere lo stabilizzatore anteriore e quello posteriore per fissarli al telaio principale con bulloni T1 x 4, rondelle x 4 e dadi x 4.

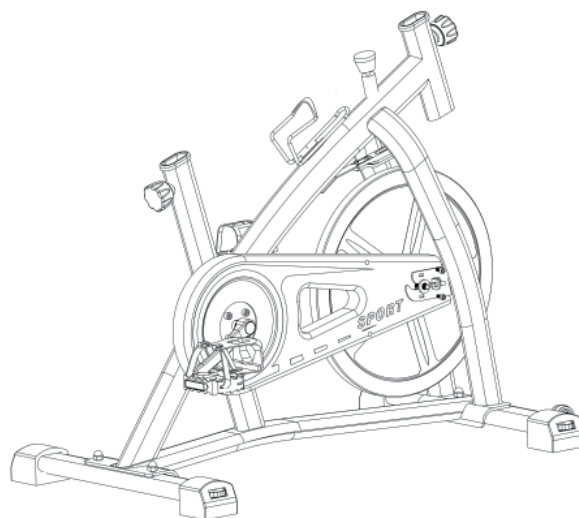
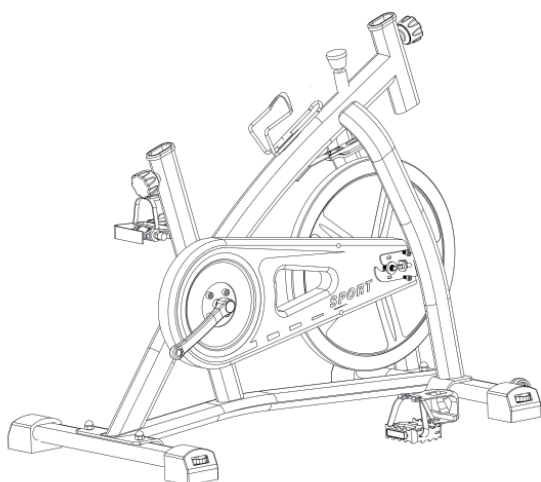


## 2.ASSEMBLAGGIO DEI PEDALI (S/D)

**ATTENZIONE:** Tentare di fissare i pedali nella direzione errata danneggerà la filettatura e annullerà tutta la garanzia.

Fissare il pedale SINISTRO ruotandolo in senso ANTIORARIO, quindi stringere il dado anti-separazione in senso ANTIORARIO.

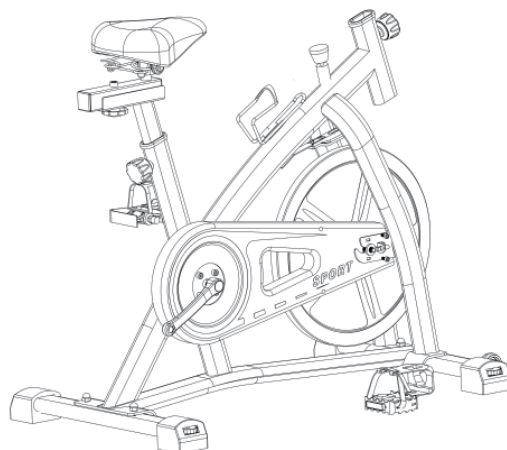
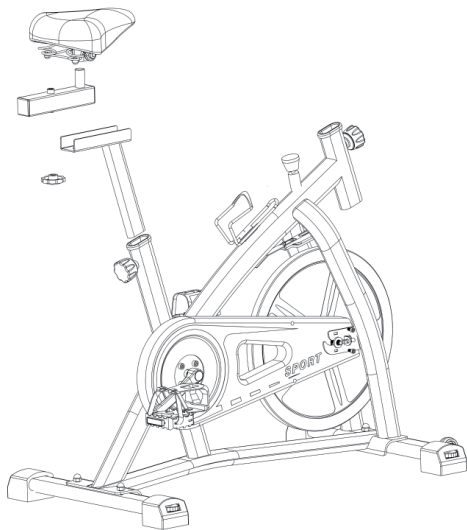
Fissare il pedale DESTRO ruotandolo in senso ORARIO, quindi stringere il dado anti-separazione in senso ORARIO.



### 3. Per regolare la posizione della sella:

- Allentare e rimuovere la manopola di bloccaggio.
- Inserire l'insieme del reggisella nell'apertura posteriore del tubo.
- Serrare la manopola di bloccaggio per fissare la sella in posizione.
- Se necessario, allentare la dadi di bloccaggio per selezionare la posizione desiderata per la sella.
- Una volta selezionata la posizione desiderata, serrare il dadi di bloccaggio per fissare saldamente la sella.

Posizionare la sella sul telaio di regolazione della sella, quindi serrare i dadi di bloccaggio della sella per fissarla in posizione.

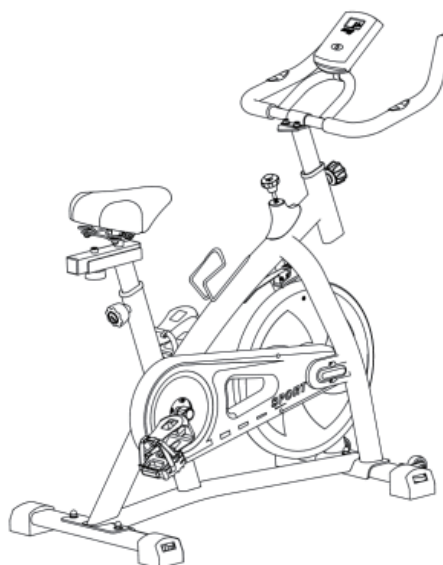
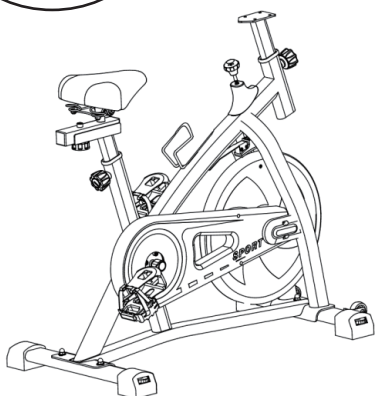
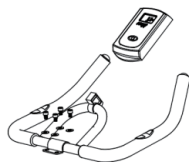
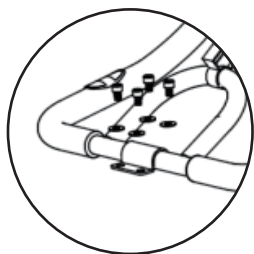


### 4. ASSEMBLAGGIO DEL MANUBRIO & DEL MONITOR

Allentare la manopola di fissaggio e inserire il gruppo del supporto del manubrio nell'apertura del tubo, quindi stringere la manopola di fissaggio quando il telaio della maniglia si trova nella posizione desiderata.

Fissare il supporto del monitor al telaio del manubrio e fissare il monitor. Procedere con il collegamento dei cavi del sensore al monitor.

ATTENZIONE: non schiacciare i cavi.



# Istruzioni d'uso

## Regolazione della resistenza

- La resistenza di pedalata è controllata dalla manopola di tensione presente sotto il manubrio. Per aumentare la resistenza, ruotare la manopola di tensione in senso orario. Per ridurre la resistenza, ruotare la manopola di tensione in senso antiorario.
- **PREMERE LA MANOPOLA DI TENSIONE PER UTILIZZARLA COME FRENO DI EMERGENZA**

## Regolazione della sella

- Regolare correttamente la sella per garantire la massima efficienza e comfort durante l'esercizio. La posizione di seduta più appropriata prevede che il ciclista abbia un ginocchio leggermente piegato quando un pedale forma un angolo di 90 gradi rispetto al suolo.
- Per regolare l'altezza della sella, è sufficiente allentare la manopola regolabile, quindi spostare la sella verso l'alto o verso il basso all'altezza desiderata e stringere nuovamente la manopola.
- Per regolare la posizione della sella, allentare la manopola regolabile, spostare la sella indietro o in avanti nella posizione desiderata, quindi stringere nuovamente la manopola.

## Regolazione del manubrio

Per regolare l'altezza del manubrio, è sufficiente allentare la manopola regolabile, quindi regolare la barra all'altezza richiesta e stringere nuovamente la manopola.

## Regolazione della catena

- La catena della cyclette è stata regolata preventivamente e non dovrebbe richiedere alcuna attenzione immediata.
- L'uso continuo della cyclette può causare l'allungamento o l'allentamento della catena, e quindi la necessità di una regolazione.
- Per regolare la catena, allentare i dadi su entrambi i lati dell'asse principale. Regolare la catena e quindi stringere nuovamente i bulloni e i dadi sui due lati dell'asse.

## CARATTERISTICHE



# MONITOR PER ESERCIZI

**ATTENZIONE:** Le letture del computer devono essere utilizzate come guida approssimativa per l'allenamento e non devono essere considerate accurate dal punto di vista medico.

## Funzioni dei tasti:

- **Modalità:** premere per selezionare la funzione desiderata e tenere premuto per 4 secondi per reimpostarla.
- **Scansione:** esegue automaticamente la scansione di ciascuna funzione.
- **Tempo:** tempo di pedalata totale fino a 99,59.
- **Velocità:** velocità totale fino a 999,9 km/h o ML/H. Il valore rimarrà visualizzato costantemente sul monitor.
- **Distanza:** distanza di pedalata totale da 0 fino a 99,9 km o mi.
- **Calorie:** consumo calorico del valore massimo di 999,9 calorie.
- **Polso (se applicabile):** visualizza la frequenza cardiaca durante l'esercizio. Indossare la clip per l'orecchio sul lobo dell'orecchio sinistro prima di monitorare il polso. Per ottenere una frequenza cardiaca più preciso, strofinare il lobo dell'orecchio 15 volte prima di agganciarlo.

## Nota:

- Una volta interrotto l'allenamento, verrà visualizzato un segnale di stop nell'angolo in alto a sinistra.
- Il monitor si spegnerà se il prodotto non viene utilizzato per più di 4 minuti.
- Il monitor può essere acceso premendo il pulsante o pedalando.
- Se il monitor non visualizza le informazioni corrette, reinstallare le batterie per risolvere il problema.
- Tipologia di batteria: 1,5 V UM-3 o AA (2 pezzi)

## Risoluzione dei problemi

- Sostituzione della batteria del monitor: far scorrere il monitor dal supporto del monitor, rimuovere il coperchio della batteria sul retro della console e rimuovere le batterie. Sostituire con 2 batterie AA. Riposizionare il coperchio sulla console e far scorrere nuovamente il monitor sul supporto del monitor.
- Il monitor non funziona correttamente - Se il monitor non funziona correttamente, controllare il cavo del sensore inferiore per assicurarsi che sia collegato al cavo del sensore superiore e assicurarsi che il cavo del sensore superiore sia collegato al monitor. Dopo aver controllato quanto sopra e se il monitor continua a non funzionare, assicurarsi che le batterie siano installate correttamente nel monitor e che siano ancora funzionanti.
- Nessuna resistenza - Se non viene esercitata alcuna resistenza e tensione sulla cyclette, ispezionare il cavo di tensione superiore assicurandosi che sia collegato al cavo di tensione inferiore. Ruotare la manopola di tensione in senso antiorario al livello più basso e passare alla fibbia della cinghia di tensione che si trova sulla parte superiore dell'alloggiamento del volano, alla base del montante anteriore. Allentare la cinghia di tensione, tirarla attraverso la fibbia finché non si avverte una certa resistenza sulla cinghia, quindi bloccarla nuovamente attorno alla fibbia. Quindi, salire sulla cyclette e pedalare, ora la manopola di controllo della tensione dovrebbe essere in grado di essere utilizzata con un livello di regolazione più preciso.

## MANUTENZIONE

- Prima di utilizzare la cyclette, assicurarsi sempre che tutti i bulloni/dadi siano completamente stretti.
- Una batteria scarica è un rifiuto pericoloso, smaltirla correttamente e non gettarla nella spazzatura domestica.
- Quando si desidera rottamare il macchinario, è necessario rimuovere le batterie dal monitor e smaltirle separatamente come rifiuti pericolosi.

**UK**

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

**IMPORTER ADDRESS:**

MH STAR UK LTD

Unit 27, Perivale Park,

Horsenden lane South

Perivale, UB6 7RH

MADE IN CHINA

**ES**

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

**IMPORTADOR:**

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALETS DE

BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

**FR**

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

**Importé par:**

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

**PT**

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.

Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

**IMPORTADOR:**

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

**DE**

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-(0)40-88307530



service@aosom.de

**ADRESSE DES IMPORTEUR:**

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

**IT**

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

**IMPORTATO DA:**

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA

