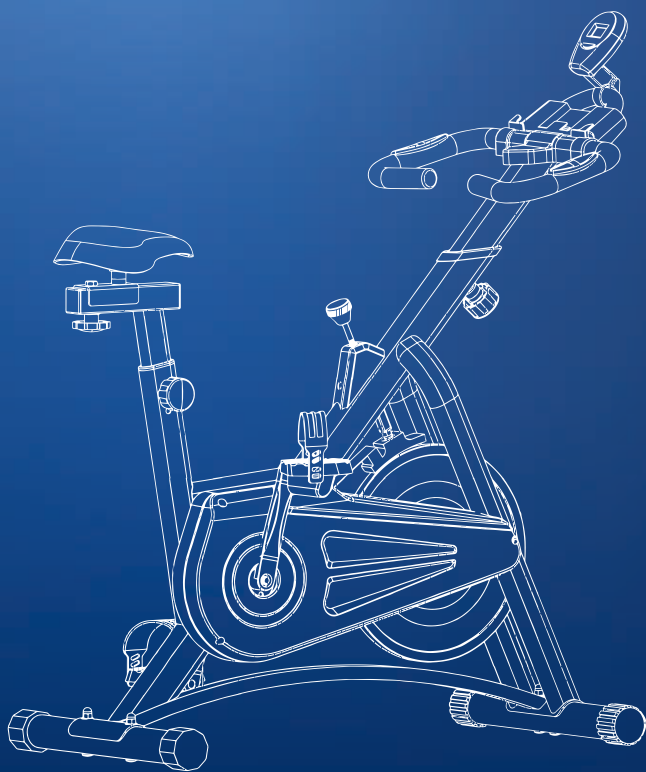


# MANUAL DE INSTRUCCIONES

## Bicicleta estática

### MAKALU



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.



## IMPORTANTE

CONSERVAR PARA POSTERIORES CONSULTAS.

### 1. ADVERTENCIAS

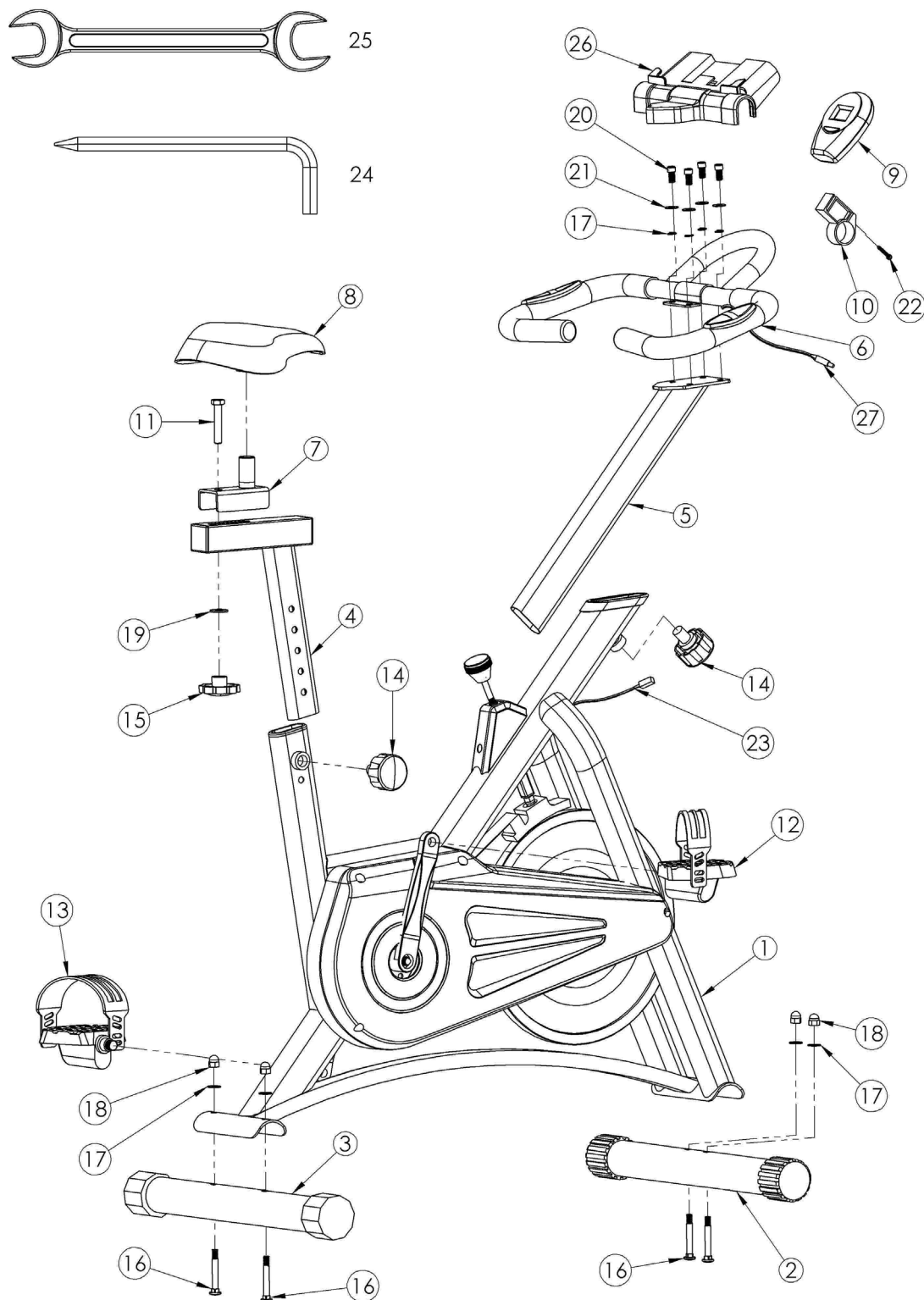
1. **¡ADVERTENCIA!** Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea las siguientes instrucciones de seguridad antes de utilizar el equipo.
2. **¡ADVERTENCIA!** Es importante leer este manual en su totalidad antes de montar y utilizar el equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficiente si el equipo se monta, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
3. **¡ADVERTENCIA!** Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si padece alguna afección física o de salud que pueda suponer un riesgo para su salud y seguridad, o impedirle utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, tensión arterial o nivel de colesterol.
4. **¡ADVERTENCIA!** Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas siguientes: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguno de estos síntomas, consulte a su médico antes de continuar con su programa de ejercicio.
5. **¡ADVERTENCIA!** Mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
6. **¡ADVERTENCIA!** Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada, con una cubierta protectora para el suelo o la alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,6 metros de espacio libre a su alrededor.
7. **¡ADVERTENCIA!** Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.
8. **¡ADVERTENCIA!** El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste.
9. **¡ADVERTENCIA!** Utilice siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras monta o revisa el equipo, o si oye algún ruido inusual procedente del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya subsanado el problema.
10. **¡ADVERTENCIA!** Lleve ropa adecuada mientras utilice el equipo. Evite llevar ropa holgada que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
11. **¡ADVERTENCIA!** El equipo ha sido probado y certificado según EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5. Apto únicamente para uso doméstico.
12. **¡ADVERTENCIA!** Peso máximo del usuario 120 kg.

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

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

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

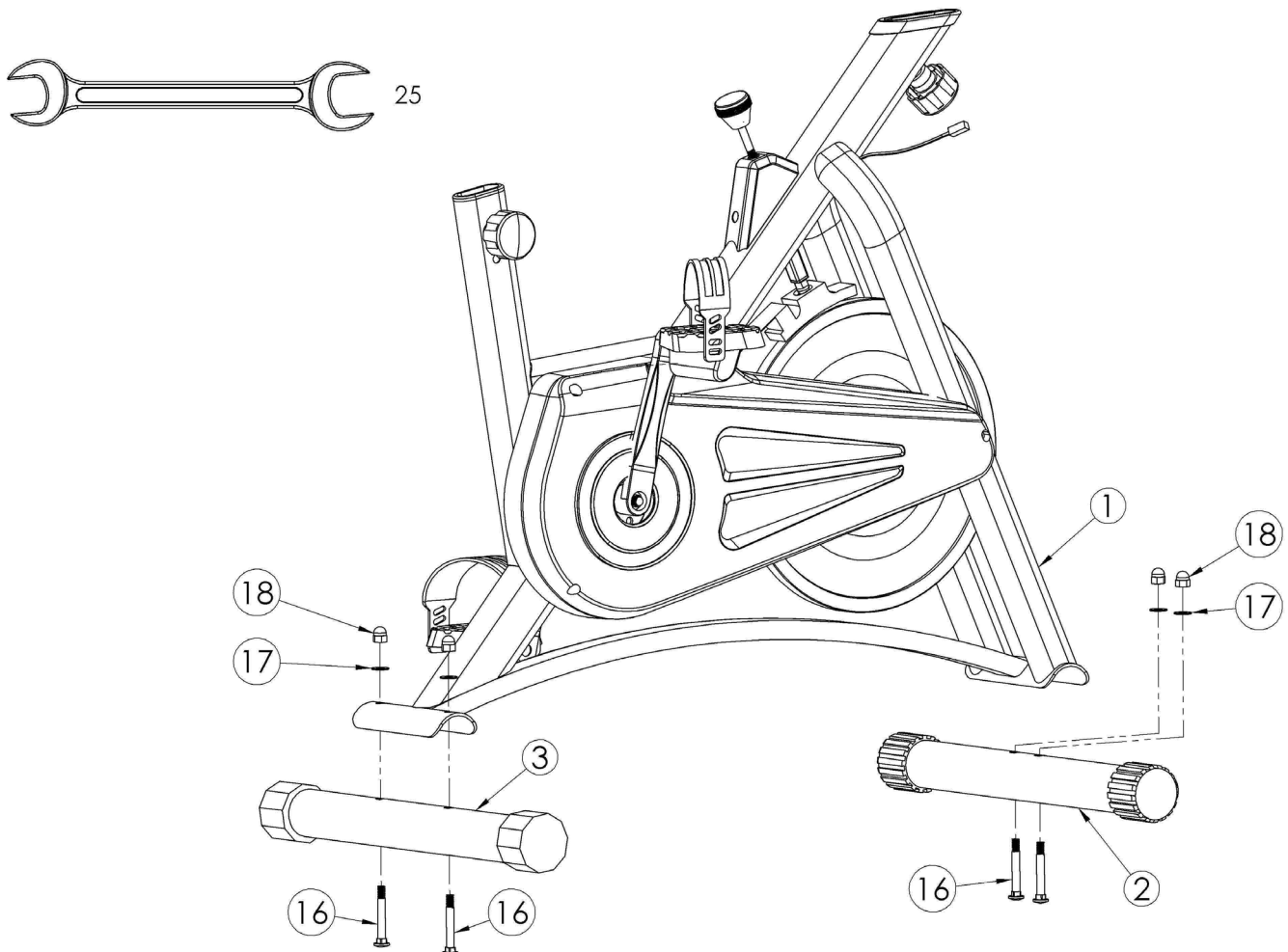
2. LISTA DE PIEZAS



Nº	NOMBRE	TALLA	CANT.	Nº	NOMBRE	TALLA	CANT.
1	Cuerpo principal	Montaje	1	15	Tuerca de ajuste	M10	1
2	Estabilizador frontal	Montaje	1	16	Tornillos de carro	M8x60	4
3	Estabilizador trasero	Montaje	1	17	Arandela plana	Ø8.5	8
4	Poste del sillín	Montaje	1	18	Tuerca de cierre	M8	4
5	Poste de manillar	Montaje	1	19	Arandela plana	Ø10.5	1
6	Marco del manillar	Montaje	1	20	Tornillo de cabeza de botón	M8x16	4
7	Bastidor de ajuste del sillín	Montaje	1	21	Arandela elástica	Ø8.5	4
8	Sillín	Accionado por resorte	1	22	Tornillo autorroscante	ST4X15	1
9	Monitor	Cuadrado	1	23	Cable de señal		1
10	Soporte para monitor	Apto para tubo Ø25	1	24	Llave hexagonal interior	6mm	1
11	Perno seis ángulos	M10X55	1	25	Llave inglesa	13-15	1
12	Pedal derecho	R	1	26	Soporte para teléfono móvil		1
13	Pedal izquierdo	L	1	27	Cable de impulsos		1
14	Pomo de ajuste	M16	2				

## 3. MONTAJE DEL PRODUCTO

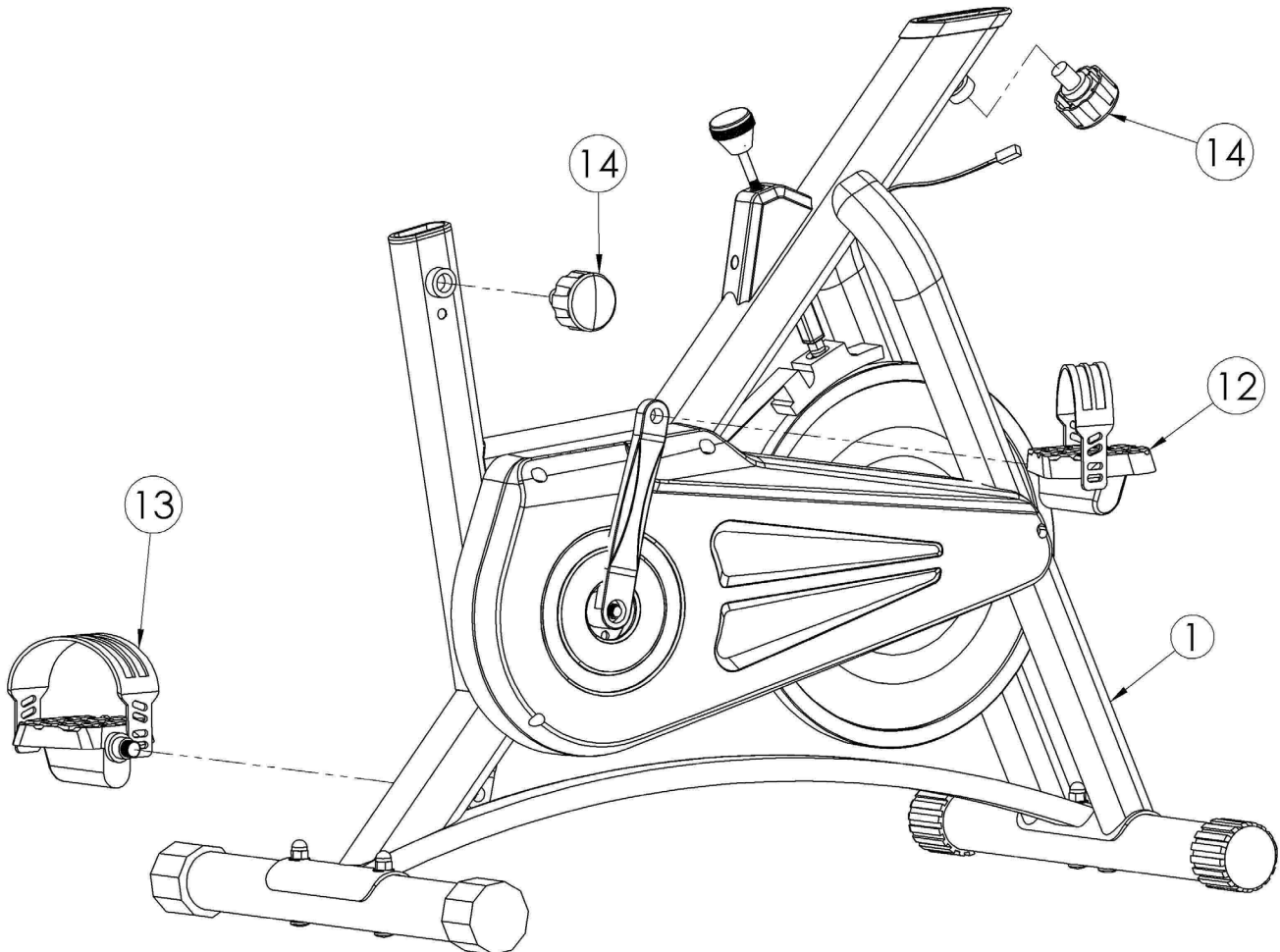
## PASO 1



El estabilizador frontal (2) se fija en el cuerpo principal (1) con tornillos de carro (16), arandelas planas (17) y tuercas de cierre (18), y se fija con una llave inglesa (25). Nota: las ruedas de movimiento del estabilizador frontal (2) están hacia adelante, como se muestra en la imagen.

Del mismo modo, el estabilizador trasero (3) se fija en el cuerpo principal (1) con tornillos de carro (16), arandelas planas (17) y tuercas de cierre (18), y se fija con llave inglesa (25).

**Atención:** Las ruedas móviles a ambos lados del estabilizador frontal (2) pueden mover la máquina en una distancia corta.

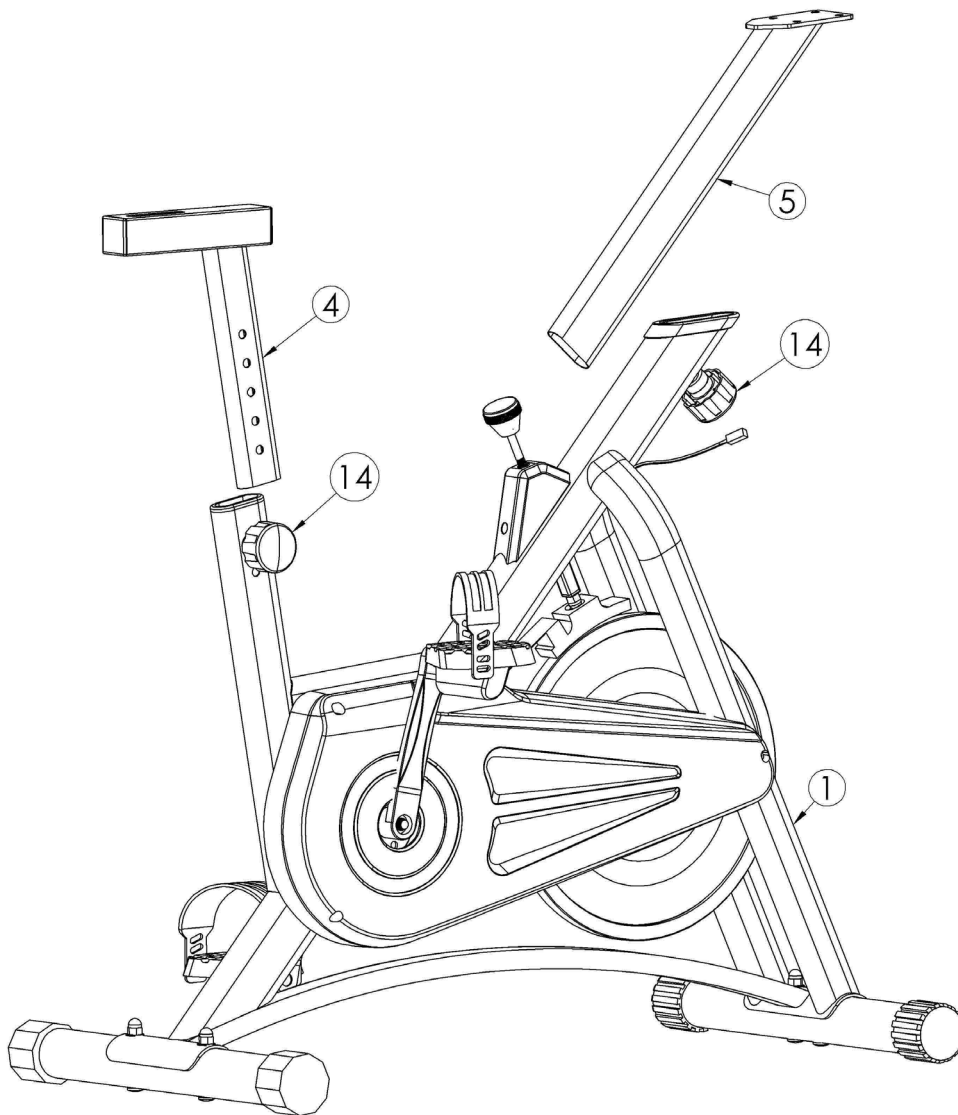
**PASO 2**

Instale el pedal derecho (12) con la marca R en el cuerpo principal (1) y fíjelo con una llave inglesa (25).  
Nota: apriételo en el sentido de las agujas del reloj.

Del mismo modo, instale el pedal izquierdo (13) con la marca L en el cuerpo principal (1) y fíjelo con una llave inglesa (25).  
Nota: apriete en sentido contrario a las agujas del reloj.

Los pomos de ajuste (14) se instalan en la parte delantera y trasera del cuerpo principal (1) respectivamente.  
Nota: No es necesario apretar en este momento.

## PASO 3

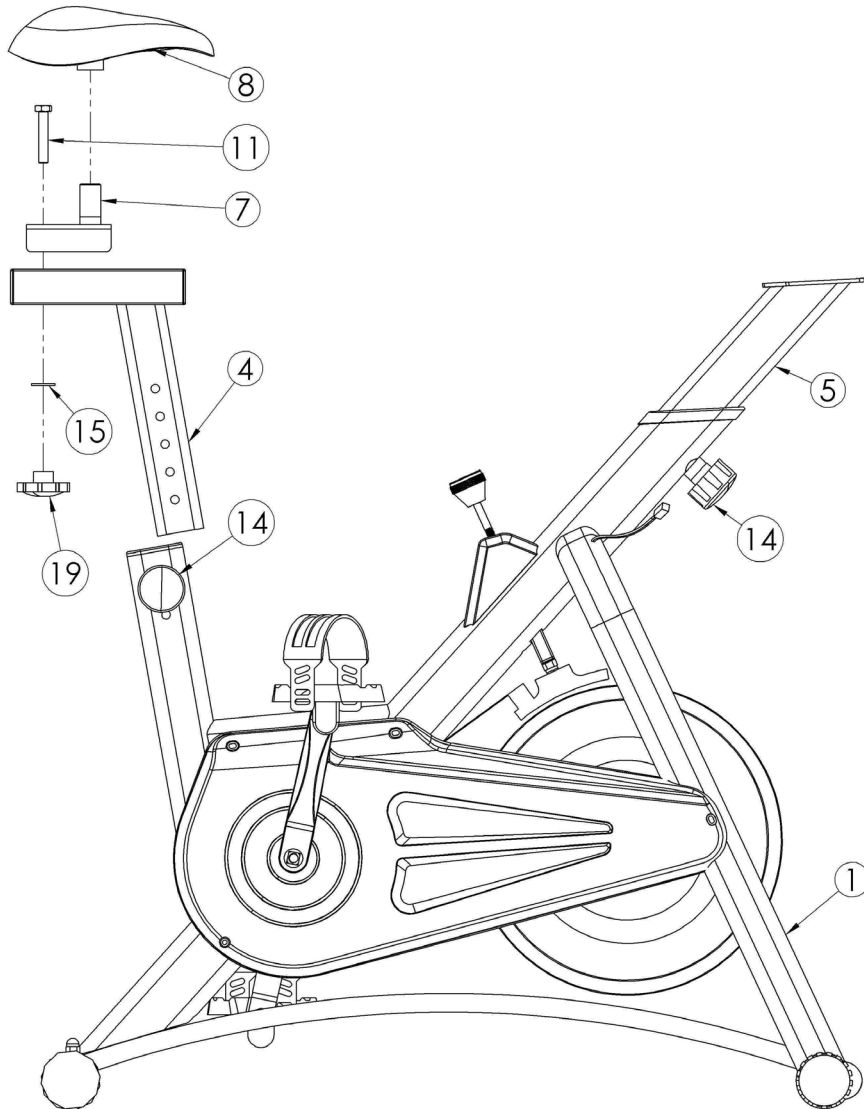


El poste del sillín (4) se inserta en el cuerpo principal (1), y el pomo de ajuste (14) se extrae para que el pomo de ajuste (14) se inserte automáticamente en el orificio correspondiente del poste del sillín (4).

Del mismo modo, el poste del manillar (5) se inserta en el cuerpo principal (1), y el pomo de ajuste (14) se tira hacia fuera para que el mismo (14) se inserte automáticamente en el orificio correspondiente del poste del manillar (5).

Nota: Tire del botón de ajuste (14) para ajustar la altura del poste del sillín (4) o del manillar (5). Después del ajuste, es necesario apretar los pomos de ajuste (14).

## PASO 4

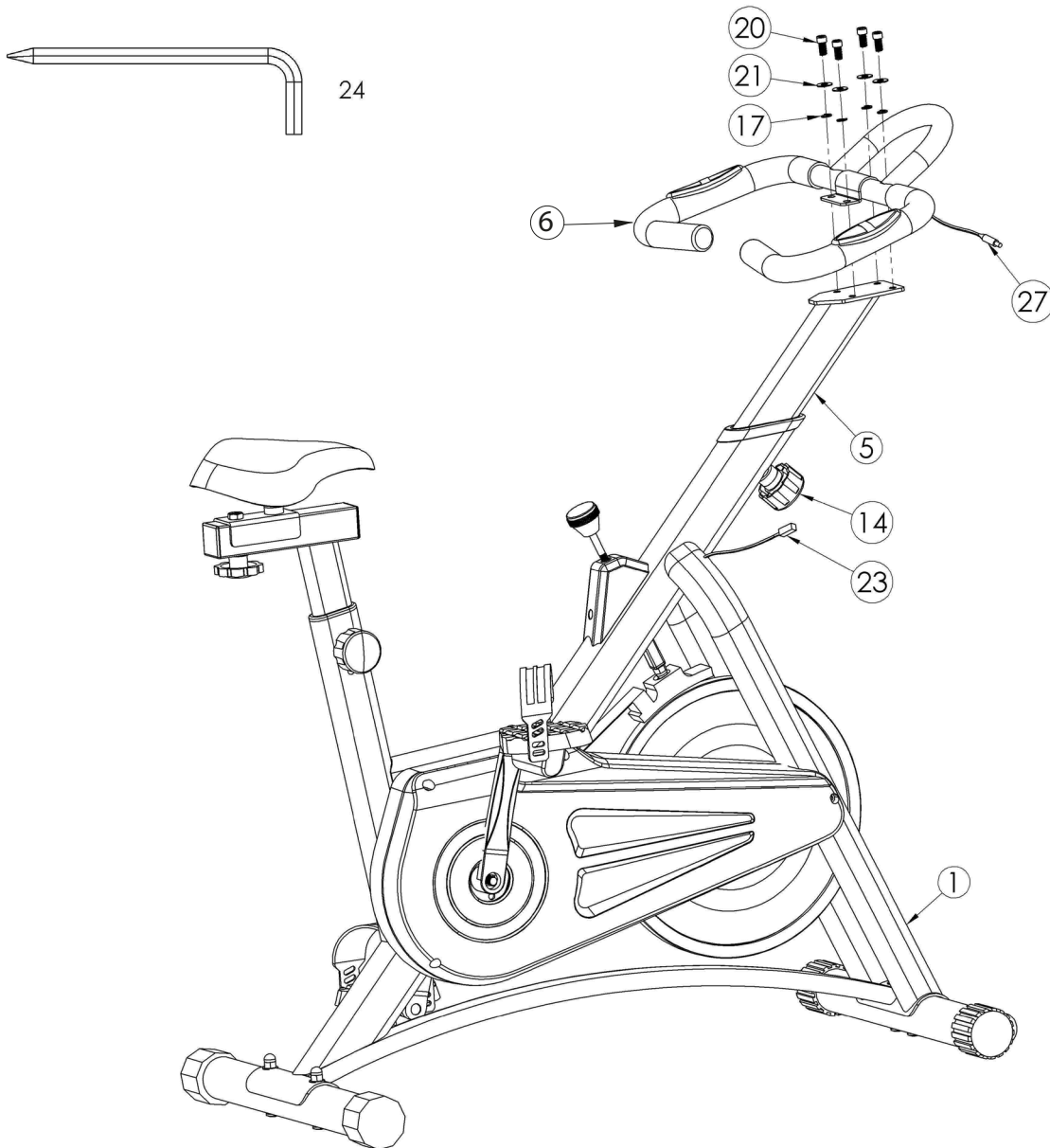


El bastidor de ajuste del sillín (7) se instala en el poste del sillín (4) y se fija con la arandela plana (19), perno seis ángulos (11) y una tuerca de ajuste (15). A continuación, se coloca el sillín (8) en el bastidor de ajuste del sillín (7), y se fija y aprieta con la llave inglesa (25).

Nota: Aflojando la tuerca de ajuste (15) se puede ajustar la posición del bastidor de ajuste del sillín (7) antes y después de ajustar a la posición correspondiente, es necesario apretar la tuerca de ajuste (15).

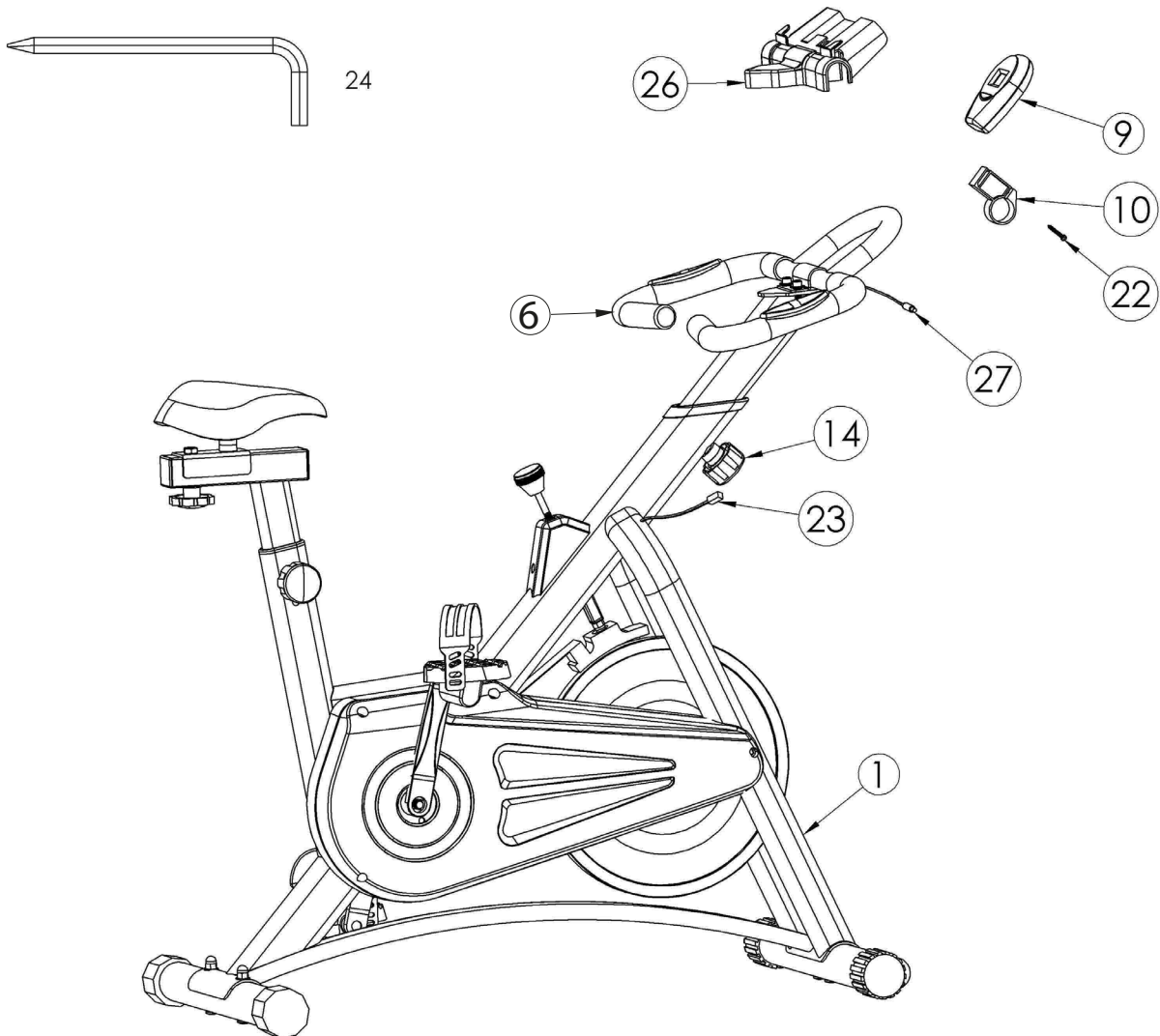


**PASO 5**



El marco del manillar (6) se fija en el poste del manillar (5) con arandelas planas (17), las arandelas elásticas (21) y los tornillos de cabeza de botón (20), y se aprieta con una llave hexagonal interior (24).

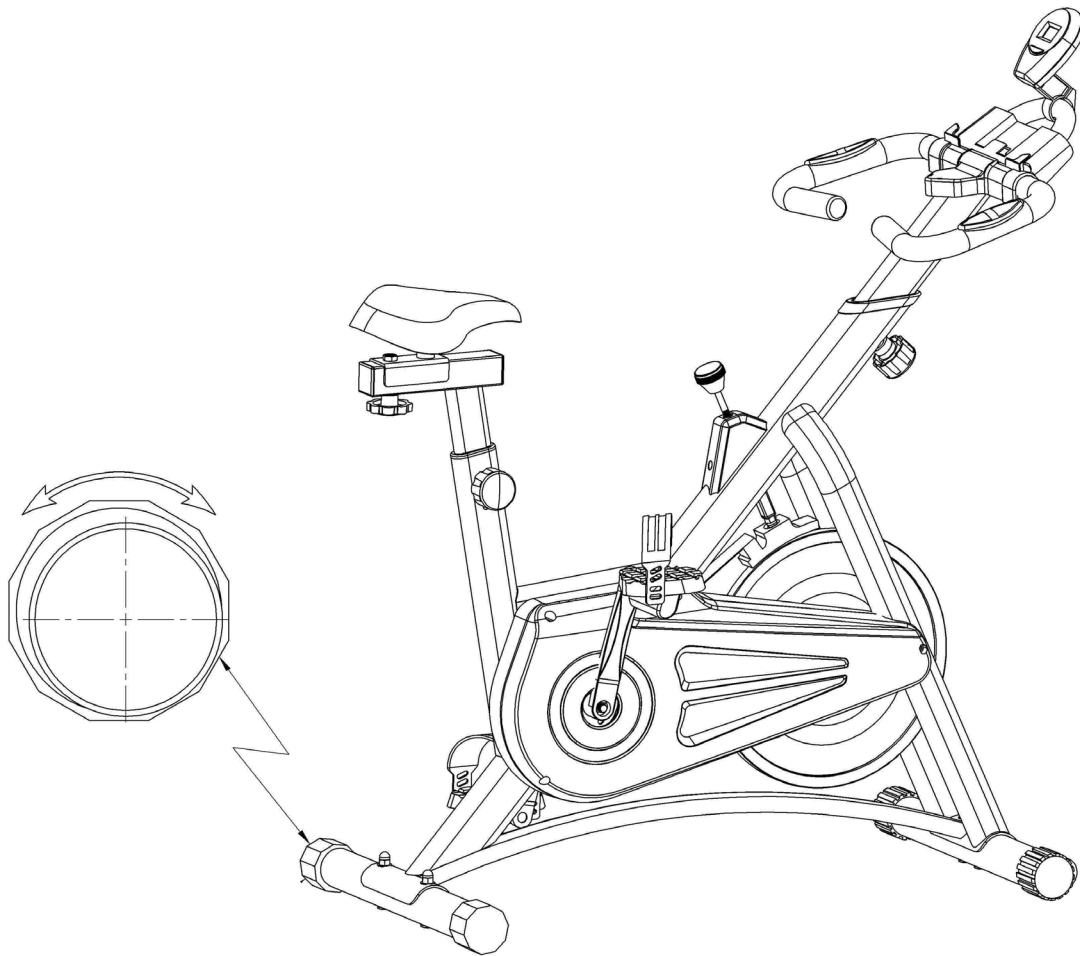
## PASO 6



El soporte del monitor (10) se tira y se fija en el marco del manillar (6) con el tornillo autorroscante (22) y se aprieta con la llave hexagonal interior (24).

El monitor (9) se monta en el soporte del monitor (10). Inserte el cable de señal (23) en el orificio del sensor situado en la parte posterior del monitor (9). Inserte el cable de impulsos (27) en el orificio del sensor de la parte posterior del monitor (9).

Instale el soporte del teléfono móvil (26) en el marco del manillar (6).

**PASO 7**

Si ve que la bicicleta no es estable en el suelo, gire los 2 reposapiés de izquierda a derecha para ajustarla suavemente.

## 4. FUNCIONES DE LA PANTALLA

**MODE:** Esta tecla te permite seleccionar y bloquear la función que desees.

Procedimientos de operación:

1. **Auto ON / OFF:** El sistema se enciende cuando se pulsa cualquier tecla o cuando recibe una señal de entrada del sensor de velocidad. El sistema se apaga automáticamente cuando el sensor no recibe ninguna señal o no se pulsa ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

2. **RESET:** El monitor puede ser reiniciado ya sea cambiando la batería o presionando la tecla modo durante 3 segundos.

3. **MODO:** Para elegir SCAN o LOCK si no desea el modo scan, pulse la tecla MODE cuando el puntero de la función que desea que comience a parpadear.

4. FUNCIONES:

- **TIME (TIEMPO)** (00:00 - 99:59): Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a TIME. Se mostrará el tiempo total de trabajo.

- **SPEED (VELOCIDAD)** (0 - 99.9 ML/H): Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a SPEED. Se mostrará el trabajo total.

- **DISTANCE (DISTANCIA)** (0 - 99.99 ML): Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a DISTANCE. Se mostrará la distancia o cada entrenamiento.

- **CALORIES (CALORÍAS)** (0.0 - 999.9 KCAL): Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance hasta CALORIES. Se mostrarán las calorías quemadas.

- **SCAN (ESCÁNER):** Visualización automática de las siguientes funciones en el orden indicado: TIME- SPEED- DISTANCE- PULSE- CALORIES (repetición).

- **BATERÍA:** Este monitor utiliza dos pilas AAA de 1,5 V (no incluidas). Si no se visualiza correctamente el monitor, vuelva a instalar las pilas para obtener un buen resultado.

## 5. INSTRUCCIONES ENTRENAMIENTO

Para tener una vida saludable, además de la utilización del equipo para mejorar su condición física, también recomendamos llevar una alimentación variada.

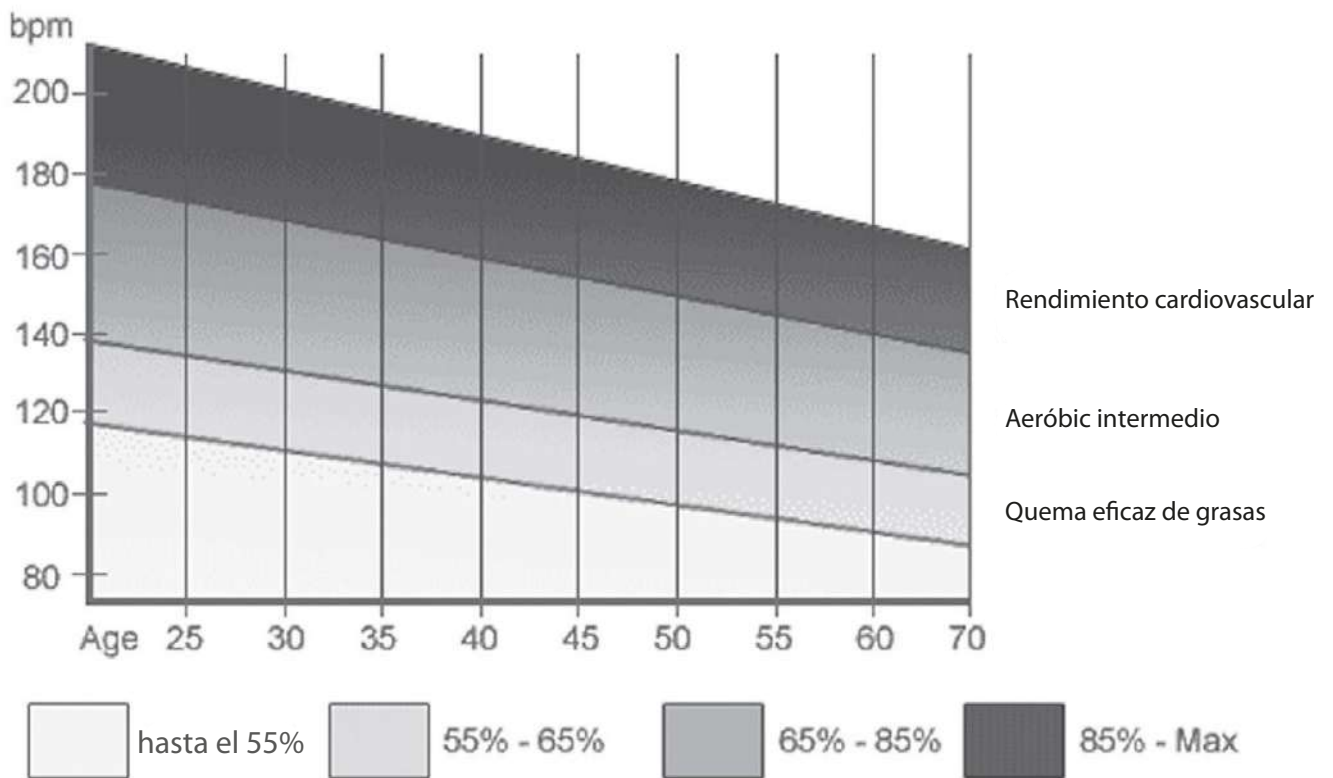
### A) Calentamiento antes del entrenamiento

Esta fase de ejercicio de calentamiento puede mejorar la circulación sanguínea del cuerpo, los músculos para lograr una buena formación, al tiempo que reduce el riesgo de calambres o daño muscular durante el entrenamiento. Antes de cada entrenamiento, por favor, haga ejercicio de calentamiento de acuerdo con las siguientes recomendaciones de la formación, cada tramo se debe mantener durante unos 30 segundos, mientras que hace este ejercicio no extienda la intensidad, prevenir el daño muscular, una vez que los músculos están dañados, por favor, deje la práctica.



### B) Fase de entrenamiento

Esta etapa es la fase de entrenamiento formal, después de un largo período de práctica puede mejorar la flexibilidad de los músculos de las piernas. En el proceso de formación, la clave es hacer el entrenamiento de acuerdo con la condición de entrenamiento, y elegir la intensidad de entrenamiento razonable.





## IMPORTANT

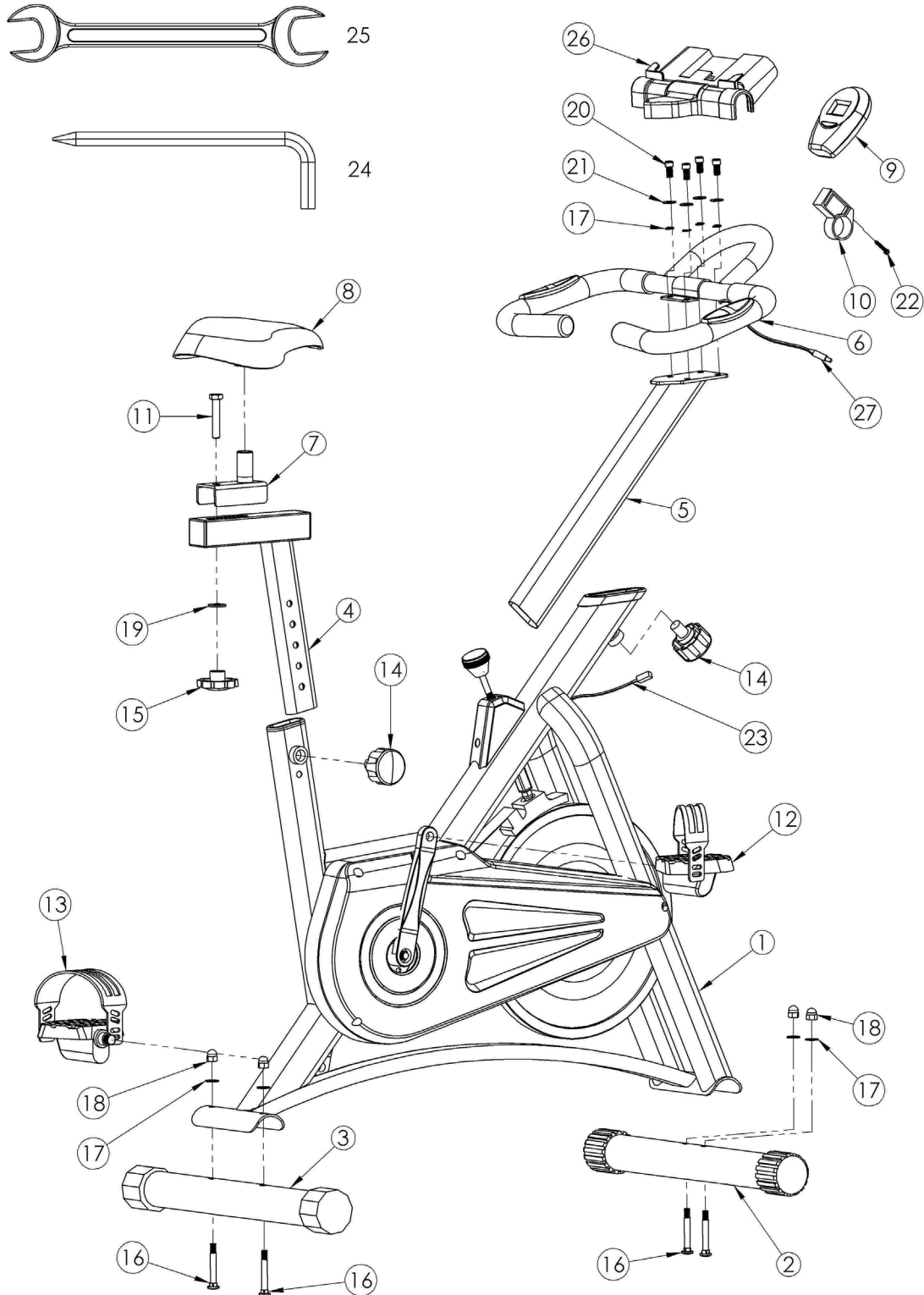
TO KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

### 1. WARNINGS

1. **WARNING!** To reduce the risk of serious injury, read the following safety instructions before operating the equipment.
2. **WARNING!** It is important to read this manual in its entirety before mounting and operating 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 of the equipment are informed of all warnings and cautions.
3. **WARNING!** Before beginning any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any physical or health condition that may pose 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.
4. **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, lightheaded, lightheadedness or nausea. If you experience any of these symptoms, consult your doctor before continuing your exercise programme.
5. **WARNING!** Keep children and pets away from the equipment. The equipment is intended for adult use only.
6. **WARNING!** Use the equipment on a solid, flat, level surface with a protective floor covering or carpet. For safety, the equipment must have at least 0.6 metres of clearance around it.
7. **WARNING!** Before using the equipment, check that the nuts and bolts are tightened securely.
8. **WARNING!** The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly inspected for damage and/or wear.
9. **WARNING!** Always use the equipment as instructed. If you find any defective components while assembling or inspecting the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. **WARNING!** Wear appropriate clothing while using the equipment. Avoid wearing loose-fitting clothing that may become entangled in the equipment or that may restrict or impede movement.
11. **WARNING!** The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5. Suitable for domestic use only.
12. **WARNING!** Maximum user weight 120 kg.
13. **WARNING!** This equipment is not suitable for high precision applications.
14. **WARNING!** The brake system on this equipment is not relevant.

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

**2. LIST OF PARTS**

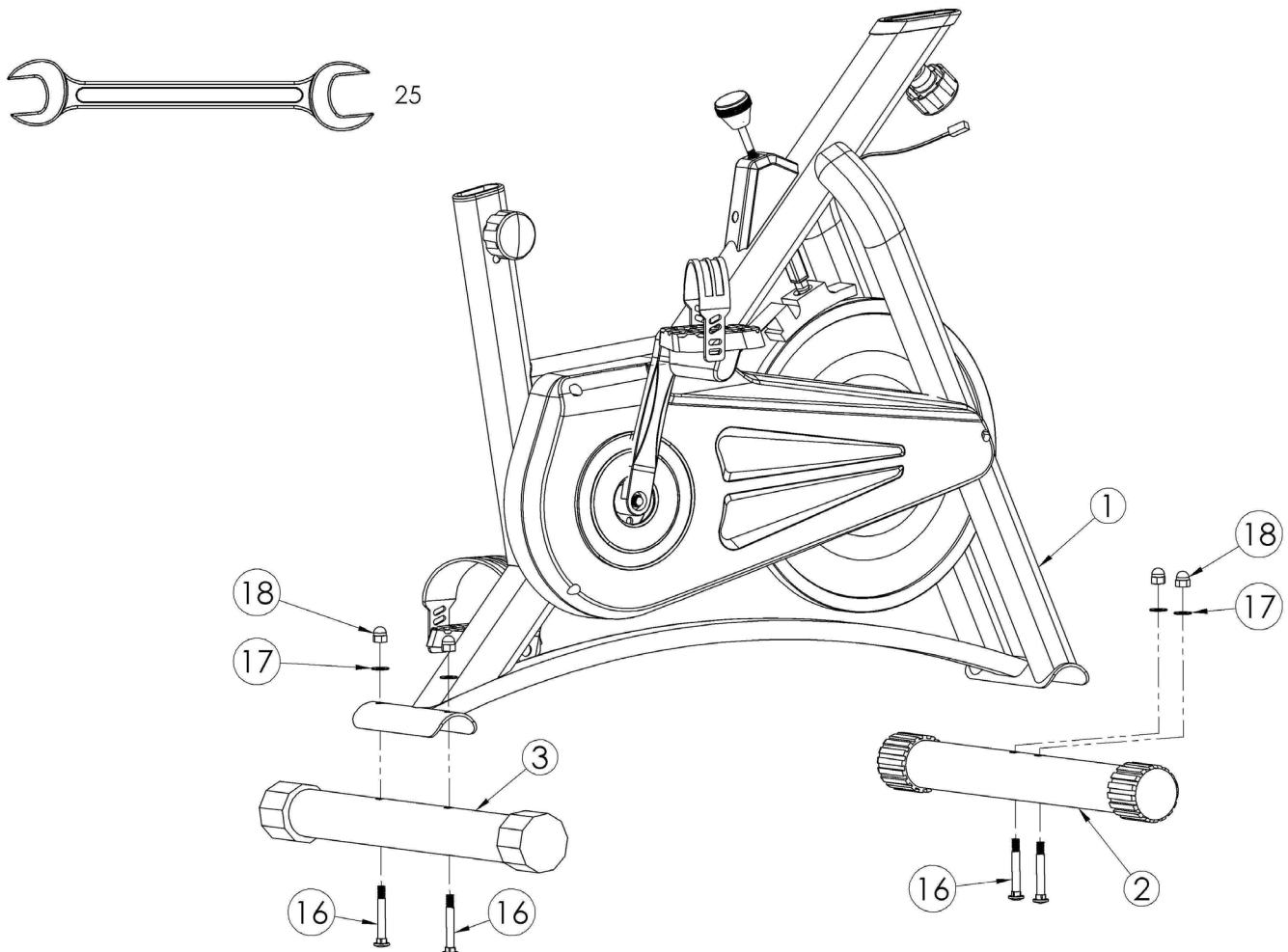


NO.	NAME	SIZE	QUANT.	NO.	NAME	SIZE	QUANT..
1	Main body	Assembly	1	15	Adjusting nut	M10	1
2	Front stabiliser	Assembly	1	16	Carriage bolts	M8x60	4
3	Rear stabiliser	Assembly	1	17	Flat washer	Ø8.5	8
4	Saddle post	Assembly	1	18	Locking nut	M8	4
5	Handlebar post	Assembly	1	19	Flat washer	Ø10.5	1
6	Handlebar frame	Assembly	1	20	Button head screw	M8x16	4
7	Saddle adjustment frame	Assembly	1	21	Spring washer	Ø8.5	4
8	Saddle	Spring-loaded	1	22	Self-tapping screw	ST4X15	1
9	Monitor	Square	1	23	Signal cable		1
10	Monitor bracket	Suitable for pipe Ø25	1	24	Hexagon socket spanner	6mm	1
11	Bolt six angles	M10X55	1	25	Spanner	13-15	1
12	Right pedal	R	1	26	Mobile phone holder		1
13	Left pedal	L	1	27	Impulse cable		1
14	Adjustment knob	M16	2				



### 3. PRODUCT ASSEMBLY

#### STEP 1

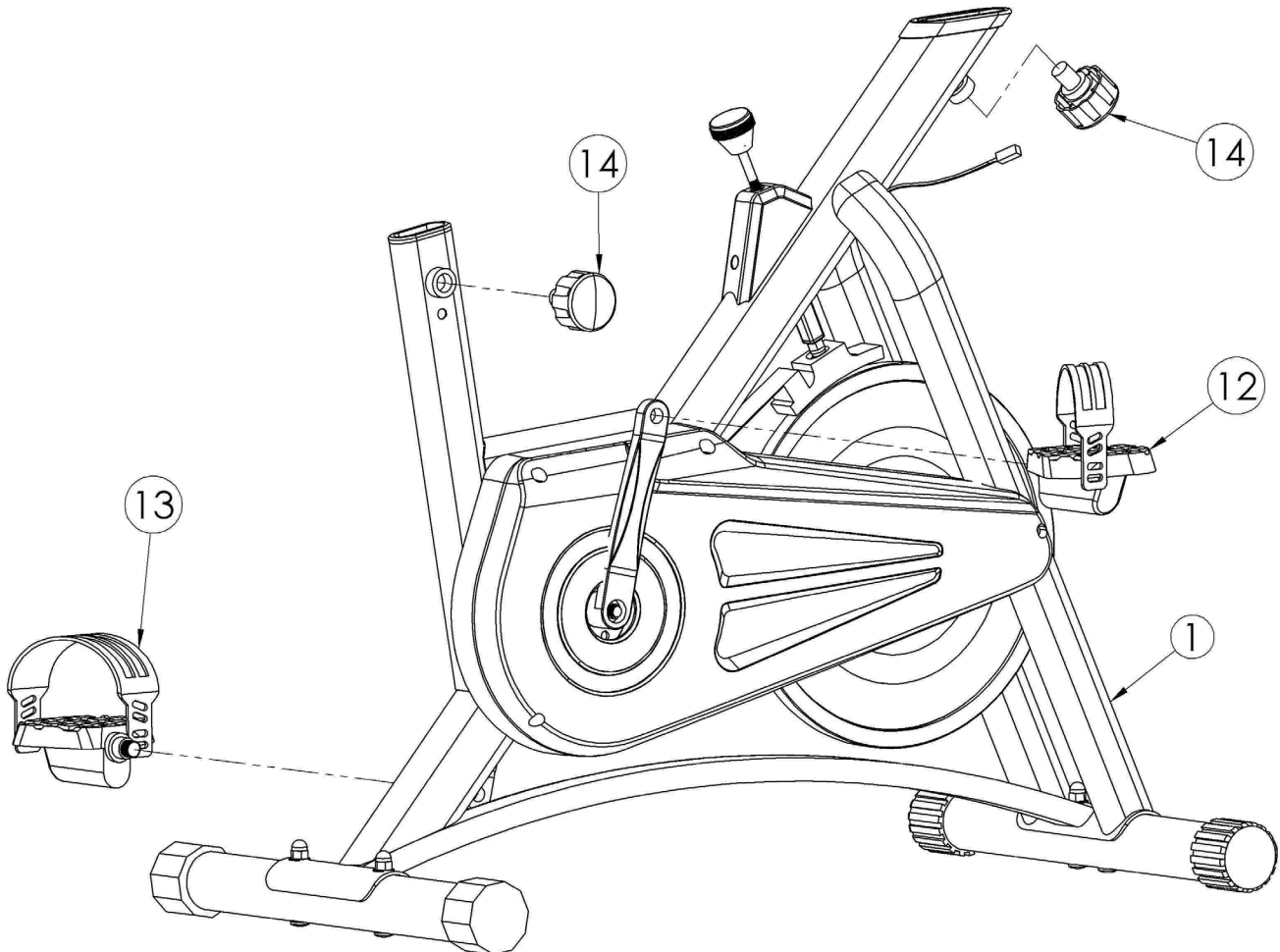


The front stabiliser (2) is fixed to the main body (1) with carriage bolts (16), flat washers (17) and lock nuts (18), and secured with a spanner (25). Note: the front stabiliser movement wheels (2) are forward, as shown in the picture.

Similarly, the rear stabiliser (3) is attached to the main body (1) with carriage bolts (16), flat washers (17) and lock nuts (18), and secured with spanner (25).

**Attention:** The movable wheels on both sides of the front stabiliser (2) can move the machine over a short distance.

## STEP 2

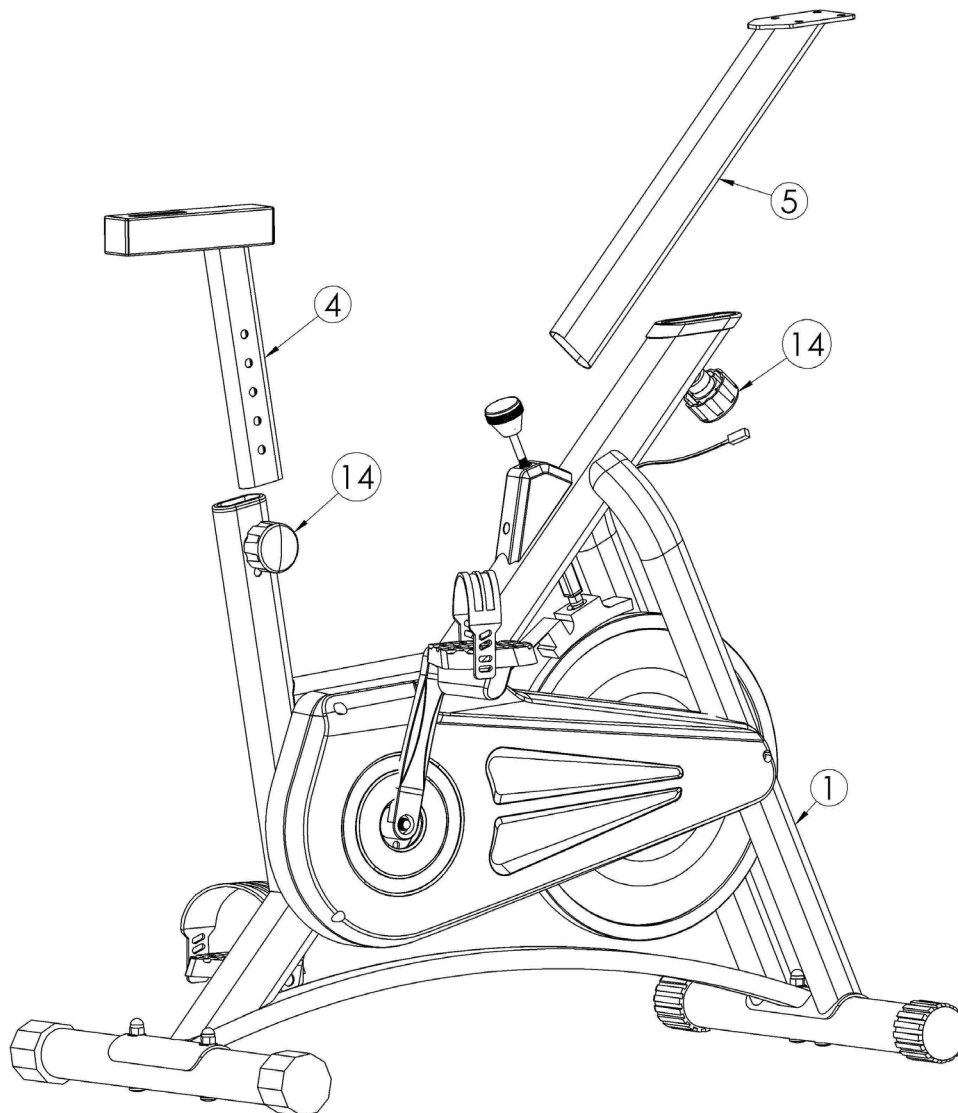


Install the right pedal (12) with the R mark on the main body (1) and secure it with a spanner (25). Note: Tighten it clockwise.

Similarly, install the left pedal (13) with the L mark on the main body (1) and secure it with a spanner (25). Note: Tighten counterclockwise.

The adjusting knobs (14) are installed on the front and rear of the main body (1) respectively. Note: It is not necessary to tighten at this time.

## STEP 3

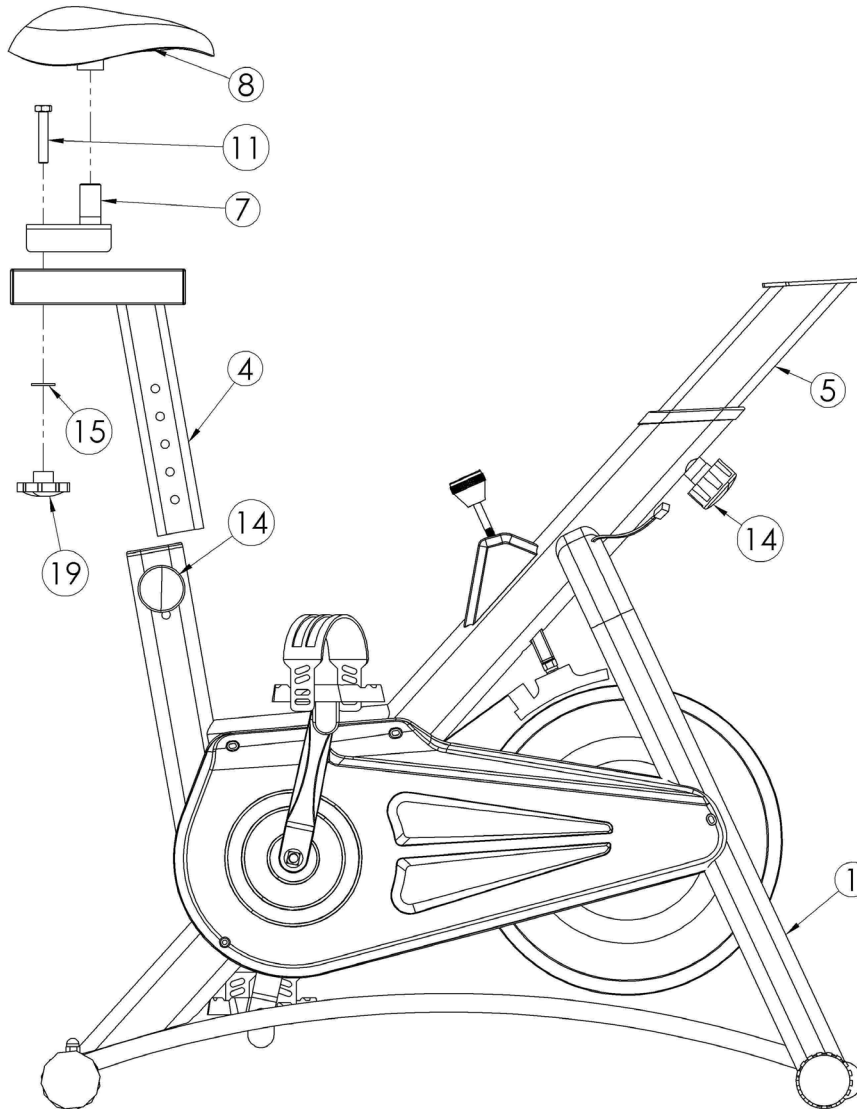


The saddle post (4) is inserted into the main body (1), and the adjustment knob (14) is pulled out so that the adjustment knob (14) is automatically inserted into the corresponding hole of the saddle post (4).

Similarly, the handlebar post (5) is inserted into the main body (1), and the adjustment knob (14) is pulled out so that the adjustment knob (14) is automatically inserted into the corresponding hole of the handlebar post (5).

Note: Pull the adjustment knob (14) to adjust the height of the saddle post (4) or handlebar post (5). After adjustment, it is necessary to tighten the adjustment knobs (14).

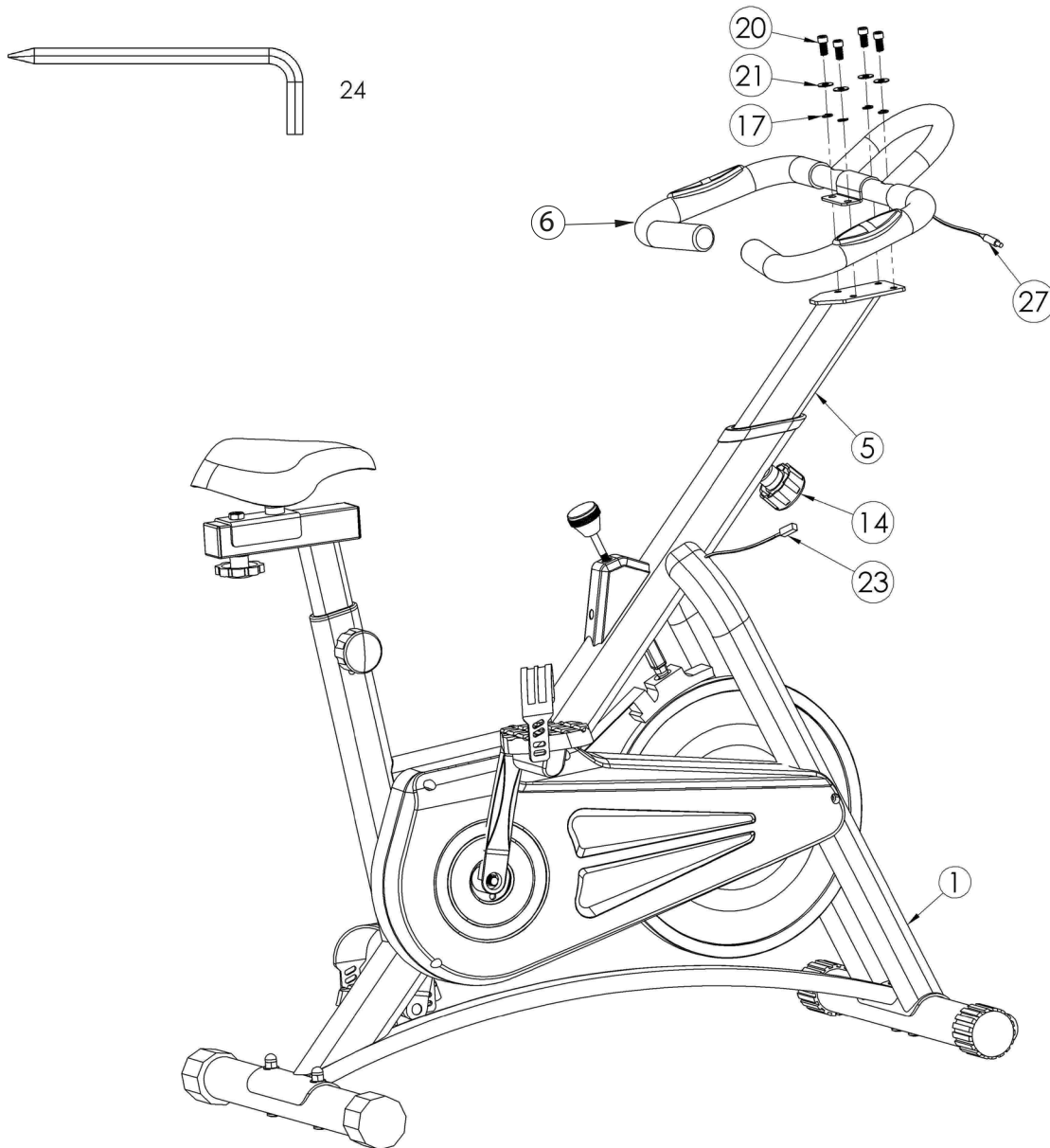
## STEP 4



The saddle adjustment frame (7) is installed on the saddle post (4) and secured with the flat washer (19), six corner bolt (11) and an adjusting nut (15). The saddle (8) is then placed on the saddle adjustment frame (7), secured and tightened with the spanner (25).

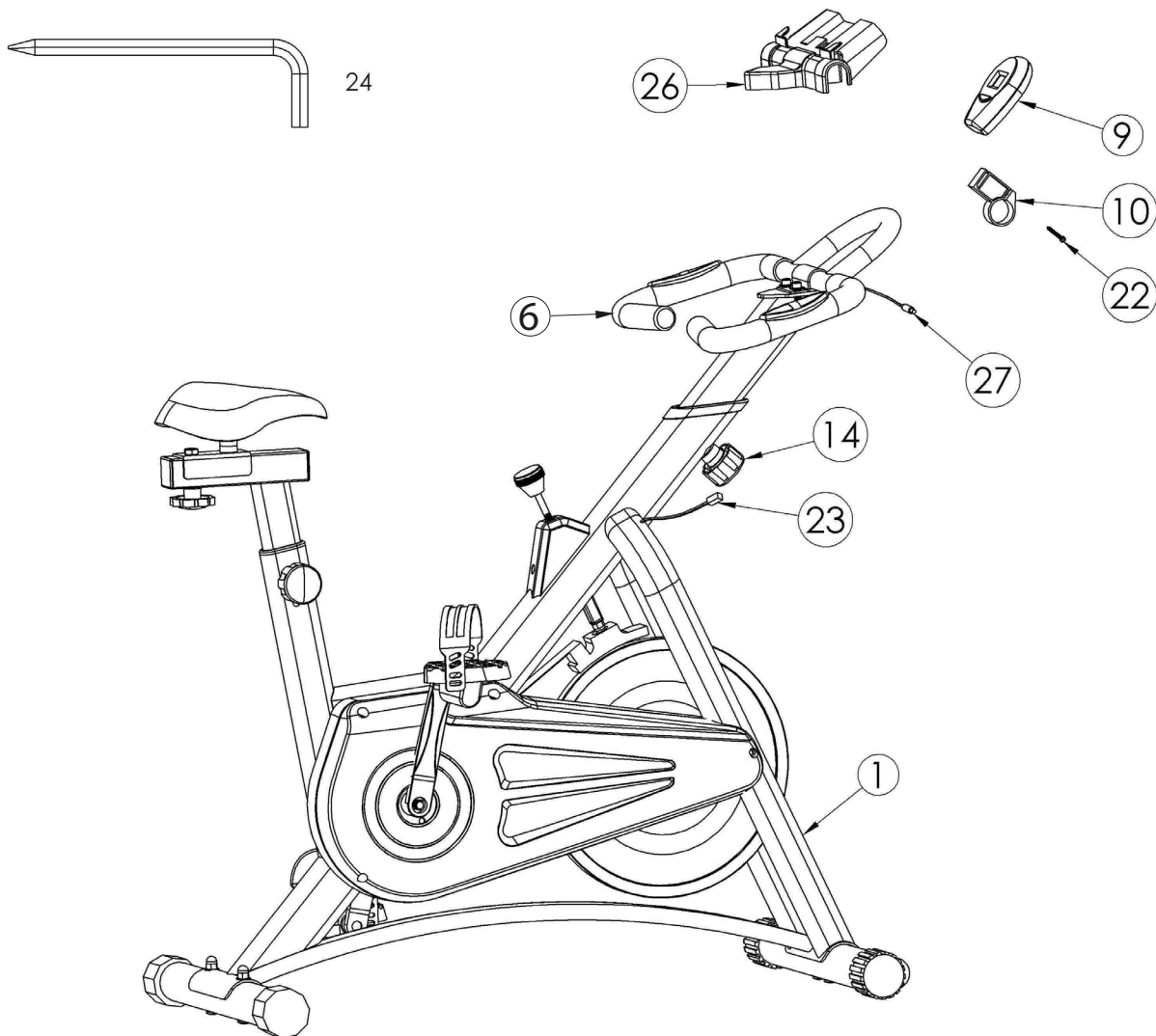
Note: By loosening the adjusting nut (15) the position of the saddle adjustment frame (7) can be adjusted before and after adjusting to the corresponding position, it is necessary to tighten the adjusting nut (15).

STEP 5



The handlebar frame (6) is attached to the handlebar post (5) with flat washers (17), spring washers (21) and button head screws (20), and tightened with a hexagon socket spanner (24).

## STEP 6

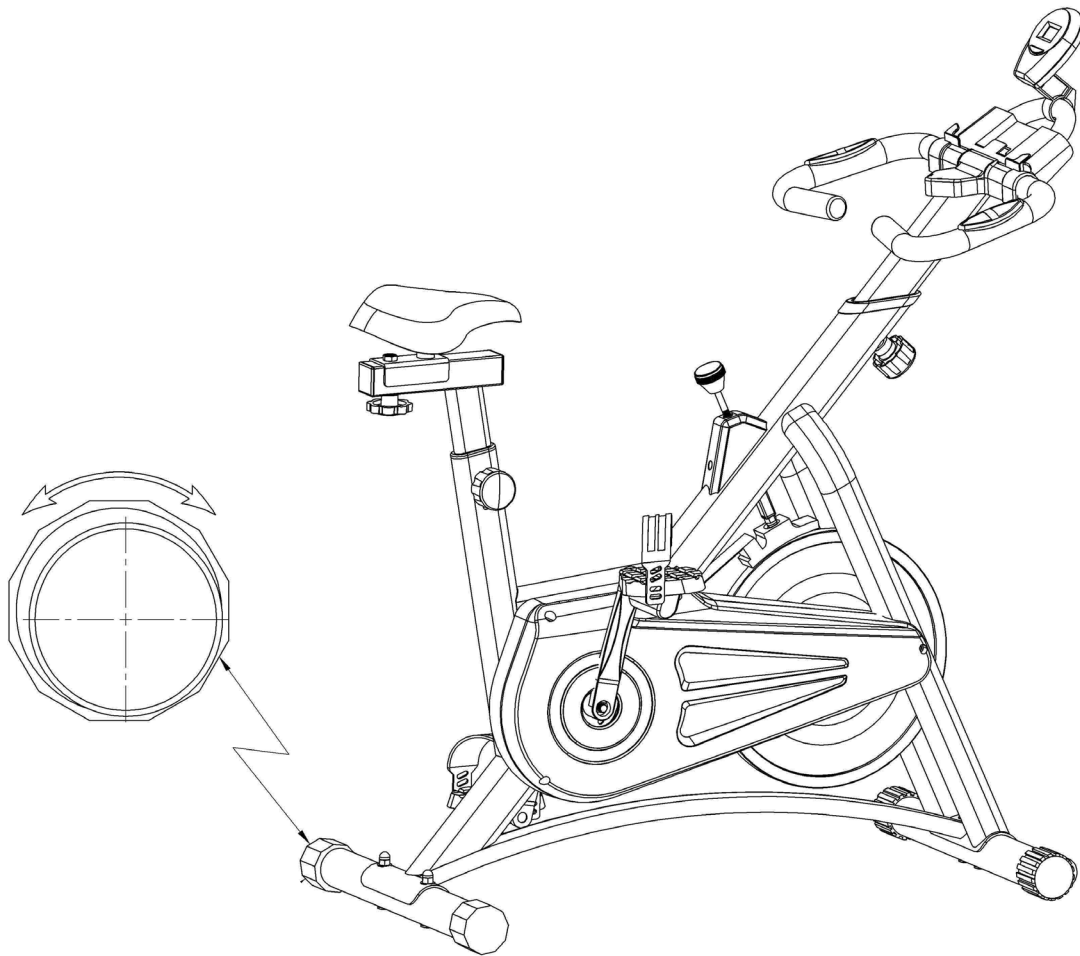


The monitor bracket (10) is pulled and fixed to the handlebar frame (6) with the self-tapping screw (22) and tightened with the hexagon socket spanner (24).

The monitor (9) is mounted on the monitor bracket (10). Insert the signal cable (23) into the sensor hole on the back of the monitor (9). Insert the pulse cable (27) into the sensor hole on the back of the monitor (9).

Fit the mobile phone holder (26) to the handlebar frame (6).

## STEP 7



If you find that the bike is not stable on the ground, turn the 2 footrests from left to right to adjust it gently.

## 4. DISPLAY FUNCTIONS

**MODE:** This key allows you to select and lock the desired function.

Operating procedures:

**1. Auto ON / OFF:** The system turns on when any key is pressed or when it receives an input signal from the speed sensor. The system automatically turns off when no signal is received from the sensor or no key is pressed for approximately 4 minutes.

**2. RESET:** The monitor can be reset by either changing the battery or pressing the mode key for 3 seconds.

**3. MODE:** To choose SCAN or LOCK if scan mode is not desired, press the MODE key when the pointer of the function you want starts flashing.

**4. FUNCTIONS:**

- **TIME** (00:00 - 99:59): Press the MODE key until the pointer advances to TIME. The total working time will be displayed.

- **SPEED** (0 - 99.9 ML/H): Press the MODE key until the pointer advances to SPEED. The total work will be displayed.

- **DISTANCE** (0 - 99.99 ML): Press the MODE key until the pointer advances to DISTANCE. The distance or each workout will be displayed.

- **CALORIES** (0.0 - 999.9 KCAL): Press the MODE key until the pointer advances to CALORIES. Calories burned will be displayed.

- **SCAN:** Automatic display of the following functions in the order shown: TIME- SPEED- DISTANCE- PULSE- CALORIES (repeat).

- **BATTERY:** This monitor uses two 1.5V AAA batteries (not included). If the monitor does not display correctly, re-install the batteries for best results.

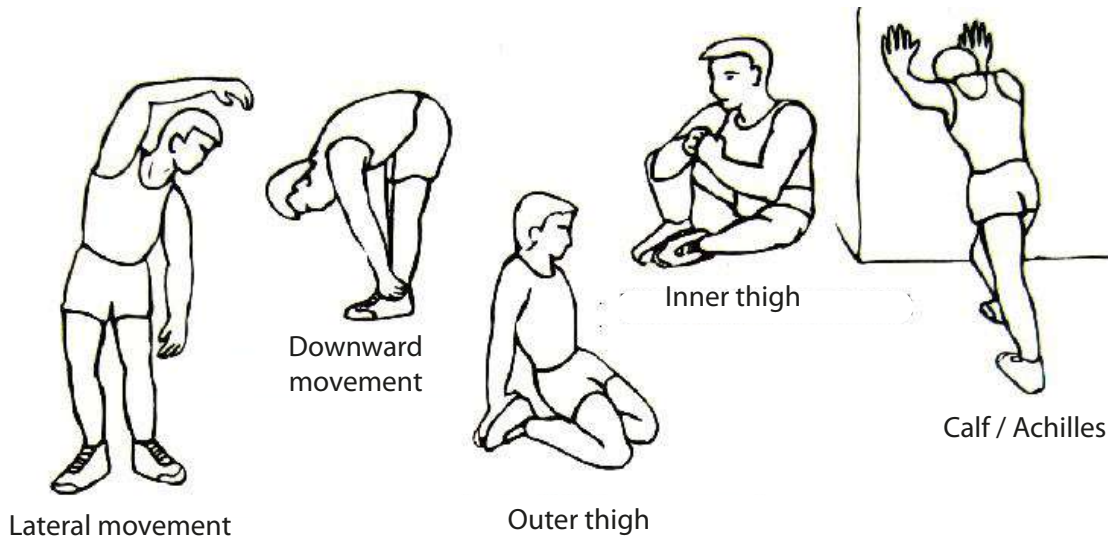
## 5. TRAINING INSTRUCTIONS

For a healthy lifestyle, in addition to using the equipment to improve your fitness, we also recommend a varied diet.

### A) Warming up before training

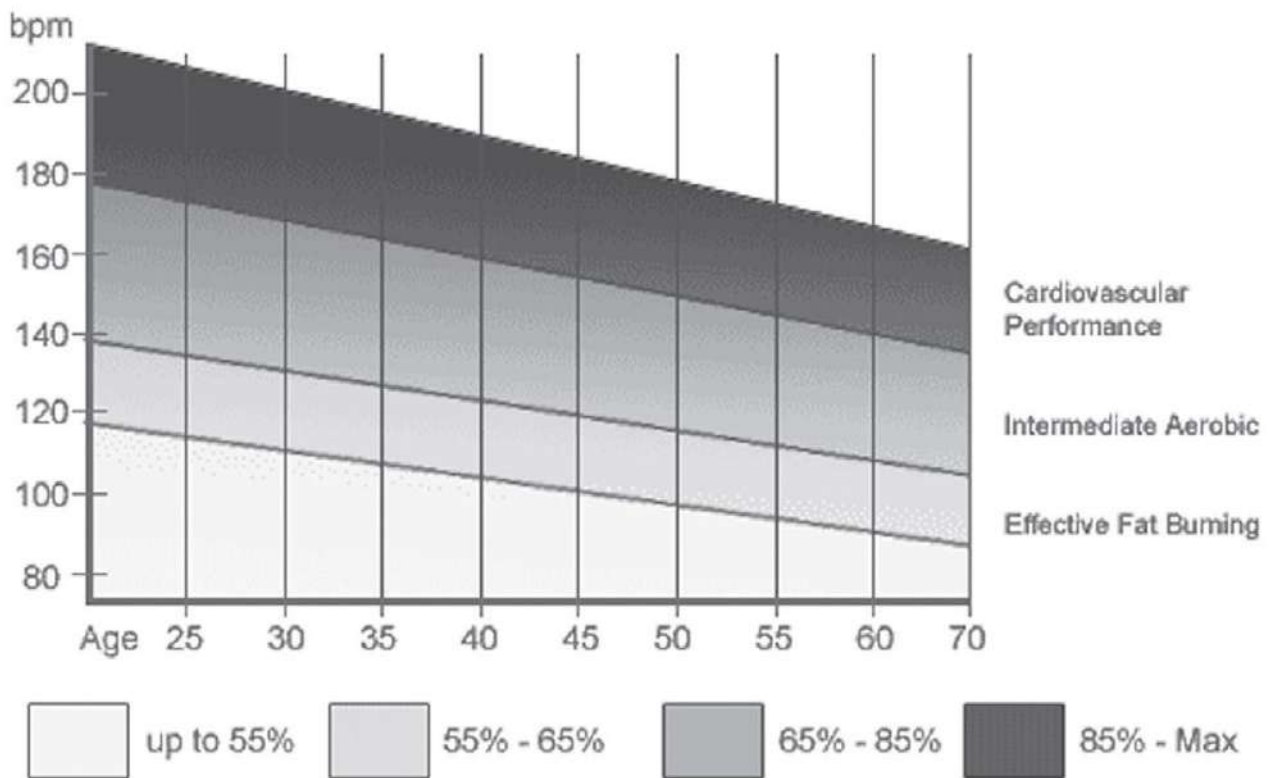
This warm-up exercise phase can improve the body's blood circulation, muscles to achieve good training, while reducing the risk of cramps or muscle damage during training. Before each workout, please do warm-up exercise according to the following training recommendations, each stretch should be held for about 30 seconds, while doing this exercise do not extend the intensity, prevent muscle damage, once the muscles are damaged, please stop the practice.





**B) Training phase**

This stage is the formal training phase, after a long period of practice can improve the flexibility of the leg muscles. In the training process, the key is to do the training according to the training condition, and choose the reasonable training intensity.





## IMPORTANT

À CONSERVER POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE.

### 1. AVERTISSEMENTS

1. **ATTENTION!** Pour réduire les risques de blessures graves, lisez les consignes de sécurité suivantes avant d'utiliser l'appareil.
2. **ATTENTION!** Il est important de lire ce manuel dans son intégralité 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 de l'équipement sont informés de tous les avertissements et mises en garde.
3. **ATTENTION!** 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 présenter un risque pour votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser l'appareil 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.
4. **ATTENTION!** 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 dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sensation de vertige, d'étourdissement ou de nausée. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
5. **ATTENTION!** Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil. L'appareil est destiné à être utilisé par des adultes uniquement.
6. **ATTENTION!** Utilisez l'appareil sur une surface solide, plane et horizontale, recouverte d'un revêtement de sol protecteur ou d'un tapis. Pour des raisons de sécurité, l'équipement doit être entouré d'un espace libre d'au moins 0,6 mètre.
7. **ATTENTION!** Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
8. **ATTENTION!** Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement inspecté pour vérifier qu'il n'est pas endommagé et/ou usé.
9. **ATTENTION!** Utilisez toujours l'équipement conformément aux instructions. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de l'inspection de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez-vous. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
10. **ATTENTION!** Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s'emmêler dans l'appareil ou qui pourraient restreindre ou gêner les mouvements.
11. **ATTENTION!** L'équipement a été testé et certifié conformément aux normes EN ISO 20957-1 et EN ISO 20957-5. Convient uniquement à un usage domestique.

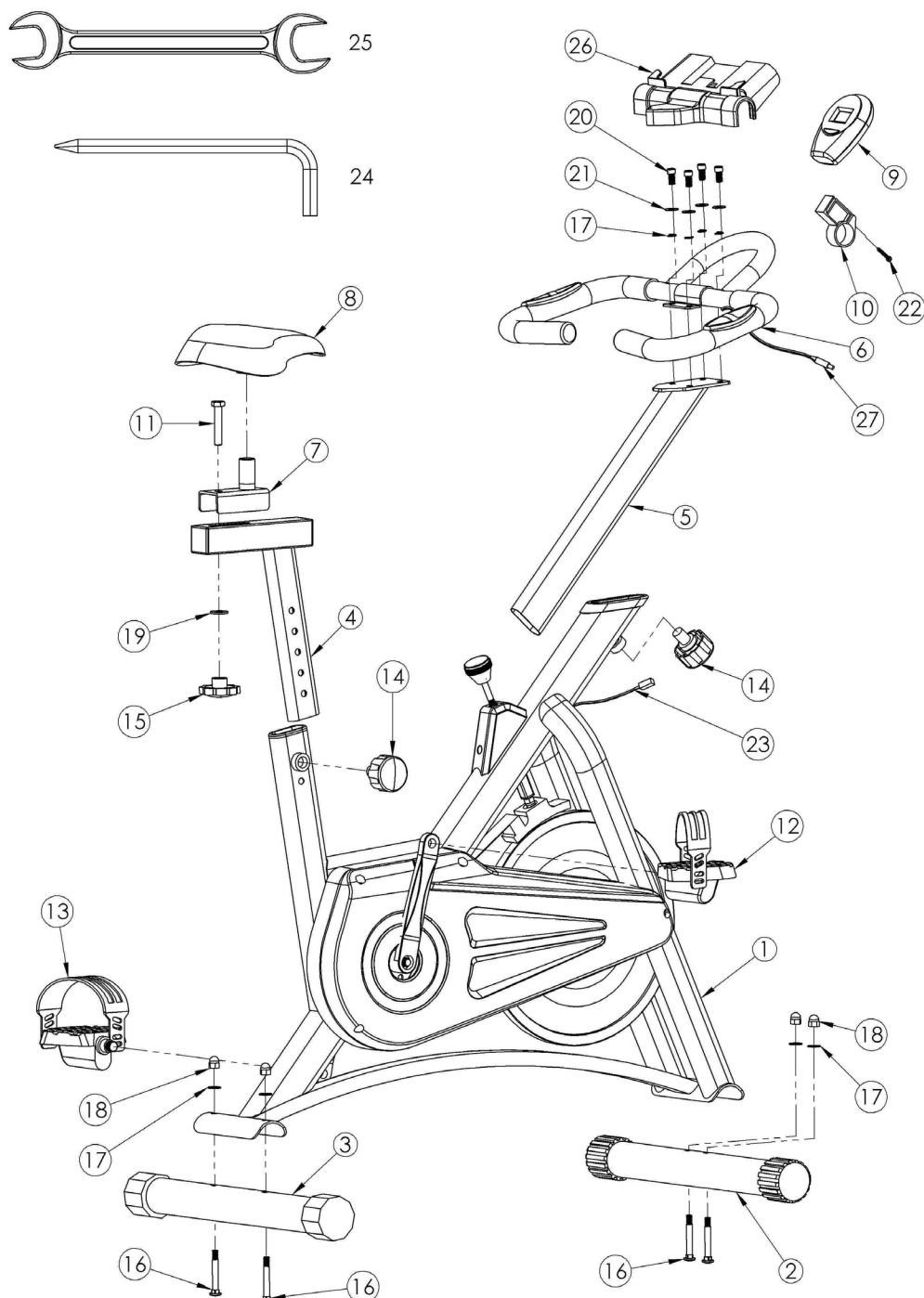
12.ATTENTION! Poids maximal de l'utilisateur : 120 kg.

13.ATTENTION! Cet équipement ne convient pas aux applications de haute précision.

14.ATTENTION! Le système de freinage de cet équipement n'est pas pertinent.

15.ATTENTION! Soyez prudent lorsque vous soulevez ou déplacez l'équipement afin d'éviter les blessures au dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou faites appel à une assistance.

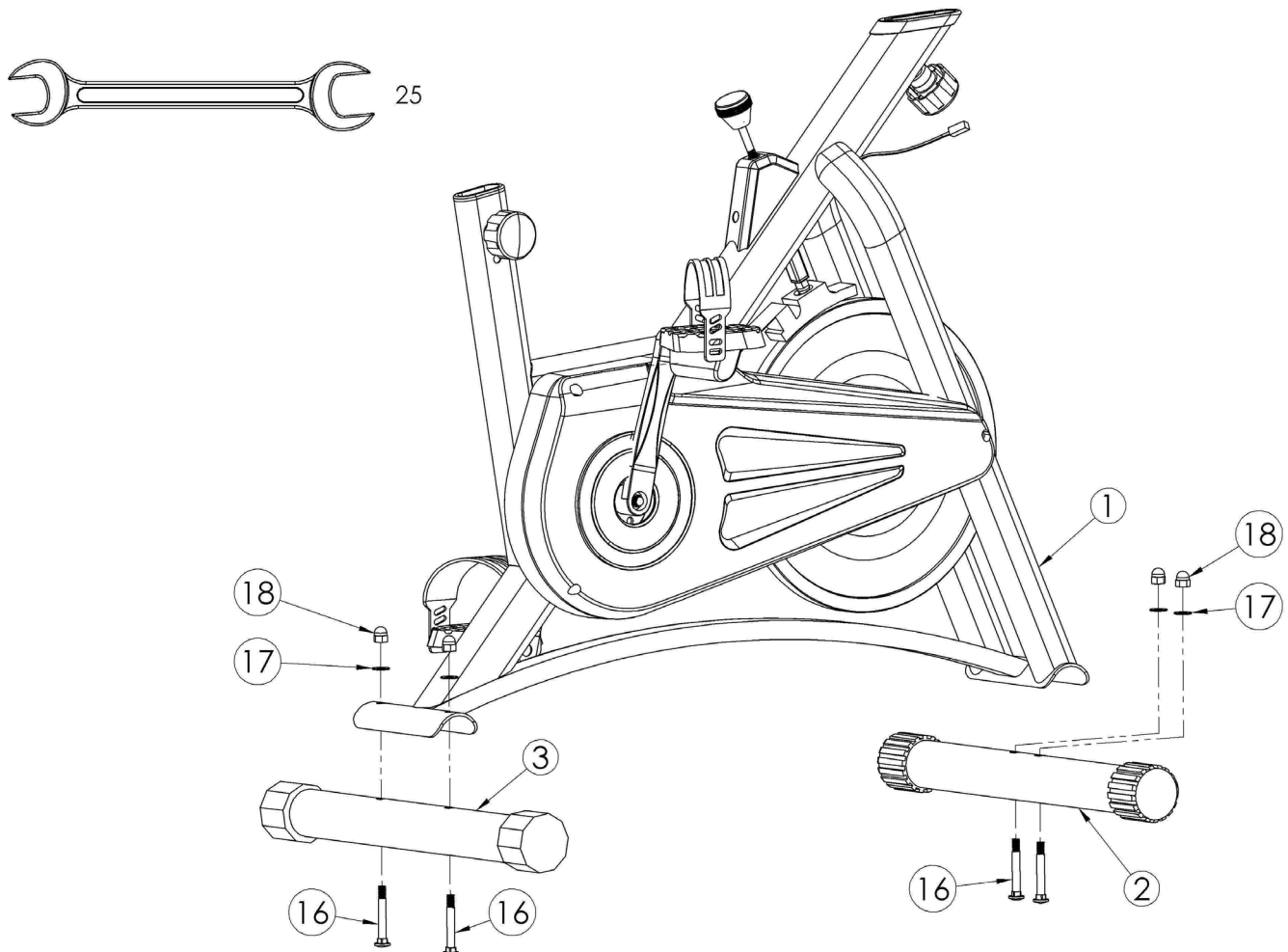
## 2. LISTE DES PIÈCES



NON.	NOM	TAILLE	QUANT.	NON.	NOM	TAILLE	QUANT.
1	Corps principal	Assemblée	1	15	Ecrou de réglage	M10	1
2	Stabilisateur avant	Assemblée	1	16	Boulons de carrosserie	M8x60	4
3	Stabilisateur arrière	Assemblée	1	17	Rondelle plate	Ø8.5	8
4	La selle de cheval	Assemblée	1	18	Ecrou de blocage	M8	4
5	Poteau de guidon	Assemblée	1	19	Rondelle plate	Ø10.5	1
6	Cadre du guidon	Assemblée	1	20	Vis à tête ronde	M8x16	4
7	Cadre de réglage de la selle	Assemblée	1	21	Rondelle élastique	Ø8.5	4
8	Selle	A ressort	1	22	Vis autotaraudeuse	ST4X15	1
9	Moniteur	Carré	1	23	Câble de signal		1
10	Support de moniteur	Convient pour les tuyaux Ø25	1	24	Clé à douille hexagonale	6mm	1
11	Boulonner six angles	M10X55	1	25	Clé de serrage	13-15	1
12	Pédale droite	R	1	26	Support pour téléphone portable		1
13	Pédale gauche	L	1	27	Câble d'impulsion		1
14	Bouton de réglage	M16	2				

## 3. ASSEMBLAGE DU PRODUIT

## ÉTAPE 1

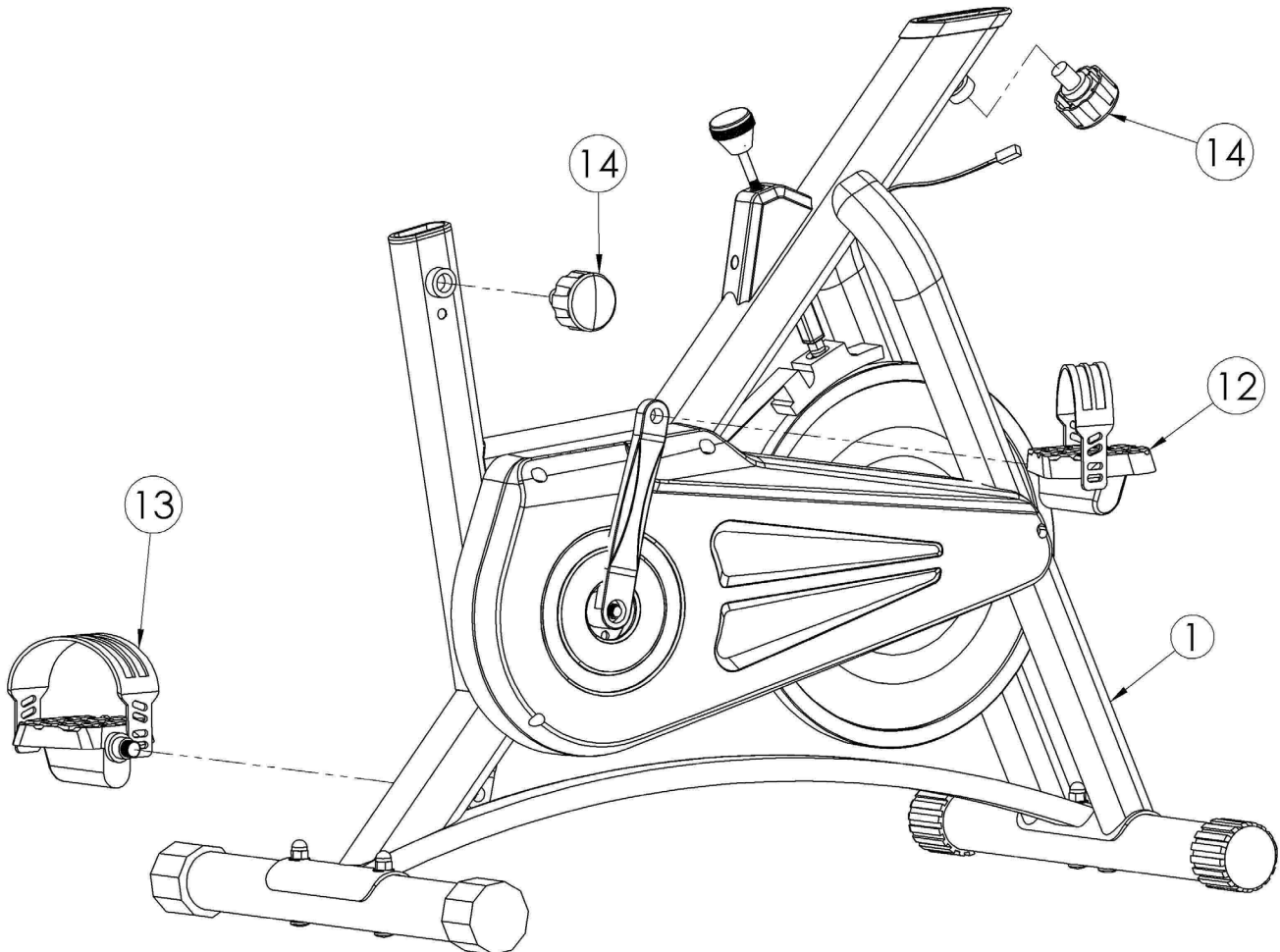


Le stabilisateur avant (2) est fixé au corps principal (1) à l'aide de boulons de carrosserie (16), de rondelles plates (17) et d'écrous de blocage (18), et fixé à l'aide d'une clé (25). Remarque : les roues de mouvement du stabilisateur avant (2) sont orientées vers l'avant, comme le montre la photo.

De même, le stabilisateur arrière (3) est fixé au corps principal (1) à l'aide de boulons de carrosserie (16), de rondelles plates (17) et d'écrous de blocage (18), et fixé à l'aide d'une clé (25).

**Attention :** Les roues mobiles situées de part et d'autre du stabilisateur avant (2) permettent de déplacer la machine sur une courte distance.

## ÉTAPE 2

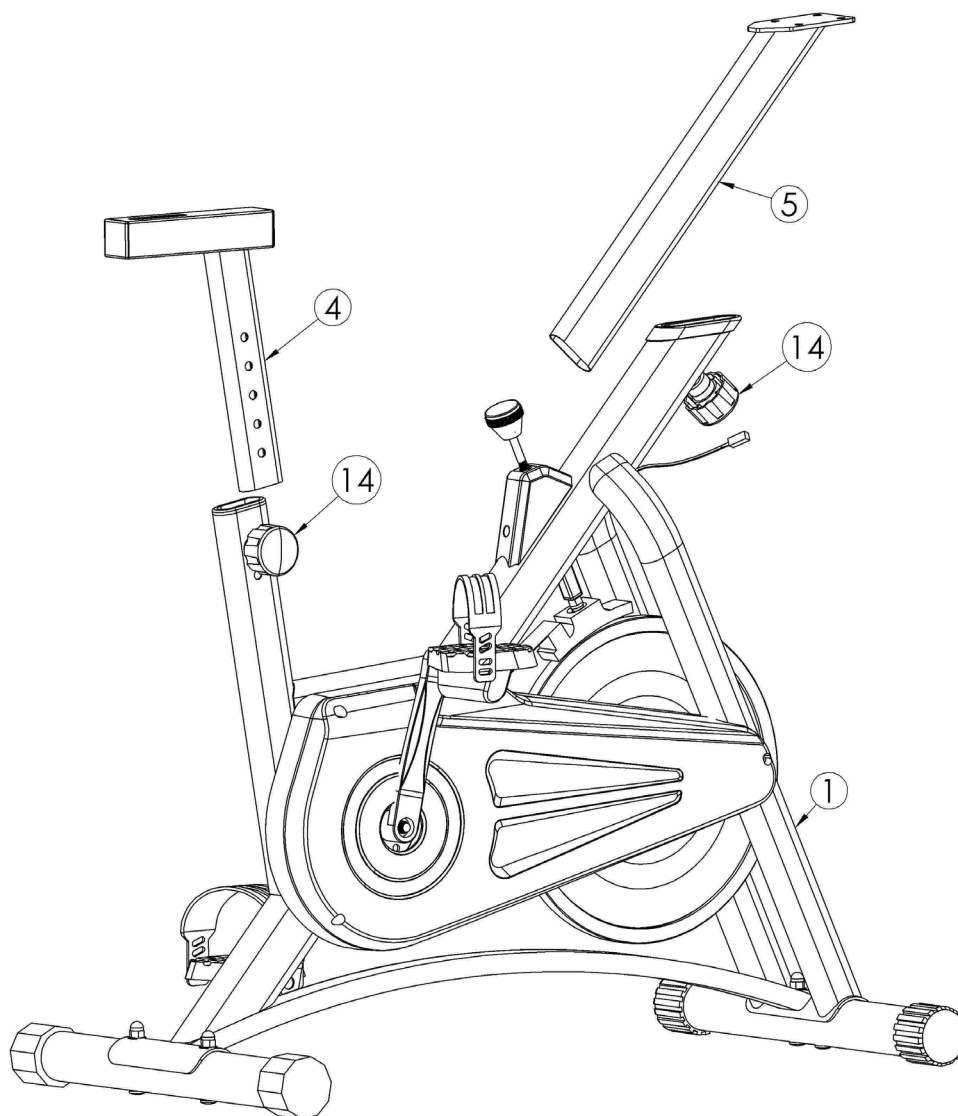


Installer la pédale droite (12) avec le repère R sur le corps principal (1) et la fixer à l'aide d'une clé (25). Note : Serrer dans le sens des aiguilles d'une montre.

De même, installez la pédale gauche (13) avec le repère L sur le corps principal (1) et fixez-la à l'aide d'une clé (25). Note : Serrer dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Les boutons de réglage (14) sont installés respectivement à l'avant et à l'arrière du corps principal (1). Remarque : Il n'est pas nécessaire de les serrer à ce stade.

## ÉTAPE 3

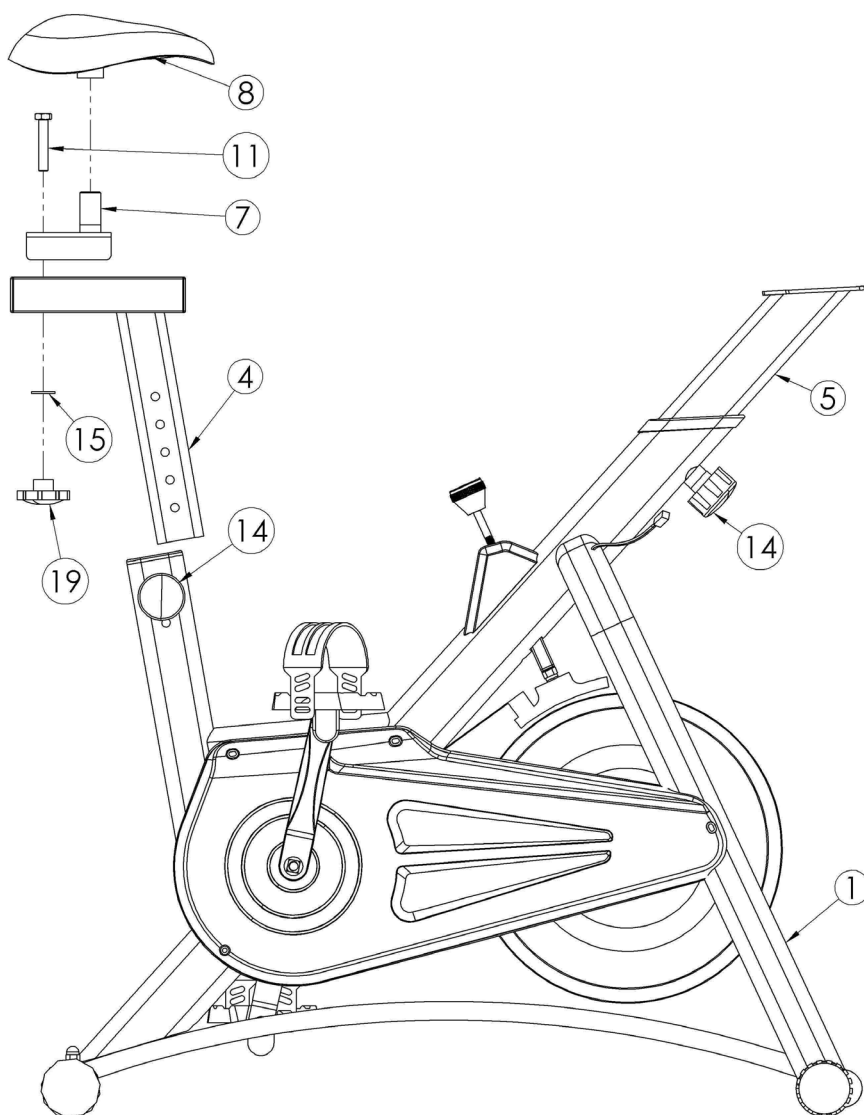


La tige de selle (4) est insérée dans le corps principal (1), et le bouton de réglage (14) est tiré de manière à ce que le bouton de réglage (14) soit automatiquement inséré dans le trou correspondant de la tige de selle (4).

De même, la tige du guidon (5) est insérée dans le corps principal (1), et la molette de réglage (14) est tirée de manière à ce que la molette de réglage (14) soit automatiquement insérée dans le trou correspondant de la tige du guidon (5).

Remarque : Tirez le bouton de réglage (14) pour régler la hauteur de la tige de selle (4) ou de la tige de guidon (5). Après le réglage, il est nécessaire de serrer les boutons de réglage (14).

## ÉTAPE 4

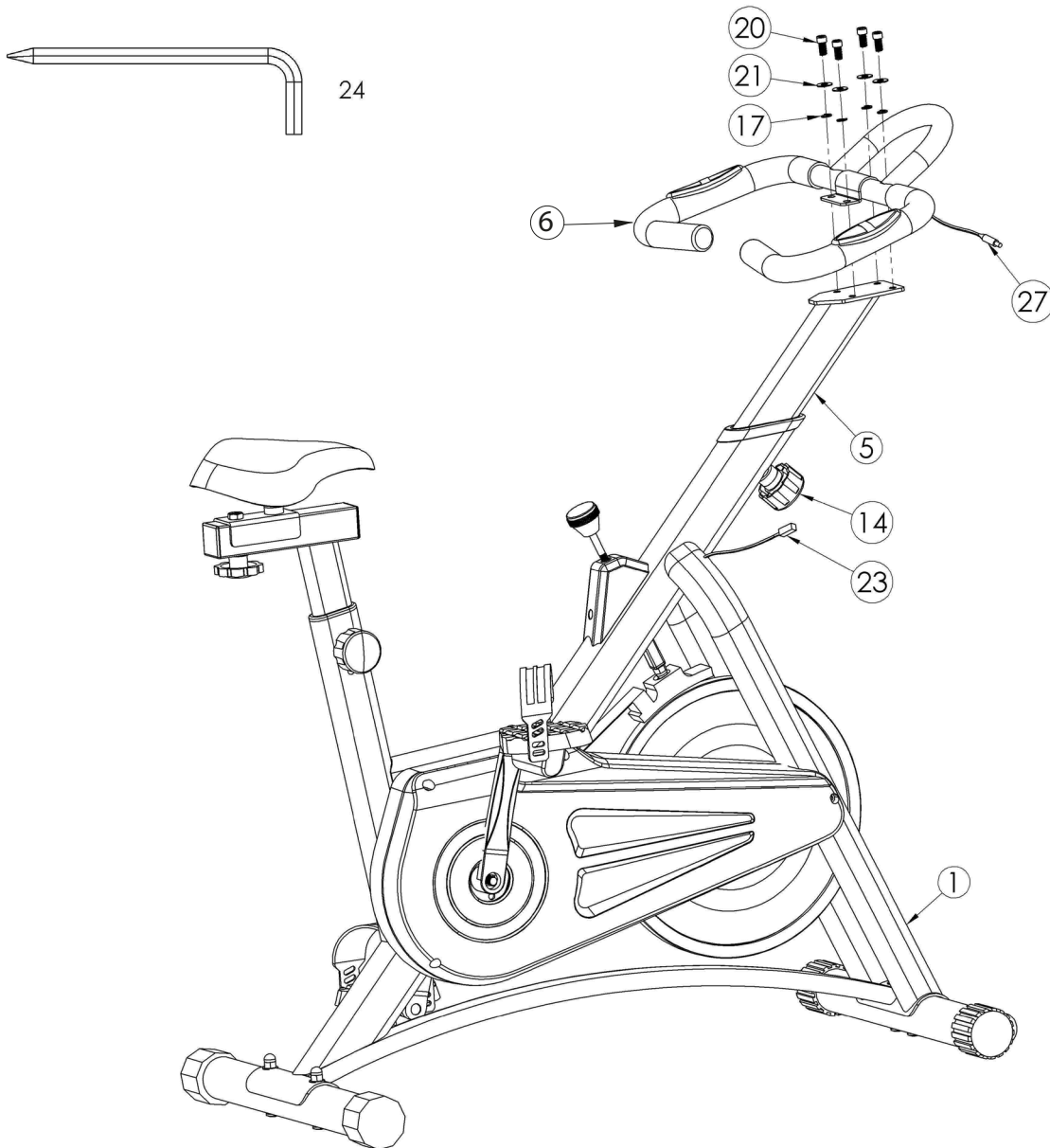


Le cadre de réglage de la selle (7) est installé sur la tige de selle (4) et fixé à l'aide d'une rondelle plate (19), d'un boulon à six coins (11) et d'un écrou de réglage (15). La selle (8) est ensuite placée sur le cadre de réglage de la selle (7), fixée et serrée à l'aide de la clé (25).

Note : En desserrant l'écrou de réglage (15), la position du cadre de réglage de la selle (7) peut être ajustée avant et après l'ajustement à la position correspondante, il est nécessaire de serrer l'écrou de réglage (15).

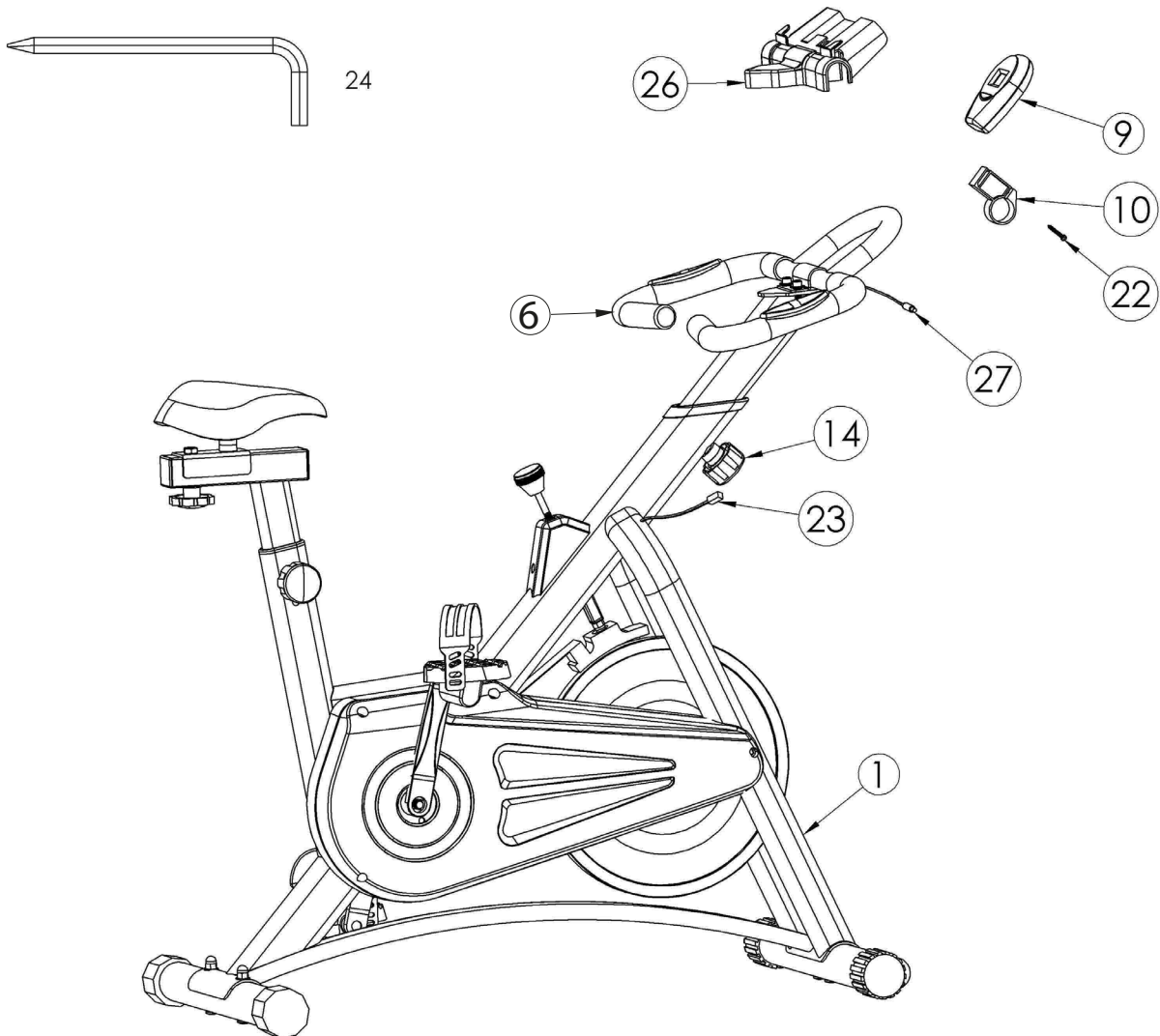


ÉTAPE 5



Le cadre du guidon (6) est fixé au montant du guidon (5) à l'aide de rondelles plates (17), de rondelles élastiques (21) et de vis à tête ronde (20), et serré à l'aide d'une clé à douille hexagonale (24).

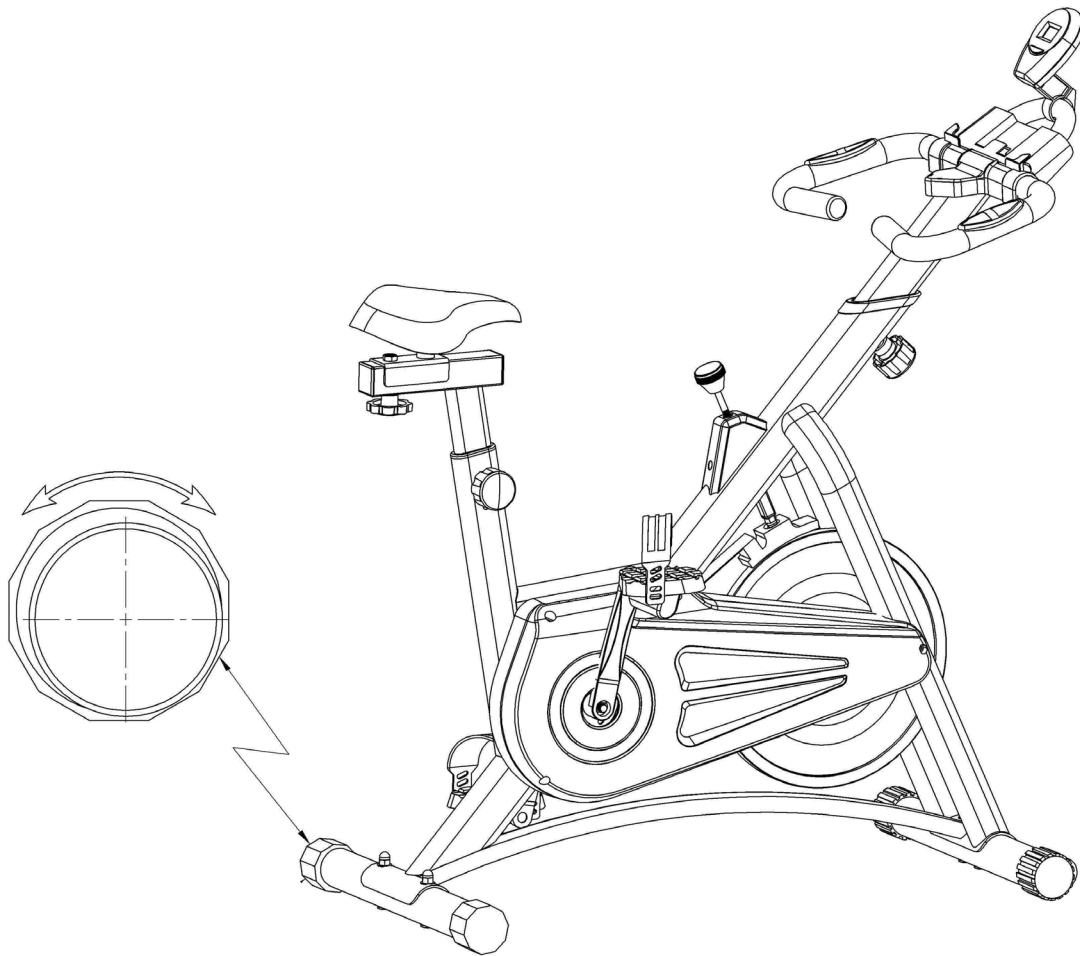
## ÉTAPE 6



Le support du moniteur (10) est tiré et fixé au cadre du guidon (6) à l'aide de la vis autotaraudeuse (22) et serré à l'aide de la clé à six pans creux (24).

Le moniteur (9) est monté sur le support du moniteur (10). Insérez le câble de signal (23) dans le trou du capteur à l'arrière du moniteur (9). Insérez le câble d'impulsion (27) dans le trou du capteur à l'arrière du moniteur (9).

Fixez le support de téléphone portable (26) au cadre du guidon (6).

**ÉTAPE 7**

Si vous trouvez que le vélo n'est pas stable sur le sol, tournez les deux repose-pieds de gauche à droite pour l'ajuster en douceur.

## 4. FONCTIONS D’AFFICHAGE

**MODE** : Cette touche permet de sélectionner et de verrouiller la fonction souhaitée.

Procédures d'utilisation :

1. **Auto ON / OFF** : Le système se met en marche lorsqu'une touche est enfoncée ou lorsqu'il reçoit un signal d'entrée du capteur de vitesse. Le système s'éteint automatiquement lorsqu'aucun signal n'est reçu du capteur ou qu'aucune touche n'est appuyée pendant environ 4 minutes.

2. **RESET** : Le moniteur peut être réinitialisé soit en changeant la pile, soit en appuyant sur la touche mode pendant 3 secondes.

3. **MODE** : Pour choisir SCAN ou LOCK si le mode scan n'est pas souhaité, appuyez sur la touche MODE lorsque le pointeur de la fonction souhaitée commence à clignoter.

4. FONCTIONS :

- **TIME** (00:00 - 99:59) : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se positionne sur TIME. Le temps de travail total s'affiche.

- **SPEED** (0 - 99.9 ML/H) : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se trouve sur SPEED. Le travail total s'affiche.

- **DISTANCE** (0 - 99.99 ML) : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se trouve sur DISTANCE. La distance de chaque séance d'entraînement s'affiche.

- **CALORIES** (0.0 - 999.9 KCAL) : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur passe à CALORIES. Les calories brûlées sont affichées.

- **SCAN** : Affichage automatique des fonctions suivantes dans l'ordre indiqué : TIME- SPEED- DISTANCE- PULSE- CALORIES (répétition).

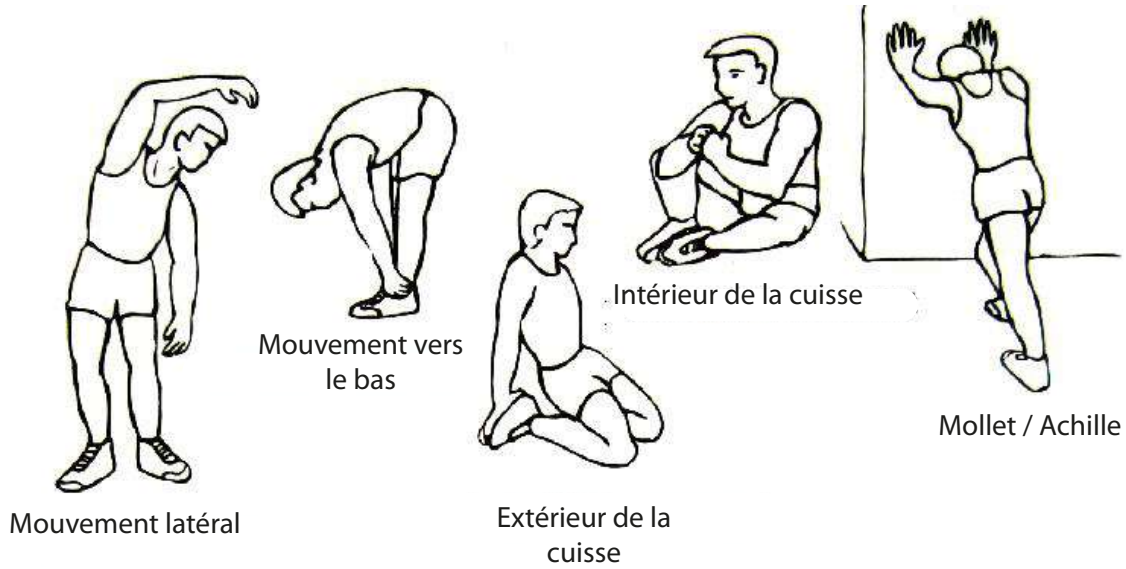
- **BATTERIE** : Ce moniteur fonctionne avec deux piles AAA de 1,5 V (non fournies). Si le moniteur ne s'affiche pas correctement, réinstallez les piles pour obtenir les meilleurs résultats.

## 5. INSTRUCTIONS DE FORMATION

Pour un mode de vie sain, en plus de l'utilisation des équipements pour améliorer votre condition physique, nous vous recommandons également une alimentation variée.

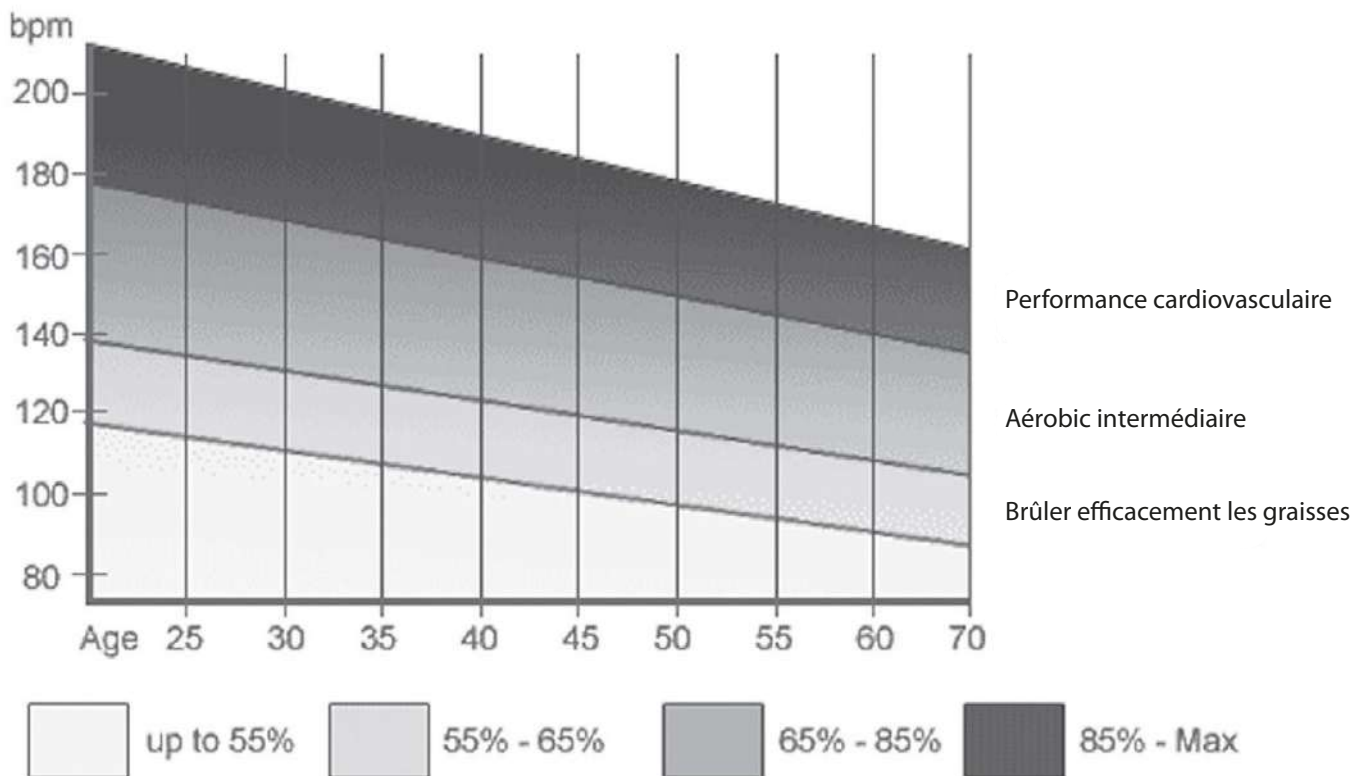
### A) S'échauffer avant l'entraînement

Cette phase d'exercices d'échauffement permet d'améliorer la circulation sanguine du corps, les muscles pour réaliser un bon entraînement, tout en réduisant le risque de crampes ou de dommages musculaires pendant l'entraînement. Avant chaque séance d'entraînement, veuillez faire des exercices d'échauffement conformément aux recommandations d'entraînement suivantes, chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, pendant que vous faites cet exercice, n'augmentez pas l'intensité, évitez les dommages musculaires, une fois que les muscles sont endommagés, veuillez arrêter l'entraînement.



### B) Phase d'entraînement

Cette étape est la phase d'entraînement formel. Après une longue période de pratique, la souplesse des muscles des jambes peut être améliorée. Dans le processus d'entraînement, l'essentiel est de s'entraîner en fonction des conditions d'entraînement et de choisir une intensité d'entraînement raisonnable.





## IMPORTANTE

DA CONSERVARE PER RIFERIMENTO FUTURO.

### 1. AVVERTENZE

1. **ATTENZIONE!** Per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere le seguenti istruzioni di sicurezza prima di utilizzare l'apparecchiatura.
2. **ATTENZIONE!** È importante leggere il presente manuale nella sua interezza prima di montare e utilizzare l'apparecchiatura. Un utilizzo sicuro ed efficiente può essere ottenuto solo se l'apparecchiatura viene montata, mantenuta e utilizzata correttamente. È vostra responsabilità assicurarvi che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano informati di tutte le avvertenze e le precauzioni.
3. **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 rappresentare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'apparecchiatura. Il parere del medico è essenziale se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
4. **ATTENZIONE!** Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un esercizio 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, estrema mancanza di respiro, sensazione di vertigini, stordimento o nausea. Se si manifesta uno di questi sintomi, consultare il medico prima di continuare il programma di esercizio.
5. **ATTENZIONE!** Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è destinata esclusivamente all'uso da parte di adulti.
6. **ATTENZIONE!** Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida, piana e livellata con un rivestimento protettivo del pavimento o un tappeto. Per sicurezza, l'apparecchiatura deve avere almeno 0,6 metri di spazio libero intorno.
7. **ATTENZIONE!** Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano ben serrati.
8. **ATTENZIONE!** Il livello di sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuto solo se viene ispezionata regolarmente per verificare la presenza di danni e/o usura.
9. **ATTENZIONE!** Utilizzare sempre l'apparecchiatura secondo le istruzioni. Se durante l'assemblaggio o l'ispezione dell'apparecchiatura si riscontrano componenti difettosi o se si sentono rumori insoliti provenienti dall'apparecchiatura durante l'uso, fermarsi. Non utilizzare l'apparecchiatura finché il problema non è stato risolto.
10. **ATTENZIONE!** Indossare un abbigliamento adeguato durante l'uso dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che possano impigliarsi nell'apparecchiatura o che possano limitare o impedire i movimenti.
11. **ATTENZIONE!** L'apparecchiatura è stata testata e certificata in conformità alle norme EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5. Adatto solo per uso domestico.

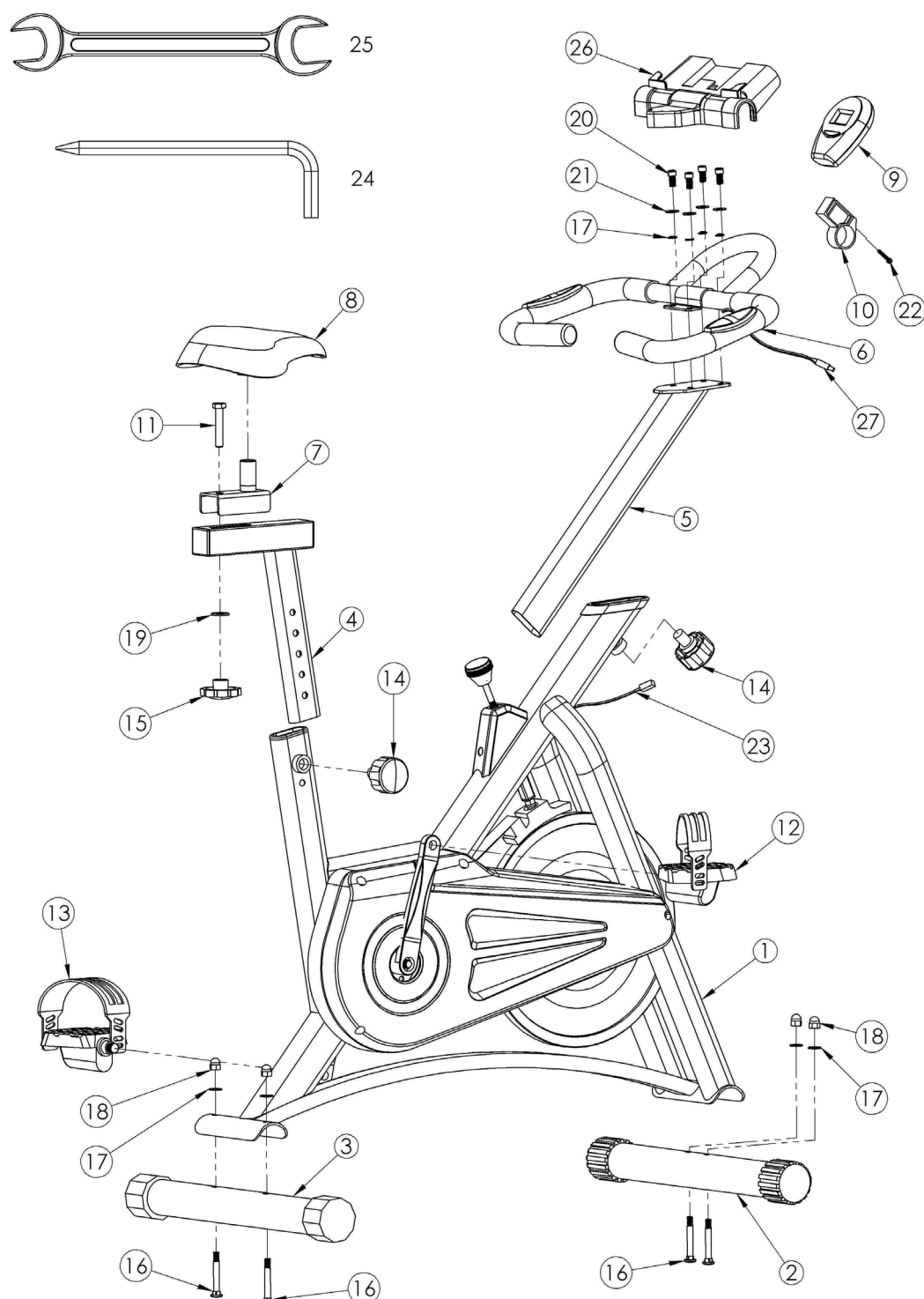
**12.ATTENZIONE!** Peso massimo dell'utente 120 kg.

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

**14.ATTENZIONE!** L'impianto frenante di questa apparecchiatura non è rilevante.

**15.ATTENZIONE!** Prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchiatura per evitare lesioni alla schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o ricorrere all'assistenza.

## 2. ELENCO PARTI

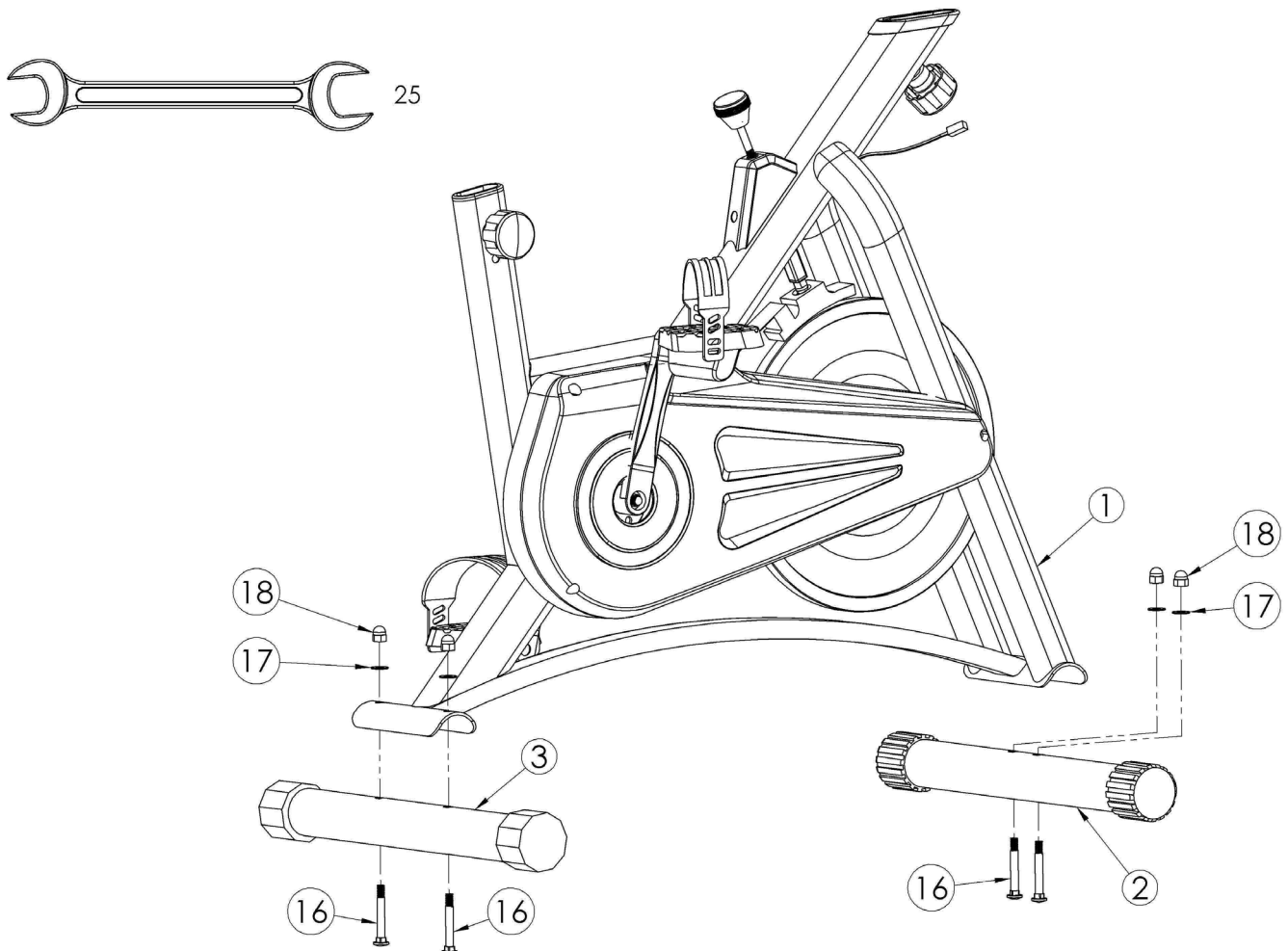


NO.	NOME	DIMENSIONE	QUANT.	NO.	NOME	DIMENSIONE	QUANT.
1	Corpo principale	Montaggio	1	15	Dado di regolazione	M10	1
2	Stabilizzatore anteriore	Montaggio	1	16	Bulloni a carrello	M8x60	4
3	Stabilizzatore posteriore	Montaggio	1	17	Rondella piatta	Ø8.5	8
4	Palo della sella	Montaggio	1	18	Dado di bloccaggio	M8	4
5	Palo del manubrio	Montaggio	1	19	Rondella piatta	Ø10.5	1
6	Telaio del manubrio	Montaggio	1	20	Vite a testa cilindrica	M8x16	4
7	Telaio di regolazione della sella	Montaggio	1	21	Rondella elastica	Ø8.5	4
8	Sella	A molla	1	22	Vite autofilettante	ST4X15	1
9	Monitor	Quadrato	1	23	Cavo di segnale		1
10	Staffa per monitor	Adatto per tubi Ø25	1	24	Chiave esagonale	6mm	1
11	Bullone sei angoli	M10X55	1	25	Chiave inglese	13-15	1
12	Pedale destro	R	1	26	Supporto per telefono cellulare		1
13	Pedale sinistro	L	1	27	Cavo a impulsi		1
14	Manopola di regolazione	M16	2				



## 3. ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

## FASE 1

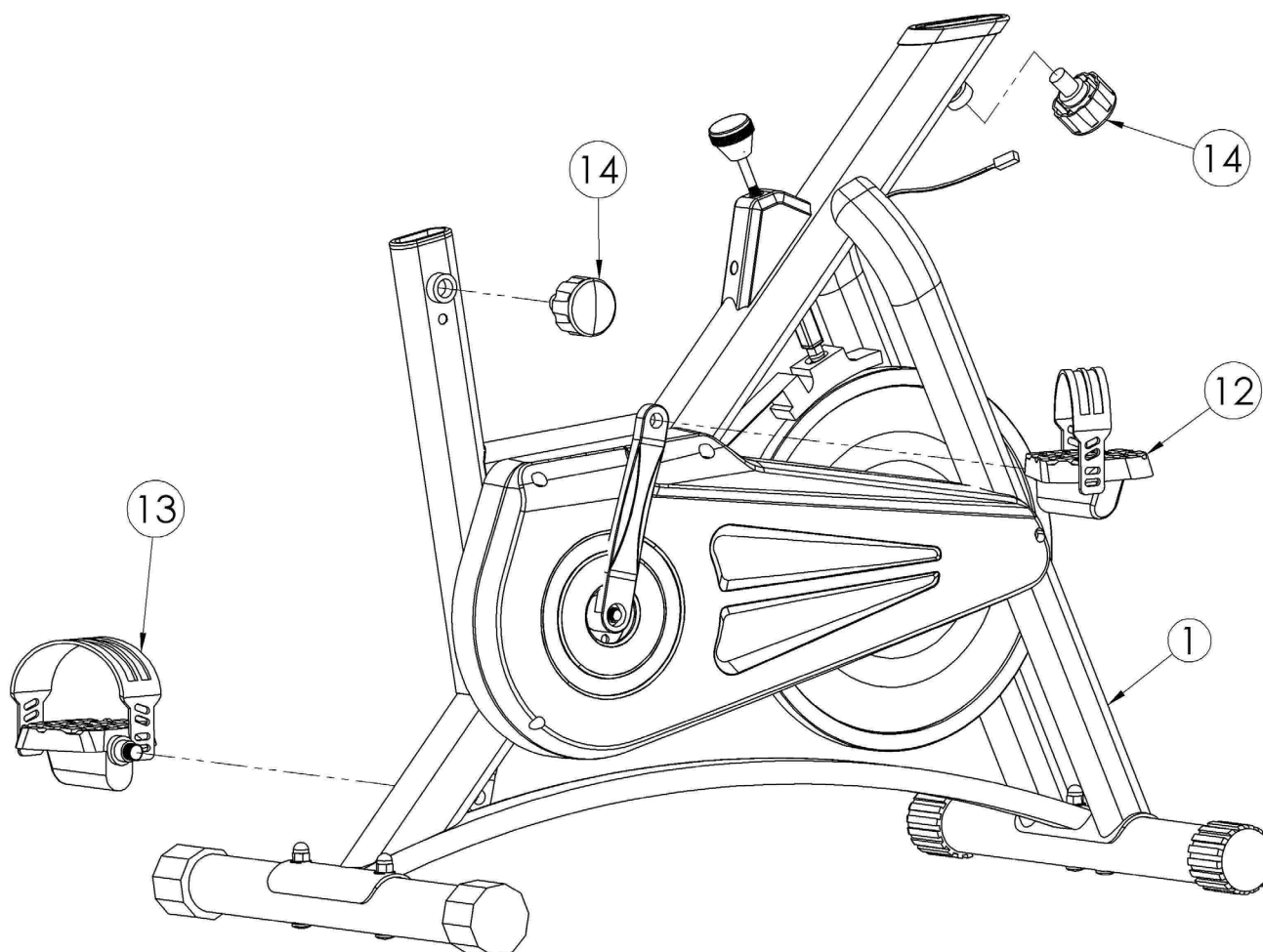


Lo stabilizzatore anteriore (2) è fissato al corpo principale (1) con bulloni a carrello (16), rondelle piatte (17) e dadi di bloccaggio (18) e fissato con una chiave (25). Nota: le ruote di movimento dello stabilizzatore anteriore (2) sono in avanti, come mostrato in figura.

Allo stesso modo, lo stabilizzatore posteriore (3) è fissato al corpo principale (1) con bulloni a carrello (16), rondelle piatte (17) e dadi di bloccaggio (18), e fissato con una chiave (25).

**Attenzione:** Le ruote mobili su entrambi i lati dello stabilizzatore anteriore (2) possono spostare la macchina su una breve distanza.

## FASE 2

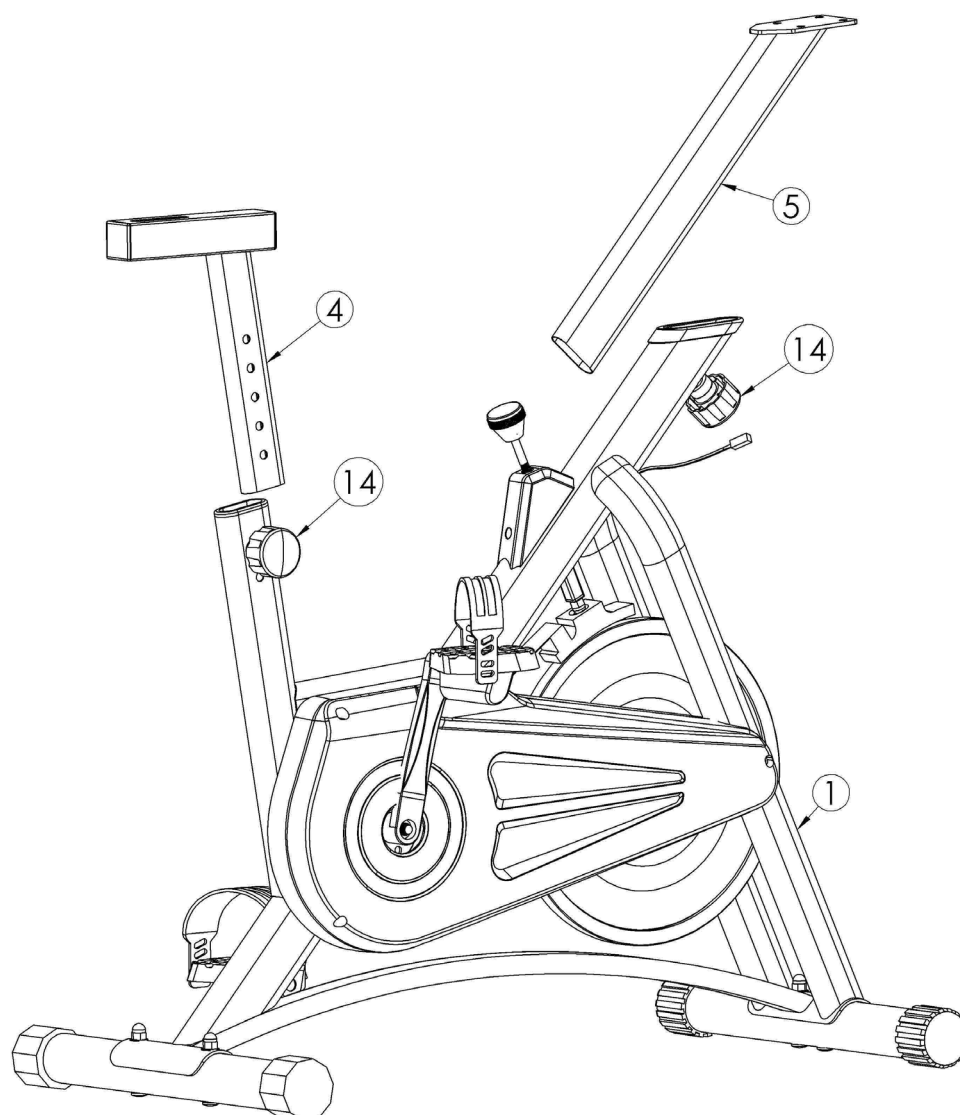


Installare il pedale destro (12) con il segno R sul corpo principale (1) e fissarlo con una chiave (25). Nota: serrare in senso orario.

Allo stesso modo, installare il pedale sinistro (13) con il segno L sul corpo principale (1) e fissarlo con una chiave (25). Nota: serrare in senso antiorario.

Le manopole di regolazione (14) sono installate rispettivamente sulla parte anteriore e posteriore del corpo principale (1). Nota: non è necessario stringere in questo momento.

## FASE 3

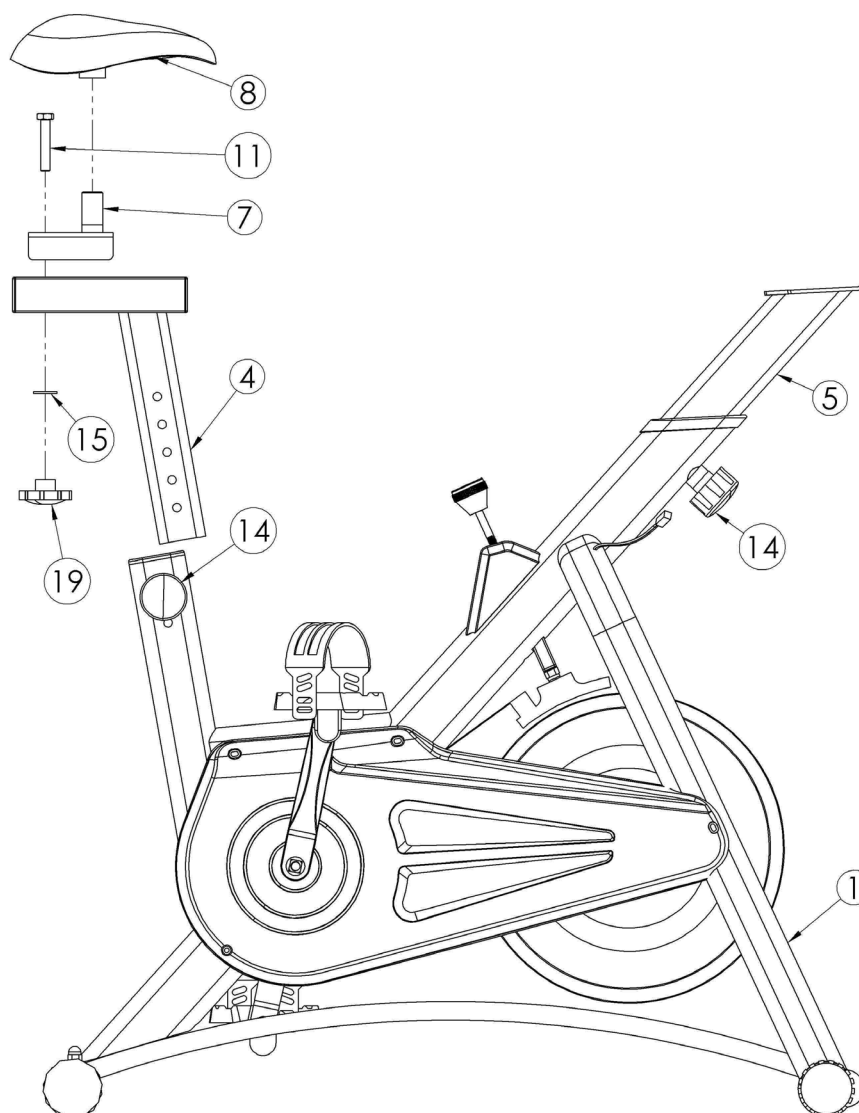


Il reggisella (4) viene inserito nel corpo principale (1) e la manopola di regolazione (14) viene estratta in modo che la manopola di regolazione (14) venga automaticamente inserita nel foro corrispondente del reggisella (4).

Allo stesso modo, il montante del manubrio (5) viene inserito nel corpo principale (1) e la manopola di regolazione (14) viene estratta in modo che la manopola di regolazione (14) venga automaticamente inserita nel foro corrispondente del montante del manubrio (5).

Nota: tirare la manopola di regolazione (14) per regolare l'altezza del reggisella (4) o del manubrio (5). Dopo la regolazione, è necessario stringere le manopole di regolazione (14).

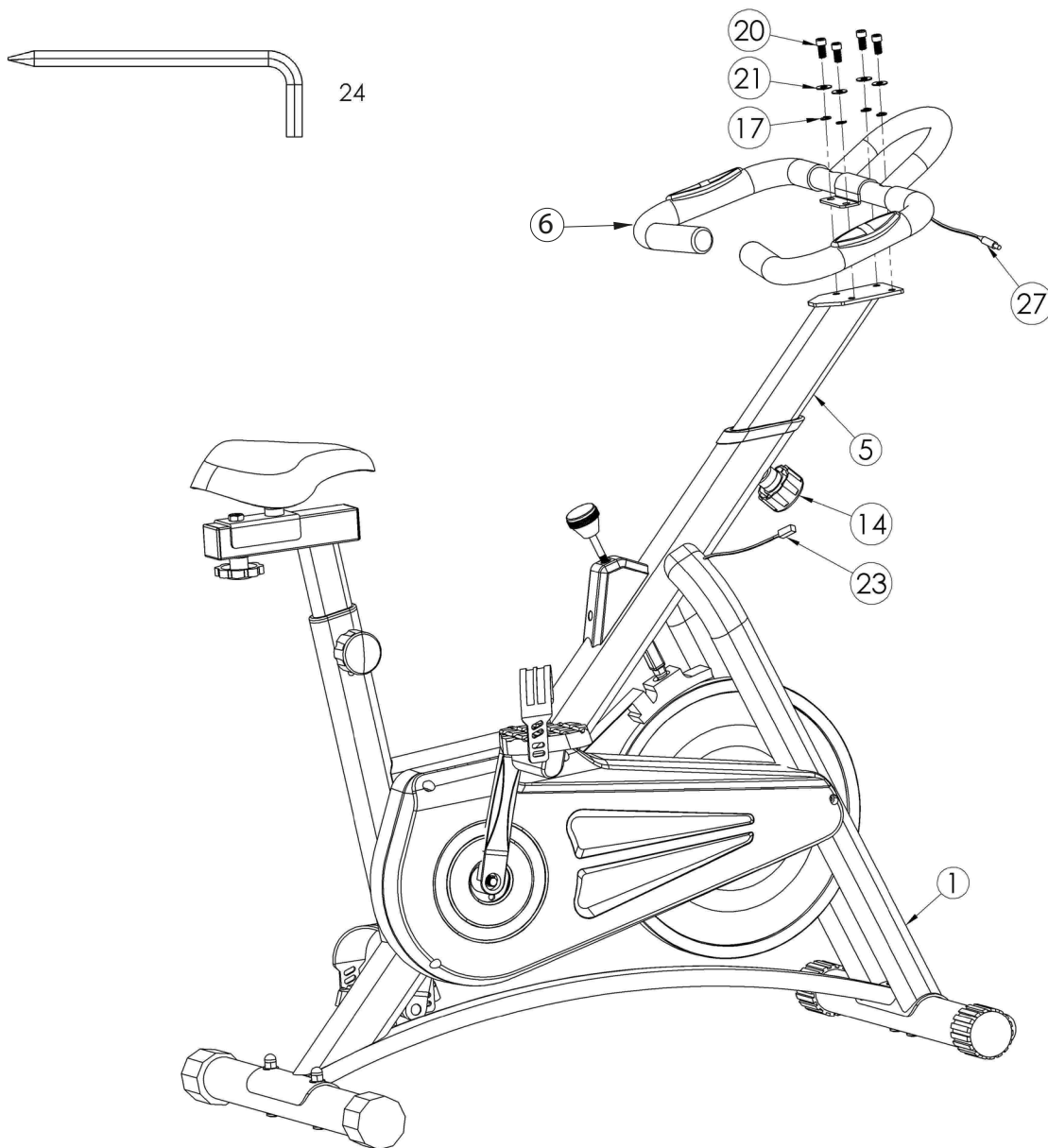
## FASE 4



Il telaio di regolazione della sella (7) viene installato sul piantone della sella (4) e fissato con la rondella piatta (19), sei bulloni angolari (11) e un dado di regolazione (15). La sella (8) viene quindi posizionata sul telaio di regolazione della sella (7), fissata e serrata con la chiave (25).

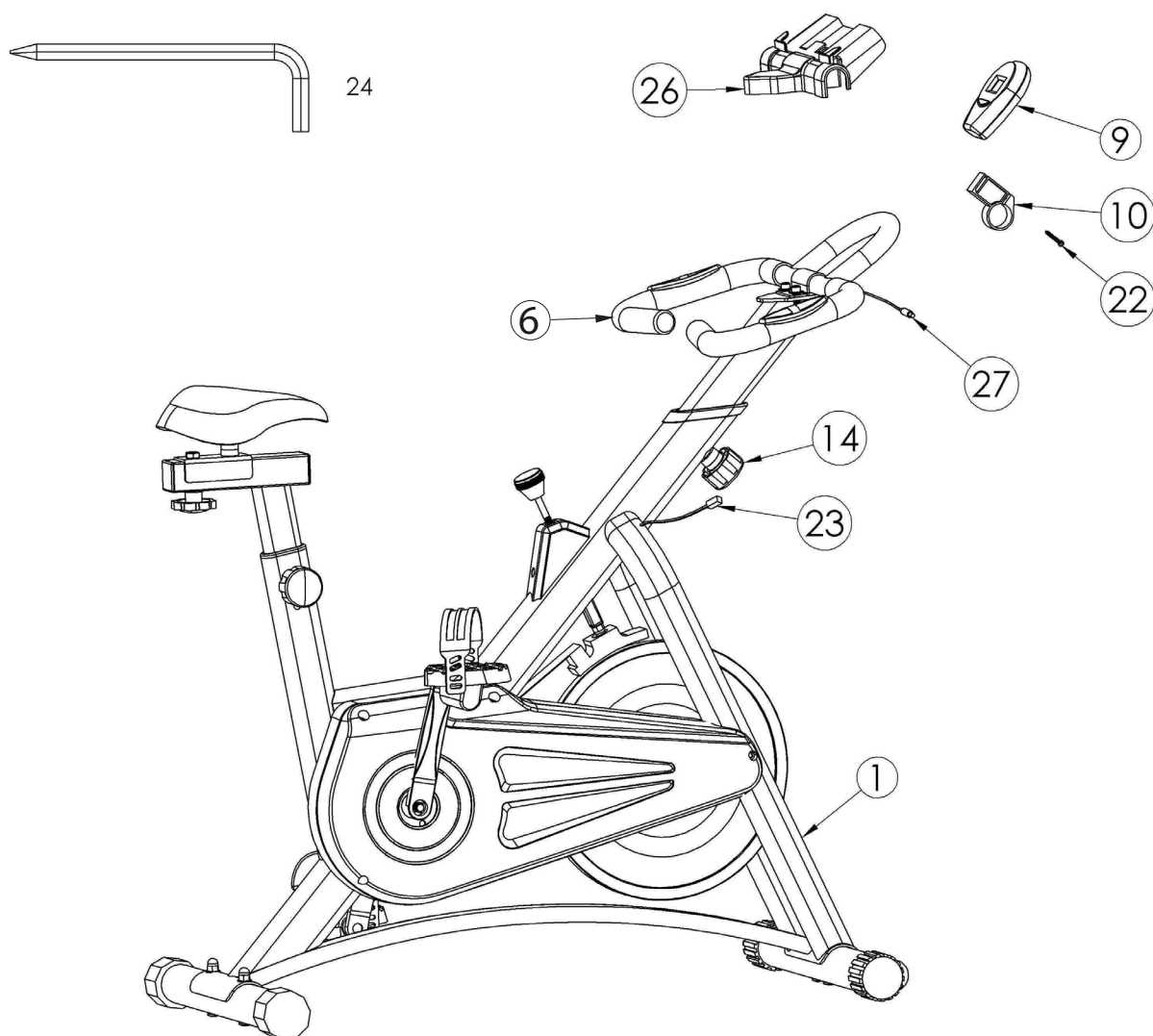
Nota: allentando il dado di regolazione (15) è possibile regolare la posizione del telaio di regolazione della sella (7) prima e dopo la regolazione nella posizione corrispondente, è necessario serrare il dado di regolazione (15).

## FASE 5



Il telaio del manubrio (6) è fissato al montante del manubrio (5) con rondelle piatte (17), rondelle elastiche (21) e viti a testa cilindrica (20) e viene serrato con una chiave a brugola (24).

## FASE 6

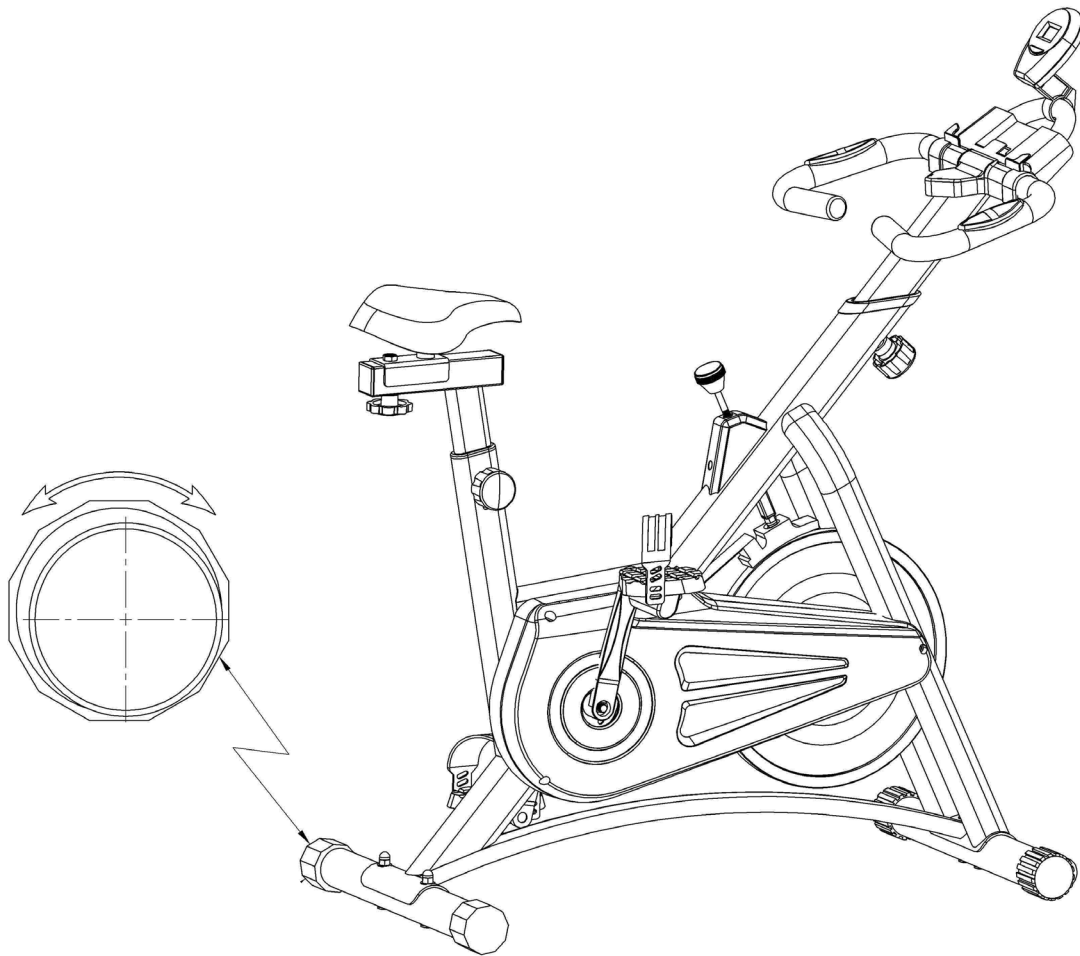


La staffa del monitor (10) viene tirata e fissata al telaio del manubrio (6) con la vite autofilettante (22) e serrata con la chiave esagonale (24).

Il monitor (9) viene montato sulla staffa del monitor (10). Inserire il cavo di segnale (23) nel foro del sensore sul retro del monitor (9). Inserire il cavo degli impulsi (27) nel foro del sensore sul retro del monitor (9).

Montare il supporto del telefono cellulare (26) sul telaio del manubrio (6).

## FASE 7



Se si nota che la bicicletta non è stabile sul terreno, ruotare le 2 pedane da sinistra a destra per regolarla delicatamente.

## 4. FUNZIONI DEL DISPLAY

**MODE:** questo tasto consente di selezionare e bloccare la funzione desiderata.

Procedure operative:

**1. Auto ON / OFF:** il sistema si accende quando viene premuto un tasto qualsiasi o quando riceve un segnale di ingresso dal sensore di velocità. Il sistema si spegne automaticamente quando non riceve alcun segnale dal sensore o non viene premuto alcun tasto per circa 4 minuti.

**2. RESET:** il monitor può essere resettato cambiando la batteria o premendo il tasto modalità per 3 secondi.

**3. MODE:** per scegliere SCAN o LOCK se non si desidera la modalità di scansione, premere il tasto MODE quando il puntatore della funzione desiderata inizia a lampeggiare.

4. FUNZIONI:

- **TIME** (00:00 - 99:59): Premere il tasto MODE finché il puntatore non avanza su TIME. Viene visualizzato il tempo di lavoro totale.

- **SPEED** (0 - 99,9 ML/H): premere il tasto MODE finché la lancetta non avanza su SPEED. Verrà visualizzato il lavoro totale.

- **DISTANCE** (0 - 99,99 ML): premere il tasto MODE finché la lancetta non avanza su DISTANCE. Viene visualizzata la distanza di ciascun allenamento.

- **CALORIE** (0,0 - 999,9 KCAL): premere il tasto MODE finché la lancetta non avanza su CALORIE. Verranno visualizzate le calorie bruciate.

- **SCAN:** visualizzazione automatica delle seguenti funzioni nell'ordine indicato: TEMPO- VELOCITÀ- DISTANZA- IMPULSI- CALORIE (ripetere).

- **BATTERIA:** questo monitor utilizza due batterie AAA da 1,5 V (non incluse). Se il monitor non viene visualizzato correttamente, reinstallare le batterie per ottenere risultati ottimali.

## 5. ISTRUZIONI PER LA FORMAZIONE

Per uno stile di vita sano, oltre all'utilizzo delle attrezzature per migliorare la forma fisica, consigliamo anche un'alimentazione varia.

### A) Riscaldamento prima dell'allenamento

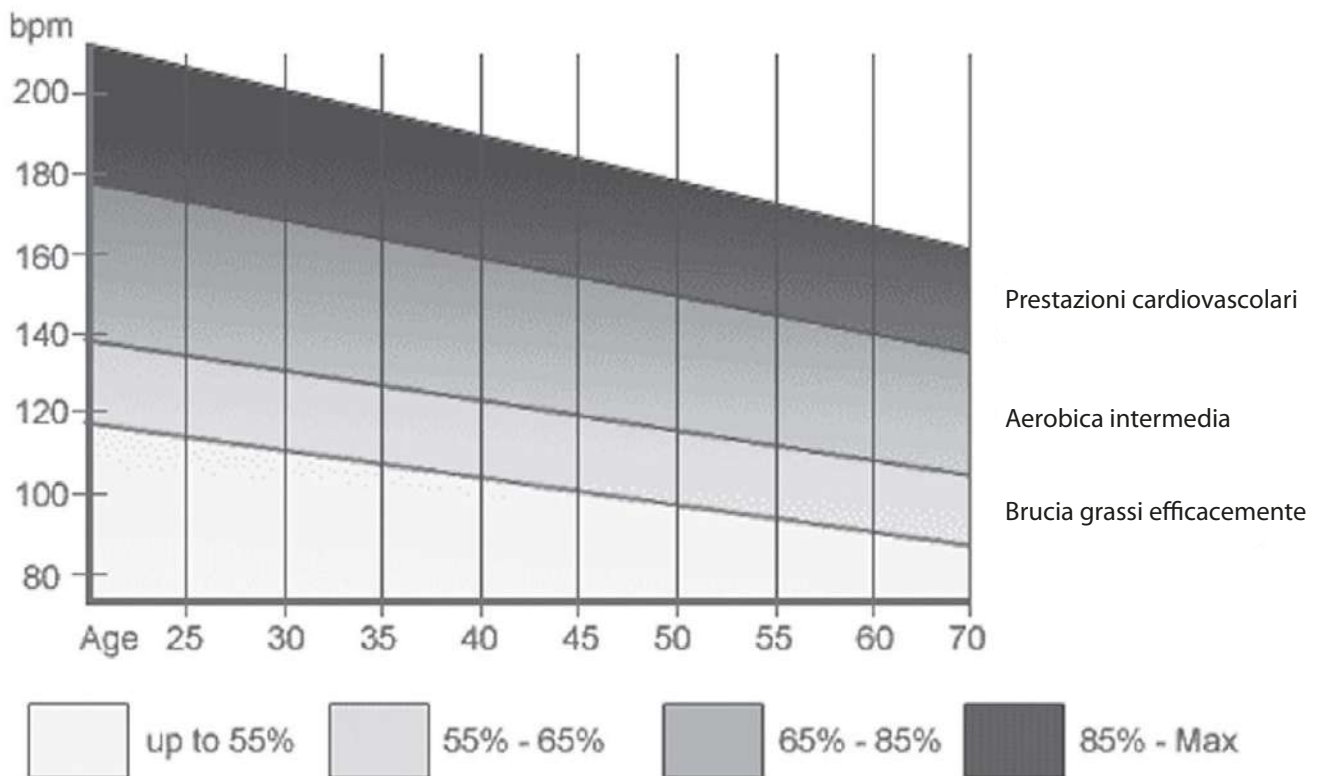
Questa fase di riscaldamento può migliorare la circolazione sanguigna del corpo, i muscoli per ottenere un buon allenamento, riducendo al contempo il rischio di crampi o danni muscolari durante l'allenamento. Prima di ogni allenamento, eseguire l'esercizio di riscaldamento secondo le seguenti raccomandazioni di allenamento, ogni tratto deve essere tenuto per circa 30 secondi, mentre si esegue questo esercizio non estendere l'intensità, prevenire danni muscolari, una volta che i muscoli sono danneggiati, si prega di interrompere la pratica.





### B) Fase di allenamento

Questa fase è la fase di allenamento formale, dopo un lungo periodo di pratica può migliorare la flessibilità dei muscoli delle gambe. Nel processo di allenamento, la chiave è eseguire l'allenamento in base alle condizioni di allenamento e scegliere un'intensità di allenamento ragionevole.



**WICHTIG**

FÜR DIE KÜNFTIGE VERWENDUNG AUFZUBEWAHREN.

**1. WARNUNGEN**

1. **WARNUNG!** Um die Gefahr schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie die folgenden Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen.
2. **WARNUNG!** Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor der Montage und Inbetriebnahme des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät korrekt montiert, gewartet und betrieben wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warn- und Vorsichtshinweise informiert sind.
3. **WARNUNG!** Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Beschwerden 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.
4. **WARNUNG!** Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindelgefühl, Benommenheit, Schwindelgefühl oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
5. **WARNUNG!** Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.
6. **WARNUNG!** Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, flachen und ebenen Oberfläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen muss um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,6 m vorhanden sein.
7. **WARNUNG!** Prüfen Sie vor der Benutzung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
8. **WARNUNG!** Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß überprüft wird.
9. **WARNUNG!** Benutzen Sie das Gerät immer wie vorgeschrieben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Inspektion des Geräts defekte Teile finden oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, halten Sie an. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
10. **WARNUNG!** Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von locker sitzender Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
11. **WARNUNG!** Das Gerät wurde gemäß EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 geprüft und zertifiziert. Nur

für den Hausgebrauch geeignet.

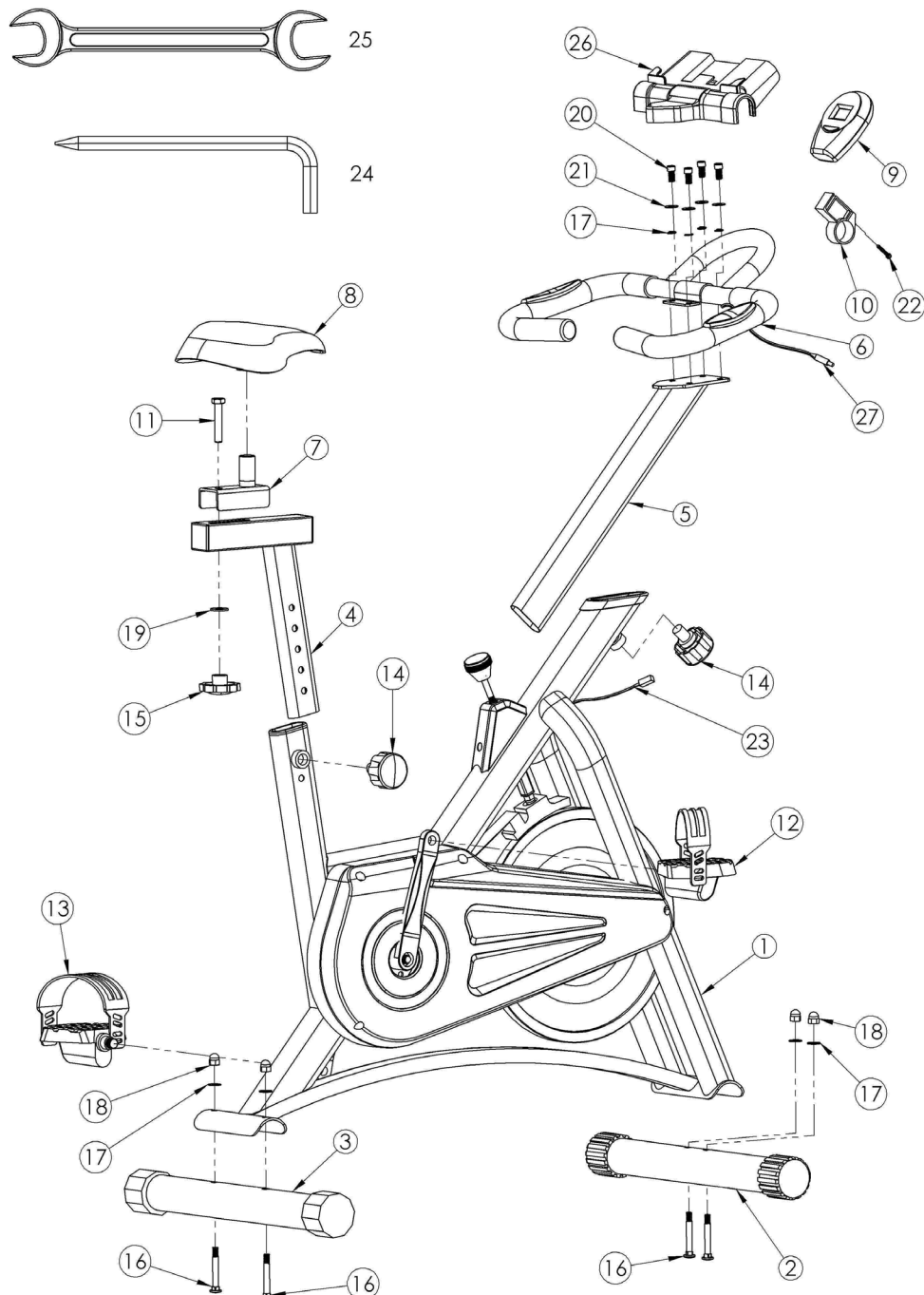
**12. WARNUNG!** Maximales Benutzergewicht 120 kg.

**13. WARNUNG!** Dieses Gerät ist nicht für Hochpräzisionsanwendungen geeignet.

**14. WARNUNG!** Das Bremssystem dieses Geräts ist nicht relevant.

**15. WARNUNG!** Seien Sie beim Anheben oder Bewegen des Geräts vorsichtig, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie stets geeignete Hebetechniken und/oder lassen Sie sich helfen.

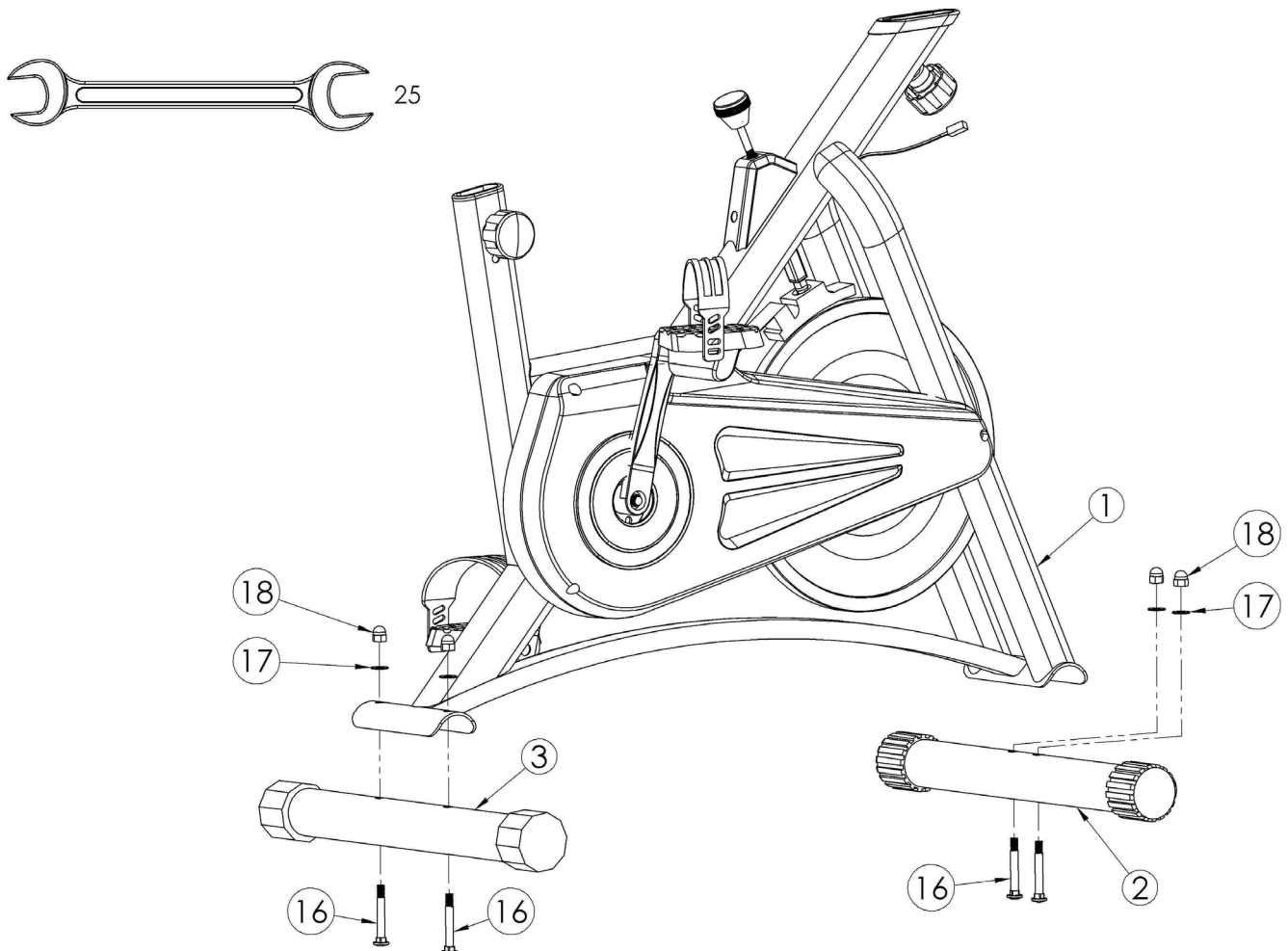
## 2. LISTE DER TEILE



NEIN.	NAME	GRÖSSE	QUANT.	NEIN.	NAME	GRÖSSE	QUANT.
1	Hauptteil	Montage	1	15	Verstellmutter	M10	1
2	Frontstabilisator	Montage	1	16	Schlittenbolzen	M8x60	4
3	Stabilisator hinten	Montage	1	17	Unterlegscheibe	Ø8.5	8
4	Sattelstütze	Montage	1	18	Kontermutter	M8	4
5	Lenkersäule	Montage	1	19	Unterlegscheibe	Ø10.5	1
6	Lenkerrahmen	Montage	1	20	Flachkopfschraube	M8x16	4
7	Rahmen für die Sattel- verstellung	Montage	1	21	Federscheibe	Ø8.5	4
8	Sattel	Federbelas- tet	1	22	Selbstschneidende Schraube	ST4X15	1
9	Monitor	Platz	1	23	Signalkabel		1
10	Monitor-Halterung	Geeignet für Rohr Ø25	1	24	Innensechskantschlüs- sel	6mm	1
11	Schraube sechs Winkel	M10X55	1	25	Schraubenschlüssel	13-15	1
12	Rechtes Pedal	R	1	26	Halterung für Mobilte- lefon		1
13	Linkes Pedal	L	1	27	Impulskabel		1
14	Einstellknopf	M16	2				

## 3. PRODUKTMONTAGE

## SCHRITT 1

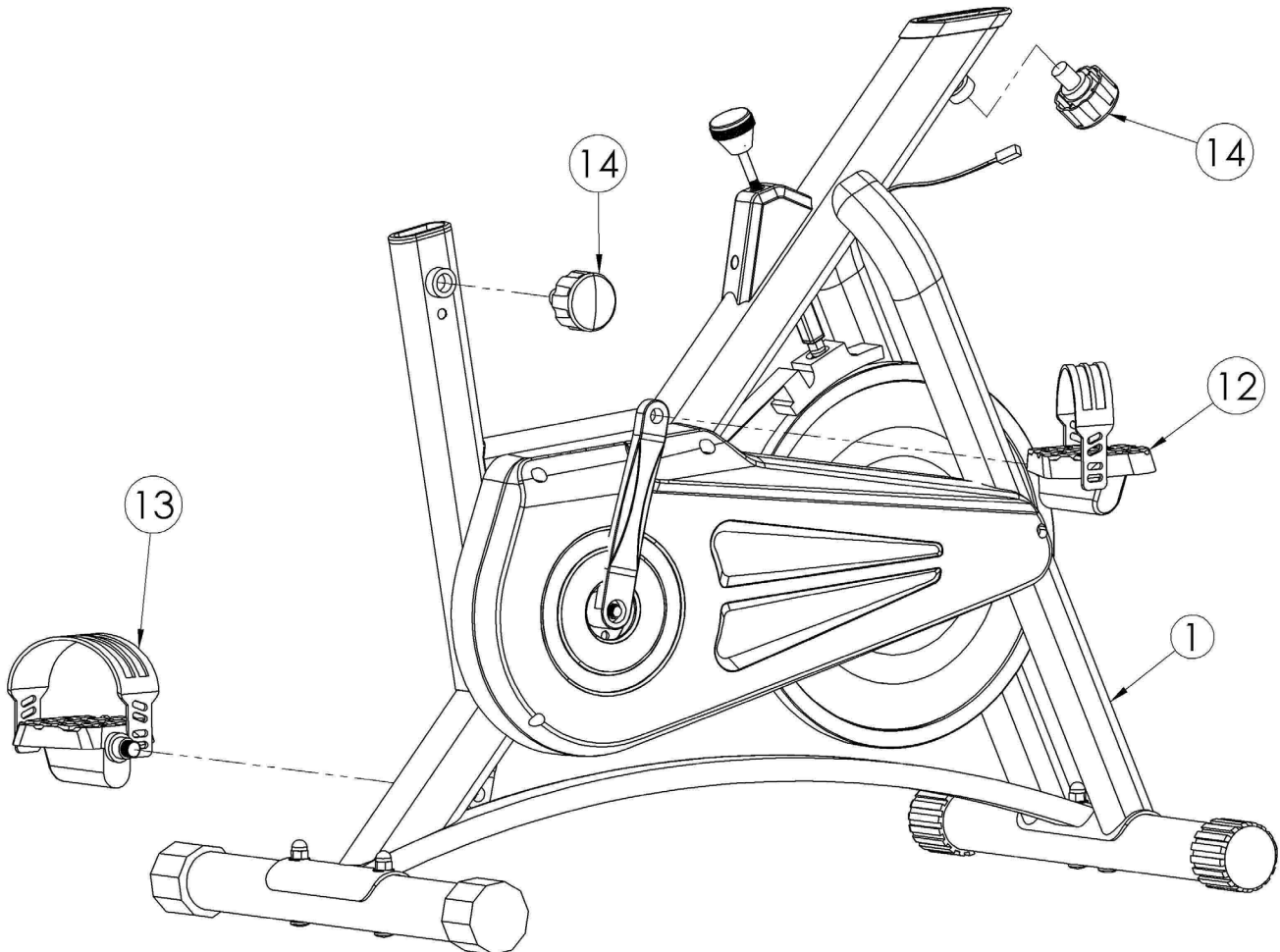


Der vordere Stabilisator (2) wird mit Schlossschrauben (16), Unterlegscheiben (17) und Sicherungsmuttern (18) am Hauptkörper (1) befestigt und mit einem Schraubenschlüssel (25) gesichert. Hinweis:

Die Räder des vorderen Stabilisators (2) sind, wie in der Abbildung gezeigt, nach vorne gerichtet. Ebenso wird der hintere Stabilisator (3) mit Schlossschrauben (16), Unterlegscheiben (17) und Kontermuttern (18) am Hauptkörper (1) befestigt und mit einem Schraubenschlüssel (25) gesichert.

**Achtung!** Die beweglichen Räder auf beiden Seiten des vorderen Stabilisators (2) können die Maschine über eine kurze Strecke bewegen.

## SCHRITT 2

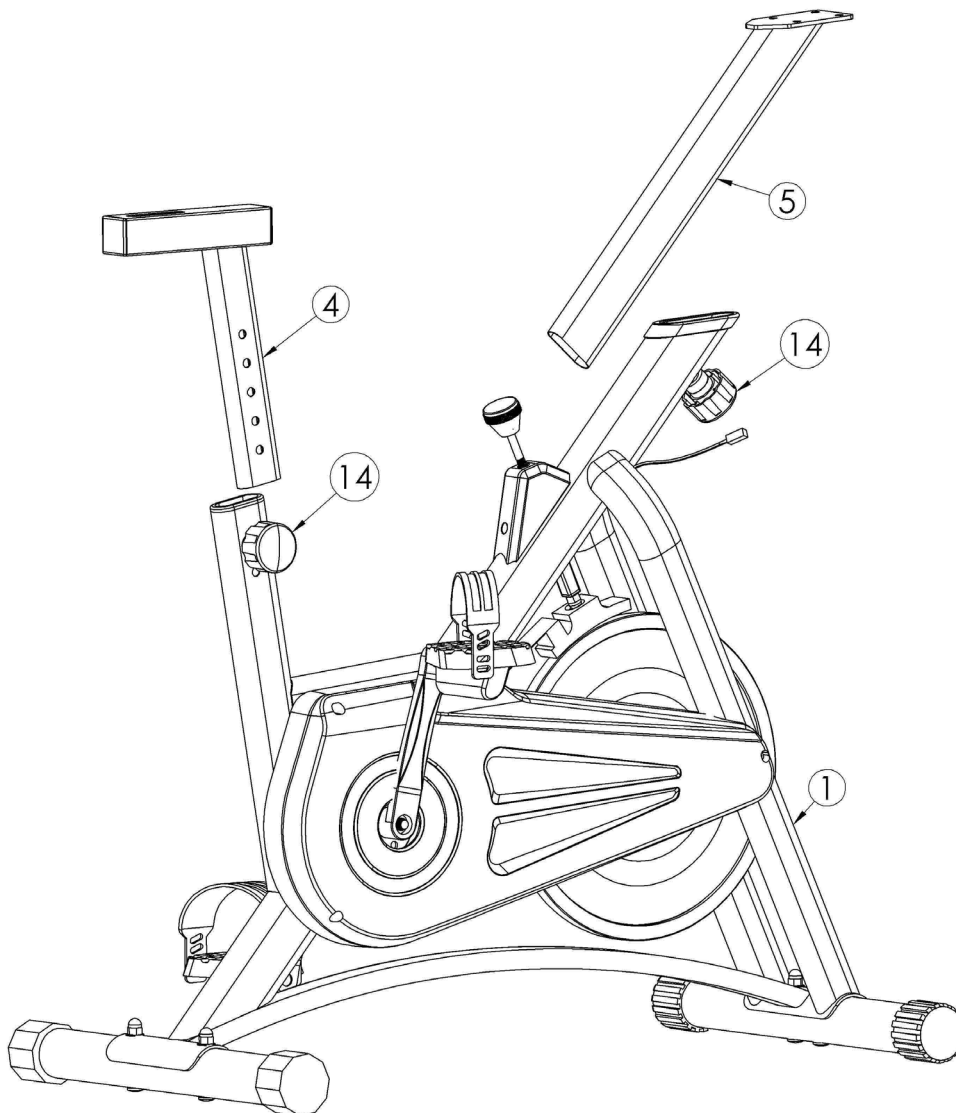


Bringen Sie das rechte Pedal (12) mit der Markierung R am Hauptkörper (1) an und sichern Sie es mit einem Schraubenschlüssel (25). Hinweis: Ziehen Sie es im Uhrzeigersinn fest.

In gleicher Weise das linke Pedal (13) mit der Markierung L am Hauptkörper (1) einbauen und mit einem Schraubenschlüssel (25) befestigen. Hinweis: Gegen den Uhrzeigersinn anziehen.

Die Einstellknöpfe (14) werden jeweils an der Vorder- und Rückseite des Hauptkörpers (1) angebracht. Hinweis: Ein Festziehen ist zu diesem Zeitpunkt nicht erforderlich.

## SCHRITT 3

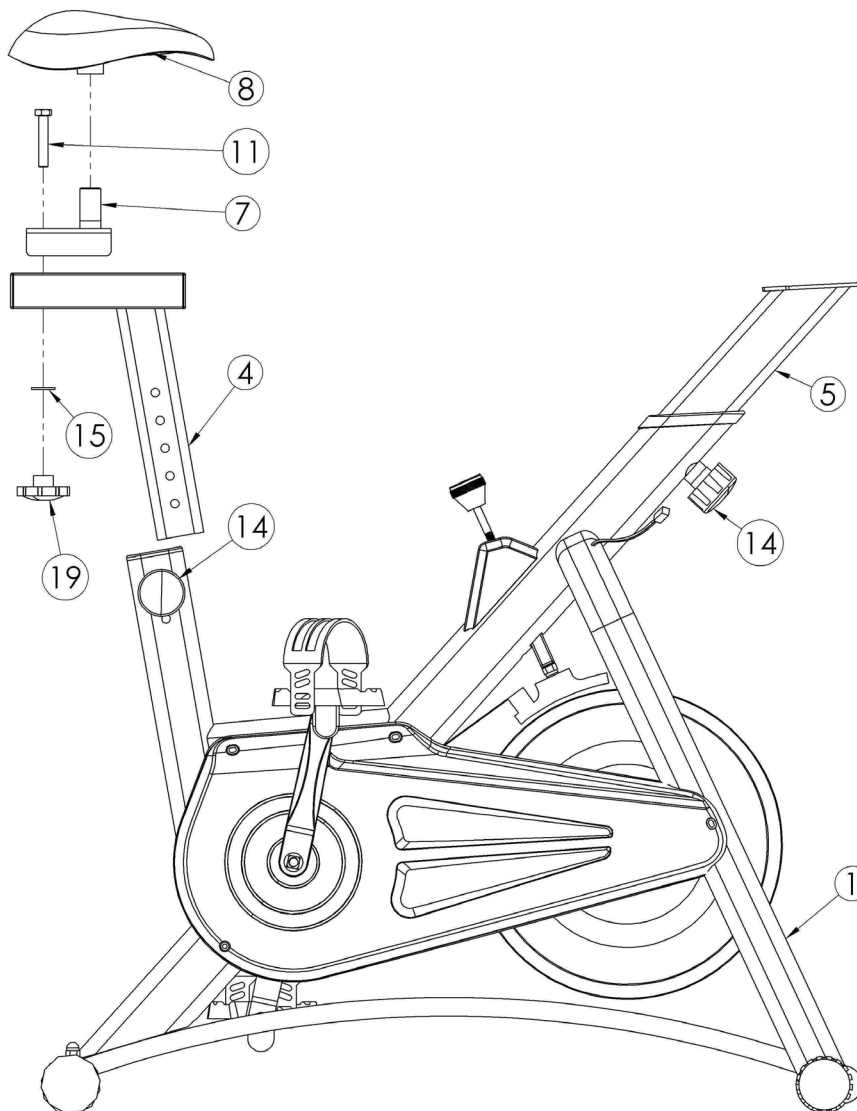


Die Sattelstütze (4) wird in den Hauptkörper (1) eingesetzt, und der Einstellknopf (14) wird herausgezogen, so dass der Einstellknopf (14) automatisch in das entsprechende Loch der Sattelstütze (4) eingesetzt wird.

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

Hinweis: Ziehen Sie den Einstellknopf (14), um die Höhe der Sattelstütze (4) oder der Lenkerstütze (5) einzustellen. Nach der Einstellung müssen Sie die Einstellknöpfe (14) wieder festziehen.

## SCHRITT 4

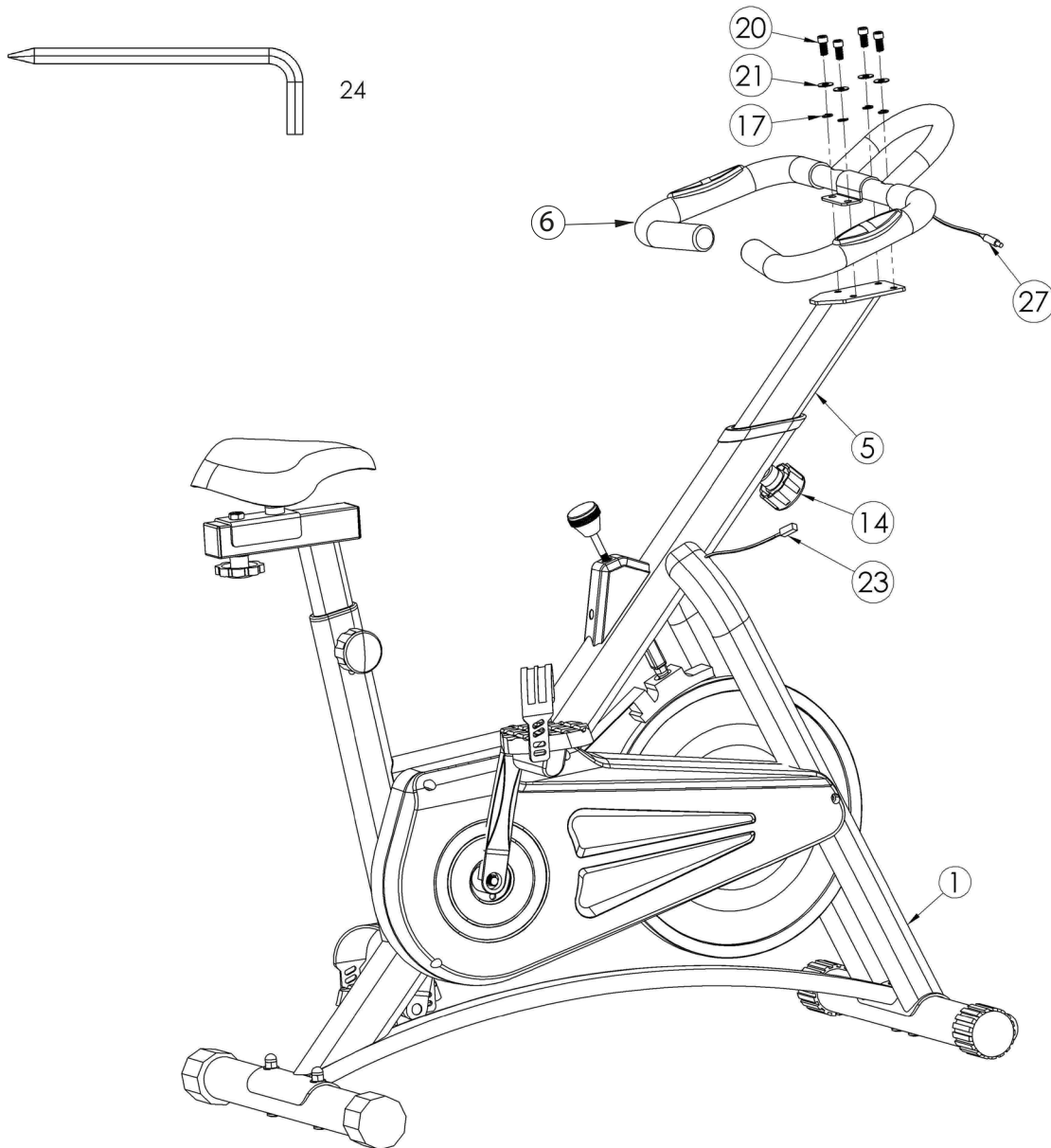


Der Sattelverstellrahmen (7) wird auf die Sattelstütze (4) aufgesetzt und mit der Unterlegscheibe (19), der Sechskantschraube (11) und einer Stellmutter (15) befestigt. Anschließend wird der Sattel (8) auf den Sattelverstellrahmen (7) aufgesetzt, gesichert und mit dem Schraubenschlüssel (25) festgezogen.

Hinweis: Durch Lösen der Einstellmutter (15) kann die Position des Sattelverstellrahmens (7) vor und nach dem Einstellen auf die entsprechende Position eingestellt werden, dazu muss die Einstellmutter (15) angezogen werden.

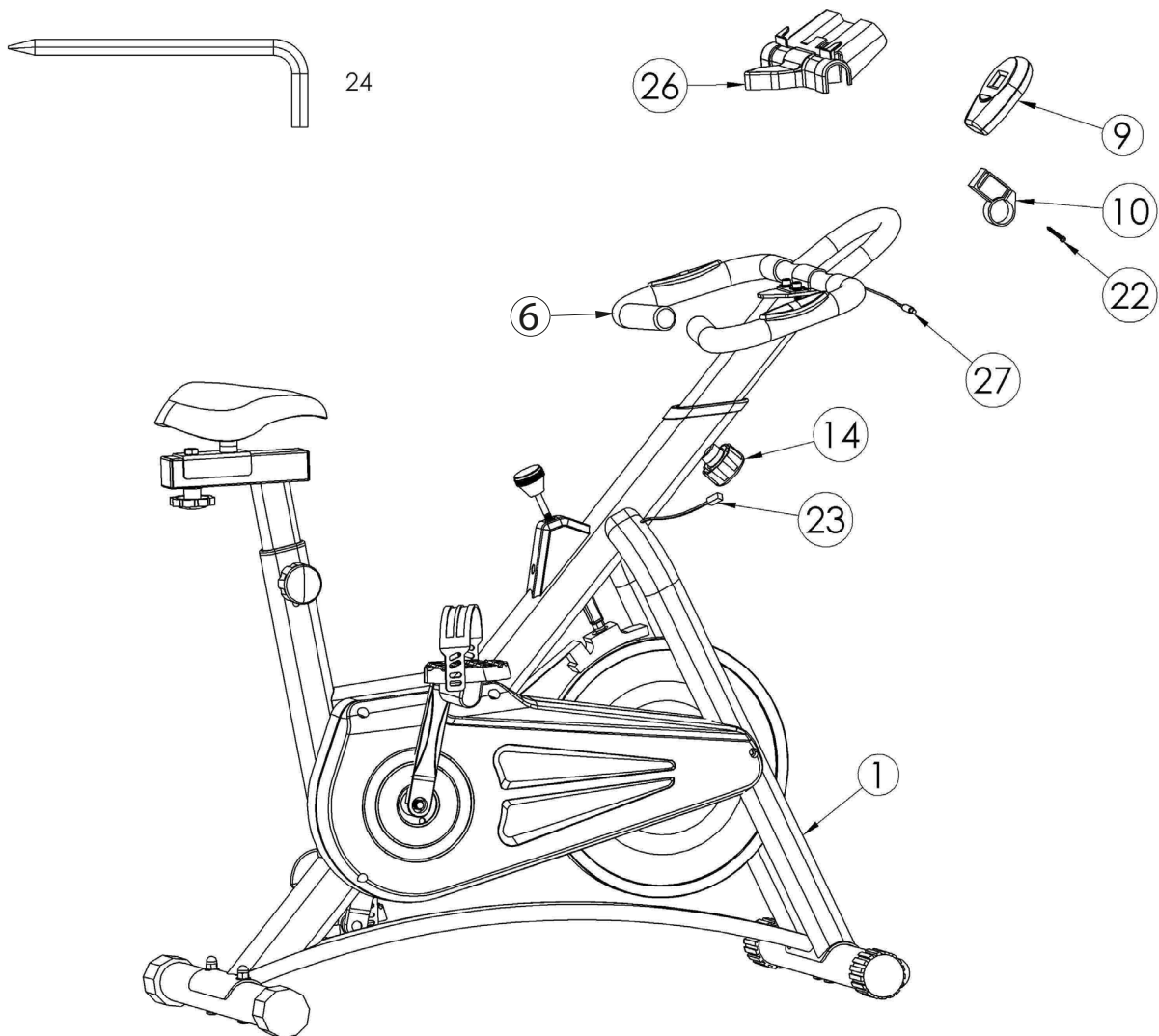


SCHRITT 5



Der Lenkerrahmen (6) wird mit Unterlegscheiben (17), Federscheiben (21) und Kopfschrauben (20) an der Lenkersäule (5) befestigt und mit einem Innensechskantschlüssel (24) festgezogen.

## SCHRITT 6

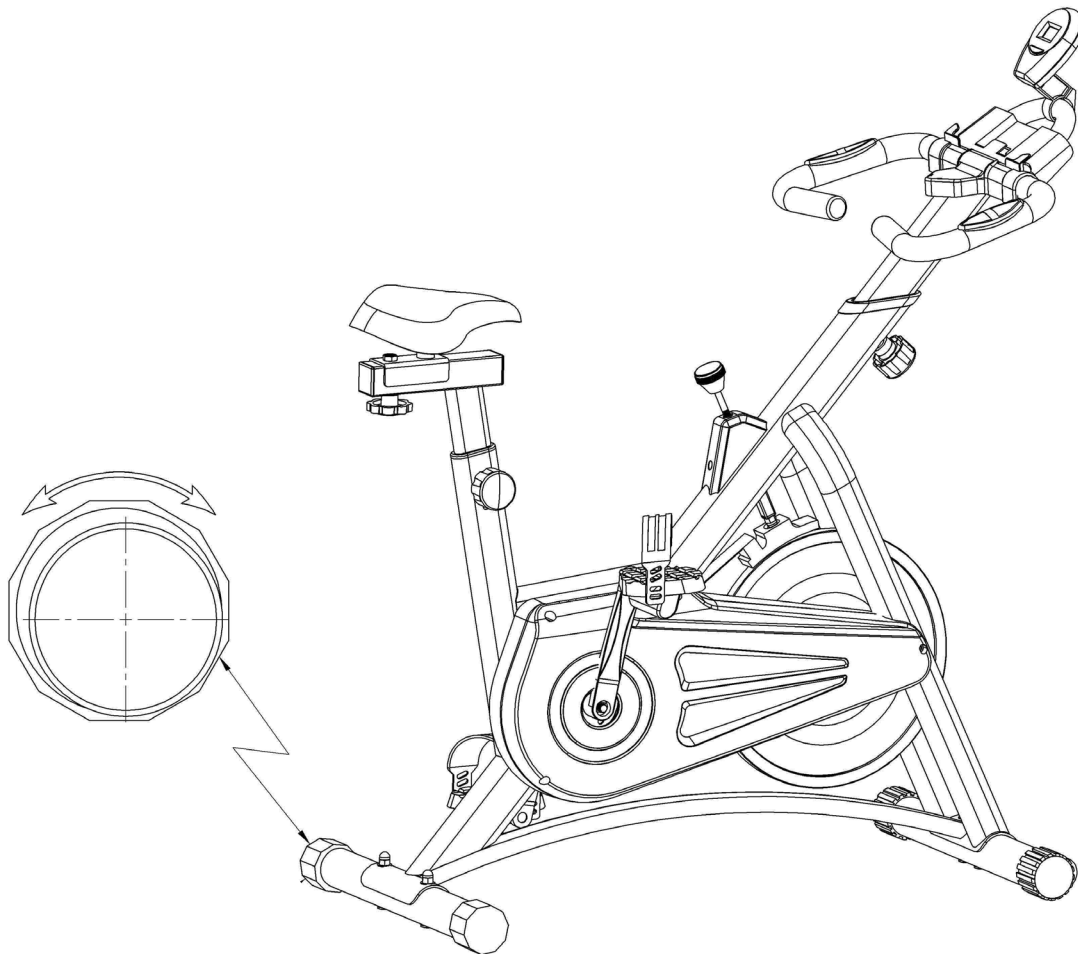


Die Monitorhalterung (10) wird gezogen und mit der selbstschneidenden Schraube (22) am Lenkerrahmen (6) befestigt und mit dem Innensechskantschlüssel (24) festgezogen.

Der Monitor (9) wird an der Monitorhalterung (10) montiert. Stecken Sie das Signalkabel (23) in die Sensoröffnung auf der Rückseite des Monitors (9). Stecken Sie das Impulskabel (27) in die Sensoröffnung auf der Rückseite des Monitors (9).

Befestigen Sie die Handyhalterung (26) am Lenkerrahmen (6).

## SCHRITT 7



Wenn Sie feststellen, dass das Fahrrad nicht stabil auf dem Boden steht, drehen Sie die 2 Fußrasten von links nach rechts, um es sanft einzustellen.

## 4. ANZEIGEFUNKTIONEN

**MODE:** Mit dieser Taste können Sie die gewünschte Funktion auswählen und sperren.

Betriebsverfahren:

**1. Auto ON / OFF:** Das System schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder wenn es ein Eingangssignal vom Geschwindigkeitssensor empfängt. Das System schaltet sich automatisch aus, wenn kein Signal vom Sensor empfangen wird oder etwa 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird.

**2. RESET:** Der Monitor kann zurückgesetzt werden, indem entweder die Batterie gewechselt oder die Modustaste 3 Sekunden lang gedrückt wird.

**3. MODE:** Um SCAN oder LOCK zu wählen, wenn der Scan-Modus nicht gewünscht ist, drücken Sie die MODE-Taste, wenn der Zeiger der gewünschten Funktion zu blinken beginnt.

### 4. FUNKTIONEN:

- **TIME (00:00 - 99:59):** Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf TIME (Zeit) springt. Die Gesamtarbeitszeit wird angezeigt.

- **SPEED (0 - 99.9 ML/H):** Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf SPEED steht. Es wird die Gesamtarbeit angezeigt.

- **DISTANCE (0 - 99,99 ML):** Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf DISTANZ steht. Die Distanz der einzelnen Trainingseinheiten wird angezeigt.

- **CALORIES (0,0 - 999,9 KCAL):** Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf KALORIEN zeigt. Die verbrannten Kalorien werden angezeigt.

- **SCAN:** Automatische Anzeige der folgenden Funktionen in der angegebenen Reihenfolge: ZEIT- GESCHWINDIGKEIT- ENTFERNUNG- IMPULS- KALORIEN (Wiederholung).

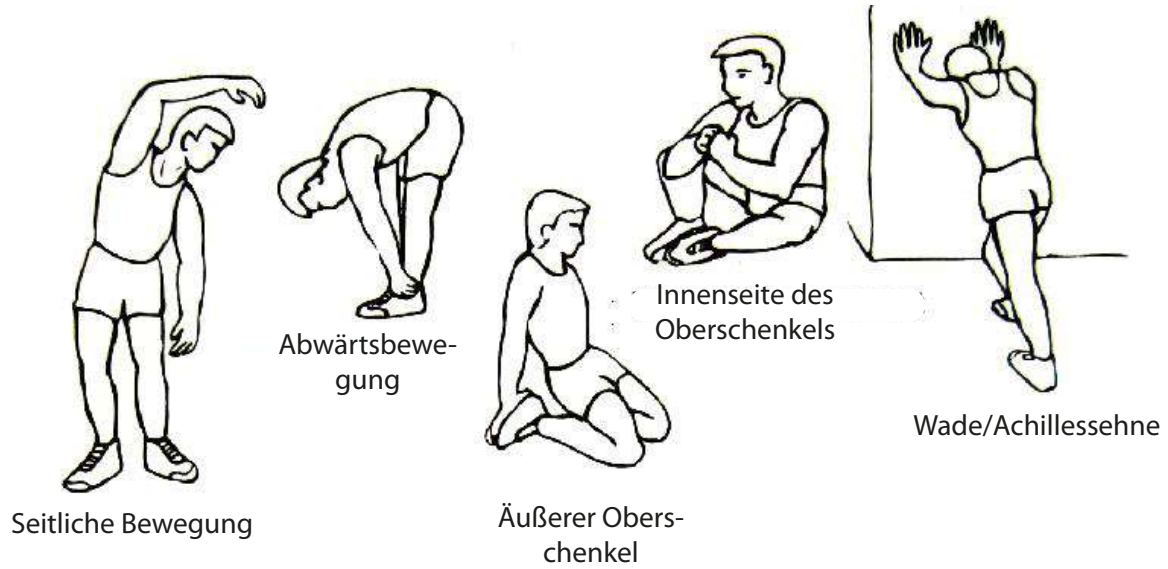
- **BATTERIE:** Dieses Gerät wird mit zwei 1,5 V AAA-Batterien betrieben (nicht im Lieferumfang enthalten). Wenn der Monitor nicht richtig anzeigt, legen Sie die Batterien neu ein, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

## 5. SCHULUNGSHINWEISE

Für eine gesunde Lebensweise empfehlen wir neben der Nutzung der Geräte zur Verbesserung Ihrer Fitness auch eine abwechslungsreiche Ernährung.

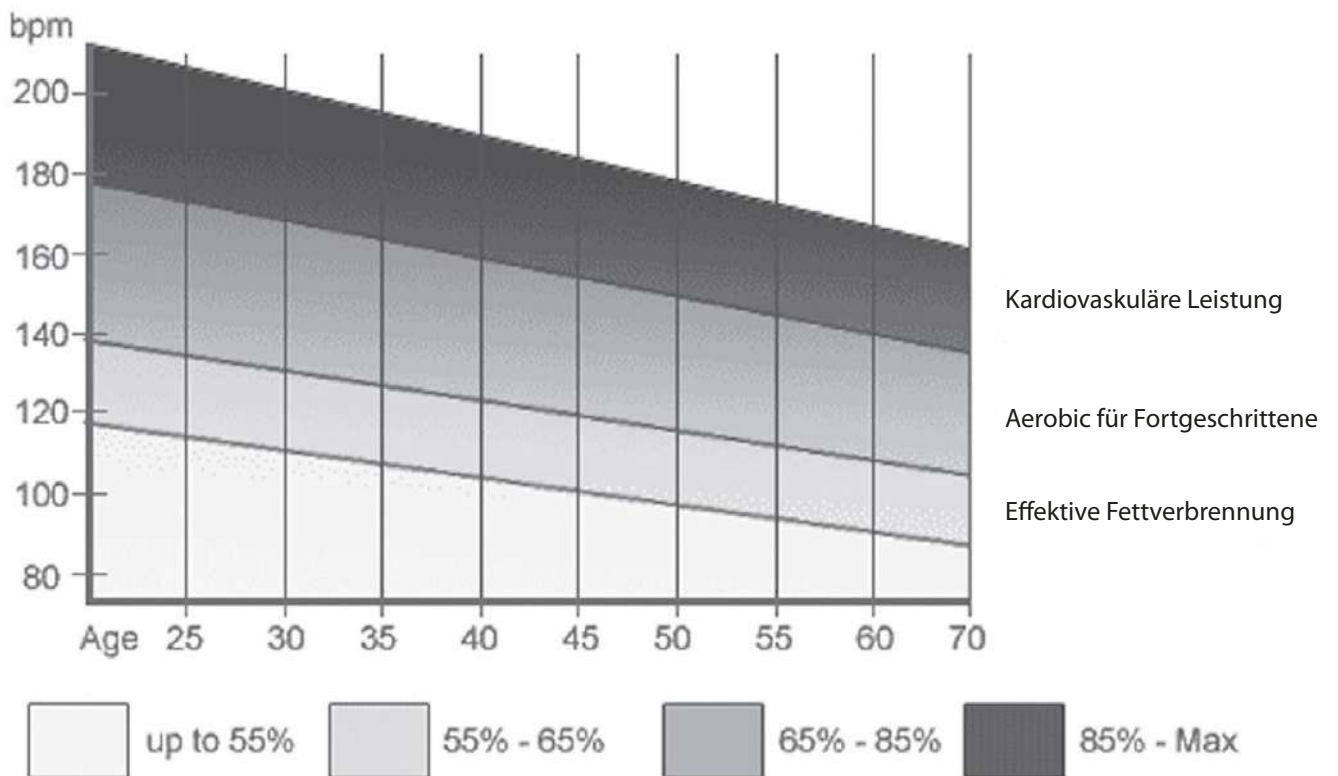
### A) Aufwärmen vor dem Training

Diese Aufwärmphase kann die Durchblutung des Körpers und der Muskeln verbessern, um ein gutes Training zu erreichen und gleichzeitig das Risiko von Krämpfen oder Muskelschäden während des Trainings zu verringern. Vor jedem Training machen Sie bitte Aufwärmübungen entsprechend den folgenden Trainingsempfehlungen, jede Dehnung sollte ca. 30 Sekunden lang gehalten werden, während Sie diese Übung machen, verlängern Sie nicht die Intensität, um Muskelschäden zu vermeiden, sobald die Muskeln beschädigt sind, hören Sie bitte mit der Übung auf.



**B) Trainingsphase**

Diese Phase ist die formale Trainingsphase, nach einer langen Zeit der Praxis kann die Flexibilität der Beinmuskulatur zu verbessern. Im Trainingsprozess ist es wichtig, das Training entsprechend den Trainingsbedingungen durchzuführen und eine angemessene Trainingsintensität zu wählen.





## IMPORTANTE

PARA GUARDAR PARA REFERÊNCIA FUTURA.

### 1. ADVERTÊNCIAS

1. **AVISO!** Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia as seguintes instruções de segurança antes de utilizar o equipamento.
2. **AVISO!** É importante ler este manual na sua totalidade antes de montar e operar o equipamento. A utilização segura e eficiente só pode ser alcançada se o equipamento for corretamente montado, mantido e operado. É da sua responsabilidade garantir que todos os utilizadores do equipamento são informados de todos os avisos e precauções.
3. **AVISO!** Antes de iniciar qualquer programa de exercício, o utilizador deve consultar o seu médico para determinar se tem algum problema físico ou de saúde que possa representar um risco para a sua saúde e segurança ou que o impeça de utilizar o equipamento corretamente. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos que afectem o ritmo cardíaco, a pressão arterial ou o nível de colesterol.
4. **AVISO!** Esteja atento aos sinais do seu corpo. Um exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: Dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar extrema, sensação de tonturas, vertigens, tonturas ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, consulte o seu médico antes de continuar o seu programa de exercício.
5. **AVISO!** Mantenha as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento. O equipamento destina-se a ser utilizado apenas por adultos.
6. **AVISO!** Utilize o equipamento numa superfície sólida, plana e nivelada com um revestimento de proteção para o chão ou alcatifa. Por razões de segurança, o equipamento deve ter pelo menos 0,6 metros de espaço livre à sua volta.
7. **AVISO!** Antes de utilizar o equipamento, verifique se as porcas e os parafusos estão bem apertados.
8. **AVISO!** O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se este for regularmente inspeccionado quanto a danos e/ou desgaste.
9. **AVISO!** Utilizar o aparelho sempre de acordo com as instruções. Se encontrar algum componente defeituoso durante a montagem ou inspeção do equipamento, ou se ouvir ruídos involuntários provenientes do equipamento durante a utilização, pare. Não utilize o equipamento até que o problema tenha sido resolvido.
10. **AVISO!** Utilize vestuário adequado enquanto estiver a utilizar o equipamento. Evite usar roupas largas que possam ficar presas no equipamento ou que possam restringir ou impedir o movimento.
11. **AVISO!** O equipamento foi testado e certificado de acordo com a norma EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5. Adequado apenas para uso doméstico.

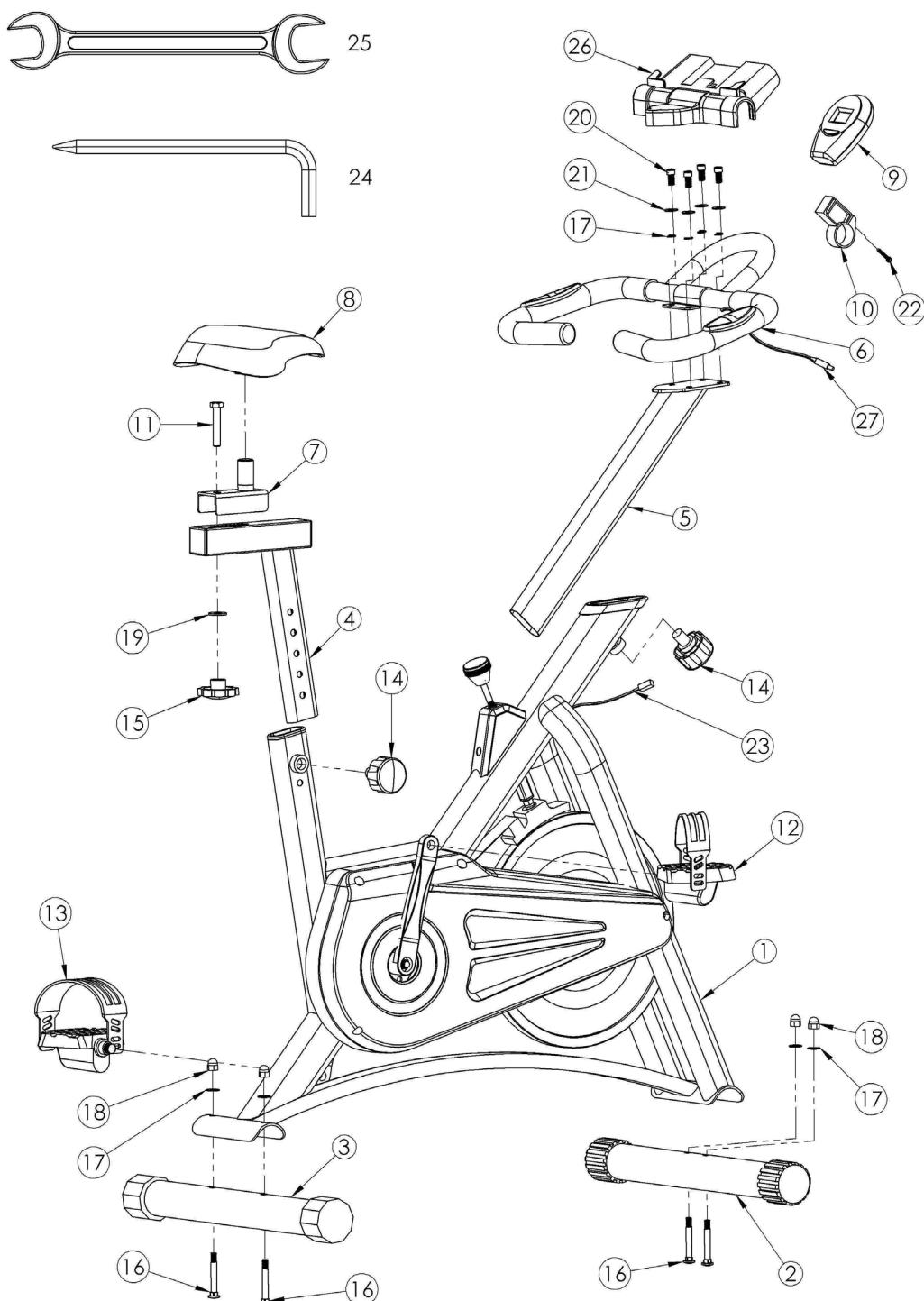
12. AVISO! Peso máximo do utilizador: 120 kg.

13. AVISO! Este equipamento não é adequado para aplicações de alta precisão.

14. AVISO! O sistema de travagem deste equipamento não é relevante.

15. AVISO! Tenha cuidado ao levantar ou deslocar o equipamento para evitar lesões nas costas. Utilize sempre técnicas de elevação adequadas e/ou recorra a assistência.

## 2. LISTA DE PEÇAS

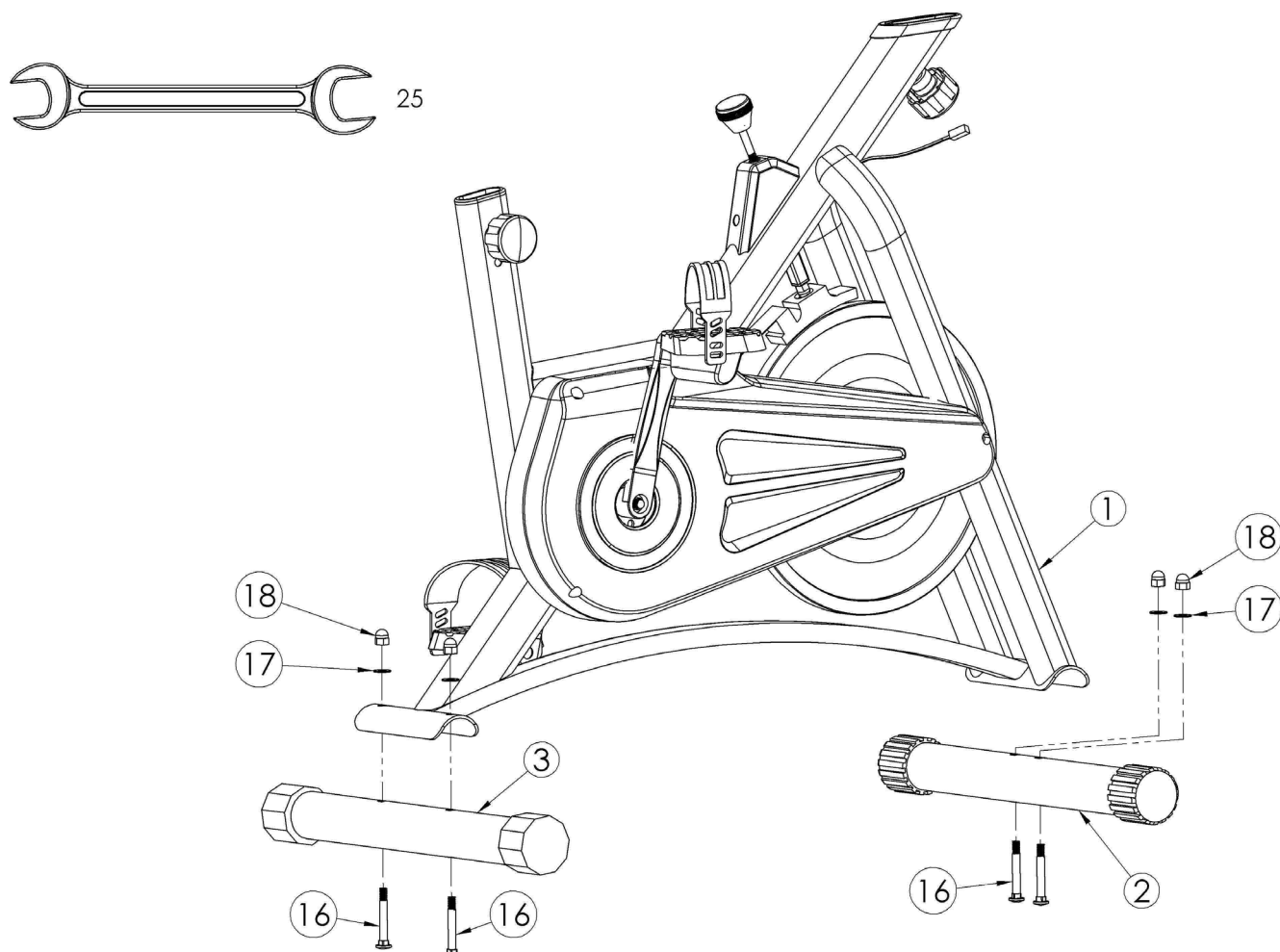


NÃO.	NOME	TAMANHO	QUANT.	NÃO.	NOME	TAMANHO	QUANT.
1	Corpo principal	Montagem	1	15	Porca de ajuste	M10	1
2	Estabilizador dianteiro	Montagem	1	16	Parafusos de carro	M8x60	4
3	Estabilizador traseiro	Montagem	1	17	Arruela plana	Ø8.5	8
4	Posto de selim	Montagem	1	18	Porca de bloqueio	M8	4
5	Espigão do guiador	Montagem	1	19	Arruela plana	Ø10.5	1
6	Estrutura do guiador	Montagem	1	20	Parafuso de cabeça de botão	M8x16	4
7	Estrutura de regulação do selim	Montagem	1	21	Arruela de pressão	Ø8.5	4
8	Sela	Com mola	1	22	Parafuso auto-roscante	ST4X15	1
9	Monitor	Quadrado	1	23	Cabo de sinal		1
10	Suporte do monitor	Adequado para tubo Ø25	1	24	Chave hexagonal	6mm	1
11	Aparafusar seis ângulos	M10X55	1	25	Chave inglesa	13-15	1
12	Pedal direito	R	1	26	Suporte para telemóvel		1
13	Pedal esquerdo	L	1	27	Cabo de impulso		1
14	Botão de ajuste	M16	2				



## 3. MONTAGEM DO PRODUTO

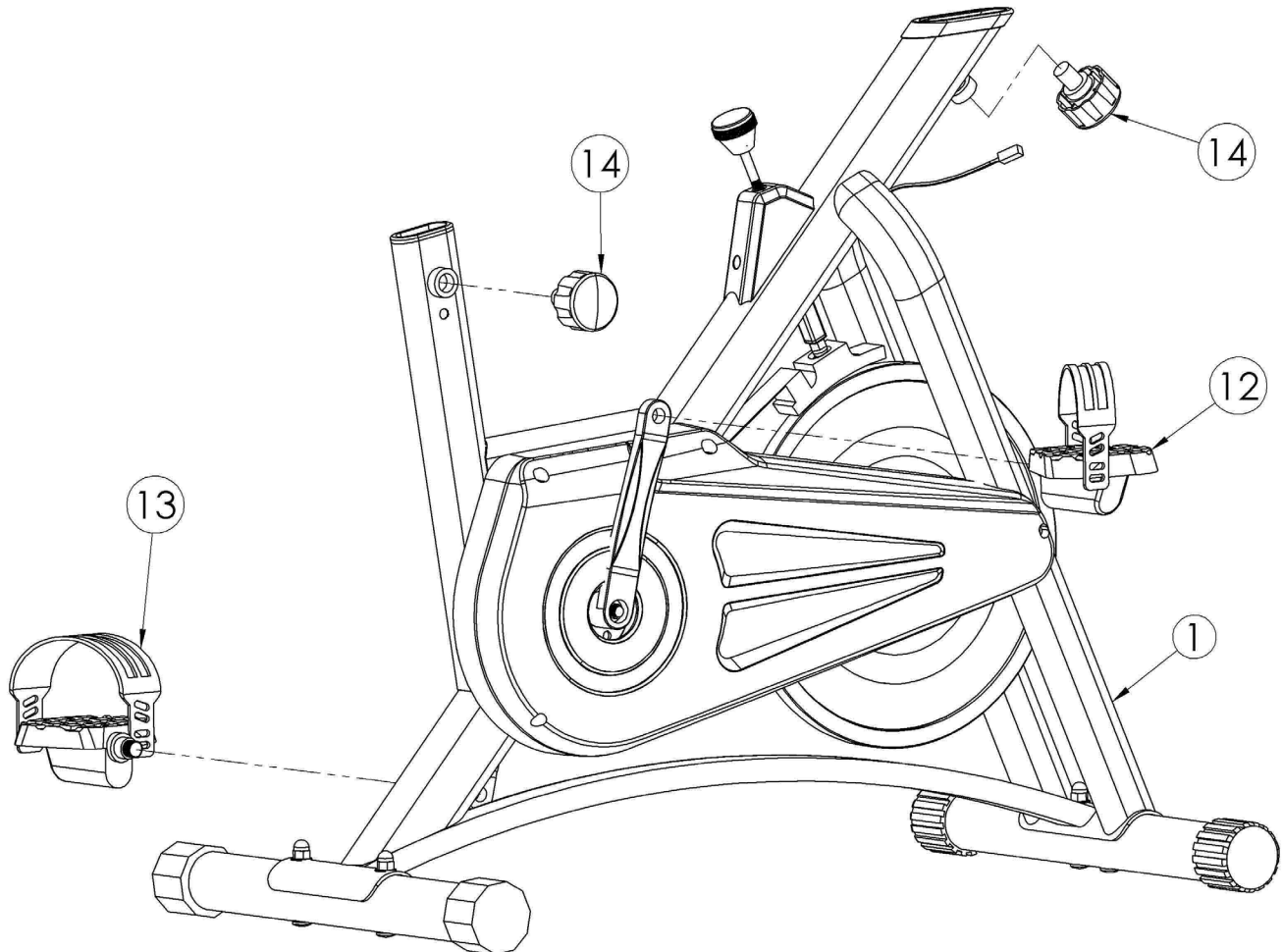
## PASSO 1



O estabilizador dianteiro (2) é fixado ao corpo principal (1) com parafusos de carro (16), anilhas planas (17) e porcas de segurança (18), e fixado com uma chave inglesa (25). Nota: as rodas de movimento do estabilizador dianteiro (2) estão para a frente, como mostra a figura.

Da mesma forma, o estabilizador traseiro (3) é fixado ao corpo principal (1) com parafusos de carro (16), anilhas planas (17) e porcas de bloqueio (18), e fixado com uma chave inglesa (25).

**Atenção:** As rodas móveis de ambos os lados do estabilizador dianteiro (2) podem deslocar a máquina numa distância curta.

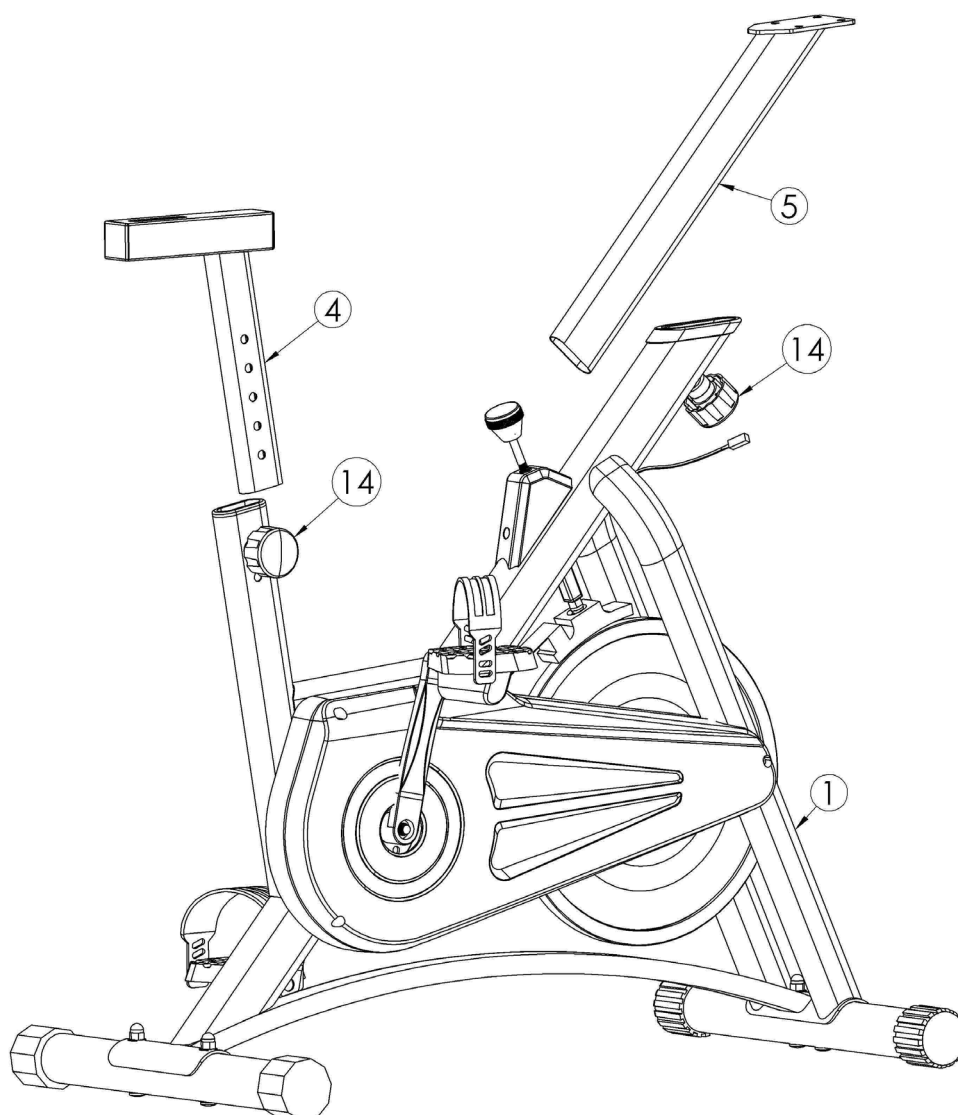
**PASSO 2**

Instale o pedal direito (12) com a marca R no corpo principal (1) e fixe-o com uma chave inglesa (25). Nota: Aperte no sentido dos ponteiros do relógio.

Da mesma forma, instale o pedal esquerdo (13) com a marca L no corpo principal (1) e fixe-o com uma chave inglesa (25). Nota: Apertar no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.

Os manípulos de regulação (14) são instalados na parte da frente e na parte de trás do corpo principal (1), respetivamente. Nota: Não é necessário apertar nesta altura.

## PASSO 3

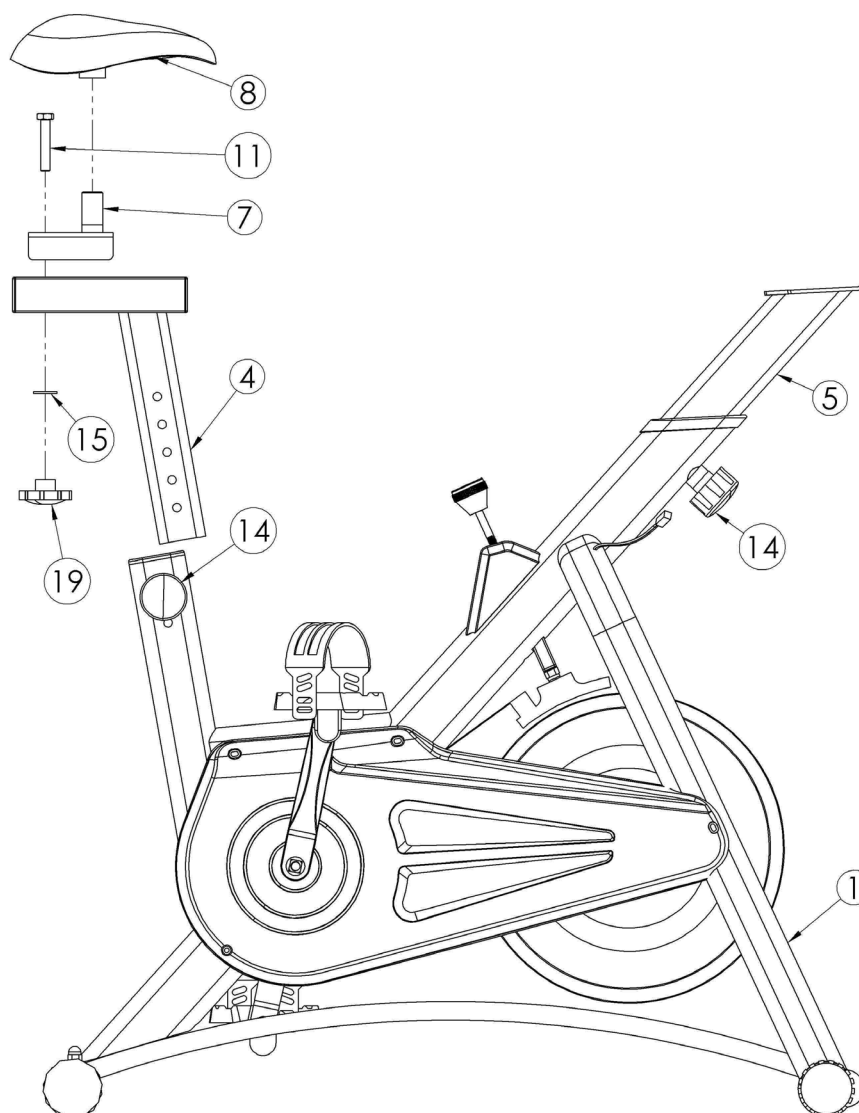


O espigão do selim (4) é inserido no corpo principal (1) e o botão de regulação (14) é puxado para fora, de modo a que o botão de regulação (14) seja automaticamente inserido no orifício correspondente do espigão do selim (4).

Do mesmo modo, a coluna do guidador (5) é inserida no corpo principal (1) e o botão de regulação (14) é puxado para fora, de modo a que o botão de regulação (14) seja automaticamente inserido no orifício correspondente da coluna do guidador (5).

Nota: Puxe o botão de regulação (14) para regular a altura do espigão do selim (4) ou do espigão do guidador (5). Após a regulação, é necessário apertar os botões de regulação (14).

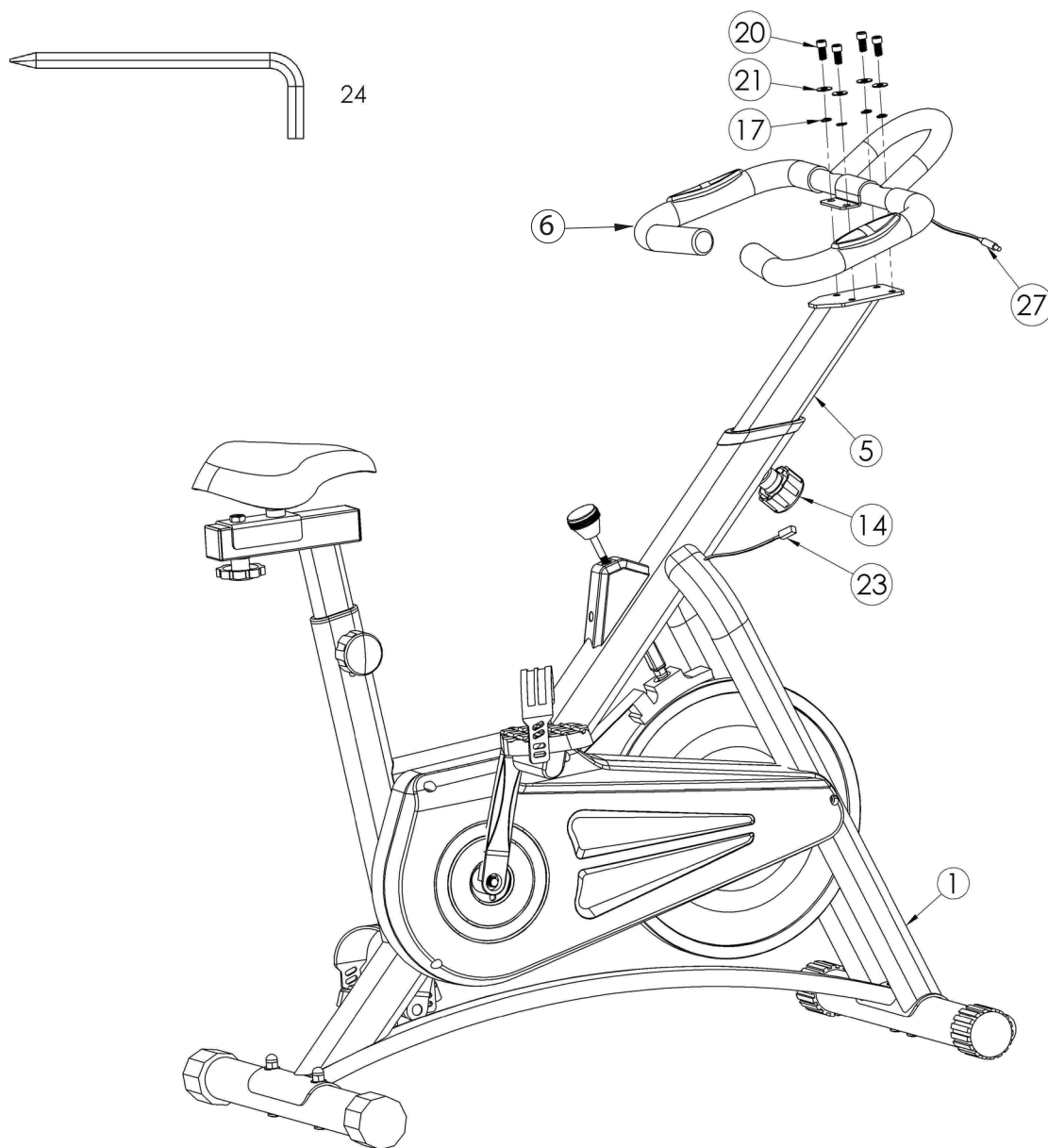
## PASSO 4



A armação de ajuste do selim (7) é instalada no espigão do selim (4) e fixada com a anilha plana (19), seis parafusos de canto (11) e uma porca de ajuste (15). De seguida, o selim (8) é colocado na estrutura de ajuste do selim (7), fixado e apertado com a chave inglesa (25).

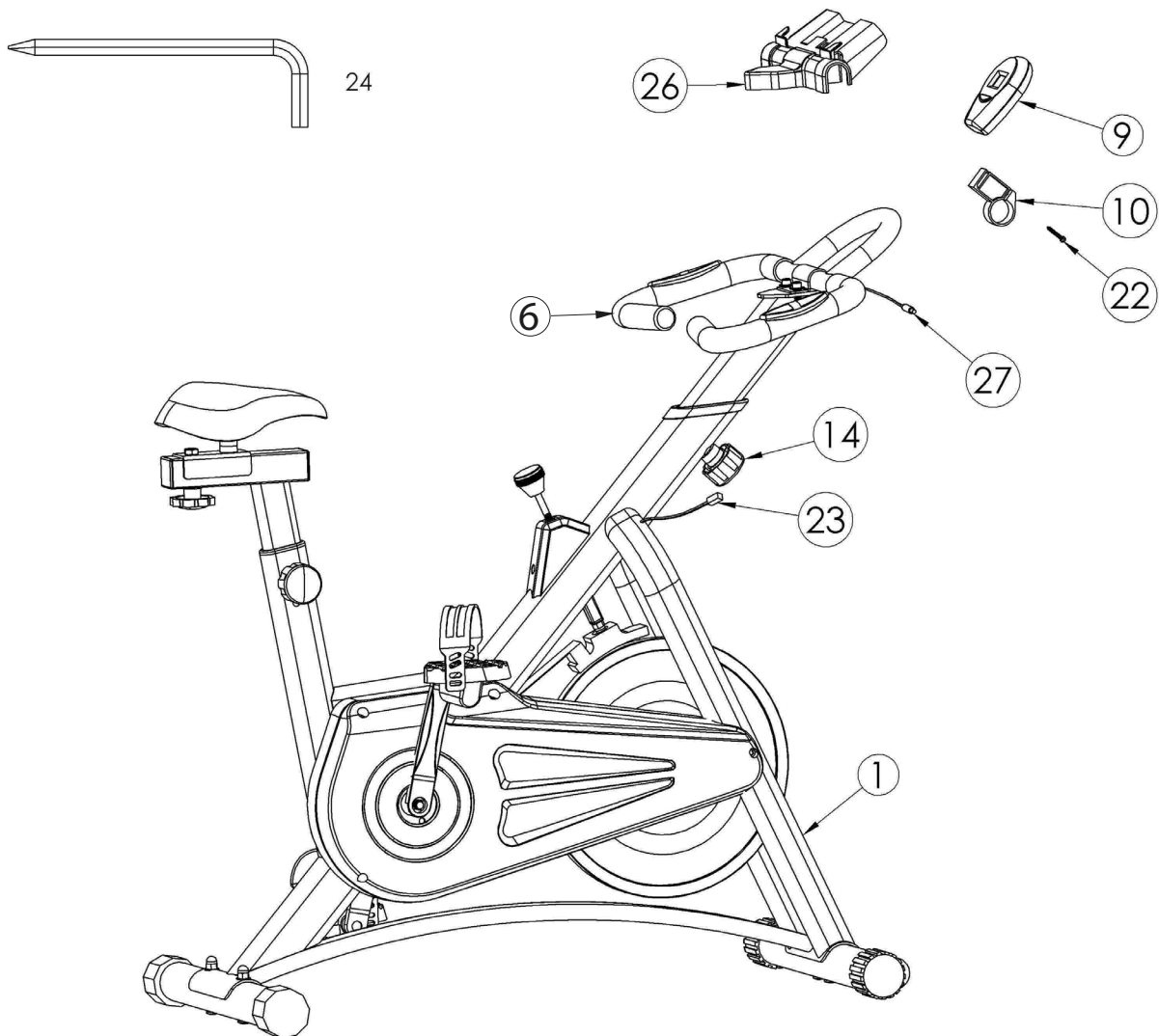
Nota: Ao desapertar a porca de ajuste (15), a posição da estrutura de ajuste do selim (7) pode ser ajustada antes e depois de ser ajustada à posição correspondente, é necessário apertar a porca de ajuste (15).

## PASSO 5



A estrutura do guidador (6) é fixada à coluna do guidador (5) com anilhas planas (17), anilhas de pressão (21) e parafusos de cabeça cilíndrica (20), e apertada com uma chave sextavada (24).

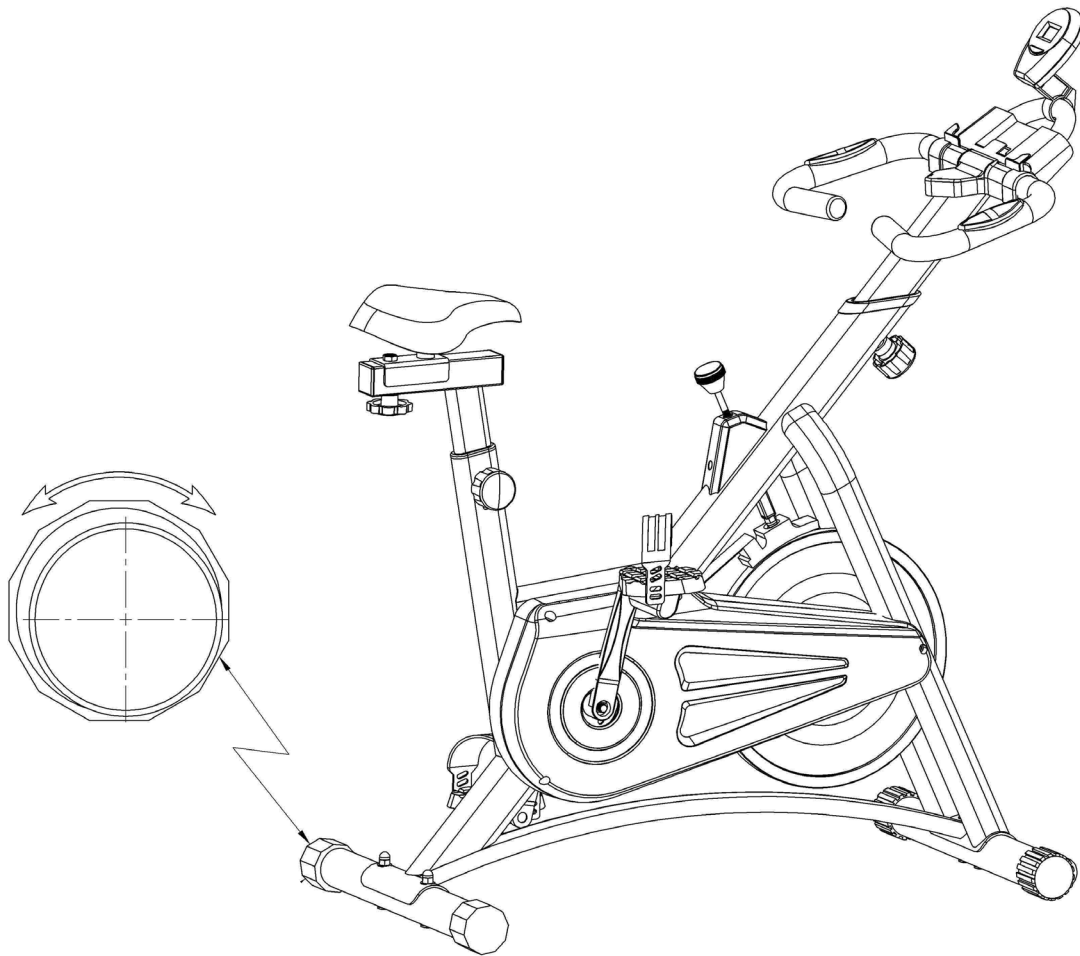
## PASSO 6



O suporte do monitor (10) é puxado e fixado à estrutura do guidador (6) com o parafuso auto-roscante (22) e apertado com a chave sextavada (24).

O monitor (9) é montado no suporte do monitor (10). Introduzir o cabo de sinal (23) no orifício do sensor na parte de trás do monitor (9). Insira o cabo de impulsos (27) no orifício do sensor na parte de trás do monitor (9).

Coloque o suporte do telemóvel (26) na estrutura do guidador (6).

**PASSO 7**

Se achar que a bicicleta não está estável no chão, rode os 2 apoios para os pés da esquerda para a direita para a ajustar suavemente.

## 4. FUNÇÕES DO ECRÃ

**MODE:** Esta tecla permite seleccionar e bloquear a função desejada.

Procedimentos de funcionamento:

**1. Auto ON / OFF:** O sistema liga-se quando qualquer tecla é premida ou quando recebe um sinal de entrada do sensor de velocidade. O sistema desliga-se automaticamente quando não é recebido qualquer sinal do sensor ou quando não é premida qualquer tecla durante aproximadamente 4 minutos.

**2. RESET:** O monitor pode ser reiniciado mudando a pilha ou premindo a tecla de modo durante 3 segundos.

**3. MODO:** Para escolher SCAN ou LOCK se não desejar o modo de scan, prima a tecla MODE quando o ponteiro da função pretendida começar a piscar.

4. FUNÇÕES:

- **TIME** (00:00 - 99:59): Prima a tecla MODE até o ponteiro avançar para TIME. É apresentado o tempo total de trabalho.

- **SPEED** (0 - 99.9 ML/H): Premir a tecla MODE até que o ponteiro avance para SPEED. É visualizado o trabalho total.

- **DISTANCE** (0 - 99,99 ML): Prima a tecla MODE até o ponteiro avançar para DISTÂNCIA. É apresentada a distância de cada exercício.

- **CALORIES** (0,0 - 999,9 KCAL): Prima a tecla MODE até o ponteiro avançar para CALORIAS. São apresentadas as calorias queimadas.

- **SCAN:** Apresentação automática das seguintes funções pela ordem indicada: TIME- SPEED- DISTANCE- PULSE- CALORIES (repetir).

- **BATERIA:** Este monitor utiliza duas pilhas AAA de 1,5 V (não incluídas). Se o monitor não apresentar corretamente os dados, volte a instalar as pilhas para obter melhores resultados.

## 5. INSTRUÇÕES DE FORMAÇÃO

Para um estilo de vida saudável, para além de utilizar o equipamento para melhorar a sua condição física, recomendamos também uma alimentação variada.

### A) Aquecimento antes do treino

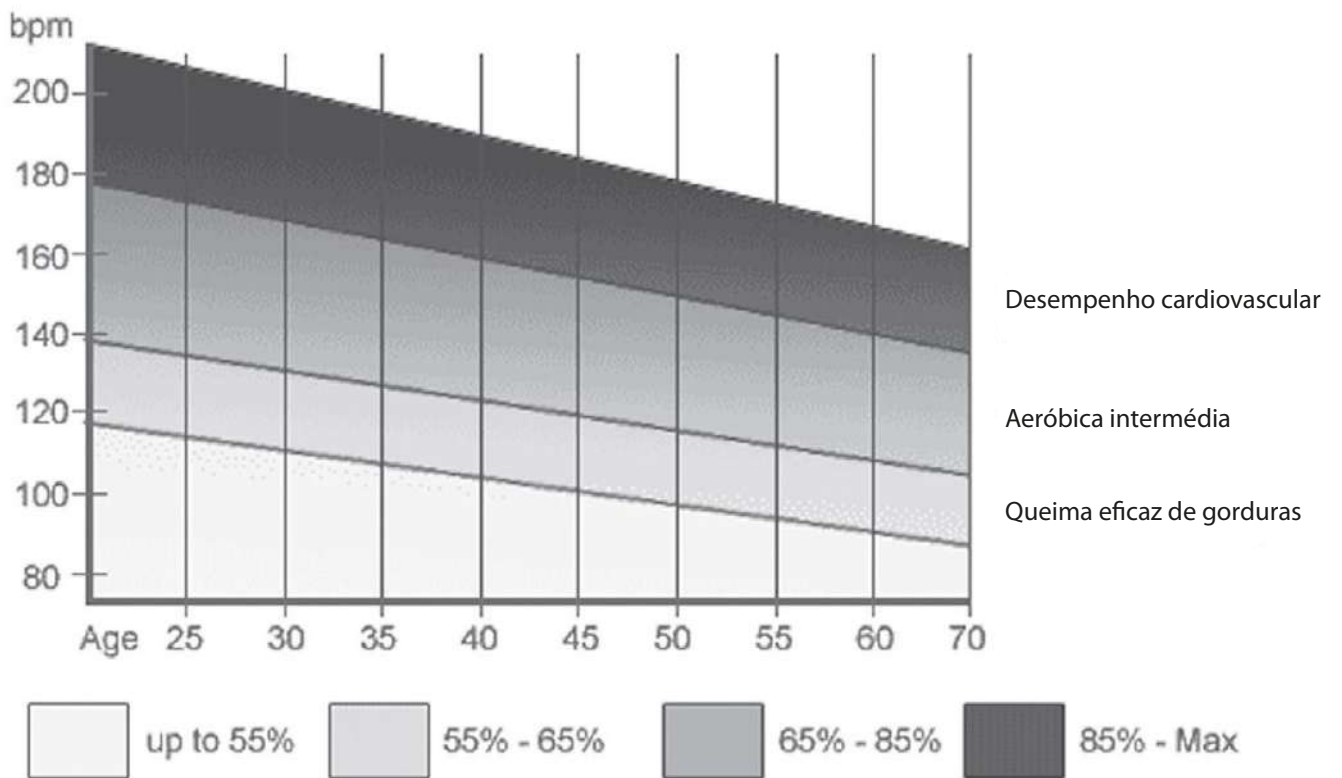
Esta fase de exercício de aquecimento pode melhorar a circulação sanguínea do corpo e os músculos para conseguir um bom treino, reduzindo simultaneamente o risco de câibras ou lesões musculares durante o treino. Antes de cada treino, faça exercícios de aquecimento de acordo com as seguintes recomendações de treino, cada alongamento deve ser mantido durante cerca de 30 segundos, enquanto estiver a fazer este exercício não aumente a intensidade, evite danos musculares, uma vez que os músculos estejam danificados, pare a prática.





**B) Fase de treino**

Esta fase é a fase de treino formal, após um longo período de prática pode melhorar a flexibilidade dos músculos das pernas. No processo de treino, a chave é fazer o treino de acordo com a condição de treino, e escolher a intensidade de treino razoável.





## BELANGRIJK

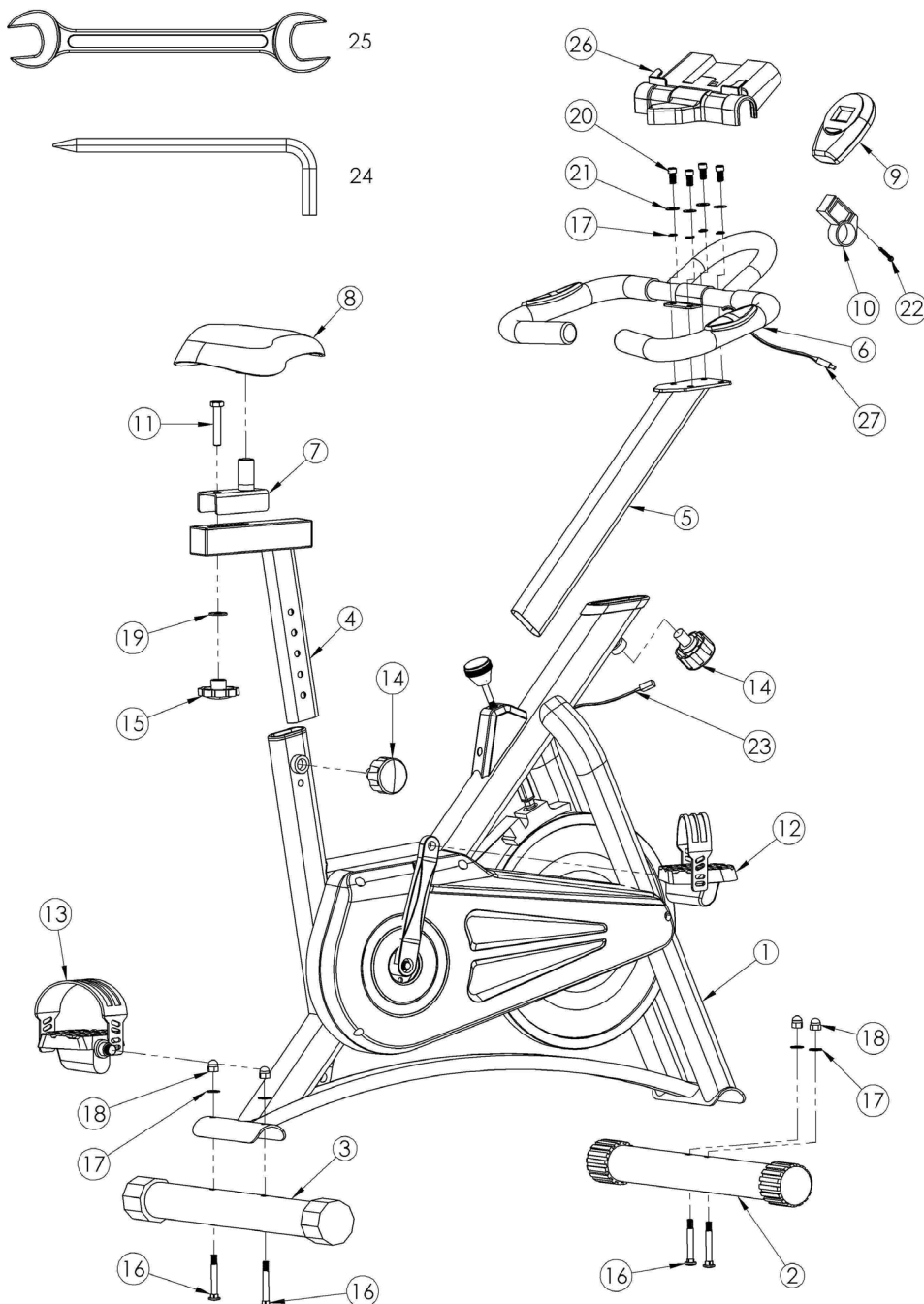
OM TE BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

### 1. WAARSCHUWINGEN

1. **WAARSCHUWING!** Lees de volgende veiligheidsinstructies voordat u de apparatuur bedient om het risico op ernstig letsel te beperken.
2. **WAARSCHUWING!** Het is belangrijk dat u deze handleiding volledig doorleest voordat u de apparatuur monteert en bedient. Veilig en efficiënt gebruik kan alleen worden bereikt als de apparatuur op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en bediend. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de apparatuur op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.
3. **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 kan vormen voor uw gezondheid en veiligheid, of die u verhindert de apparatuur op de juiste manier te gebruiken. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
4. **WAARSCHUWING!** Wees u bewust van de signalen van uw lichaam. Verkeerde of overmatige training kan uw gezondheid schaden. Stop met sporten als u een van de volgende symptomen ervaart: Pijn, benauwdheid, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizelig gevoel, licht in het hoofd of misselijkheid. Als je een van deze symptomen ervaart, raadpleeg dan je arts voordat je doorgaat met je trainingsprogramma.
5. **WAARSCHUWING!** Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de apparatuur. Het apparaat is alleen bedoeld voor gebruik door volwassenen.
6. **WAARSCHUWING!** Gebruik het apparaat op een stevige, vlakke, egale ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt. Voor de veiligheid moet er rondom het apparaat een vrije ruimte van minstens 0,6 meter zijn.
7. **WAARSCHUWING!** Controleer voor gebruik of de bouten en moeren goed vastzitten.
8. **WAARSCHUWING!** Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt geïnspecteerd op schade en/of slijtage.
9. **WAARSCHUWING!** Gebruik de apparatuur altijd volgens de instructies. Als u defecte onderdelen vindt tijdens het monteren of inspecteren van de apparatuur, of als u tijdens het gebruik ongewone geluiden uit de apparatuur hoort komen, stop dan. Gebruik de apparatuur niet totdat het probleem is verholpen.
10. **WAARSCHUWING!** Draag geschikte kleding tijdens het gebruik van de apparatuur. Draag geen loszittende kleding die in de apparatuur verstrikt kan raken of die de bewegingsvrijheid kan beperken of belemmeren.

- 11. **WAARSCHUWING!** De apparatuur is getest en gecertificeerd volgens EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5. Alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik.
- 12. **WAARSCHUWING!** Maximaal gebruikersgewicht 120 kg.
- 13. **WAARSCHUWING!** Deze apparatuur is niet geschikt voor toepassingen met hoge precisie.
- 14. **WAARSCHUWING!** Het remsysteem op deze apparatuur is niet relevant.
- 15. **WAARSCHUWING!** Wees voorzichtig bij het tillen of verplaatsen van de apparatuur om rugletsel te voorkomen. Gebruik altijd de juiste tiltechnieken en/of assistentie.

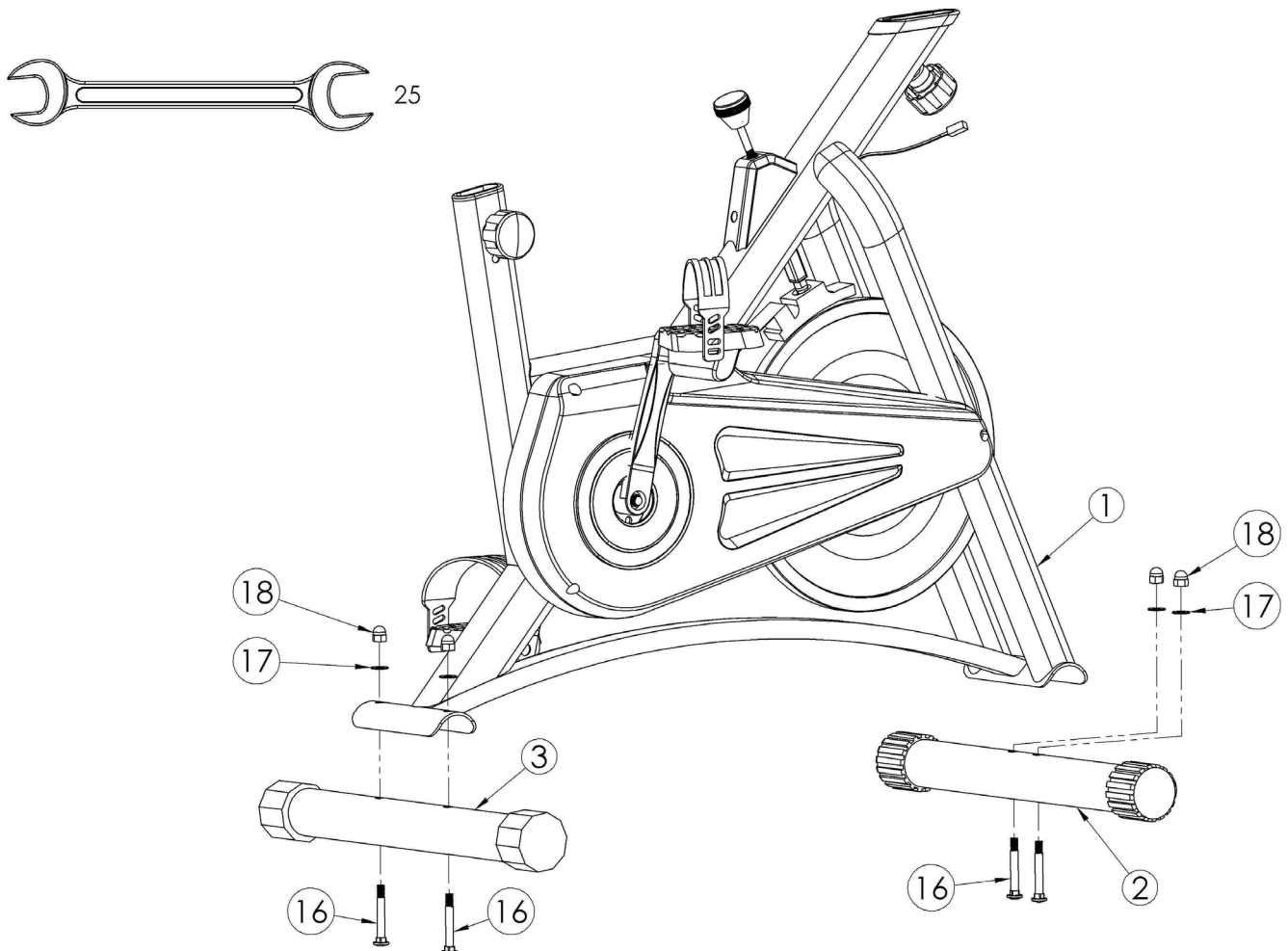
## 2. ONDERDELENLIJST



NEE.	NAAM	SIZE	KWANT.	NEE.	NAAM	SIZE	KWANT.
1	Hoofdgedeelte	Montage	1	15	Stelmoer	M10	1
2	Stabilisator vooraan	Montage	1	16	Bevestigingsbouten	M8x60	4
3	Achterstabilisator	Montage	1	17	Platte ring	Ø8.5	8
4	Zadelpost	Montage	1	18	Borgmoer	M8	4
5	Stuurpen	Montage	1	19	Platte ring	Ø10.5	1
6	Frame stuur	Montage	1	20	Knoopschroef	M8x16	4
7	Frame voor zadelfafstelling	Montage	1	21	Veerring	Ø8.5	4
8	Zadel	Veerbelast	1	22	Zelftappende schroef	ST4X15	1
9	Monitor	Vierkant	1	23	Signaalkabel		1
10	Monitorbeugel	Geschikt voor pijp Ø25	1	24	Inbussleutel	6mm	1
11	Bout zes hoeken	M10X55	1	25	Moersleutel	13-15	1
12	Rechter pedaal	R	1	26	Houder voor mobiele telefoon		1
13	Pedaal links	L	1	27	Impuls kabel		1
14	Afstelknop	M16	2				

## 3. PRODUCTASSEMBLAGE

## STAP 1

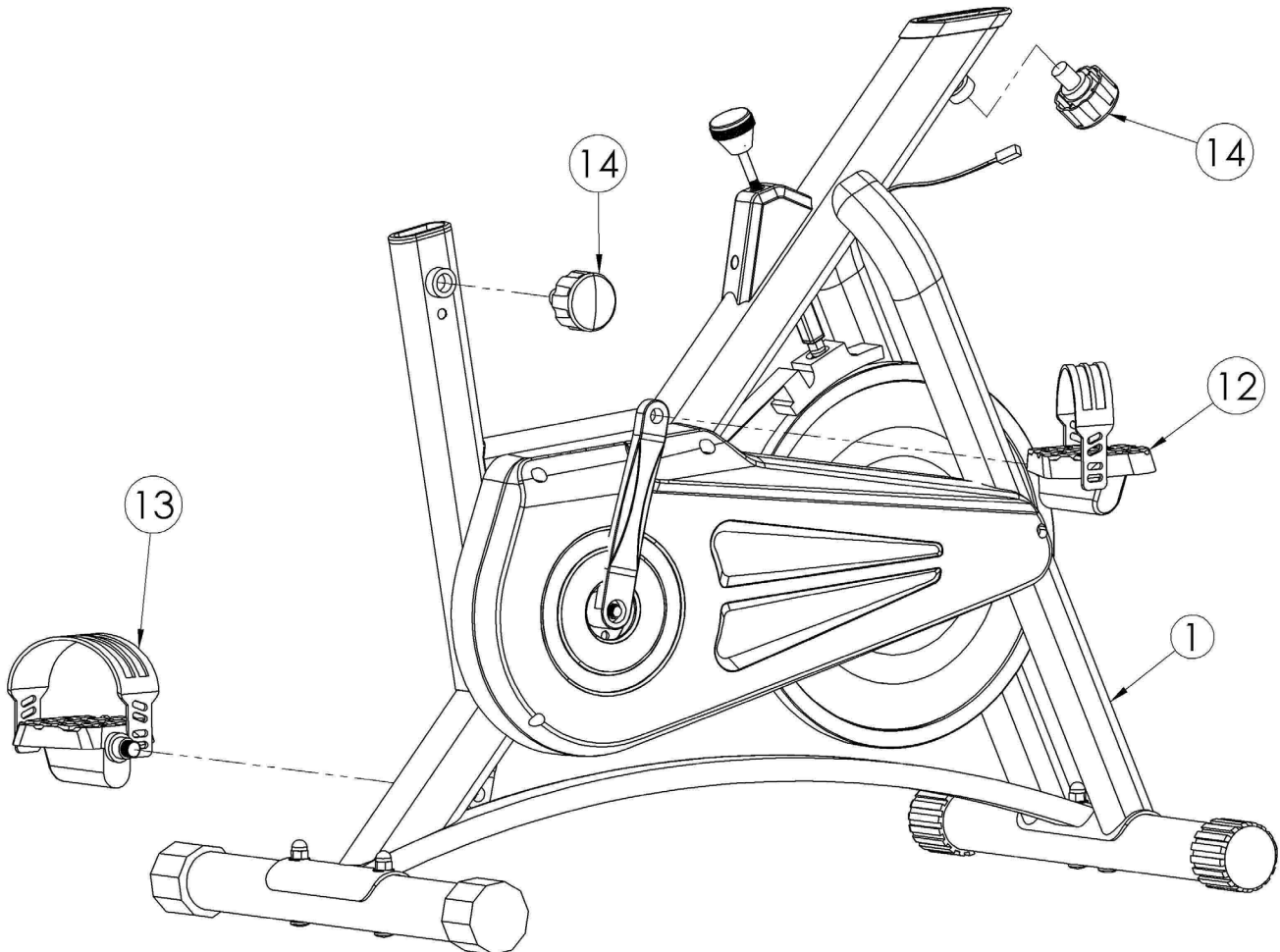


De voorste stabilisator (2) wordt aan de hoofdbak (1) bevestigd met slotbouten (16), platte ringen (17) en borgmoeren (18) en vastgezet met een sleutel (25). Let op: de voorste wielen van de stabilisator (2) staan naar voren, zoals te zien is op de foto.

Op dezelfde manier wordt de achterste stabilisator (3) aan het hoofdgedeelte (1) bevestigd met slotbouten (16), platte ringen (17) en borgmoeren (18) en vastgezet met een sleutel (25).

**Let op:** De beweegbare wielen aan beide zijden van de voorste stabilisator (2) kunnen de machine over een korte afstand verplaatsen.

## STAP 2

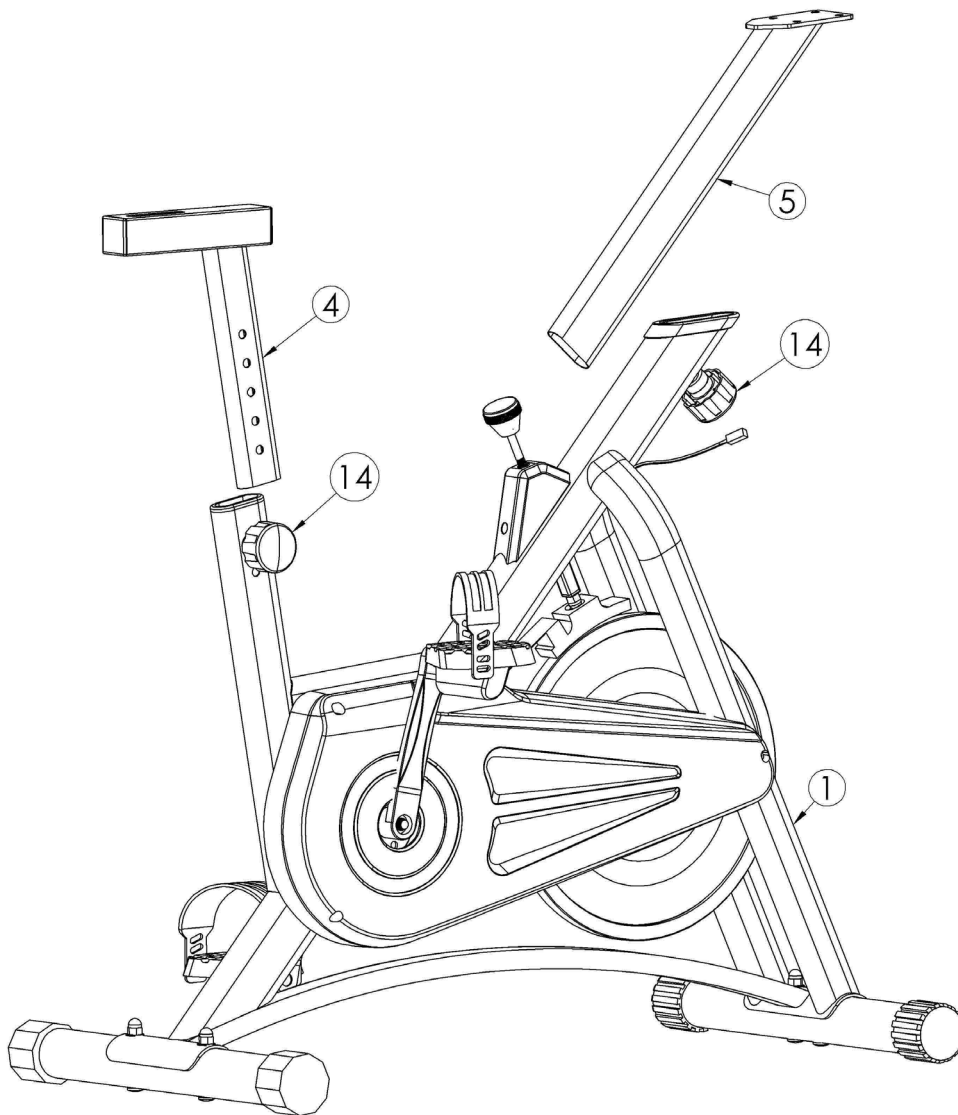


Installeer het rechter pedaal (12) met de R-markering op het hoofdgedeelte (1) en zet het vast met een moersleutel (25). Opmerking: met de klok mee vastdraaien.

Plaats op dezelfde manier het linker pedaal (13) met de L-markering op het hoofdhuus (1) en zet het vast met een sleutel (25). Let op: linksom vastdraaien.

De stelknoppen (14) worden respectievelijk aan de voor- en achterzijde van het hoofdgedeelte (1) gemonteerd. Opmerking: Het is nu niet nodig om ze vast te draaien.

## STAP 3

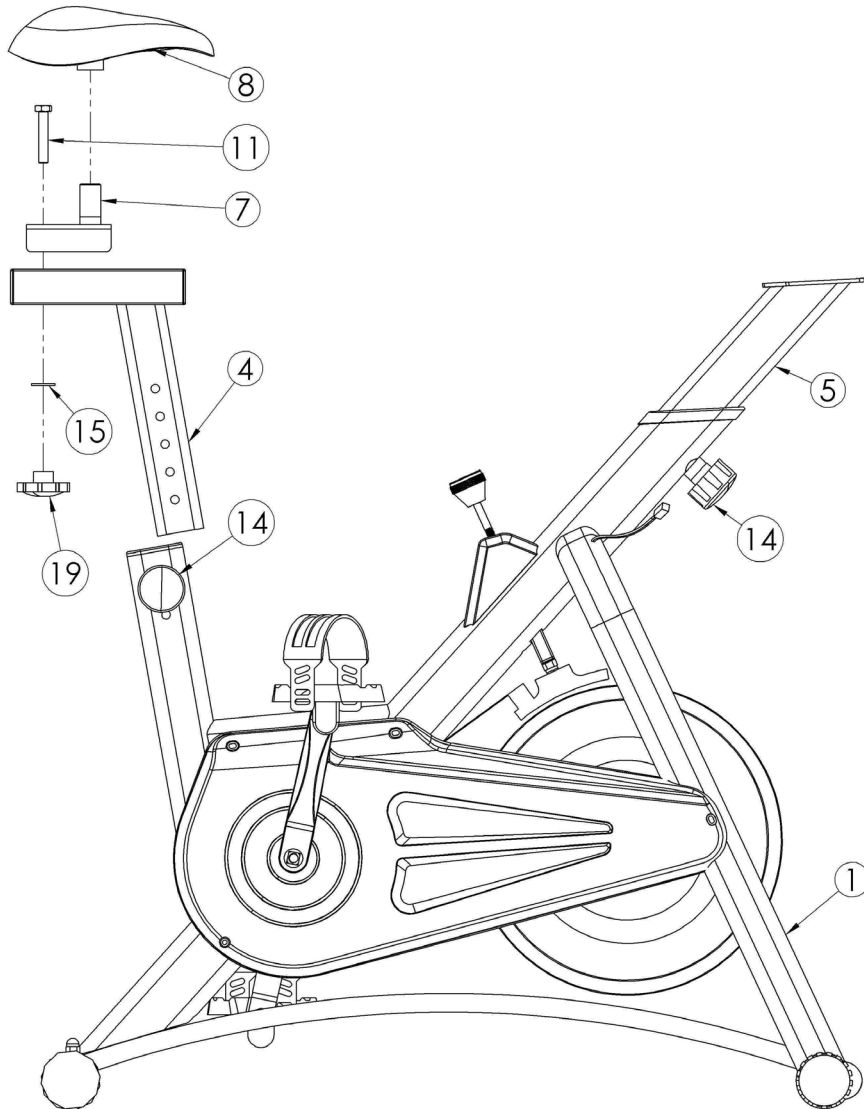


De zadelpen (4) wordt in het hoofdgedeelte (1) geschoven en de verstelknop (14) wordt uitgetrokken zodat de verstelknop (14) automatisch in het corresponderende gat van de zadelpen (4) wordt geschoven.

Op dezelfde manier wordt de stuurpen (5) in het hoofdgedeelte (1) gestoken en wordt de verstelknop (14) uitgetrokken zodat de verstelknop (14) automatisch in het corresponderende gat van de stuurpen (5) wordt gestoken.

Opmerking: Trek aan de verstelknop (14) om de hoogte van de zadelpen (4) of stuurpen (5) aan te passen. Na het afstellen moeten de afstelknoppen (14) worden vastgedraaid.

## STAP 4

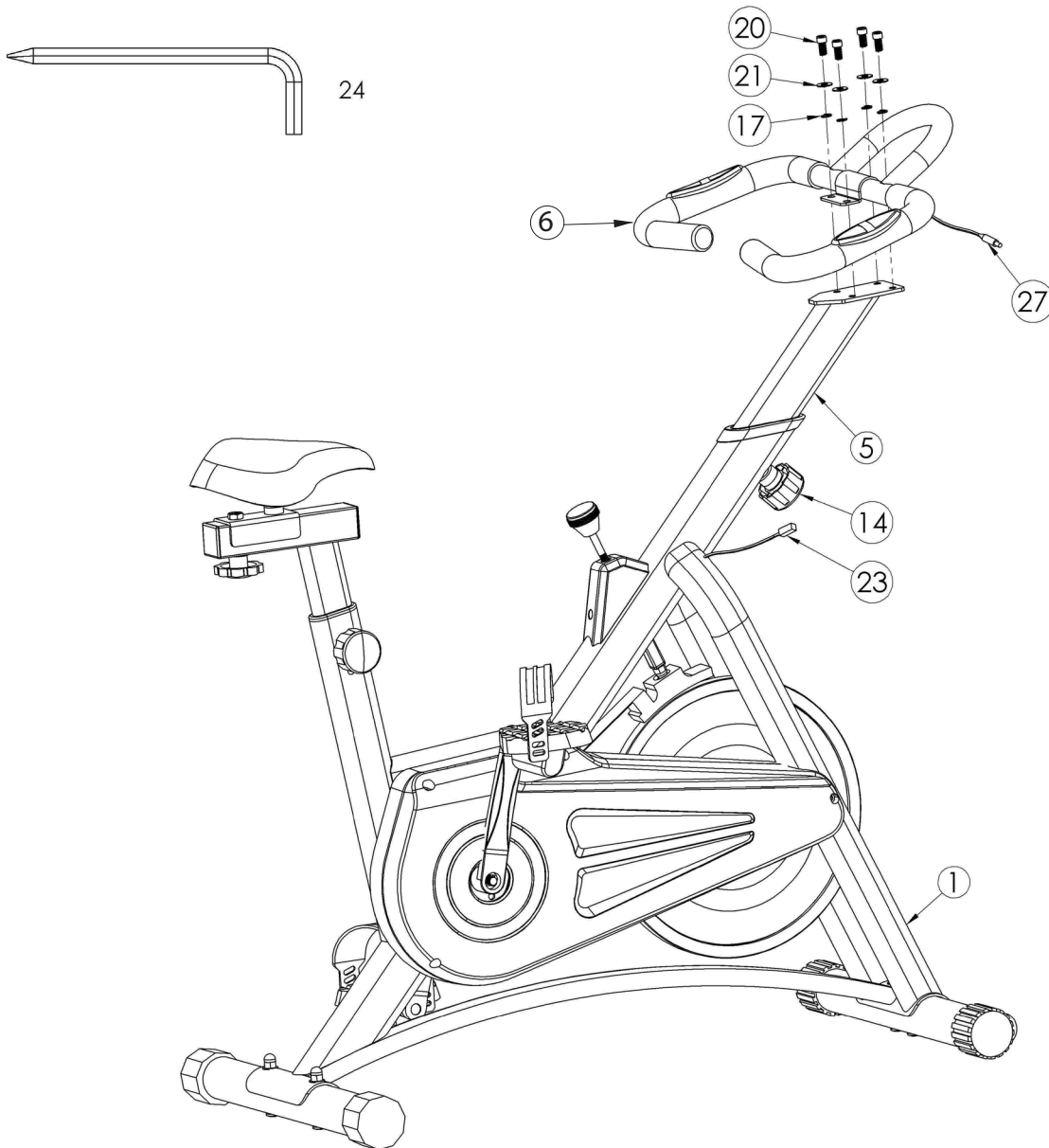


Het zadelaafstellingsframe (7) wordt op de zadelpen (4) geplaatst en vastgezet met de platte ring (19), zes hoekbouten (11) en een stelmoer (15). Het zadel (8) wordt vervolgens op het zadelaafstelframe (7) geplaatst, vastgezet en vastgedraaid met de moersleutel (25).

Let op: door de stelmoer (15) los te draaien kan de positie van het zadel verstelframe (7) voor en na het verstellen in de betreffende positie worden aangepast, het is noodzakelijk om de stelmoer (15) vast te draaien.

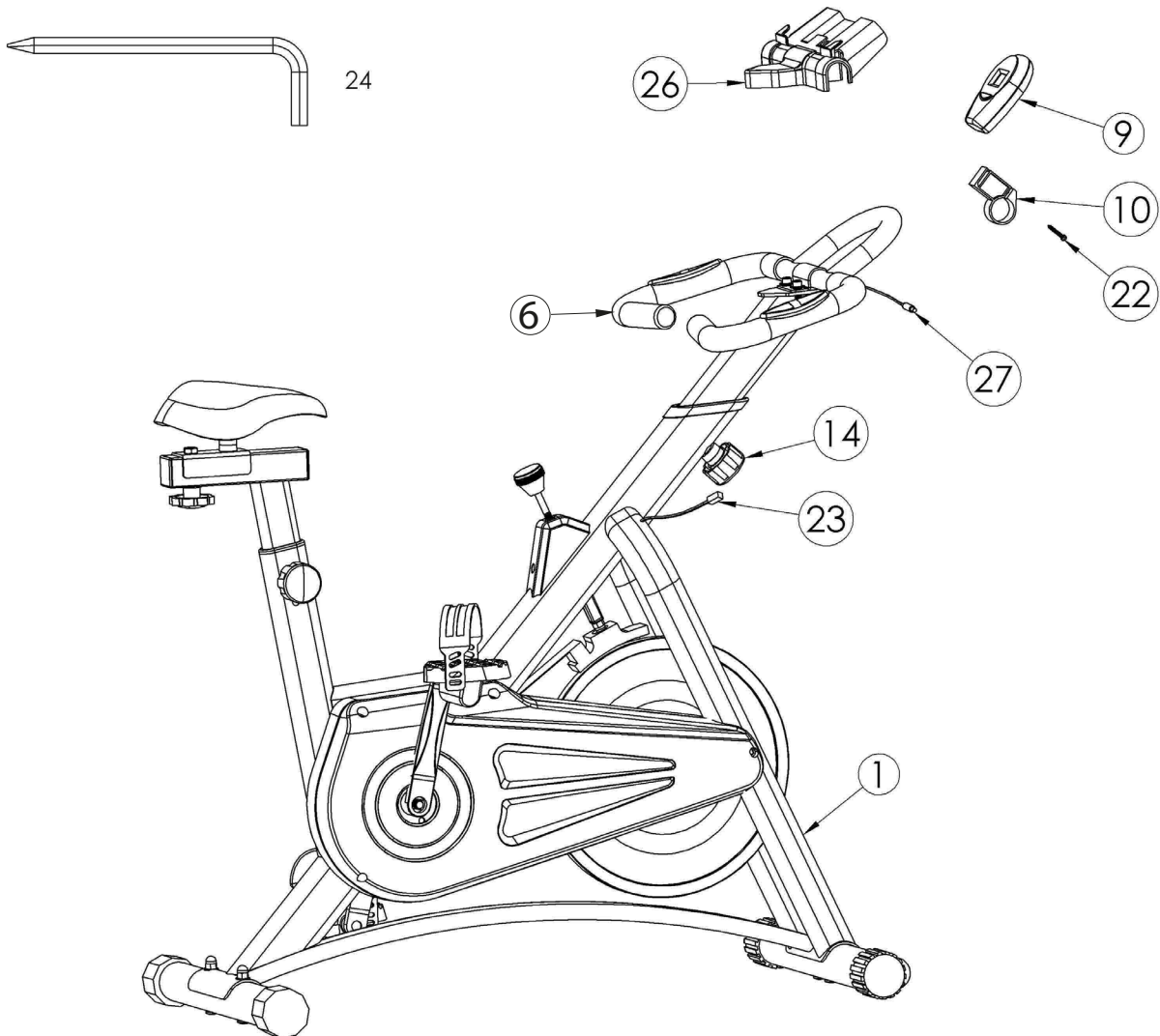


STAP 5



Het stuurframe (6) wordt aan de stuurpen (5) bevestigd met platte ringen (17), veerringen (21) en knoopschroeven (20) en vastgedraaid met een inbussleutel (24).

## STAP 6

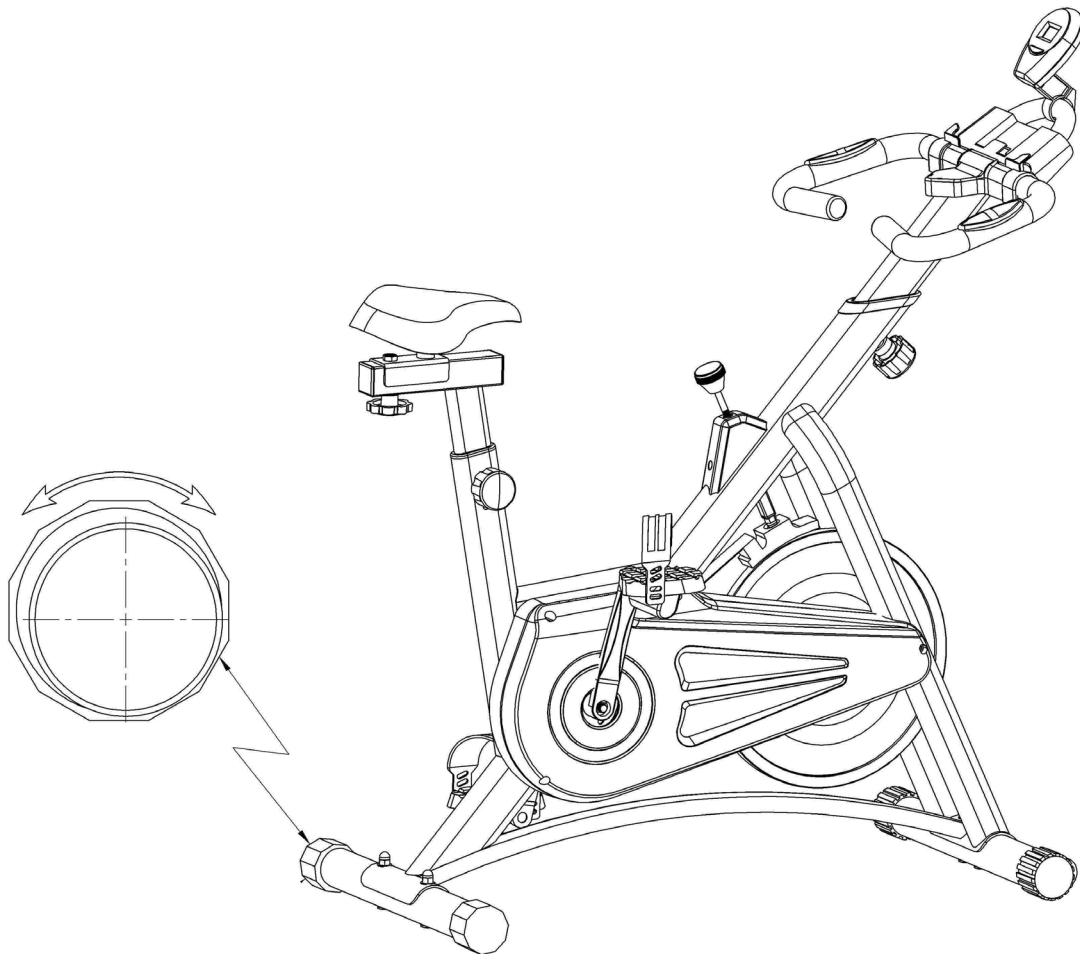


De monitorbeugel (10) wordt uitgetrokken en aan het stuurframe (6) bevestigd met de zelftappende schroef (22) en vastgedraaid met de inbussleutel (24).

De monitor (9) wordt op de monitorbeugel (10) gemonteerd. Steek de signaalkabel (23) in het sensorgat aan de achterzijde van de monitor (9). Steek de pulskabel (27) in het sensorgat aan de achterkant van de monitor (9).

Bevestig de mobiele telefoonhouder (26) aan het stuurframe (6).

## STAP 7



Als je merkt dat de fiets niet stabiel op de grond staat, draai dan de 2 voetsteunen van links naar rechts om hem voorzichtig bij te stellen.

## 4. DISPLAYFUNCTIES

**MODE:** Met deze toets kun je de gewenste functie selecteren en vergrendelen.

Bedieningsprocedures:

**1. Auto AAN / UIT:** Het systeem wordt ingeschakeld wanneer er op een willekeurige toets wordt gedrukt of wanneer het eeningangssignaal ontvangt van de snelheidssensor. Het systeem schakelt automatisch uit wanneer er geen signaal wordt ontvangen van de sensor of wanneer er gedurende ongeveer 4 minuten geen toets wordt ingedrukt.

**2. RESET:** De monitor kan worden gereset door de batterij te vervangen of 3 seconden op de modusknop te drukken.

**3. MODE:** Om SCAN of LOCK te kiezen als de scanmodus niet gewenst is, druk op de MODE toets wanneer de aanwijzer van de gewenste functie begint te knippen.

**4. FUNCTIES:**

- **TIME** (00:00 - 99:59): Druk op de MODE toets totdat de wijzer naar TIME gaat. De totale werktijd wordt weergegeven.

- **SPEED** (0 - 99.9 ML/H): Druk op de MODE toets totdat de wijzer naar SPEED gaat. De totale arbeid wordt weergegeven.

- **DISTANCE** (0 - 99.99 ML): Druk op de MODE toets totdat de wijzer naar DISTANCE gaat. De afstand of elke training wordt weergegeven.

- **CALORIES** (0.0 - 999.9 KCAL): Druk op de MODE toets totdat de wijzer naar CALORIES gaat. De verbrande calorieën worden weergegeven.

- **SCAN:** Automatische weergave van de volgende functies in de aangegeven volgorde: TIME - SPEED - DISTANCE - CALORIES (herhalen).

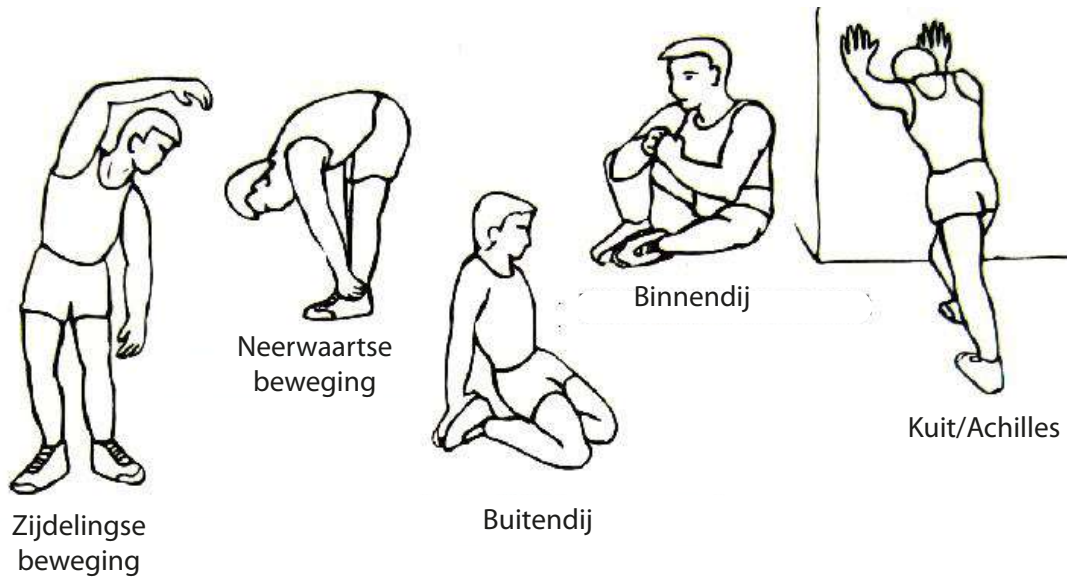
- **BATTERIJ:** Deze monitor gebruikt twee 1,5V AAA-batterijen (niet meegeleverd). Als de monitor niet correct wordt weergegeven, plaatst u de batterijen opnieuw voor het beste resultaat.

## 5. TRAININGSINSTRUCTIES

Voor een gezonde levensstijl raden we naast het gebruik van de apparatuur om je conditie te verbeteren ook een gevarieerd dieet aan.

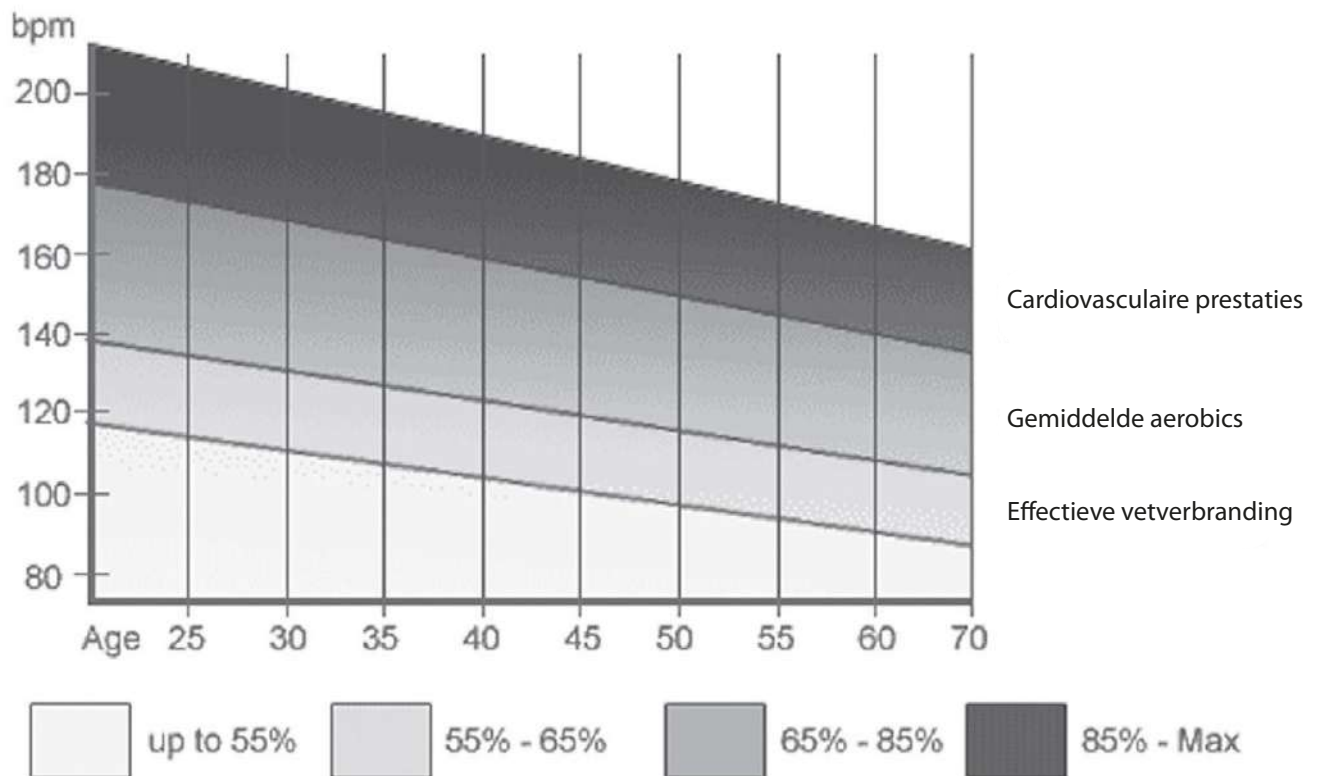
### A) Opwarming voor de training

Deze opwarmingsoefening kan de bloedsomloop van het lichaam en de spieren verbeteren om een goede training te krijgen, terwijl het risico op krampen of spierschade tijdens de training wordt verminderd. Doe voor elke training een warming-up volgens de volgende trainingsaanbevelingen, houd elke rek ongeveer 30 seconden aan, verhoog tijdens deze oefening de intensiteit niet, voorkom spierschade, als de spieren eenmaal beschadigd zijn, stop dan met de oefening.



### B) Trainingsfase

Deze fase is de formele trainingsfase, na een lange periode van oefenen kan de flexibiliteit van de beenspieren verbeteren. In het trainingsproces is het belangrijk om de training uit te voeren in overeenstemming met de trainingsomstandigheden en een redelijke trainingsintensiteit te kiezen.



**VIKTIGT**

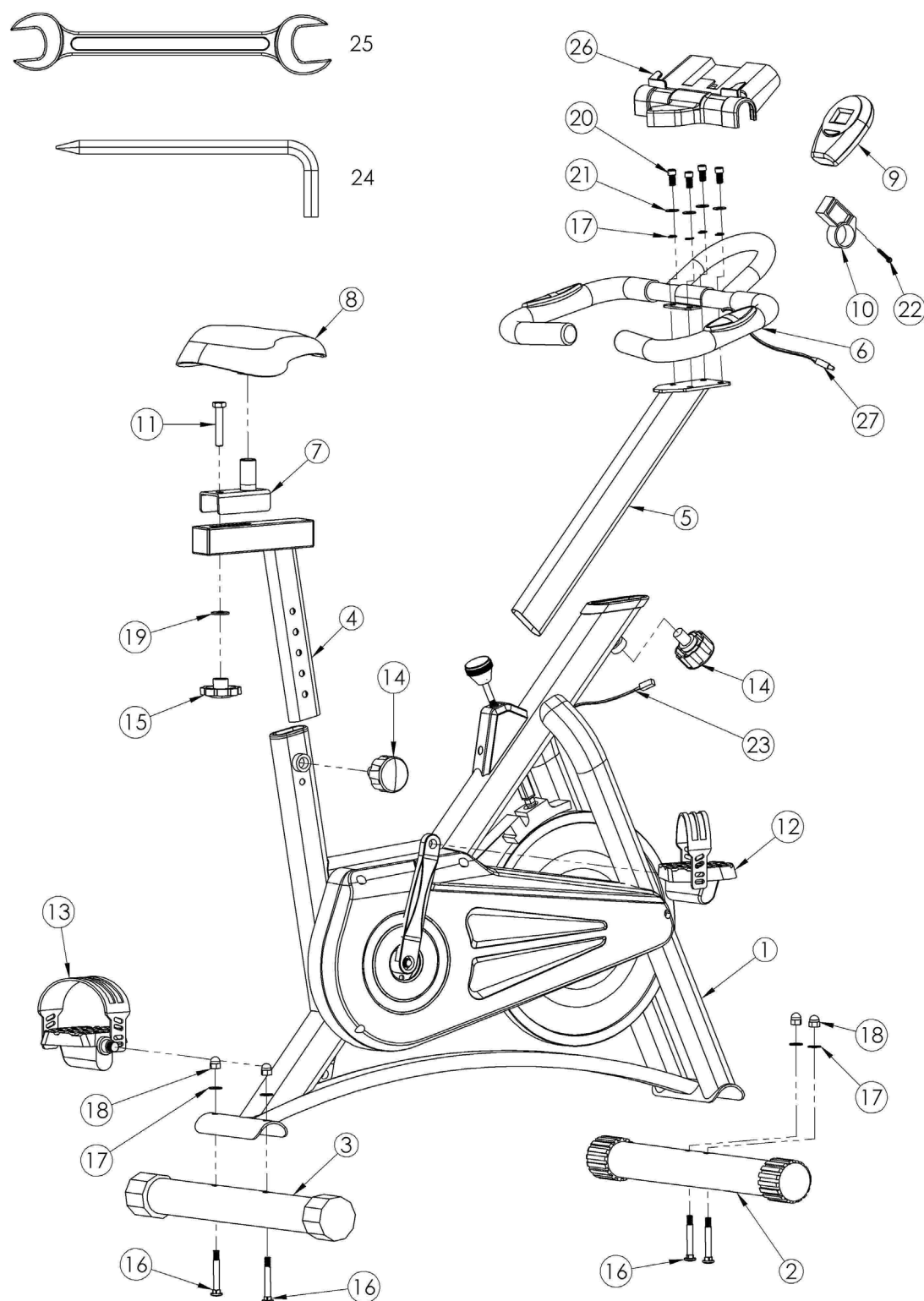
ATT SPARA FÖR FRAMTIDA REFERENS.

**1. VARNINGAR**

- 1. VARNING!** För att minska risken för allvarliga personskador, läs följande säkerhetsinstruktioner innan du använder utrustningen.
- 2. VARNING!** Det är viktigt att läsa denna manual i sin helhet innan utrustningen monteras och tas i drift. Säker och effektiv användning kan endast uppnås om utrustningen är korrekt monterad, underhållen och använd. Det är ditt ansvar att se till att alla användare av utrustningen är informerade om alla varningar och försiktighetsåtgärder.
- 3. VARNING!** Innan du påbörjar ett träningsprogram bör du rådfråga 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. Din läkares råd är viktigt om du tar medicin som påverkar din hjärtfrekvens, blodtryck eller kolesterolnivå.
- 4. VARNING!** Var uppmärksam på din kropps signaler. Felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa. Sluta träna om du upplever något av följande symtom: Smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, extrem andfåddhet, yrsel, svindel, yrsel eller illamående. Om du upplever något av dessa symtom bör du rådgöra med din läkare innan du fortsätter med ditt träningsprogram.
- 5. VARNING!** Håll barn och husdjur borta från utrustningen. Utrustningen är endast avsedd för vuxna.
- 6. VARNING!** Använd utrustningen på en fast, plan och jämn yta med en skyddande golvbeläggning eller matta. Av säkerhetsskäl måste det finnas minst 0,6 meter fritt utrymme runt utrustningen.
- 7. VARNING!** Innan utrustningen används, kontrollera att muttrar och bultar är ordentligt åtdragna.
- 8. VARNING!** Utrustningens säkerhetsnivå kan endast bibehållas om den regelbundet inspekteras med avseende på skador och/eller slitage.
- 9. VARNING!** Använd alltid utrustningen enligt anvisningarna. Om du hittar några defekta komponenter när du monterar eller inspekterar utrustningen, eller om du hör några ovanliga ljud från utrustningen under användning, ska du sluta använda den. Använd inte utrustningen förrän problemet har åtgärdats.
- 10. VARNING!** Bär lämpliga kläder när du använder utrustningen. Undvik att bära löst sittande kläder som kan fastna i utrustningen eller som kan begränsa eller hindra rörelsefriheten.
- 11. VARNING!** Utrustningen har testats och certifierats enligt EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5. Endast lämplig för hushållsbruk.
- 12. VARNING!** Maximal användarvikt 120 kg.
- 13. VARNING!** Denna utrustning är inte lämplig för tillämpningar med hög precision.
- 14. VARNING!** Bromssystemet på denna utrustning är inte relevant.

**15. VARNING!** Var försiktig när du lyfter eller flyttar utrustningen för att undvika ryggsador. Använd alltid korrekt lyftteknik och/eller hjälp till.

## 2. LISTA ÖVER DELAR

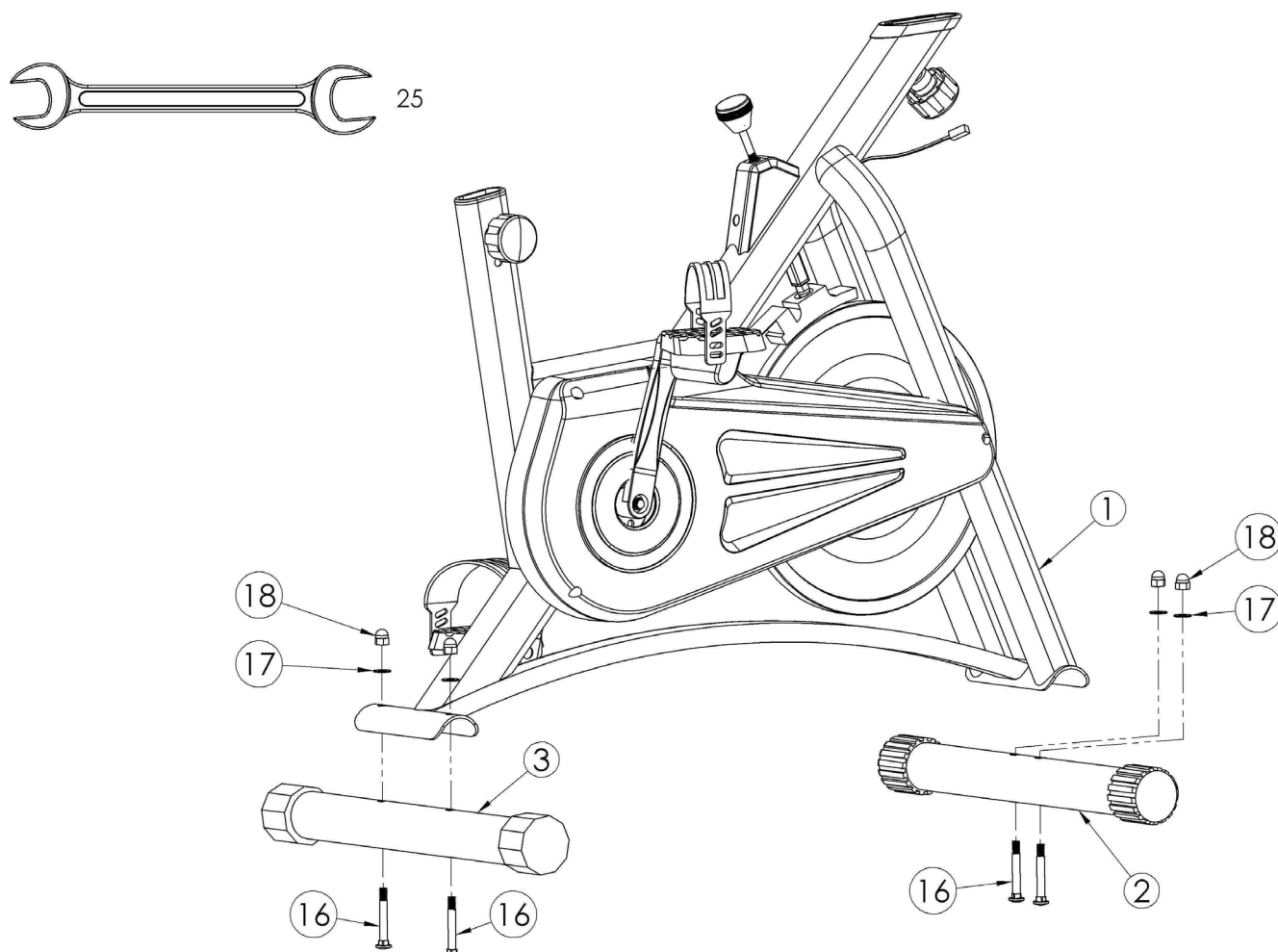


NO.	NAMN	STORLEK	QUANT.	NO.	NAMN	STORLEK	QUANT.
1	Huvuddel	Montering	1	15	Justeringsmutter	M10	1
2	Stabilisator fram	Montering	1	16	Vagnsbultar	M8x60	4
3	Stabilisator bak	Montering	1	17	Platt bricka	Ø8.5	8
4	Sadelstolpe	Montering	1	18	Låsmutter	M8	4
5	Styrstolpe	Montering	1	19	Platt bricka	Ø10.5	1
6	Styrets ram	Montering	1	20	Skruv med knapphuvud	M8x16	4
7	Justeringsram för sadel	Montering	1	21	Fjäderbricka	Ø8.5	4
8	Sadel	Fjäderbe- lastad	1	22	Självgående skruv	ST4X15	1
9	Övervakning	Fyrkant	1	23	Signalkabel		1
10	Fäste för bildskärm	Lämplig för rör Ø25	1	24	Insexnyckel	6mm	1
11	Bult sex vinklar	M10X55	1	25	Skiftnyckel	13-15	1
12	Pedal höger	R	1	26	Hållare för mobiltelefon		1
13	Vänster pedal	L	1	27	Impulskabel		1
14	Justeringsknapp	M16	2				



## 3. MONTERING AV PRODUKTER

## STEG 1

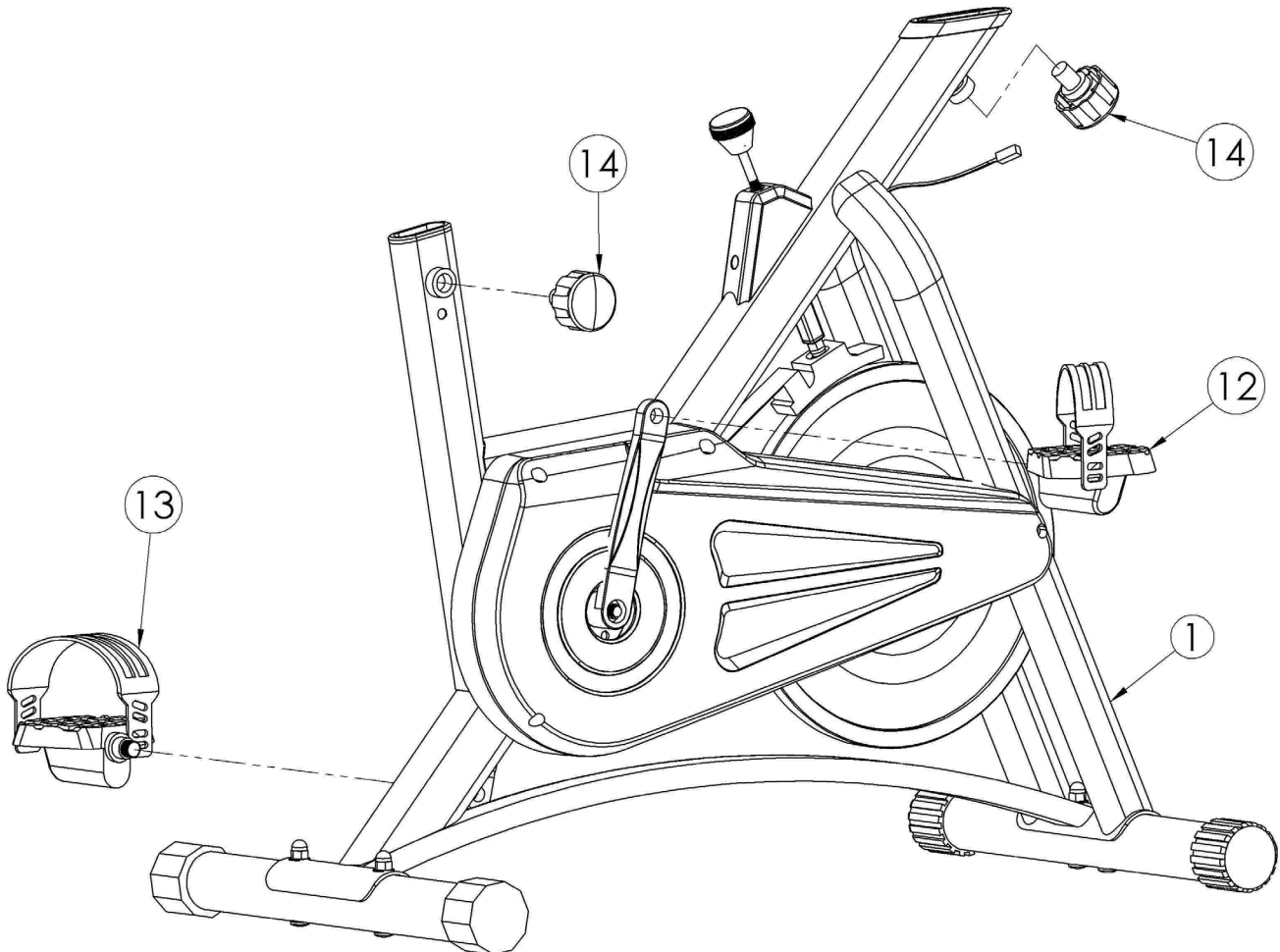


Den främre stabilisatorn (2) är fäst vid huvudkroppen (1) med vagnsbultar (16), planbrickor (17) och låsmuttrar (18), och säkrad med en skiftnyckel (25). Notera: den främre stabilisatorns rörelsehjul (2) är framåtriktade, som visas i bilden.

På samma sätt är den bakre stabilisatorn (3) fäst vid huvudkroppen (1) med vagnsbultar (16), planbrickor (17) och låsmuttrar (18), och säkrad med skiftnyckel (25).

**Uppmärksamhet!** De rörliga hjulen på båda sidor av den främre stabilisatorn (2) kan flytta maskinen över en kort sträcka.

## STEG 2

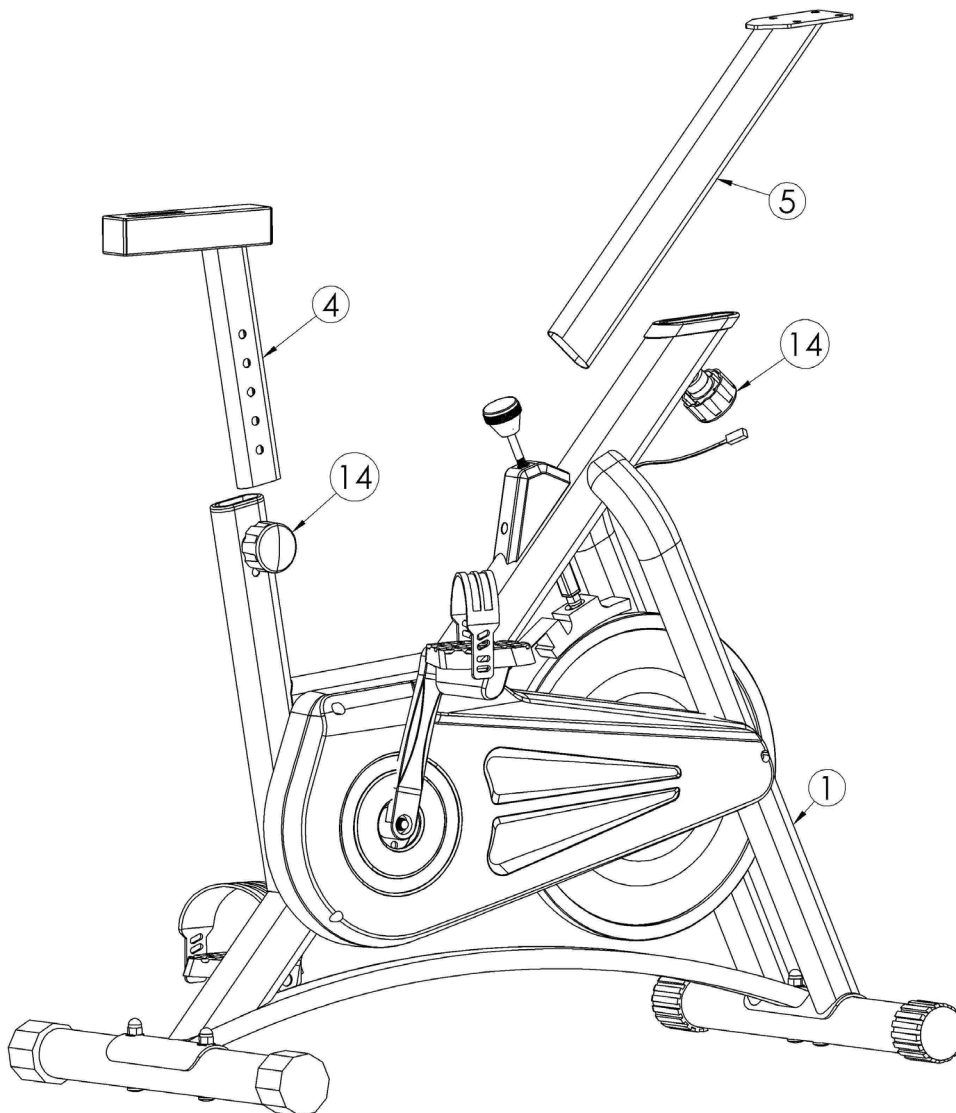


Montera höger pedal (12) med R-märket på huvuddelen (1) och säkra den med en skiftnyckel (25).  
Anmärkning: Dra åt medurs.

Montera på samma sätt den vänstra pedalen (13) med L-märkningen på huvuddelen (1) och säkra den med en nyckel (25). Obs: Dra åt moturs.

Justeringsrattarna (14) är monterade på fram- respektive baksidan av huvudkroppen (1). Notera: Det är inte nödvändigt att dra åt vid denna tidpunkt.

## STEG 3

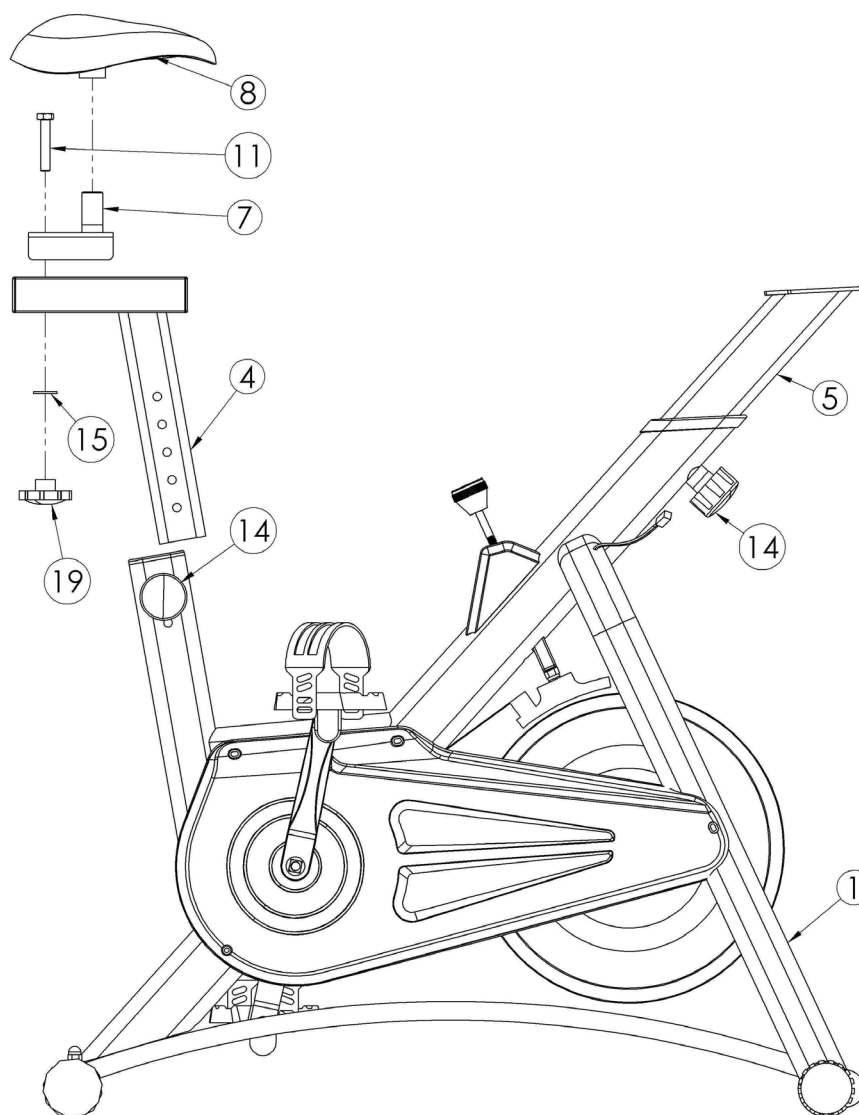


Sadelstolpen (4) sätts in i huvudkroppen (1) och justeringsknoppen (14) dras ut så att justeringsknoppen (14) automatiskt sätts in i motsvarande hål i sadelstolpen (4).

På samma sätt sätts styrstången (5) in i huvudkroppen (1) och justeringsratten (14) dras ut så att justeringsratten (14) automatiskt sätts in i motsvarande hål i styrstången (5).

Obs: Dra i justeringsratten (14) för att justera höjden på sadelstolpen (4) eller styrstolpen (5). Efter justering är det nödvändigt att dra åt justeringsknapparna (14).

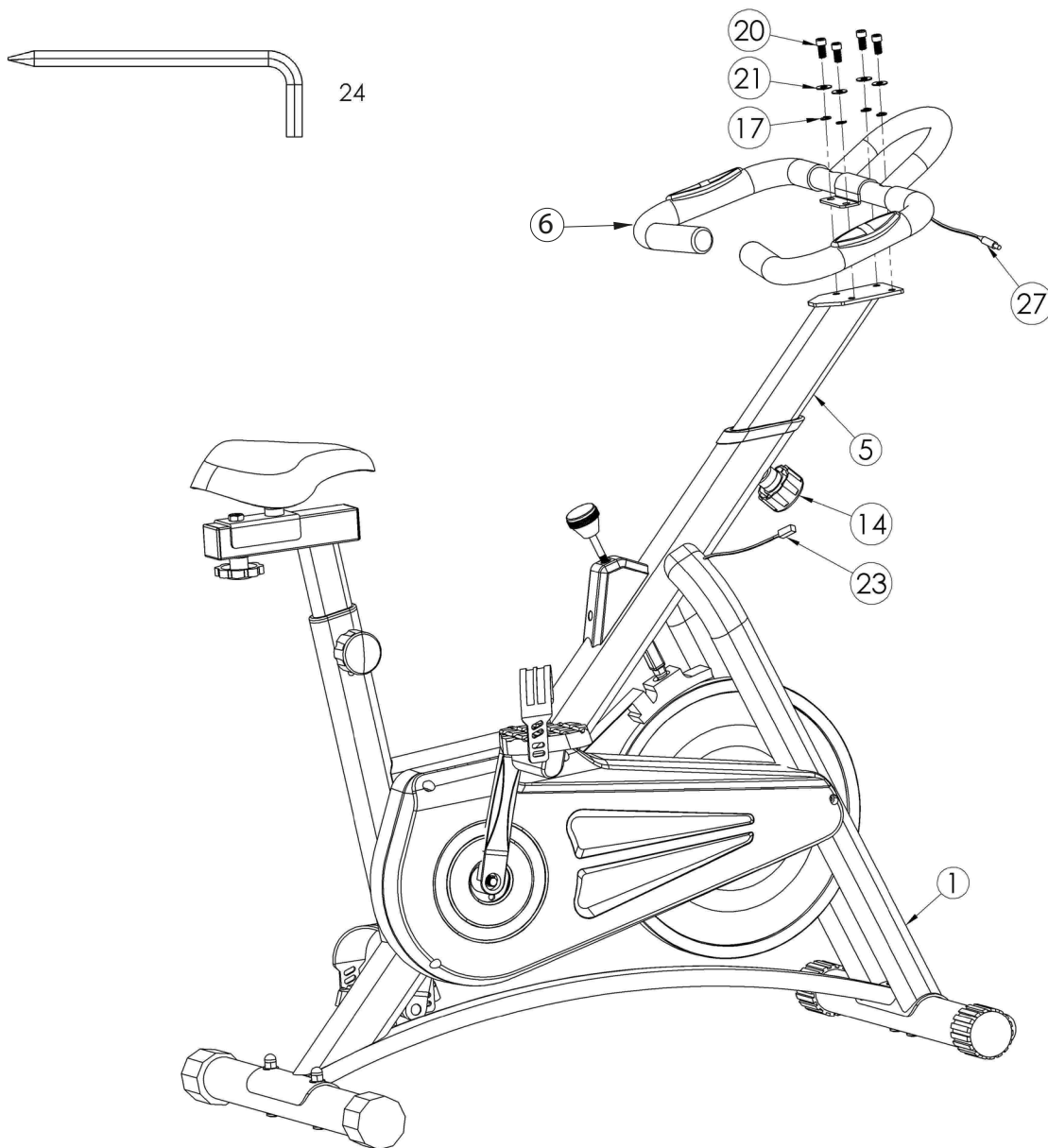
## STEG 4



Sadeljusteringsramen (7) monteras på sadelstolpen (4) och säkras med den plana brickan (19), sex hörnbultar (11) och en justeringsmutter (15). Sadeln (8) placeras sedan på sadeljusteringsramen (7), säkras och dras åt med skiftnyckeln (25).

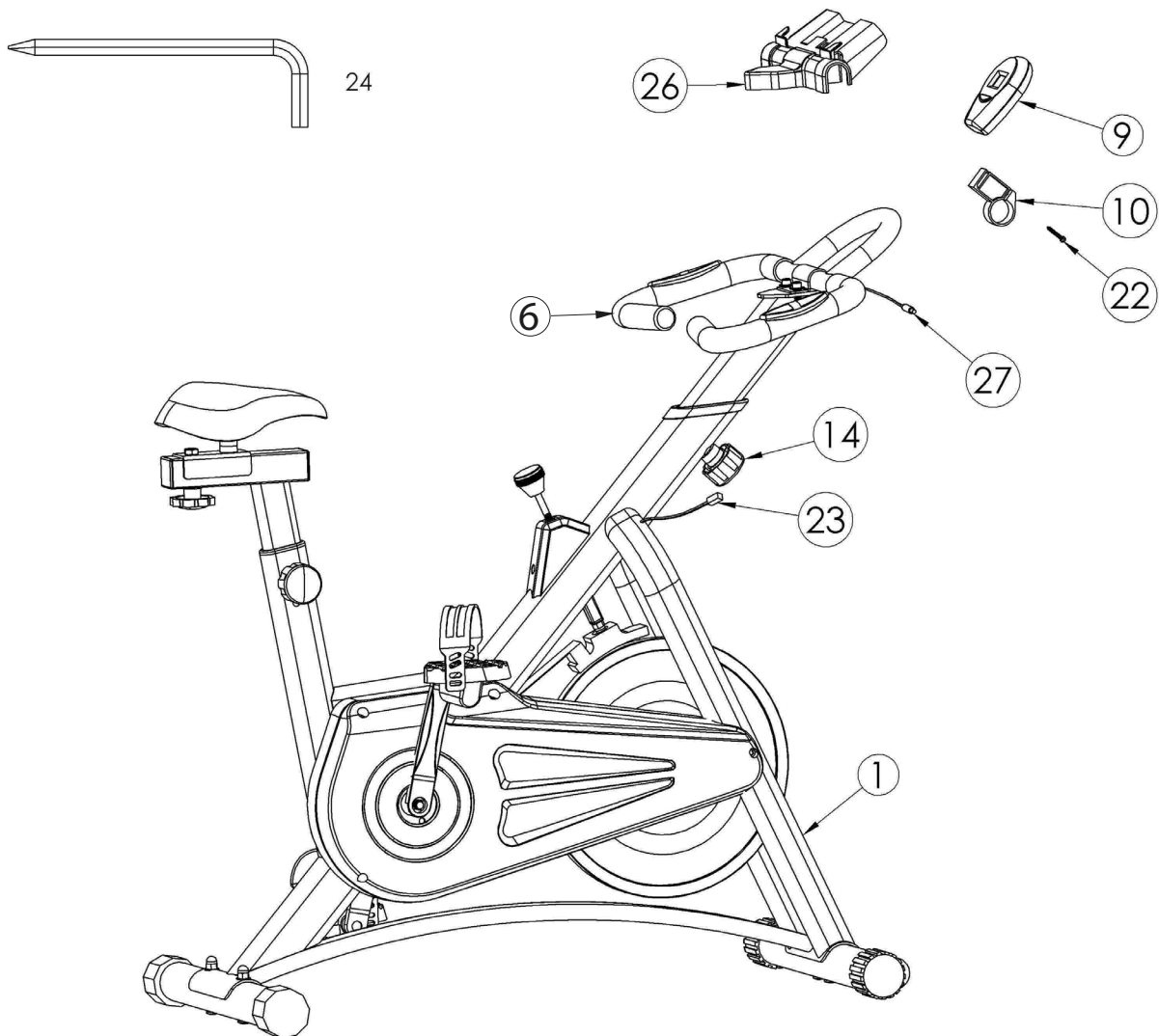
Obs: Genom att lossa på justeringsmuttern (15) kan sadeljusteringsramens (7) position justeras före och efter justering till motsvarande position, det är nödvändigt att dra åt justeringsmuttern (15).

## STEG 5



Styrramen (6) fästs på styrstolpen (5) med planbrickor (17), fjäderbrickor (21) och knappskruvar (20) och dras åt med en sexkantsnyckel (24).

## STEG 6

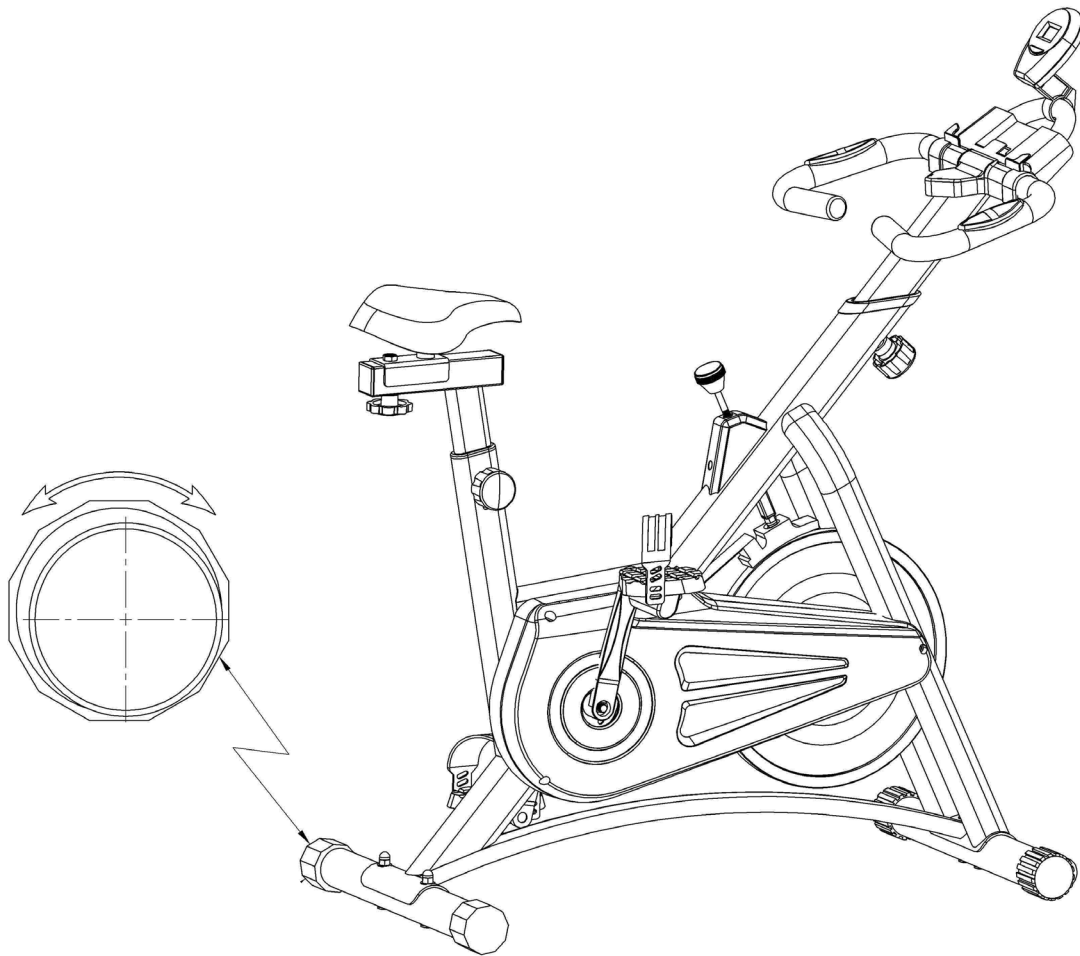


Monitorkonsolen (10) dras ut och fästs på styrramen (6) med den självgående skruven (22) och dras åt med insexnyckeln (24).

Monitorn (9) är monterad på monitorfästet (10). För in signalkabeln (23) i sensorhålet på baksidan av monitorn (9). För in pulskabeln (27) i sensorhålet på baksidan av monitorn (9).

Montera mobiltelefonhållaren (26) på styrets ram (6).

## STEG 7



Om du tycker att cykeln inte står stabilt på marken kan du vrida de 2 fotstöden från vänster till höger för att justera den mjukt.

## 4. DISPLAYFUNKTIONER

**MODE:** Med denna knapp kan du välja och låsa önskad funktion.

Driftsprocedurer:

**1. Auto ON / OFF:** Systemet slås på när någon tangent trycks ned eller när det tar emot en insignal från hastighetssensorn. Systemet stängs av automatiskt om ingen signal tas emot från sensorn eller om ingen knapp trycks ned under ca 4 minuter.

**2. RESET:** Monitorn kan återställas genom att antingen byta batteri eller trycka på lägesknappen i 3 sekunder.

**3. MODE:** För att välja SCAN eller LOCK om skanningsläge inte önskas, tryck på MODE-knappen när pekaren för den funktion du vill ha börjar blinka.

4. FUNKTIONER:

- **TIME** (00:00 - 99:59): Tryck på MODE-knappen tills pekaren avancerar till TIME. Den totala arbetstiden kommer att visas.

- **SPEED** (0 - 99.9 ML/H): Tryck på MODE-knappen tills pekaren avancerar till SPEED. Det totala arbetet visas.

- **DISTANCE** (0 - 99.99 ML): Tryck på MODE-knappen tills pekaren flyttas till DISTANCE. Distansen för varje träningspass visas.

- **CALORIES** (0.0 - 999.9 KCAL): Tryck på MODE-knappen tills pekaren går vidare till CALORIES. Förbrända kalorier visas.

- **SCAN:** Automatisk visning av följande funktioner i den ordning de visas: TIME- SPEED- DISTANCE- PULSE- CALORIES (upprepa).

- **BATTERI:** Denna mätare använder två 1,5V AAA-batterier (medföljer ej). Om monitorn inte visar korrekt, sätt i batterierna igen för bästa resultat.

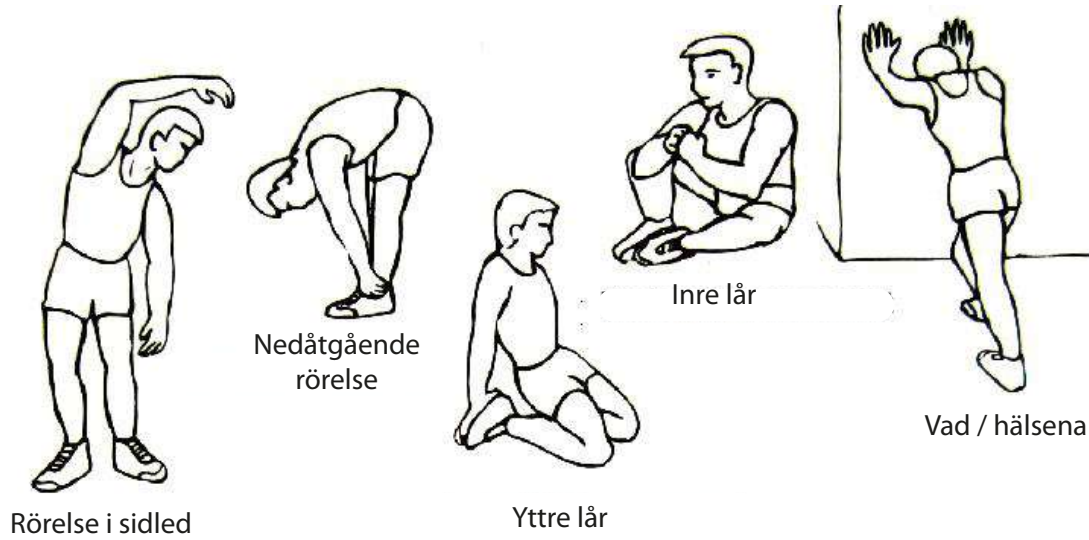
## 5. UTBILDNINGSANVISNINGAR

För en hälsosam livsstil rekommenderar vi, förutom att använda utrustningen för att förbättra din kondition, även en varierad kost.

### A) Uppvärmning före träning

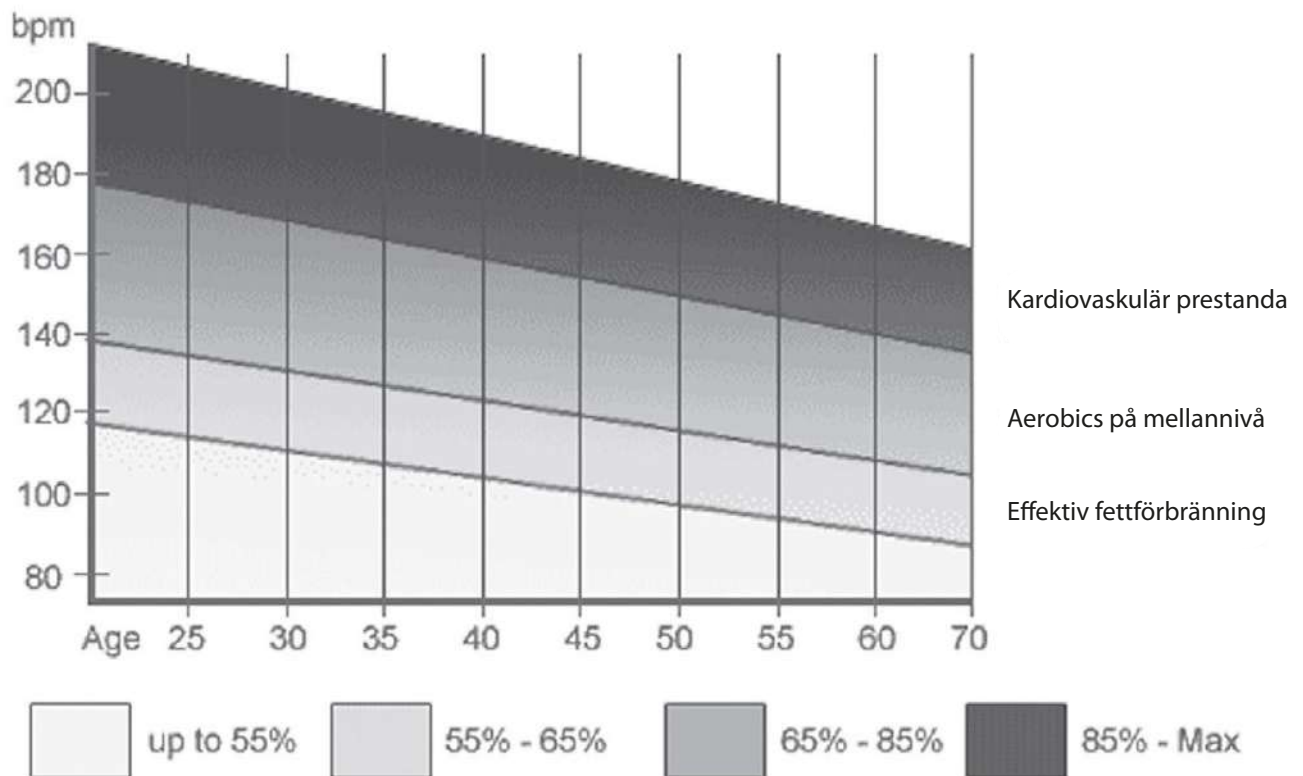
Denna uppvärmningsövningsfas kan förbättra kroppens blodcirkulation, muskler för att uppnå bra träning, samtidigt som risken för kramper eller muskelskador under träningen minskas. Före varje träningspass, vänligen gör uppvärmningsövning enligt följande träningsrekommendationer, varje stretch bör hållas i cirka 30 sekunder, medan du gör denna övning inte förlänga intensiteten, förhindra muskelskador, när musklerna är skadade, vänligen stoppa träningen.





### B) Träningsfas

Detta steg är den formella träningsfasen, efter en lång period av träning kan förbättra flexibiliteten i benmusklerna. I träningsprocessen är nyckeln att göra träningen enligt träningsförhållandet och välja den rimliga träningsintensiteten.



**WAŻNE**

DO ZACHOWANIA NA PRZYSZŁOŚĆ.

**1. OSTRZEŻENIA**

- 1. OSTRZEŻENIE!** Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy zapoznać się z poniższymi instrukcjami bezpieczeństwa.
- 2. OSTRZEŻENIE!** Ważne jest, aby przeczytać niniejszą instrukcję w całości przed montażem i obsługą urządzenia. Bezpieczne i wydajne użytkowanie można osiągnąć tylko wtedy, gdy urządzenie jest prawidłowo zmontowane, konserwowane i obsługiwane. Obowiązkiem użytkownika jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy urządzenia zostali poinformowani o wszystkich ostrzeżeniach i przestrożach.
- 3. OSTRZEŻENIE!** Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy występują jakiegokolwiek dolegliwości fizyczne lub zdrowotne, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa lub uniemożliwić prawidłowe korzystanie z urządzenia. Porada lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
- 4. OSTRZEŻENIE!** Należy zwracać uwagę na sygnały wysyłane przez organizm. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z poniższych objawów: Ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, uczucie zawrotów głowy, światłowstręt lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.
- 5. OSTRZEŻENIE!** Dzieci i zwierzęta domowe należy trzymać z dala od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie dla osób dorosłych.
- 6. OSTRZEŻENIE!** Urządzenia należy używać na twardej, płaskiej i równej powierzchni z ochronną wykładziną podłogową lub dywanem. Ze względów bezpieczeństwa wokół urządzenia musi być co najmniej 0,6 metra wolnej przestrzeni.
- 7. OSTRZEŻENIE!** Przed użyciem urządzenia należy sprawdzić, czy nakrętki i śruby są dobrze dokręcone.
- 8. OSTRZEŻENIE!** Poziom bezpieczeństwa sprzętu można utrzymać tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i/lub zużycia.
- 9. OSTRZEŻENIE!** Urządzenia należy zawsze używać zgodnie z instrukcjami. Jeśli podczas montażu lub sprawdzania urządzenia zostaną wykryte jakiegokolwiek wadliwe elementy lub jeśli podczas użytkowania z urządzenia będą dobiegać nietypowe dźwięki, należy je zatrzymać. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
- 10. OSTRZEŻENIE!** Podczas korzystania z urządzenia należy nosić odpowiednią odzież. Należy unikać noszenia luźnej odzieży, która może zaplątać się w urządzenie lub która może ograniczać lub utrudniać ruchy.
- 11. OSTRZEŻENIE!** Urządzenie zostało przetestowane i certyfikowane zgodnie z normami EN ISO

20957-1; EN ISO 20957-5. Nadaje się wyłącznie do użytku domowego.

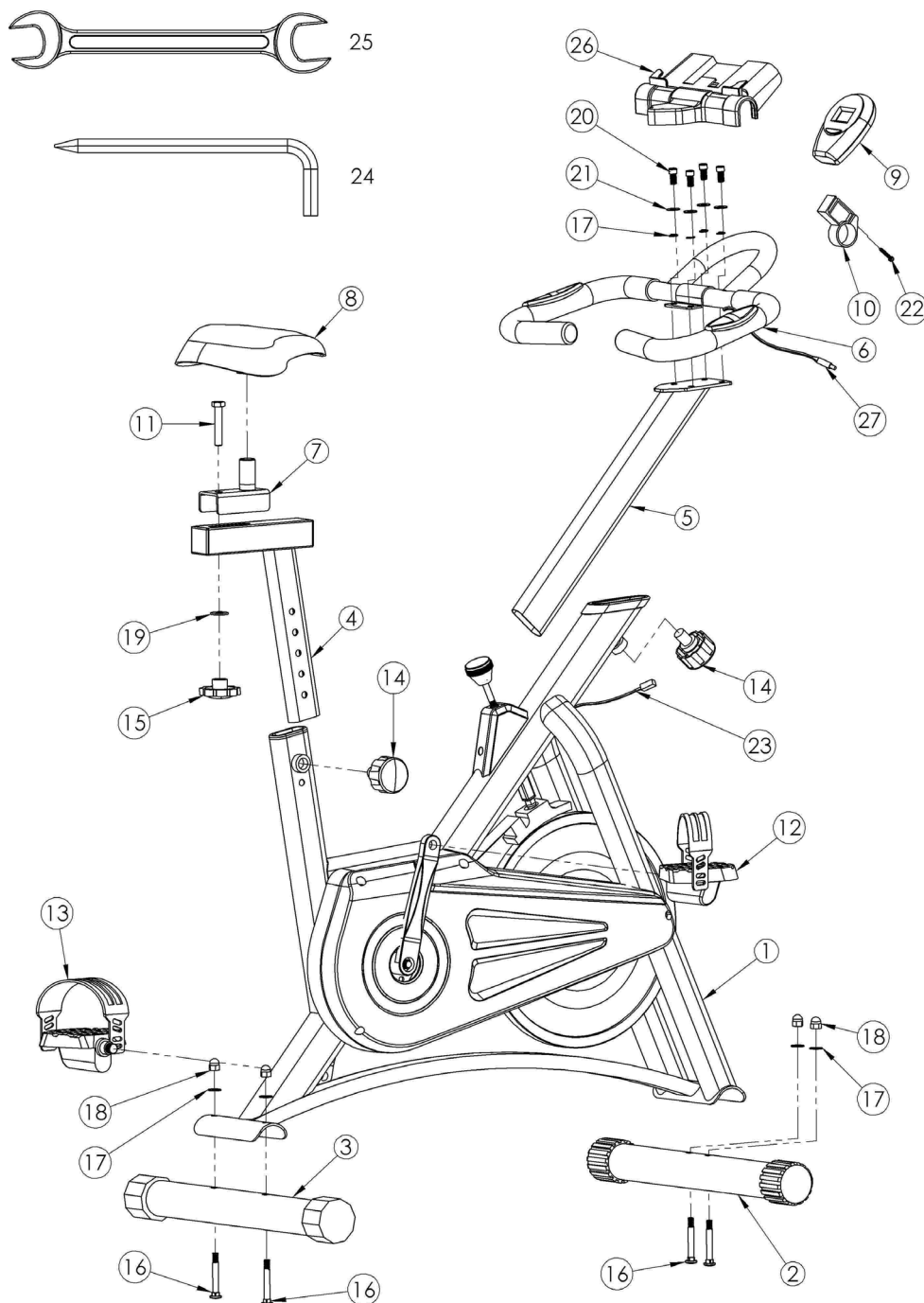
**12. OSTRZEŻENIE!** Maksymalna waga użytkownika 120 kg.

**13. OSTRZEŻENIE!** To urządzenie nie nadaje się do zastosowań wymagających wysokiej precyzji.

**14. OSTRZEŻENIE!** Układ hamulcowy tego urządzenia nie jest odpowiedni.

**15. OSTRZEŻENIE!** Podczas podnoszenia lub przenoszenia urządzenia należy zachować ostrożność, aby uniknąć urazów kręgosłupa. Należy zawsze stosować odpowiednie techniki podnoszenia i/lub korzystać z pomocy.

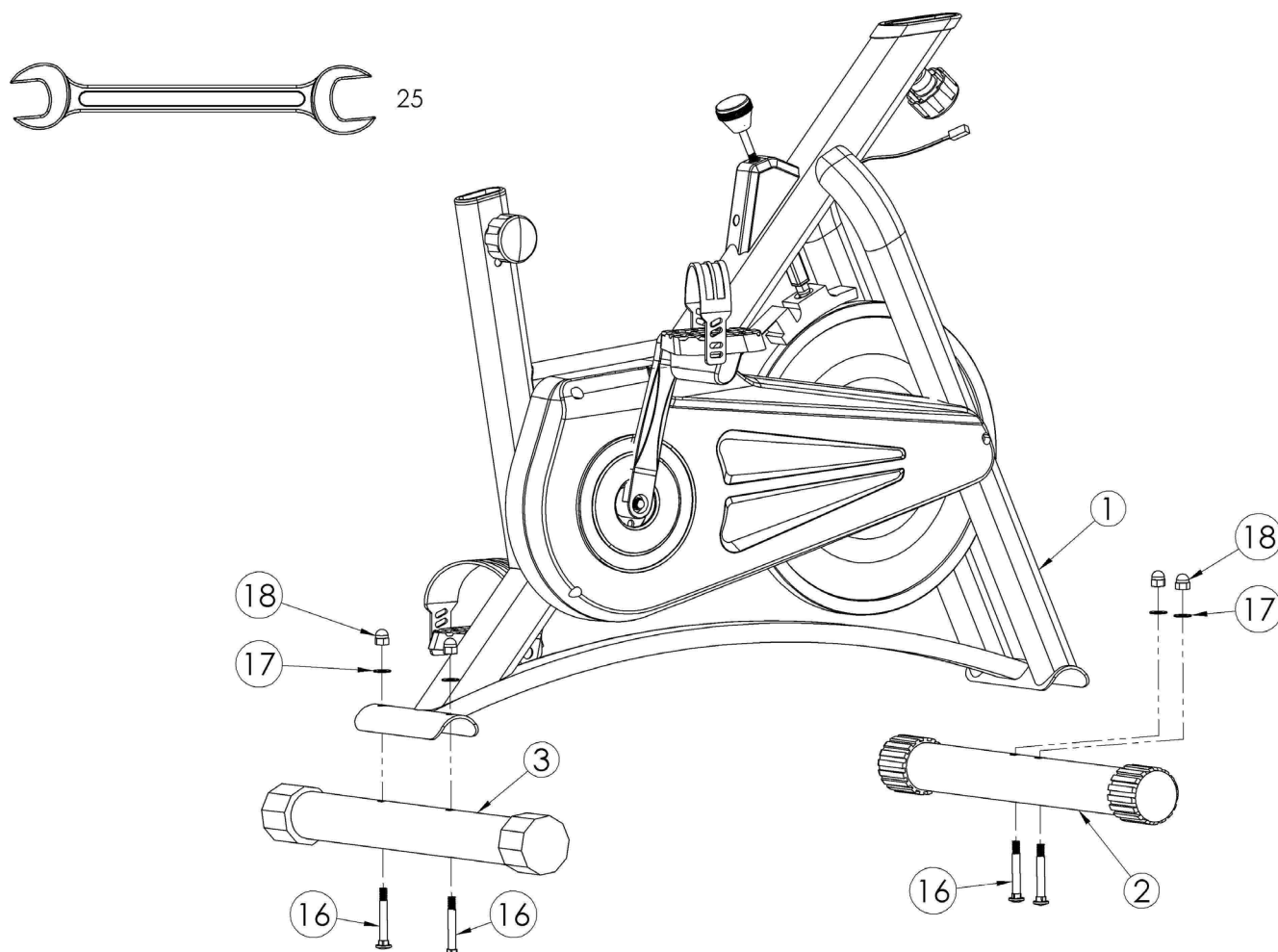
## 2. WYKAZ CZĘŚCI



NIE.	NAZWA	ROZMIAR	QUANT.	NIE.	NAZWA	ROZMIAR	QUANT.
1	Główny korpus	Montaż	1	15	Nakrętka regulacyjna	M10	1
2	Przedni stabilizator	Montaż	1	16	Śruby wózka	M8x60	4
3	Tyłny stabilizator	Montaż	1	17	Podkładka płaska	Φ8.5	8
4	Stanowisko siodłowe	Montaż	1	18	Nakrętka blokująca	M8	4
5	Słupek kierownicy	Montaż	1	19	Podkładka płaska	Φ10.5	1
6	Rama kierownicy	Montaż	1	20	Śruba z łbem kulistym	M8x16	4
7	Rama regulacji siodełka	Montaż	1	21	Podkładka sprężysta	Φ8.5	4
8	Siodło	Sprężynowy	1	22	Wkręt samogwintujący	ST4X15	1
9	Monitor	Kwadrat	1	23	Kabel sygnałowy		1
10	Wspornik monitora	Nadaje się do rur Φ25	1	24	Klucz nasadowy sześciokątny	6mm	1
11	Śruba sześciokątna	M10X55	1	25	Spanner	13-15	1
12	Prawy pedał	R	1	26	Uchwyt na telefon komórkowy		1
13	Lewy pedał	L	1	27	Kabel impulsowy		1
14	Pokrętło regulacji	M16	2				

## 3. MONTAŻ PRODUKTU

## KROK 1

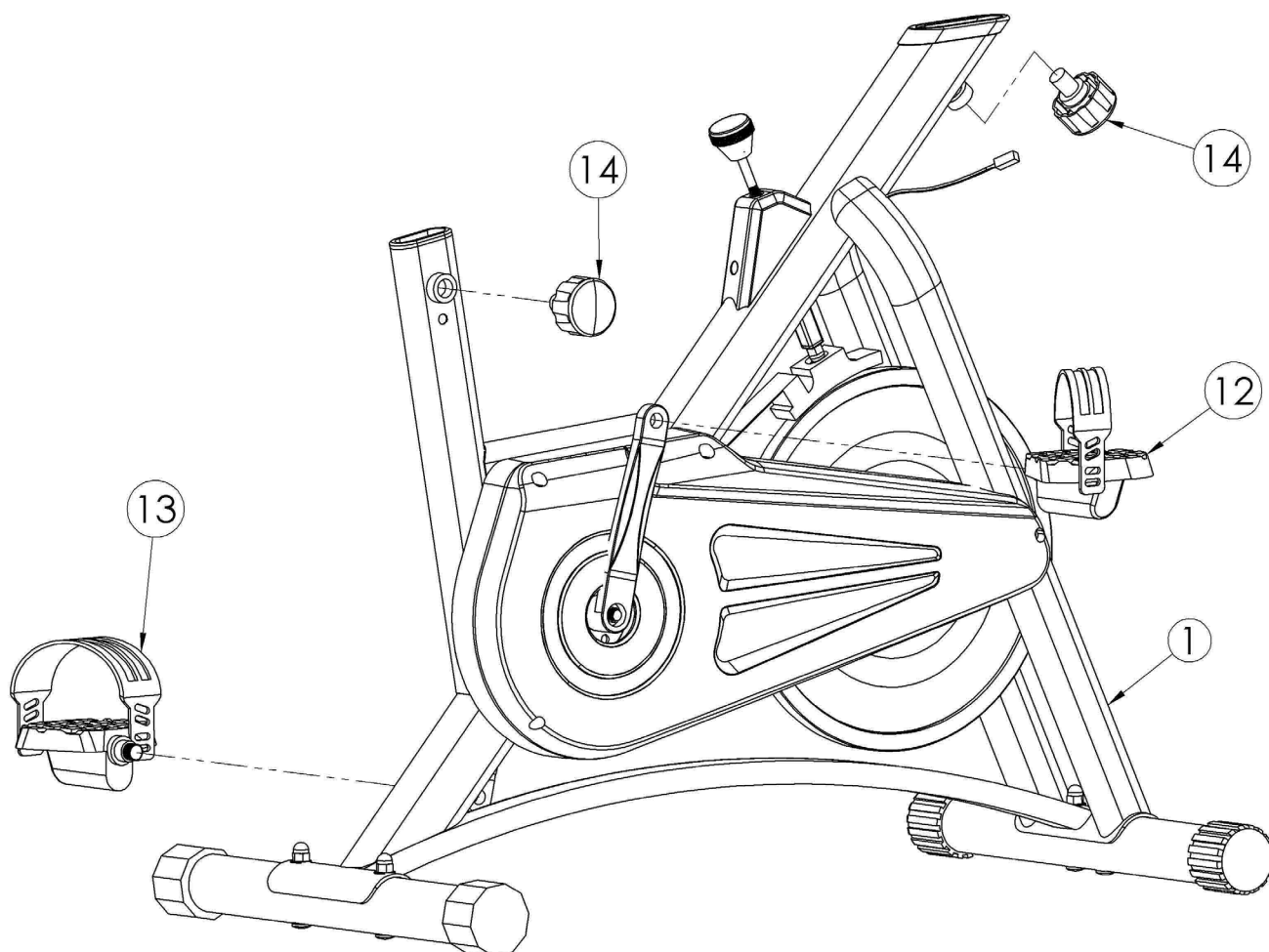


Przedni stabilizator (2) jest przymocowany do głównego korpusu (1) za pomocą śrub wózka (16), płaskich podkładek (17) i nakrętek zabezpieczających (18) oraz zabezpieczony kluczem (25).

Uwaga: koła przedniego stabilizatora (2) są skierowane do przodu, jak pokazano na rysunku. Podobnie, tylny stabilizator (3) jest przymocowany do głównego korpusu (1) za pomocą śrub wózka (16), płaskich podkładek (17) i nakrętek zabezpieczających (18) oraz zabezpieczony kluczem (25).

Uwaga: Ruchome koła po obu stronach przedniego stabilizatora (2) mogą przemieszczać maszynę na niewielką odległość.

## KROK 2

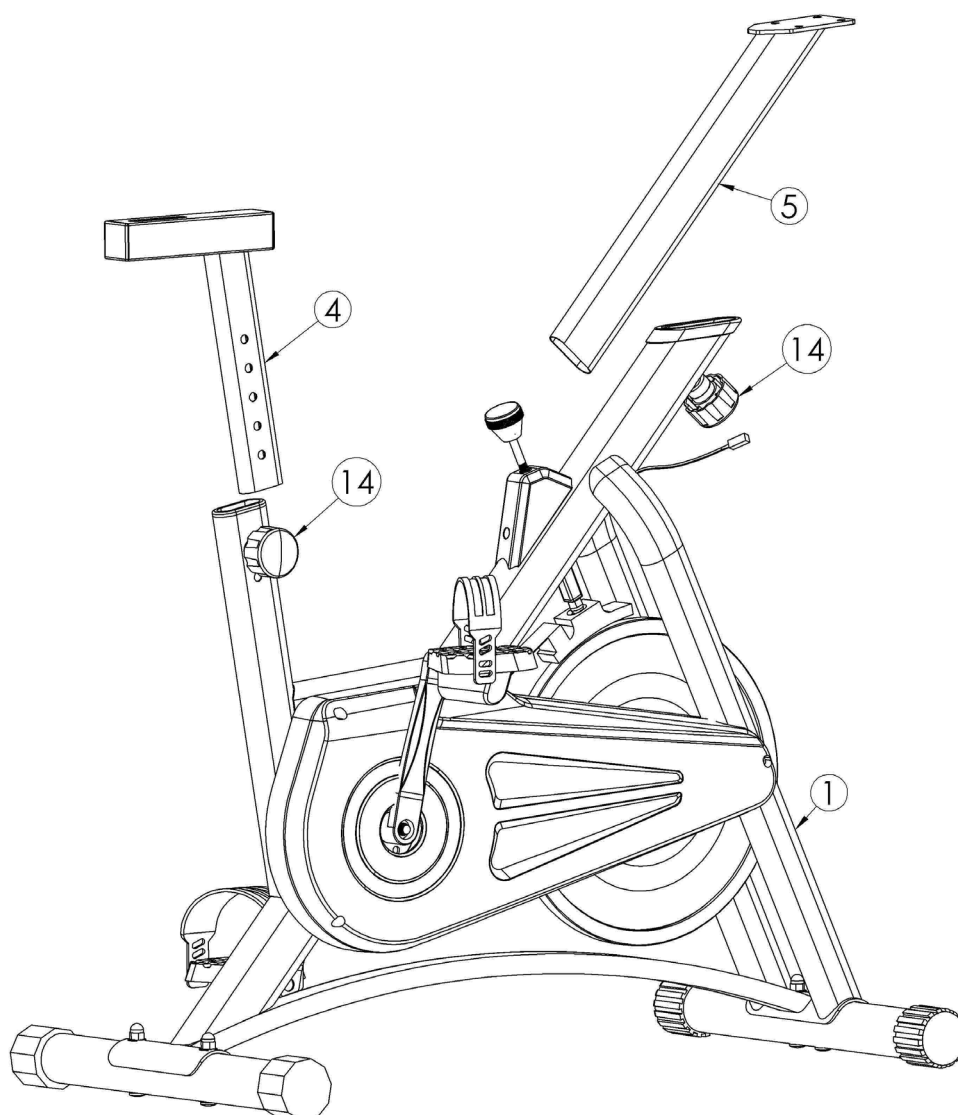


Zamontuj prawy pedał (12) ze znakiem R na korpusie głównym (1) i zabezpiecz go kluczem (25). Uwaga: Dokręć go zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Analogicznie, zamontować lewy pedał (13) z oznaczeniem L na korpusie głównym (1) i zabezpieczyć go kluczem (25). Uwaga: Dokręć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Pokrętła regulacyjne (14) są zamontowane odpowiednio z przodu i z tyłu głównego korpusu (1). Uwaga: W tym momencie dokręcanie nie jest konieczne.

## KROK 3

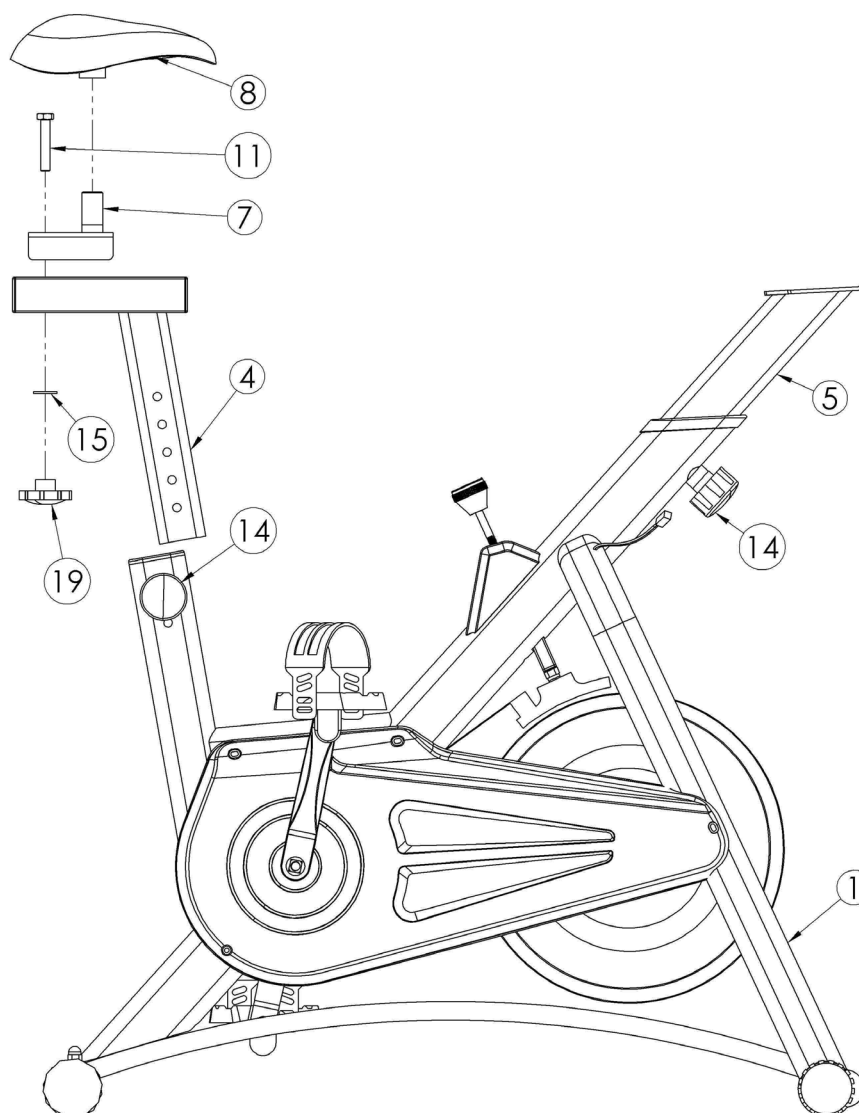


Sztyca siodełka (4) jest wkładana do głównego korpusu (1), a pokrętło regulacyjne (14) jest wyciągane tak, że pokrętło regulacyjne (14) jest automatycznie wkładane do odpowiedniego otworu sztycy siodełka (4).

Podobnie, sztyca kierownicy (5) jest wkładana do głównego korpusu (1), a pokrętło regulacji (14) jest wyciągane, dzięki czemu pokrętło regulacji (14) jest automatycznie wkładane do odpowiedniego otworu sztycy kierownicy (5).

Uwaga: Pociągnij pokrętło regulacji (14), aby wyregulować wysokość sztycy siodełka (4) lub sztycy kierownicy (5). Po zakończeniu regulacji należy dokręcić pokrętła regulacyjne (14).

## KROK 4

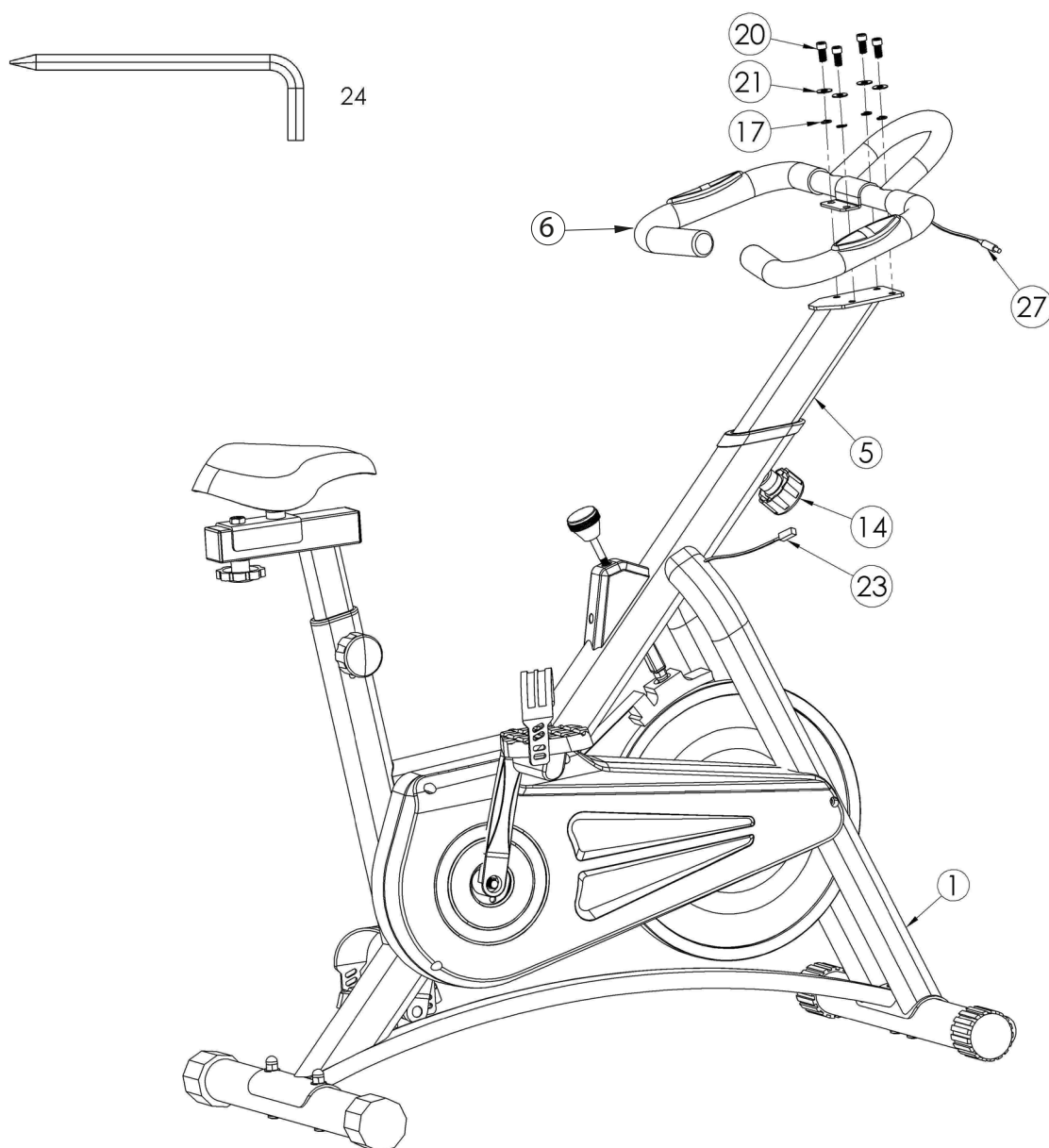


Rama regulacyjna siodełka (7) jest instalowana na sztycy siodełka (4) i zabezpieczana za pomocą płaskiej podkładki (19), sześciu śrub narożnych (11) i nakrętki regulacyjnej (15). Siodełko (8) jest następnie umieszczane na ramie regulacji siodełka (7), zabezpieczane i dokręcane kluczem (25).

Uwaga: Poluzowanie nakrętki regulacyjnej (15) umożliwia regulację położenia rama regulacyjnej siodełka (7) przed i po ustawieniu w odpowiednim położeniu, konieczne jest dokręcenie nakrętki regulacyjnej (15).

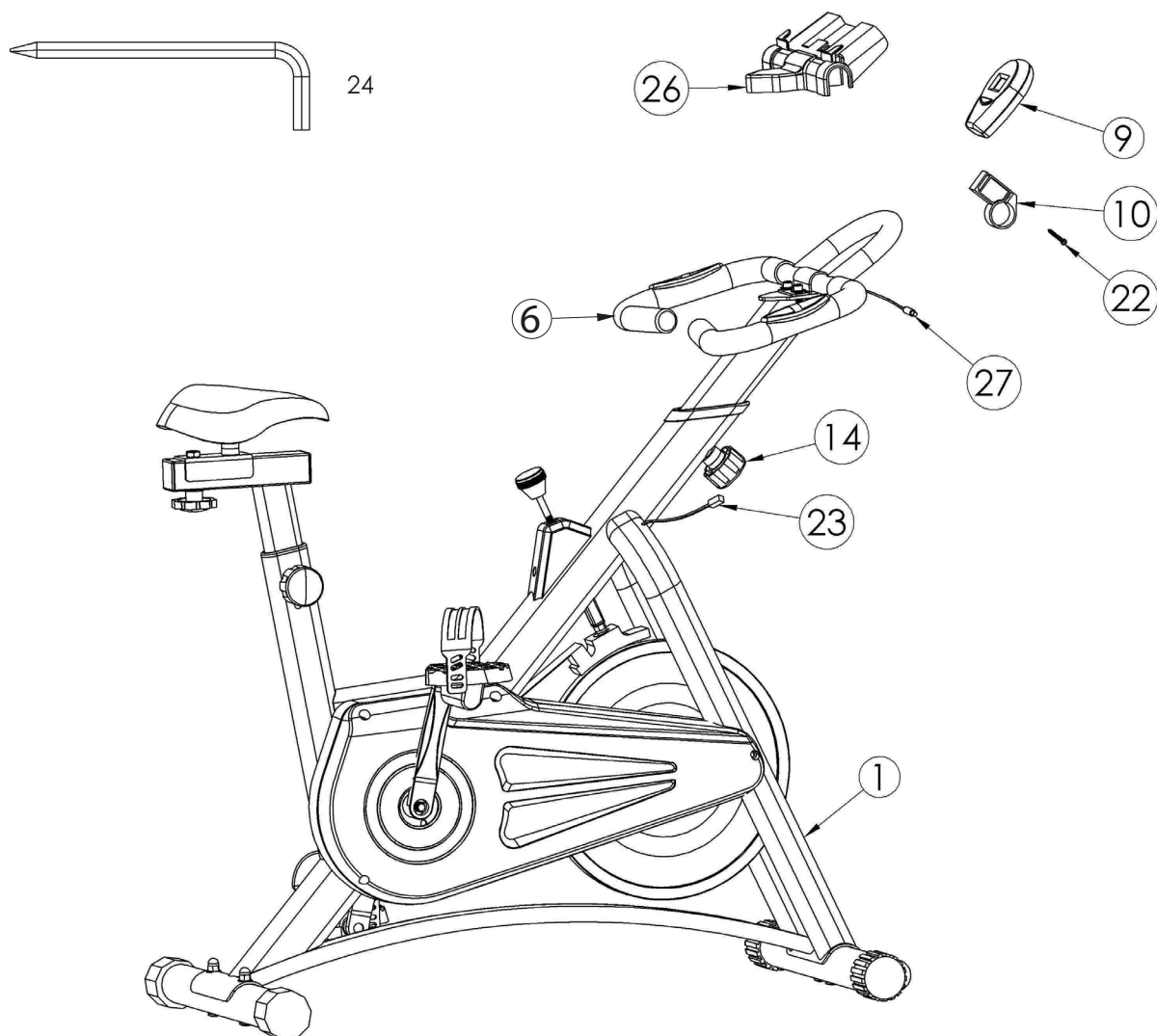


## KROK 5



Rama kierownicy (6) jest przymocowana do słupka kierownicy (5) za pomocą płaskich podkładek (17), podkładek sprężystych (21) i śrub z łbem kulistym (20), a następnie dokręcona kluczem z gniazdem sześciokątnym (24).

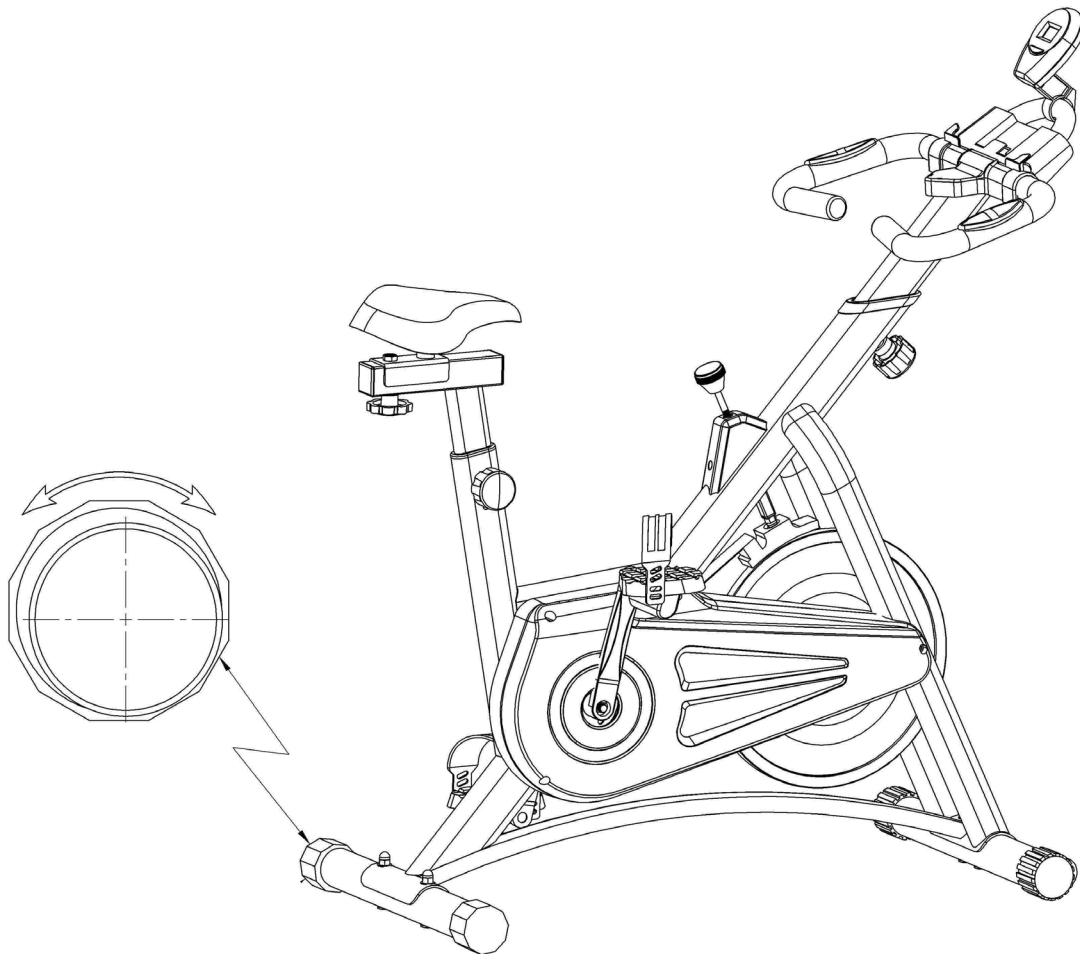
## KROK 6



Wspornik monitora (10) jest ciągnięty i mocowany do ramy kierownicy (6) za pomocą śruby samogwintującej (22) i dokręcany kluczem z gniazdem sześciokątnym (24).

Monitor (9) jest montowany na wsporniku monitora (10). Włóż kabel sygnałowy (23) do otworu czujnika z tyłu monitora (9). Włóż kabel impulsowy (27) do otworu czujnika z tyłu monitora (9).

Zamontuj uchwyt na telefon komórkowy (26) do ramy kierownicy (6).

**KROK 7**

Jeśli okaże się, że rower nie jest stabilny na podłożu, należy obrócić 2 podnóżki z lewej strony na prawą, aby delikatnie go wyregulować.

## 4. FUNKCJE WYŚWIETLACZA

**MODE:** Ten przycisk umożliwia wybranie i zablokowanie żądanej funkcji.

Procedury obsługi:

**1. Auto ON / OFF:** System włącza się po naciśnięciu dowolnego przycisku lub po otrzymaniu sygnału wejściowego z czujnika prędkości. System wyłącza się automatycznie, gdy nie zostanie odebrany żaden sygnał z czujnika lub żaden przycisk nie zostanie naciśnięty przez około 4 minuty.

**2. RESET:** Monitor można zresetować, wymieniając baterię lub naciskając przycisk trybu przez 3 sekundy.

**3. TRYB:** Aby wybrać SCAN lub LOCK, jeśli tryb skanowania nie jest pożądany, naciśnij przycisk MODE, gdy wskaźnik żądanej funkcji zacznie migać.

4. FUNKCJE:

- **TIME** (00:00 - 99:59): Naciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik przesunie się do TIME. Wyświetlony zostanie całkowity czas pracy.

- **SPEED** (0 - 99,9 ML/H): Naciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik przesunie się do pozycji SPEED. Wyświetlony zostanie całkowity czas pracy.

- **DISTANCE** (0 - 99,99 ML): Naciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik przesunie się do pozycji DISTANCE. Wyświetlony zostanie dystans dla każdego treningu.

- **CALORIES** (0.0 - 999.9 KCAL): Naciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik przesunie się do CALORIES. Wyświetlone zostaną spalone kalorie.

- **SCAN:** Automatyczne wyświetlanie następujących funkcji w pokazanej kolejności: TIME - SPEED - DISTANCE - CALORIES (powtórz).

- **BATERIA:** Ten monitor wykorzystuje dwie baterie AAA 1,5 V (brak w zestawie). Jeśli monitor nie wyświetla prawidłowo, należy ponownie zainstalować baterie, aby uzyskać najlepsze wyniki.

## 5. INSTRUKCJE SZKOLENIOWE

Aby prowadzić zdrowy tryb życia, oprócz korzystania ze sprzętu w celu poprawy kondycji, zalecamy również zróżnicowaną dietę.

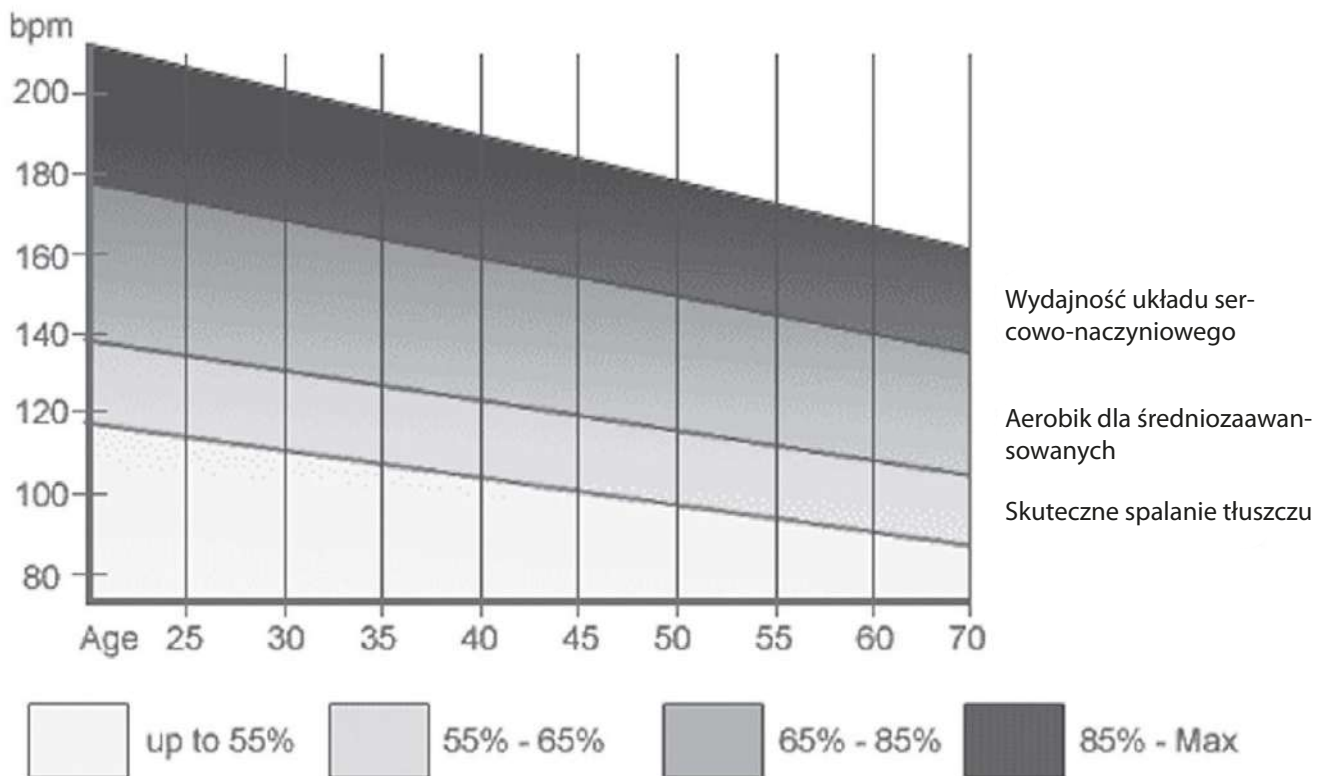
### A) Rozgrzewka przed treningiem

Ta faza ćwiczeń rozgrzewających może poprawić krążenie krwi w organizmie, mięśnie, aby osiągnąć dobry trening, jednocześnie zmniejszając ryzyko skurczów lub uszkodzenia mięśni podczas treningu. Przed każdym treningiem wykonaj ćwiczenia rozgrzewające zgodnie z poniższymi zaleceniami treningowymi, każde rozciąganie powinno trwać około 30 sekund, podczas wykonywania tego ćwiczenia nie zwiększaj intensywności, zapobiegaj uszkodzeniom mięśni, gdy mięśnie zostaną uszkodzone, przerwij trening.



### B) Faza treningowa

Ten etap jest formalną fazą treningu, po długim okresie ćwiczeń może poprawić elastyczność mięśni nóg. W procesie treningowym kluczem jest wykonanie treningu zgodnie z warunkami treningowymi i wybranie rozsądnej intensywności treningu.



**VIGTIGT**

AT GEMME TIL FREMTIDIG REFERENCE.

**1. ADVARSLER**

1. **ADVARSEL!** For at reducere risikoen for alvorlige skader skal du læse følgende sikkerhedsinstruktioner, før du bruger udstyret.
2. **ADVARSEL!** Det er vigtigt at læse denne manual i sin helhed, før udstyret monteres og betjenes. Sikker og effektiv brug kan kun opnås, hvis udstyret er korrekt monteret, vedligeholdt og betjent. Det er dit ansvar at sikre, at alle brugere af udstyret er informeret om alle advarsler og forsigtighedsregler.
3. **ADVARSEL!** Før du påbegynder et træningsprogram, bør du konsultere 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. Din læges råd er vigtigt, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, dit blodtryk eller dit kolesterolniveau.
4. **ADVARSEL!** Vær opmærksom på din krops signaler. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred. Stop med at træne, hvis du oplever et af følgende symptomer: Smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, svimmelhed, ørhed, svimmelhed eller kvalme. Hvis du oplever nogen af disse symptomer, skal du kontakte din læge, før du fortsætter dit træningsprogram.
5. **ADVARSEL!** Hold børn og kæledyr væk fra udstyret. Udstyret er kun beregnet til brug af voksne.
6. **ADVARSEL!** Brug udstyret på en solid, flad, jævn overflade med en beskyttende gulvbelægning eller et tæppe. Af hensyn til sikkerheden skal der være mindst 0,6 meter frihøjde omkring udstyret.
7. **ADVARSEL!** Før du bruger udstyret, skal du kontrollere, at møtrikker og bolte er spændt forsvarligt.
8. **ADVARSEL!** Udstyrets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt inspiceres for skader og/eller slitage.
9. **ADVARSEL!** Brug altid udstyret som anvist. Hvis du finder defekte komponenter, mens du samler eller inspicerer udstyret, eller hvis du hører usædvanlige lyde fra udstyret under brug, skal du stoppe. Brug ikke udstyret, før problemet er blevet løst.
10. **ADVARSEL!** Bær passende tøj, når du bruger udstyret. Undgå at bære løstsiddende tøj, der kan blive viklet ind i udstyret, eller som kan begrænse eller forhindre bevægelse.
11. **ADVARSEL!** Udstyret er testet og certificeret i henhold til EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5. Kun egnet til husholdningsbrug.

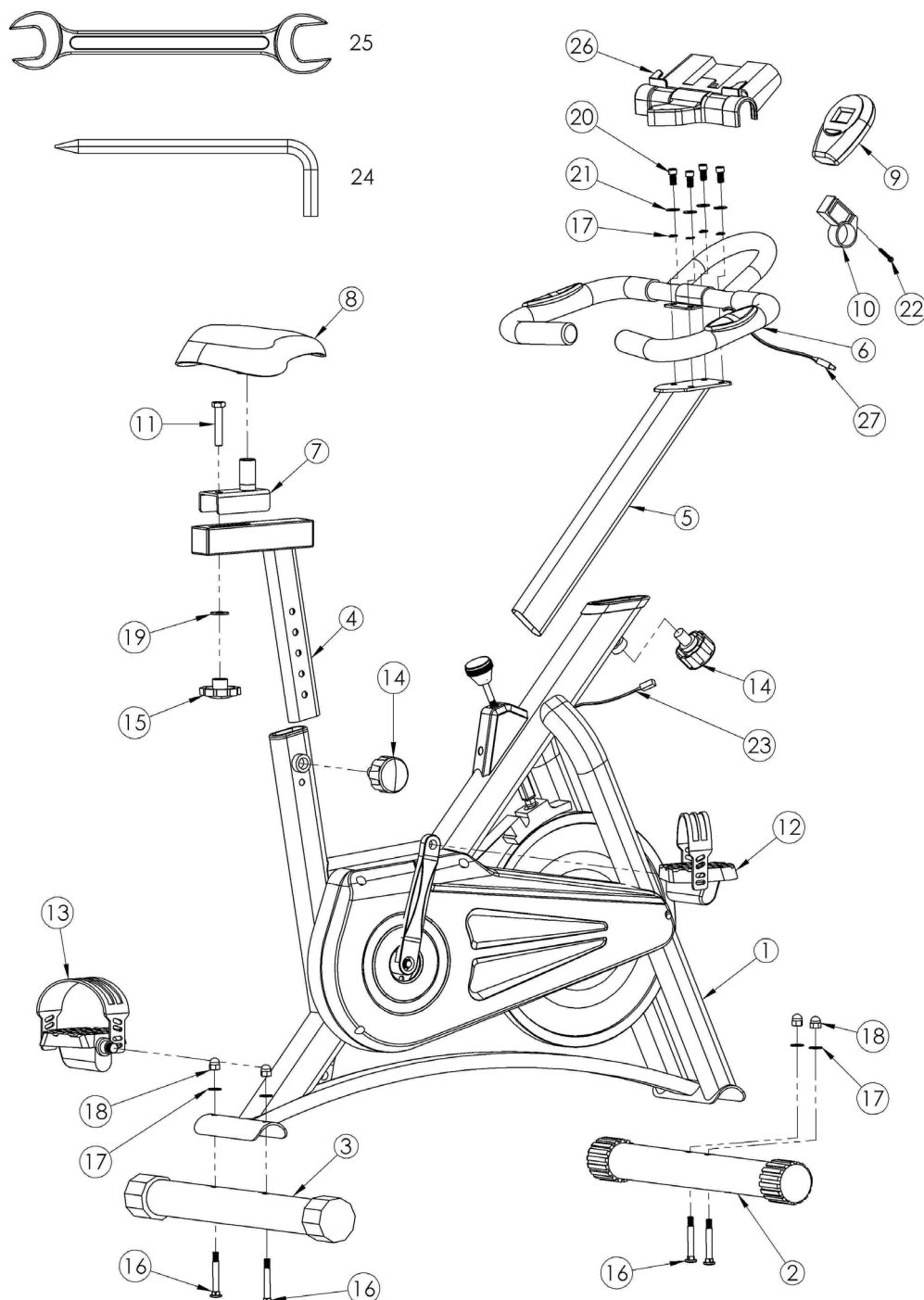
12.ADVARSEL! Maksimal brugervægt 120 kg.

13.ADVARSEL! Dette udstyr er ikke egnet til applikationer med høj præcision.

14.ADVARSEL! Bremsesystemet på dette udstyr er ikke relevant.

15.ADVARSEL! Vær forsigtig, når du løfter eller flytter udstyret for at undgå rygskader. Brug altid korrekt løfteteknik og/eller hjælp.

## 2. DELELISTE

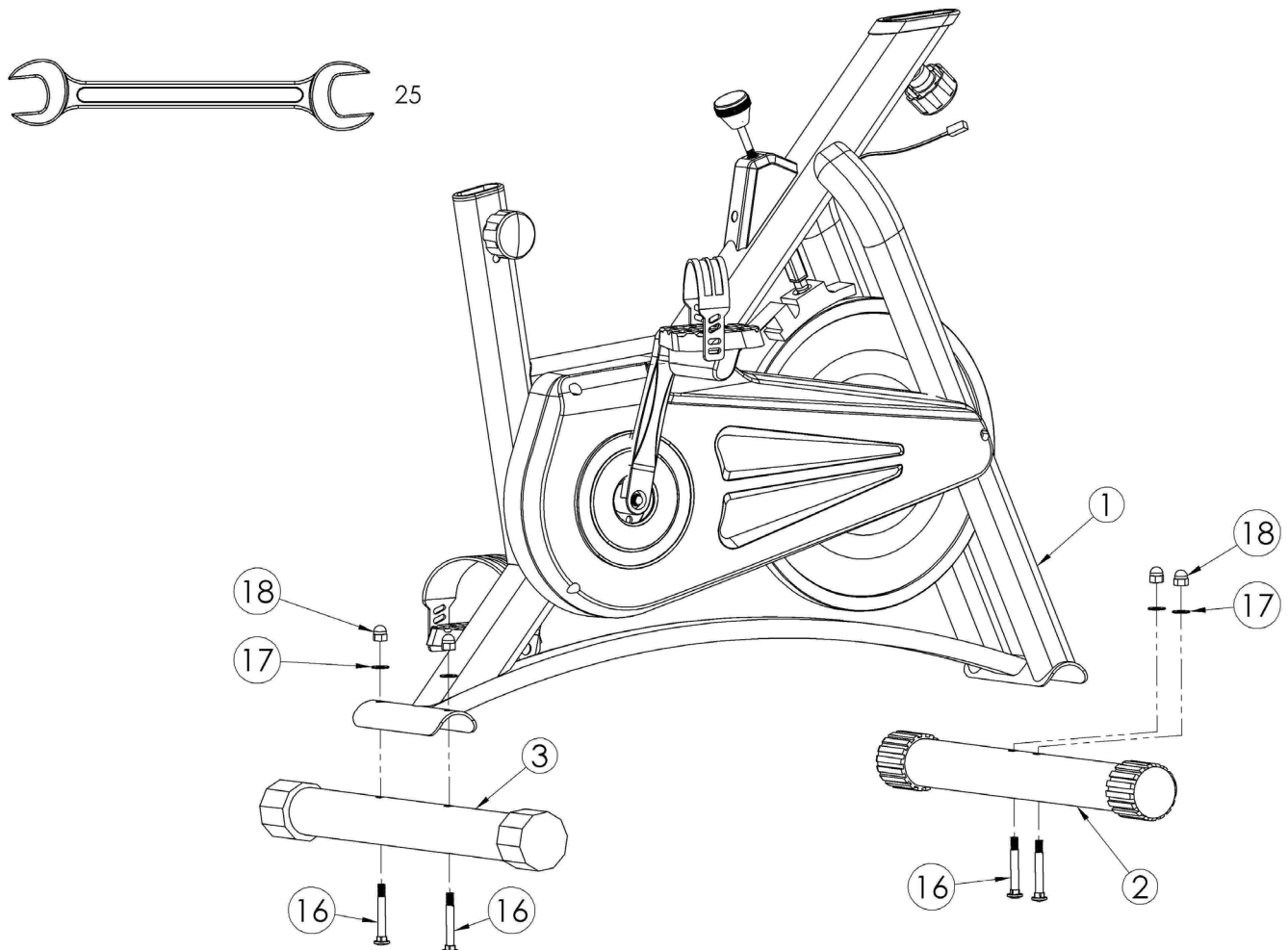


NEJ.	NAVN	STØRRELSE	QUANT.	NEJ.	NAVN	STØRRELSE	QUANT.
1	Hoveddel	Samling	1	15	Justeringsmøtrik	M10	1
2	Stabilisator foran	Samling	1	16	Vognbolte	M8x60	4
3	Stabilisator bagpå	Samling	1	17	Flad skive	Ø8.5	8
4	Sadelstolpe	Samling	1	18	Låsemøtrik	M8	4
5	Styrestolpe	Samling	1	19	Flad skive	Ø10.5	1
6	Ramme til styr	Samling	1	20	Skrue med knaphoved	M8x16	4
7	Ramme til justering af sadel	Samling	1	21	Fjederskive	Ø8.5	4
8	Sadel	Fjederbelastet	1	22	Selvskærende skrue	ST4X15	1
9	Overvågning	Firkantet	1	23	Signalkabel		1
10	Beslag til skærm	Velegnet til rør Ø25	1	24	Sekskantet topnøgle	6mm	1
11	Bolt seks vinkler	M10X55	1	25	Skruenøgle	13-15	1
12	Højre pedal	R	1	26	Holder til mobiltelefon		1
13	Venstre pedal	L	1	27	Impulskabel		1
14	Justeringsknap	M16	2				



## 3. PRODUKTSAMLING

## TRIN 1

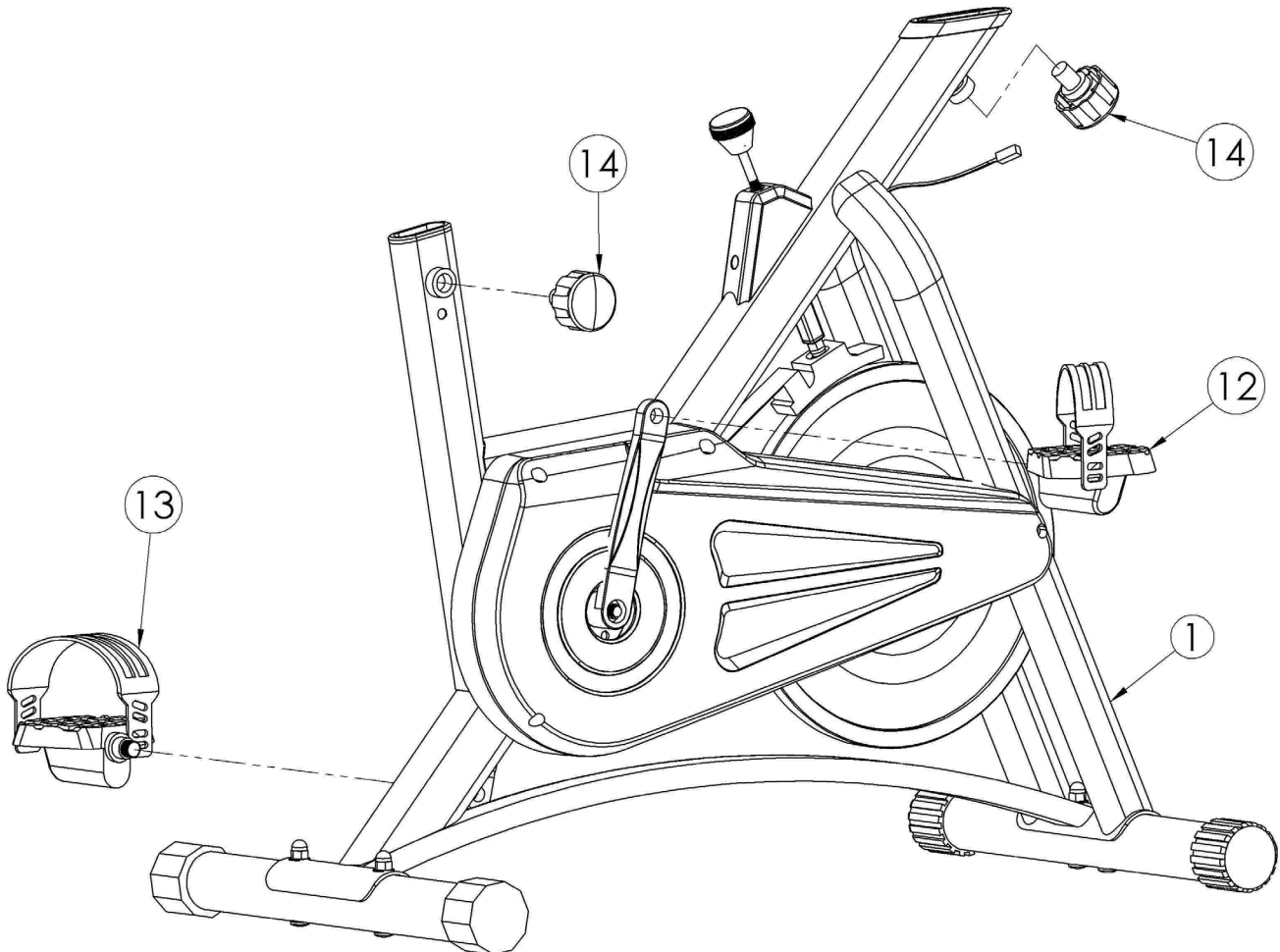


Den forreste stabilisator (2) er fastgjort til hoveddelen (1) med vognbolte (16), flade skiver (17) og låsemøtrikker (18) og sikret med en skruenøgle (25). Bemærk: Den forreste stabilisators bevægelsehjul (2) er fremadrettede, som vist på billedet.

På samme måde er den bageste stabilisator (3) fastgjort til hoveddelen (1) med vognbolte (16), flade spændeskiver (17) og låsemøtrikker (18) og sikret med en skruenøgle (25).

Vær opmærksom på dette: De bevægelige hjul på begge sider af den forreste stabilisator (2) kan flytte maskinen over en kort afstand.

## TRIN 2

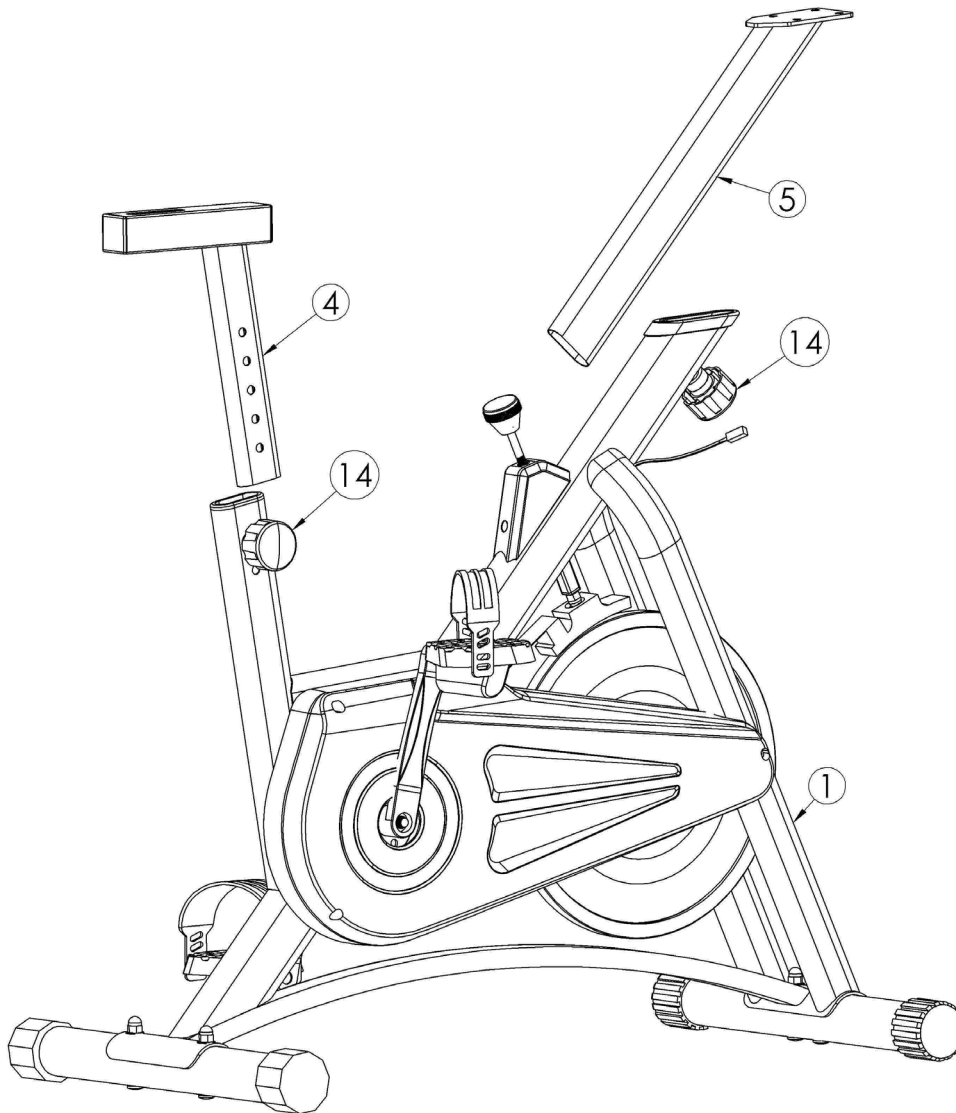


Monter den højre pedal (12) med R-mærket på hoveddelen (1), og fastgør den med en skruenøgle (25). Bemærk: Stram den med uret.

Monter på samme måde den venstre pedal (13) med L-mærket på hoveddelen (1), og fastgør den med en skruenøgle (25). Bemærk: Stram mod uret.

Justeringsknapperne (14) er monteret på henholdsvis forsiden og bagsiden af hoveddelen (1). Bemærk: Det er ikke nødvendigt at stramme på dette tidspunkt.

## TRIN 3

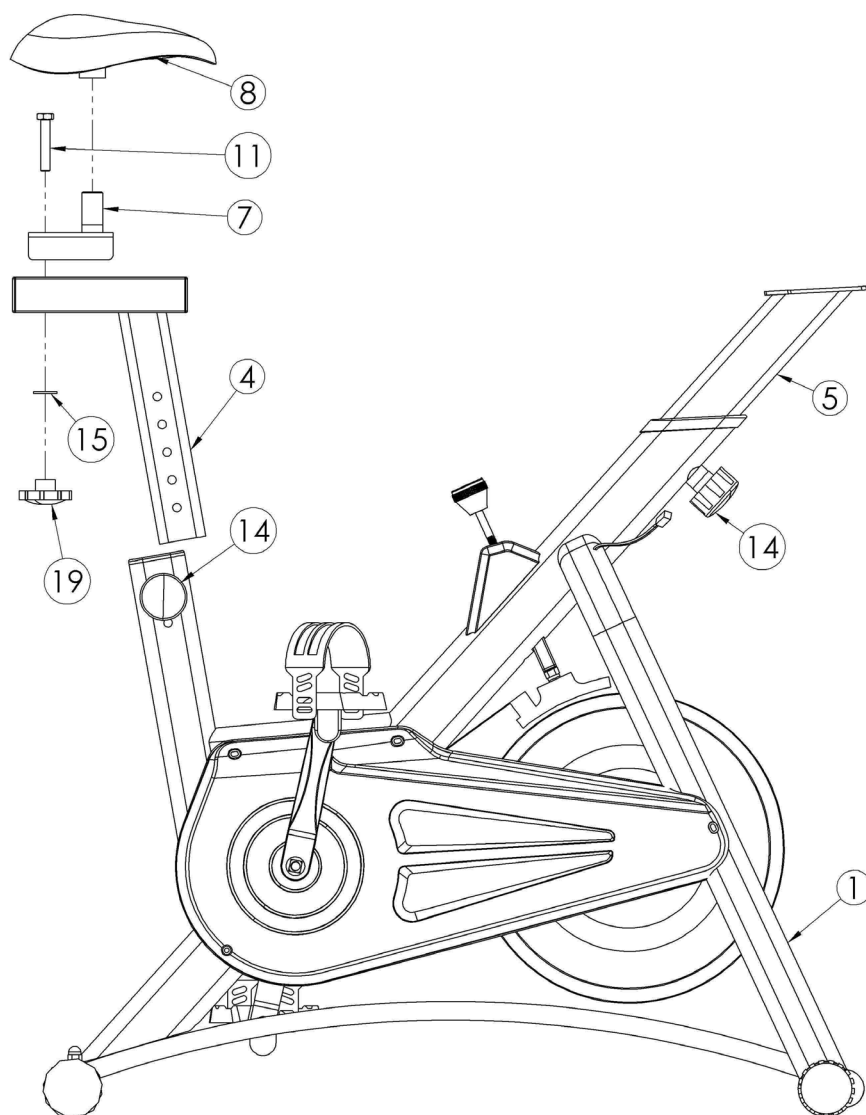


Sadelpinden (4) sættes ind i hoveddelen (1), og justeringsknappen (14) trækkes ud, så justeringsknappen (14) automatisk sættes ind i det tilsvarende hul i sadelpinden (4).

På samme måde sættes styrestangen (5) ind i hoveddelen (1), og justeringsknappen (14) trækkes ud, så justeringsknappen (14) automatisk sættes ind i det tilsvarende hul i styrestangen (5).

Bemærk: Træk i justeringsknappen (14) for at justere højden på sadelpinden (4) eller styrepinden (5). Efter justering er det nødvendigt at stramme justeringsknapperne (14).

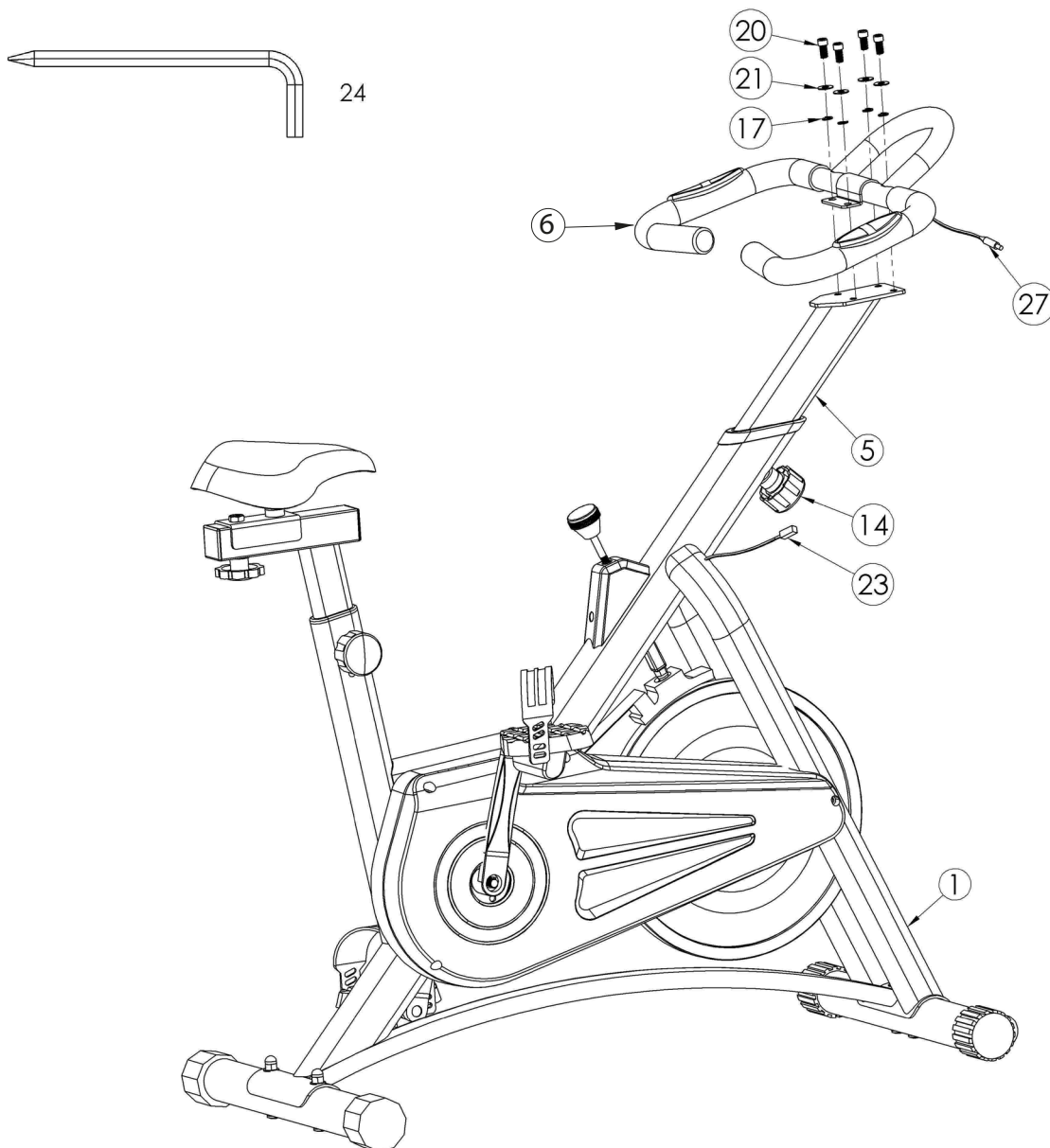
## TRIN 4



Sadeljusteringsrammen (7) monteres på sadelpinden (4) og fastgøres med den flade skive (19), seks hjørnebolte (11) og en justeringsmøtrik (15). Sadlen (8) placeres derefter på sadeljusteringsrammen (7), fastgøres og spændes med skruenøglen (25).

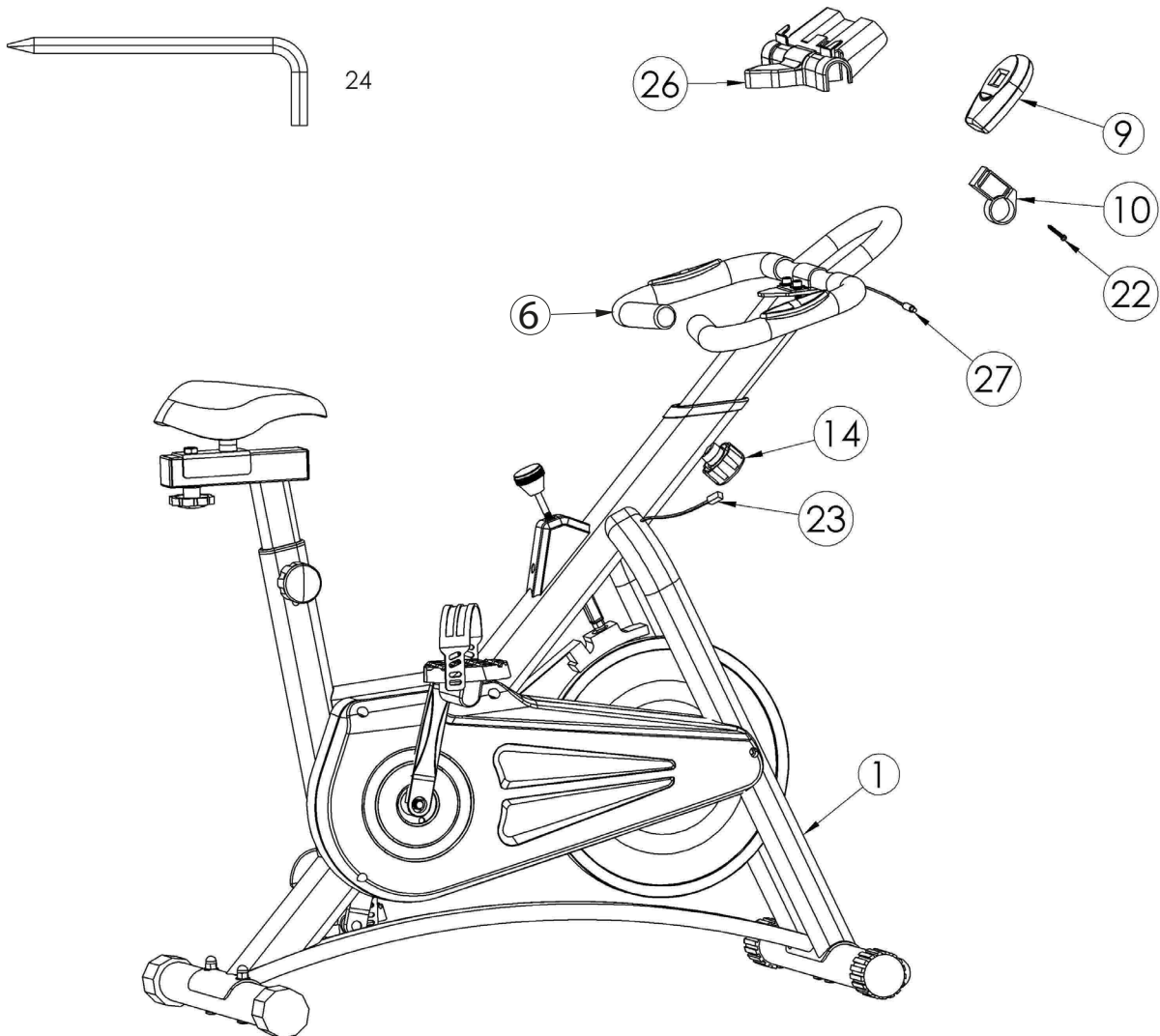
Bemærk: Ved at løsne justeringsmøtrikken (15) kan positionen af sadeljusteringsrammen (7) justeres før og efter justering til den tilsvarende position, er det nødvendigt at stramme justeringsmøtrikken (15).

## TRIN 5



Styrrammen (6) fastgøres til styrstolpen (5) med flade spændeskiver (17), fjederskiver (21) og knapskruer (20) og spændes med en sekskantnøgle (24).

## TRIN 6

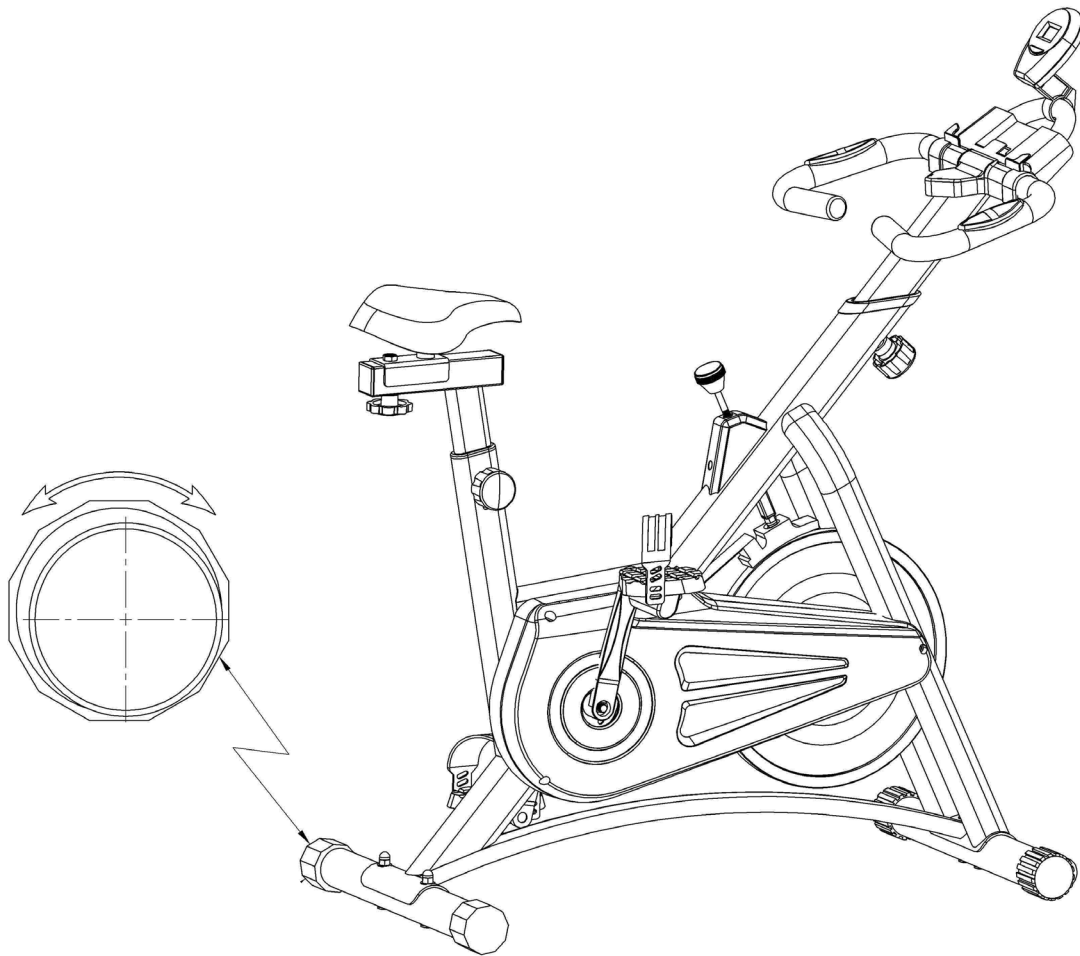


Monitorbeslaget (10) trækkes ud og fastgøres til styrrammen (6) med den selvskærende skrue (22) og spændes med indvendig sekskantnøgle (24).

Monitoren (9) monteres på monitorbeslaget (10). Indsæt signalkablet (23) i sensorhullet på bagsiden af monitoren (9). Indsæt pulskablet (27) i sensorhullet på bagsiden af monitoren (9).

Monter mobiltelefonholderen (26) på styrrammen (6).

## TRIN 7



Hvis du synes, at cyklen ikke står stabilt på jorden, skal du dreje de 2 fodstøtter fra venstre mod højre for at justere den forsigtigt.

## 4. DISPLAYFUNKTIONER

**MODE:** Med denne tast kan du vælge og låse den ønskede funktion.

Betjeningsprocedurer:

**1. Auto ON / OFF:** Systemet tænder, når der trykkes på en vilkårlig tast, eller når det modtager et signal fra hastighedssensoren. Systemet slukker automatisk, når der ikke modtages noget signal fra sensoren, eller når der ikke trykkes på nogen tast i ca. 4 minutter.

**2. RESET:** Monitoren kan nulstilles ved enten at skifte batteri eller trykke på tilstandstasten i 3 sekunder.

**3. MODE:** For at vælge SCAN eller LOCK, hvis scanningstilstand ikke ønskes, skal du trykke på MODE-tasten, når markøren for den ønskede funktion begynder at blinke.

4. FUNKTIONER:

- **TIME (00:00 - 99:59):** Tryk på MODE-tasten, indtil markøren skifter til TIME. Den samlede arbejdstid vil blive vist.

- **SPEED (0 - 99,9 ML/H):** Tryk på MODE-tasten, indtil markøren skifter til SPEED. Det samlede arbejde vil blive vist.

- **DISTANCE (0 - 99,99 ML):** Tryk på MODE-tasten, indtil markøren skifter til DISTANCE. Distancen for hvert træningspas vises.

- **CALORIES (0,0 - 999,9 KCAL):** Tryk på MODE-tasten, indtil markøren skifter til CALORIES. Forbrændte kalorier vises.

- **SCAN:** Automatisk visning af følgende funktioner i den viste rækkefølge: TIME- SPEED- DISTANCE- PULSE-CALORIES (gentag).

- **BATTERI:** Denne monitor bruger to 1,5 V AAA-batterier (medfølger ikke). Hvis monitoren ikke viser korrekt, skal du sætte batterierne i igen for at opnå de bedste resultater.

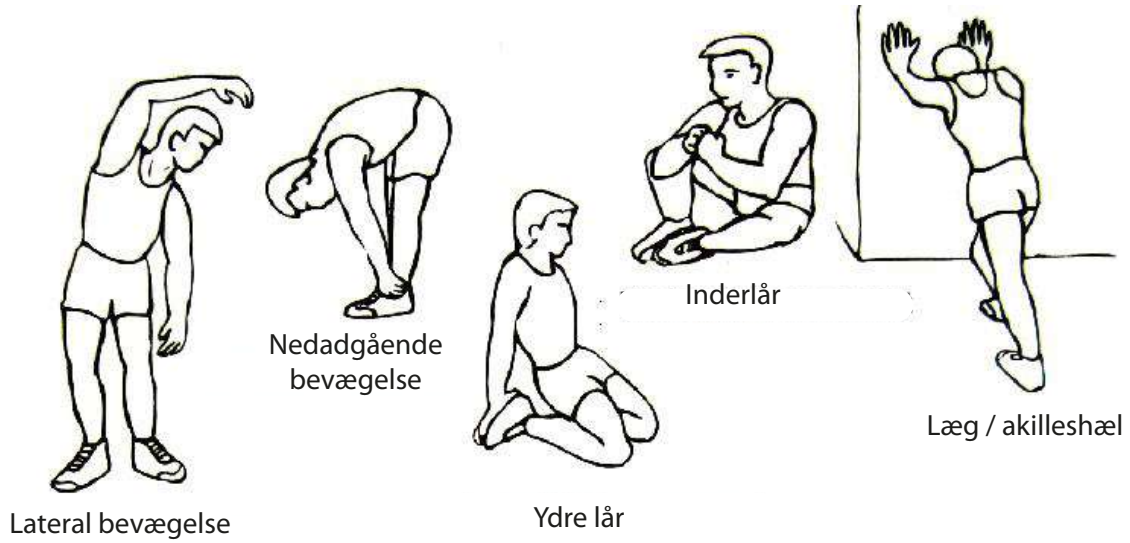
## 5. TRÆNINGSSINSTRUKTIONER

For at få en sund livsstil anbefaler vi, ud over at bruge udstyret til at forbedre din kondition, også en varieret kost.

### A) Opvarmning før træning

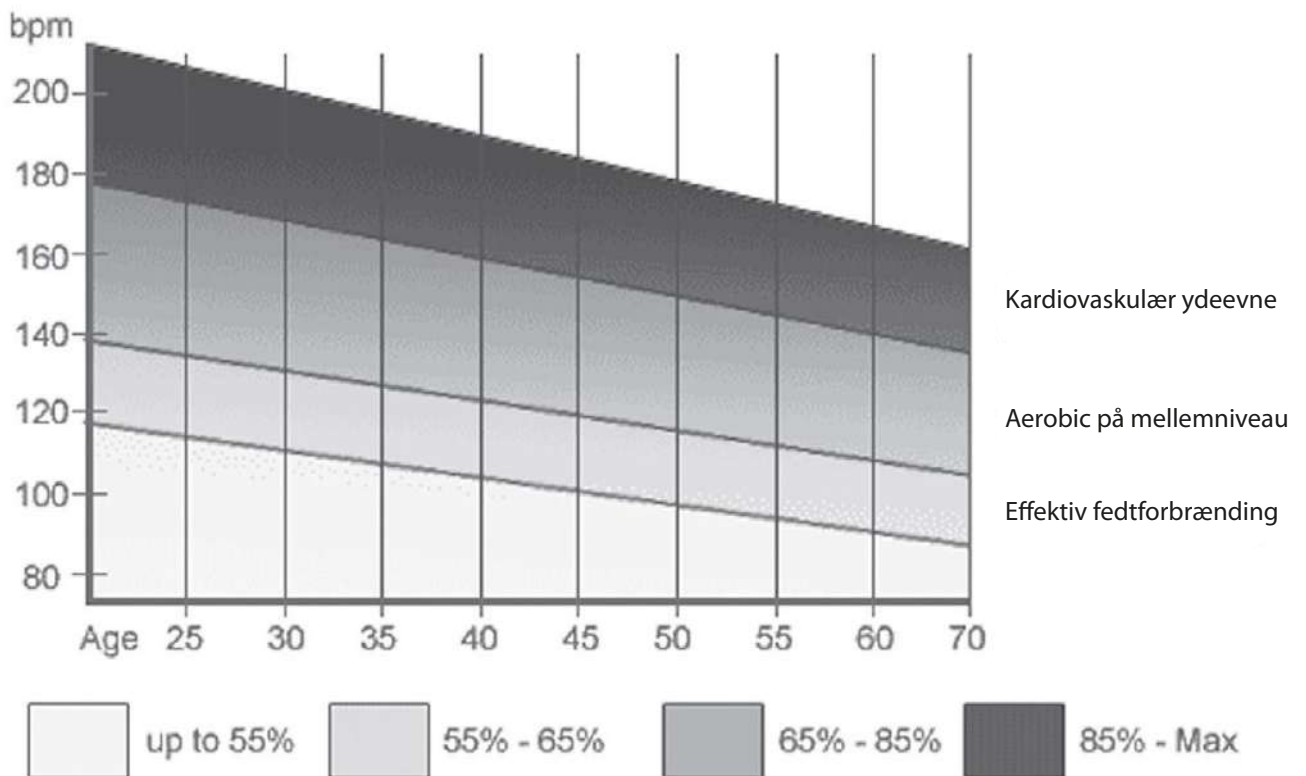
Denne opvarmningsfase kan forbedre kroppens blodcirkulation, musklerne til at opnå god træning og samtidig reducere risikoen for kramper eller muskelskader under træningen. Før hver træning skal du lave opvarmningsøvelser i henhold til følgende træningsanbefalinger, hvert stræk skal holdes i ca. 30 sekunder, mens du laver denne øvelse, skal du ikke udvide intensiteten, forhindre muskelskader, når musklerne er beskadiget, skal du stoppe øvelsen.





### B) Træningsfase

Denne fase er den formelle træningsfase, som efter en lang periode med træning kan forbedre benmuskulernes fleksibilitet. I træningsprocessen er nøglen at udføre træningen i henhold til træningsbetingelserne og vælge den rimelige 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** - Högst 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)