

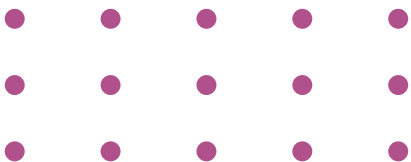
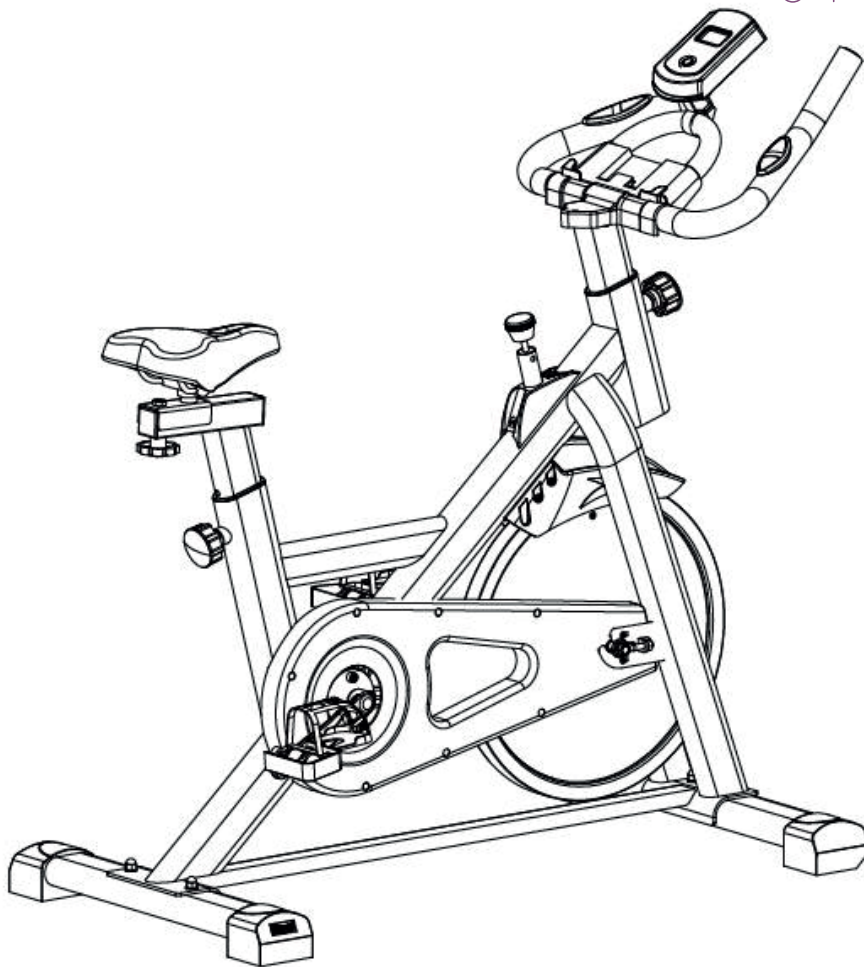


MANUAL DE INSTRUCCIONES

instructions manual

KKB020

8445401002734





ÍNDICE

Español.....	3
English.....	12
Deutsche.....	21
Italiano.....	30
Portugues.....	39
Frances.....	48



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

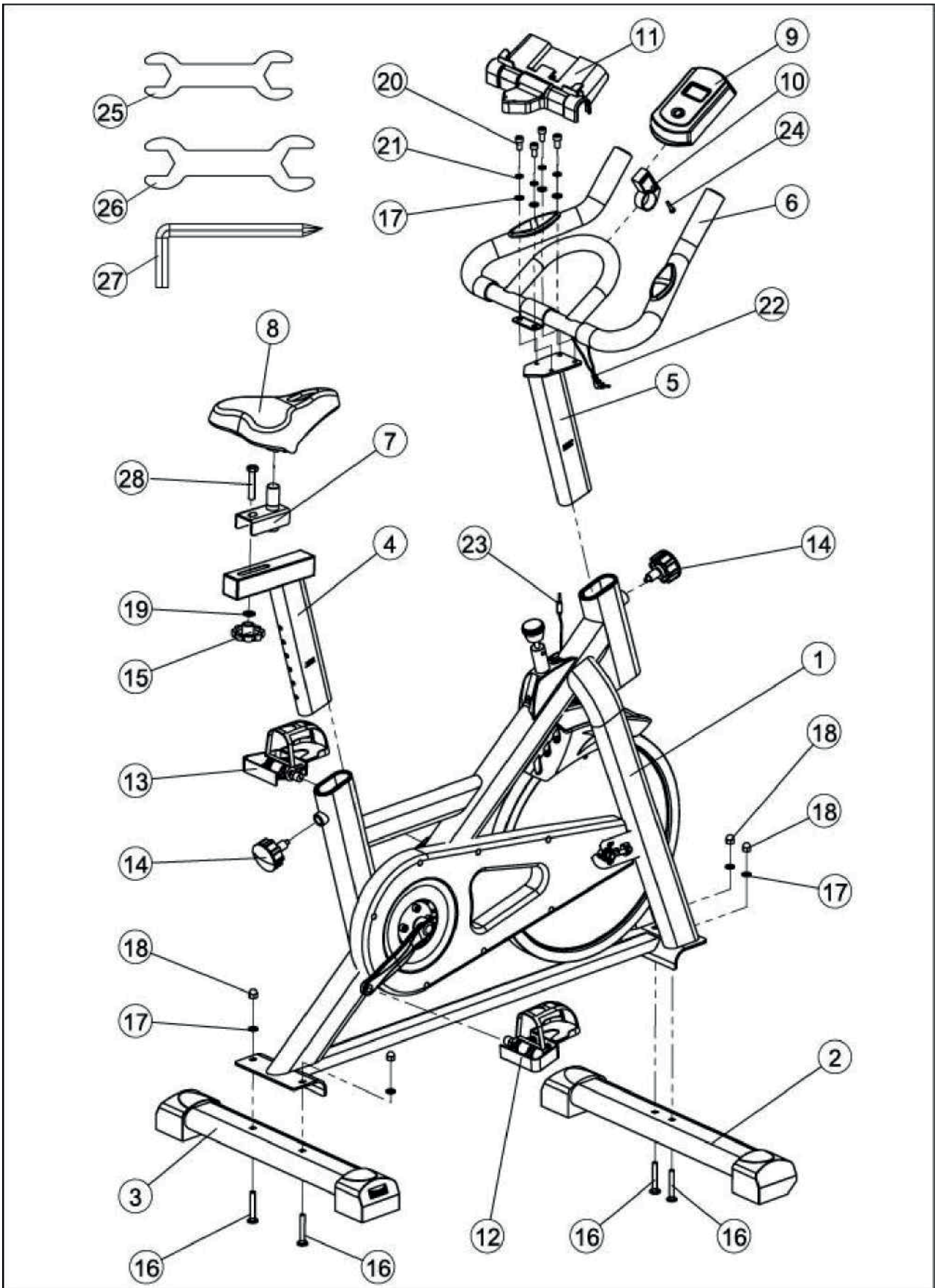
ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE SUFRIR LESIONES GRAVES, LEA LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO.

IMPORTANTE: ESTA UNIDAD ESTÁ PREVISTA ÚNICAMENTE PARA EL USO DOMÉSTICO

- Es importante leer todo este manual antes de montar y utilizar el equipo. Solo se puede conseguir un uso seguro y eficaz si el equipo se monta, se mantiene y se utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda suponer un riesgo para su salud y seguridad o que le impida utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan a su frecuencia cardíaca, tensión arterial o nivel de colesterol.
- Tenga en cuenta las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud.
Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
- Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
- Utilice el equipo sobre una superficie sólida y plana, protegiendo el suelo o la alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,6 metros de espacio libre a su alrededor.
- Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los tornillos están bien apretados.
- El nivel de seguridad del equipo solo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste.
- Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la comprobación del equipo, o si escucha algún ruido inusual procedente del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
- Lleve ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite llevar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
- El equipo ha sido probado y certificado según la norma EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 bajo la clase H.C. Apto solo para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 120 kg.
- Este equipo no es adecuado para aplicaciones de alta precisión.
- El sistema de frenos de este equipo no es relevante.
- Hay que tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de levantamiento adecuadas y/o pida ayuda.

DIBUJO DE DESPIECE

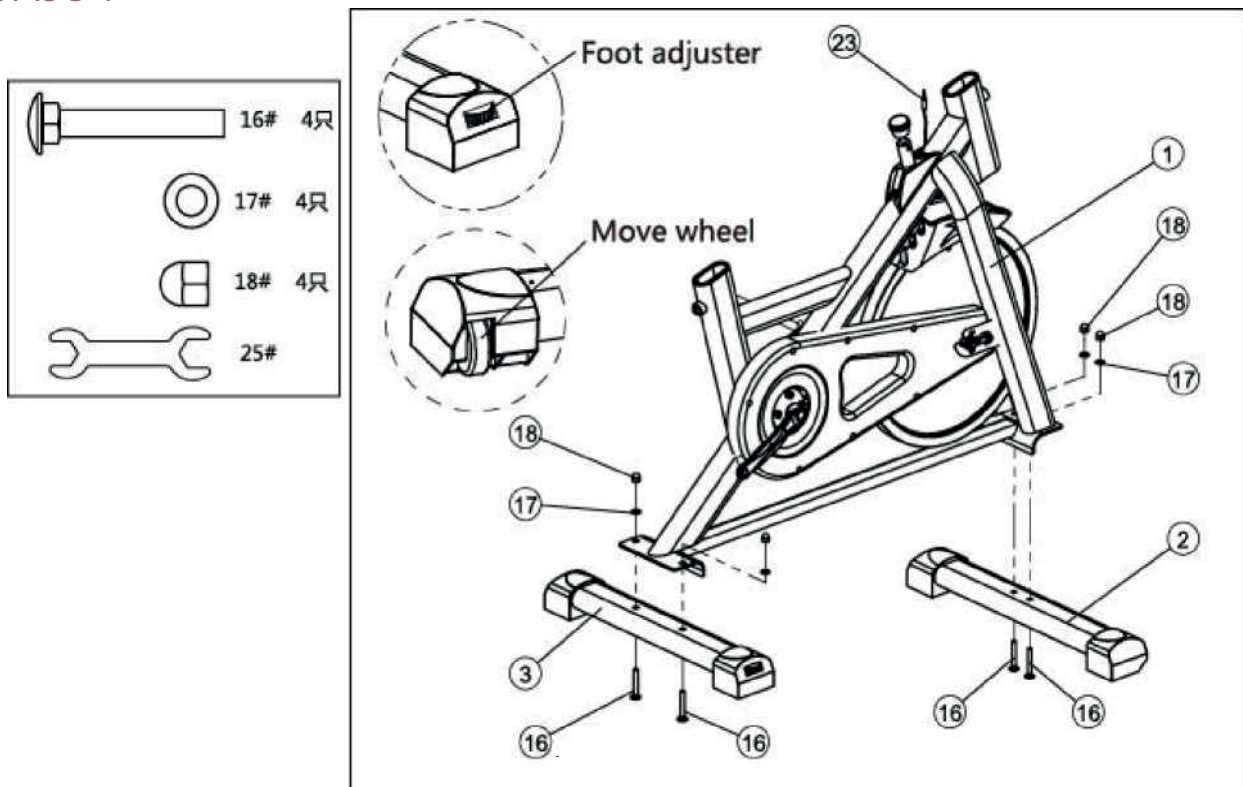


LISTA DE PIEZAS

REG.	NOMBRE	TAMAÑO	Uds.	REG.	NOMBRE	TAMAÑO	Uds.
1	Cuerpo principal	Montaje	1	15	Tuerca de ajuste	M10	1
2	Estabilizador frontal	Montaje	1	16	Pernos de carrocería	M8X50	4
3	Estabilizador trasero	Montaje	1	17	Arandela plana	08,5	8
4	Tija de sillín	Montaje	1	18	Tuerca de cubierta	M8	4
5	Poste del manillar	Montaje	1	19	Arandela plana	010,5	1
6	Bastidor del manillar	Montaje	1	20	Tornillo de cabeza de botón	M8X16	4
7	Bastidor de ajuste del sillín	Montaje	1	21	Arandela elástica	08,5	4
8	Sillín	Con resorte	1	22	Cable de pulso		1
9	Monitor	Cuadrado	1	23	Cable de señal		1
10	Soporte del monitor	Apto para el tubo 025	1	24	Tornillo autorroscante	ST5X25	1
11	Soporte para teléfonos móviles	Apto para el tubo 025	1	25	Llave inglesa	13-15	1
12	Pedal derecho	R	1	26	Llave inglesa	17-19	1
13	Pedal izquierdo	I	1	27	Llave hexagonal interior	6 mm	1
14	Perilla de ajuste	M16	2	28	Seis pernos angulares	M10X55	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

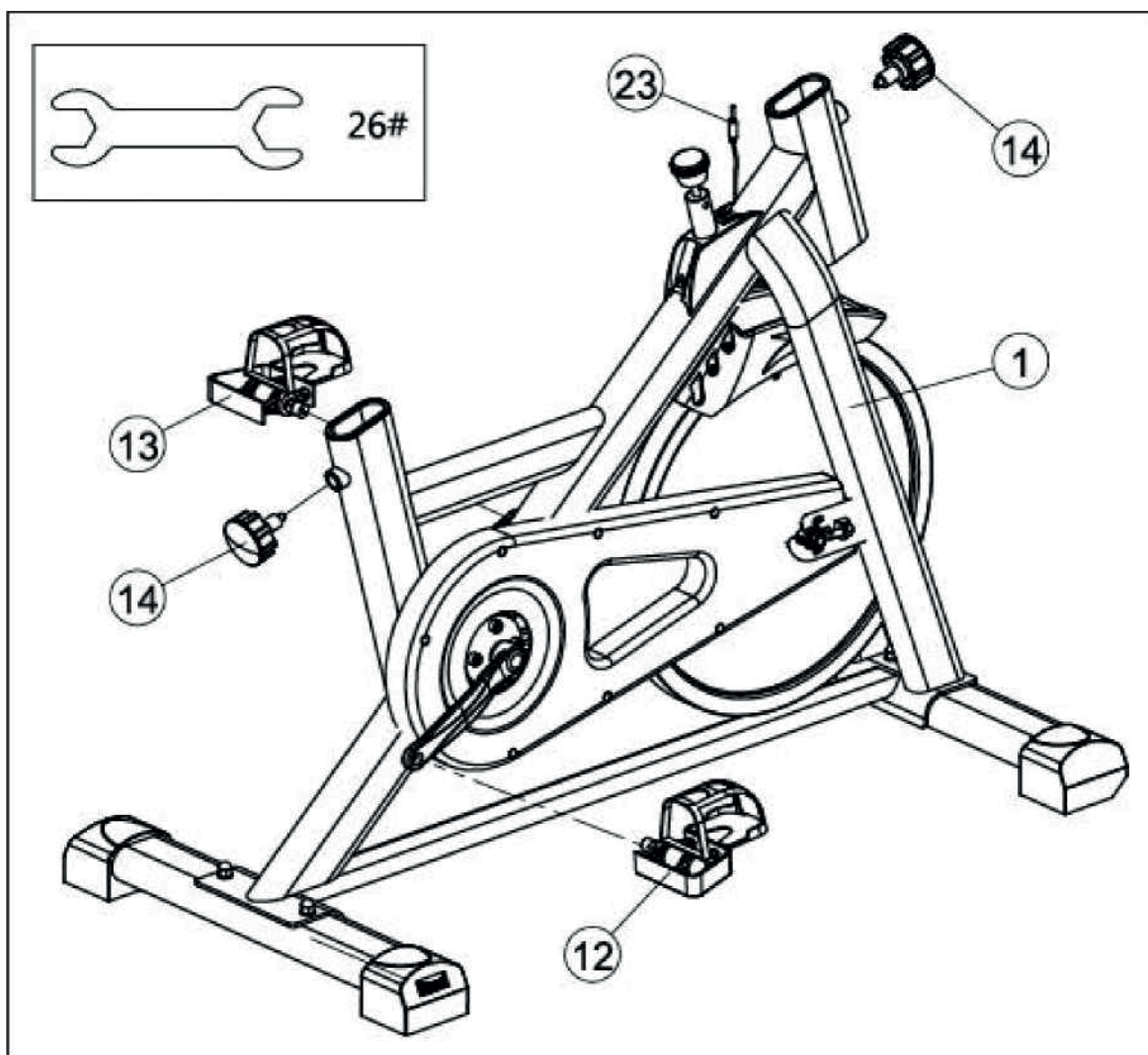
PASO 1



Sujete el estabilizador delantero (2) en el cuerpo principal (1) con pernos de carrocería (16), arandelas planas (17) y tuercas de cubierta (18) y fíjelo con una llave inglesa (25). Nota: las ruedas de movimiento del estabilizador frontal (2) están hacia adelante, como se muestra. Del mismo modo, sujete el estabilizador trasero (3) en el cuerpo principal (1) con pernos de carrocería (16), arandelas planas (17) y tuercas de cubierta (18) fíjelo con una llave inglesa (25).

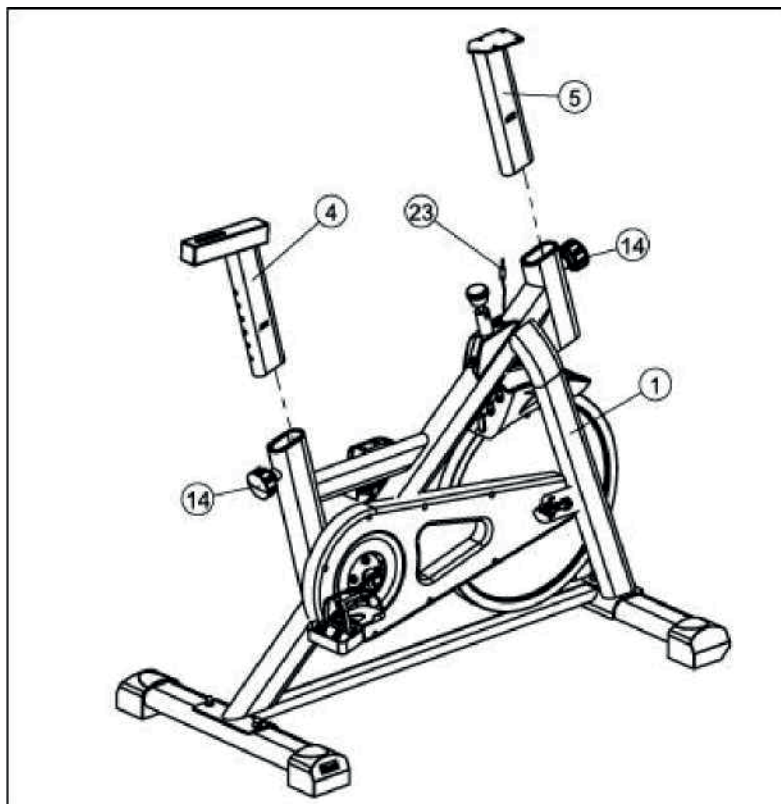
Atención: los ajustadores de pie del estabilizador trasero (3) pueden ajustar la máquina al suelo suavemente. Las ruedas móviles de ambos lados del estabilizador frontal (2) pueden mover la máquina en una distancia corta.

PASO 2



Monte el pedal derecho (12) con la marca R en el cuerpo principal (1) y fíjelo con una llave inglesa (26). Nota: apriételo en el sentido de las agujas del reloj. Del mismo modo, monte el pedal izquierdo (13) con la marca L en el cuerpo principal (1) y fíjelo con una llave inglesa (26). Nota: apriételo en sentido contrario a las agujas del reloj. Las perillas de ajuste (14) están montadas en la parte delantera y trasera del cuerpo principal (1). Tenga en cuenta que en este momento no es necesario apretarlas.

PASO 3

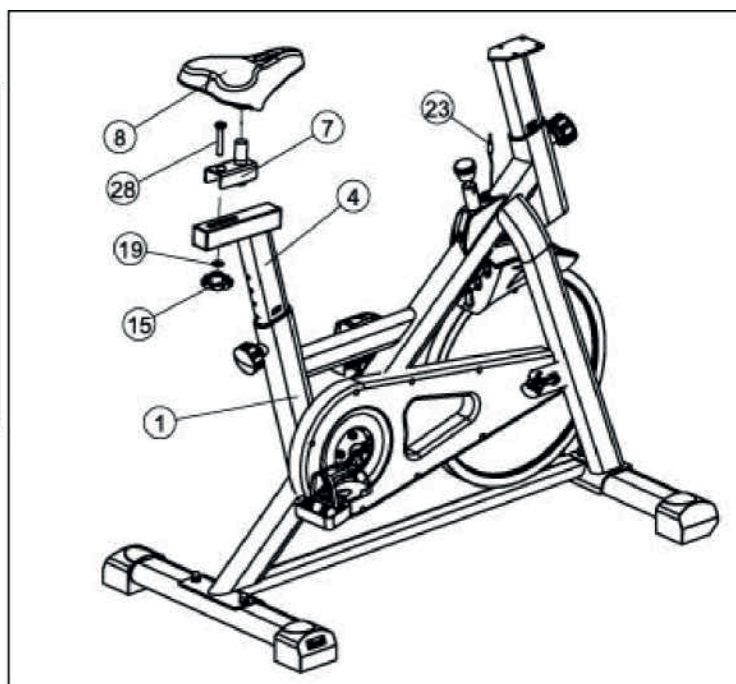
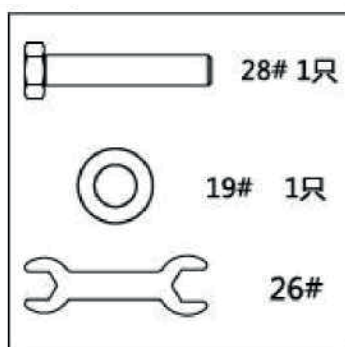


Inserte la tija de sillín (4) en el cuerpo principal (1) y extraiga la perilla de ajuste (14) para que se inserte automáticamente en el agujero correspondiente de la tija de sillín (4).

Del mismo modo, inserte el poste del manillar (5) en el cuerpo principal (1) extraiga y la perilla de ajuste (14) para que se inserte automáticamente en el agujero correspondiente del poste del manillar (5).

Nota: tire de la perilla de ajuste (14) para ajustar la altura de la tija del sillín (4) o del poste del manillar (5). Después de ajustarlas, es necesario apretar las perillas de ajuste (14).

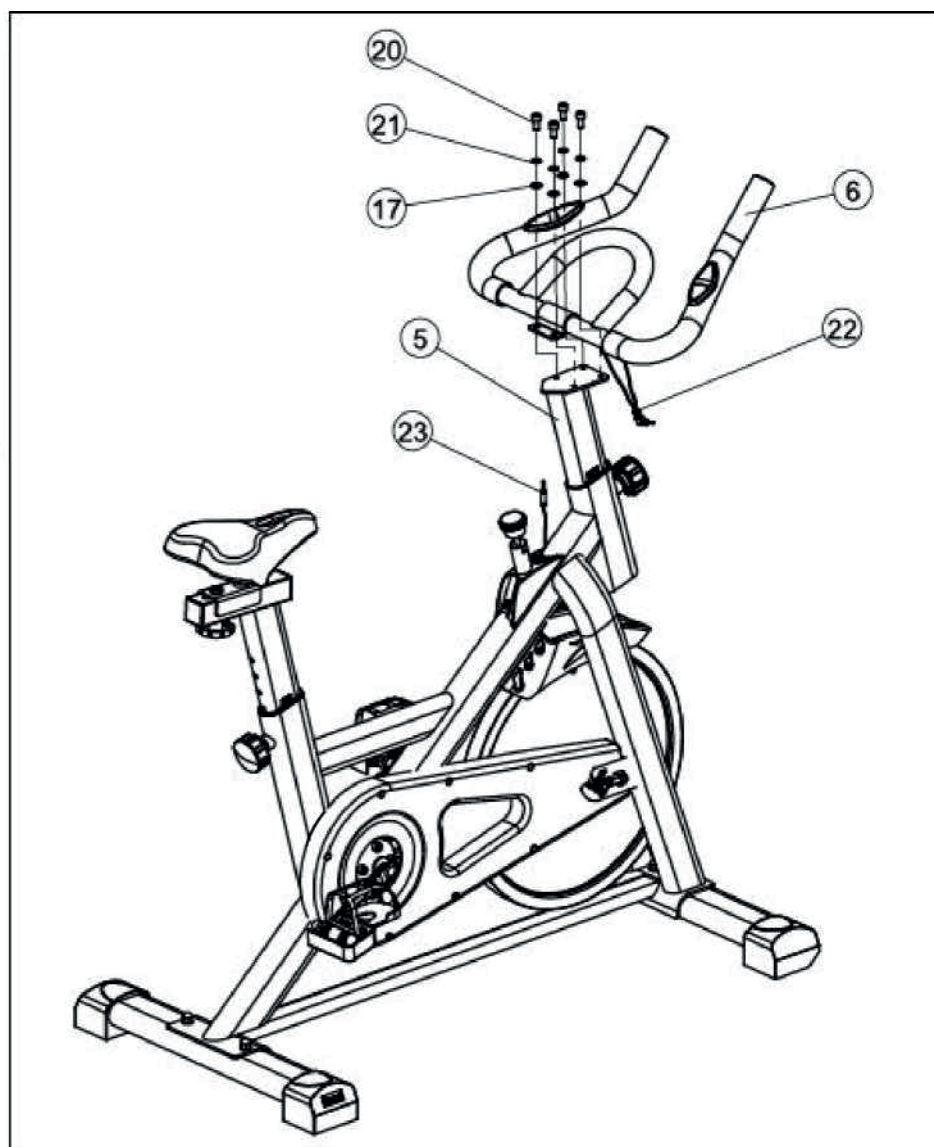
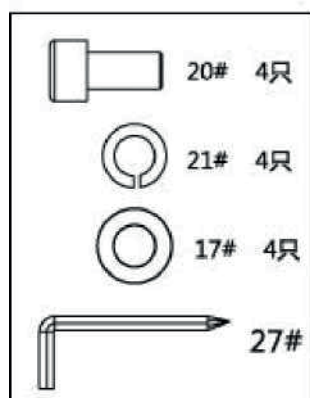
PASO 4



Monte el bastidor de ajuste del sillín (7) en la tija de sillín (4) y fijela con la arandela plana (19), seis tornillos angulares (28) y una tuerca de ajuste (15). A continuación, coloque el sillín (8) en el bastidor de ajuste del sillín (7) y fijelo y apriete con la llave inglesa (26).

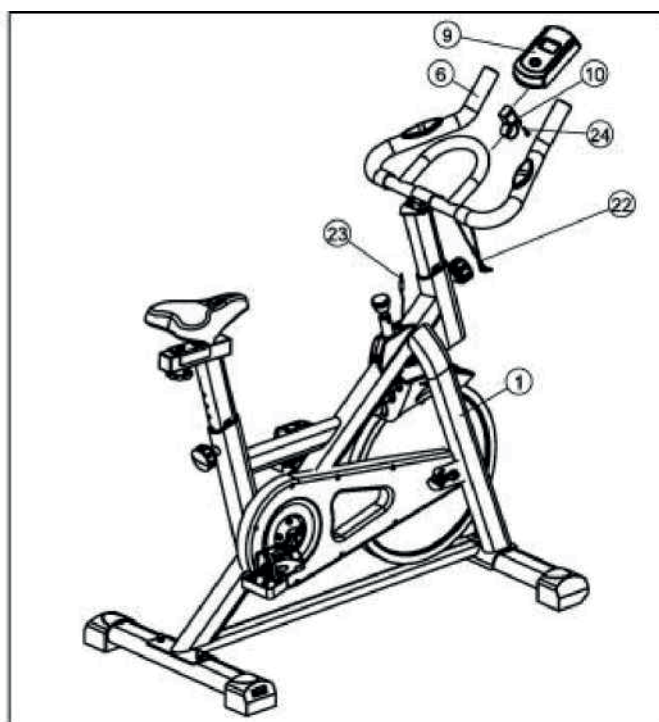
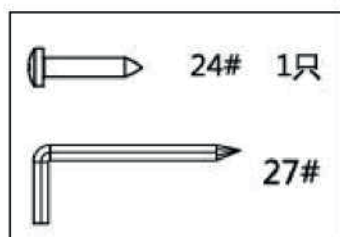
Nota: aflojando la tuerca de ajuste (15) se puede ajustar la posición del bastidor de ajuste del sillín (7) antes y después de ajustarlo a la posición correspondiente; es necesario apretar la tuerca de ajuste (15).

PASO 5



Fije el bastidor del manillar (6) en el poste del manillar (5) con arandelas planas (17), las arandelas elásticas (21) y los tornillos de cabeza de botón (20) y apriételes con una llave (27)

PASO 6



Tire del soporte del monitor (10), fíjelo en el bastidor del manillar (6) con el tornillo autorros-cante (24) y apriételo con la llave hexagonal interior (27).

Monte el monitor (9) en el soporte del monitor (10).

Inserte el cable de pulso (22) en el orificio de pulso de la parte posterior del monitor (9).

Inserte el cable de señal (23) en el orificio del sensor de la parte posterior del monitor (9).

PASO 7



Monte el soporte del teléfono móvil (11) en el bastidor del manillar (6).

PRECAUCIÓN: antes de usar la máquina, asegúrese de que todas las piezas están apretadas y firmes y que la máquina es estable.

FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR



● INSTALACIÓN DE LA BATERÍA

Ponga dos pilas AA de 1,5 V en la caja de pilas de la parte posterior (después de cambiar las pilas, todos los valores volverán a 0).

● DESCRIPCIÓN DE LAS FUNCIONES

- Escaneo automático (SCAN): abra la pantalla o pulse el botón para entrar en el estado SCAN, todas las funciones de TIME--SPD--DIST--CAL--ODO--PUL se mostrarán automáticamente en la pantalla principal.
- Tiempo de movimiento (TIME): cálculo acumulativo del tiempo de movimiento de 00:00 a 99:59. El usuario puede pulsar el botón para seleccionar el estado de visualización del valor del tiempo.
- Distancia de movimiento (DIST): cálculo acumulativo de movimiento de 0,0 a 999,9. El usuario puede pulsar el botón para seleccionar el valor de la visualización de la distancia.
- Calorías (CAL): muestra que el consumo acumulativo de calorías de 0,0 a 9999. el usuario puede pulsar el botón para seleccionar el valor del estado del valor de la pantalla. Nota: estos datos son solo una descripción aproximada y no pueden utilizarse para un tratamiento médico.
- Velocidad de movimiento (SPEED): muestra la velocidad actual del atleta, el valor es de 0. 0 a 999,9 km/millas/hora.
- Cuentakilómetros (ODO): la distancia entre el movimiento y el tiempo es de 0 a 9999 km.
- Pulso (PUL): frecuencia cardíaca momentánea, 40-240 pulsos/minuto. Nota: estos datos son solo una descripción aproximada y no pueden utilizarse para un tratamiento médico.
- Reset: mantenga pulsado el botón durante unos 3 segundos, todos los valores volverán a 0, la función se puede restablecer.

ATENCIÓN

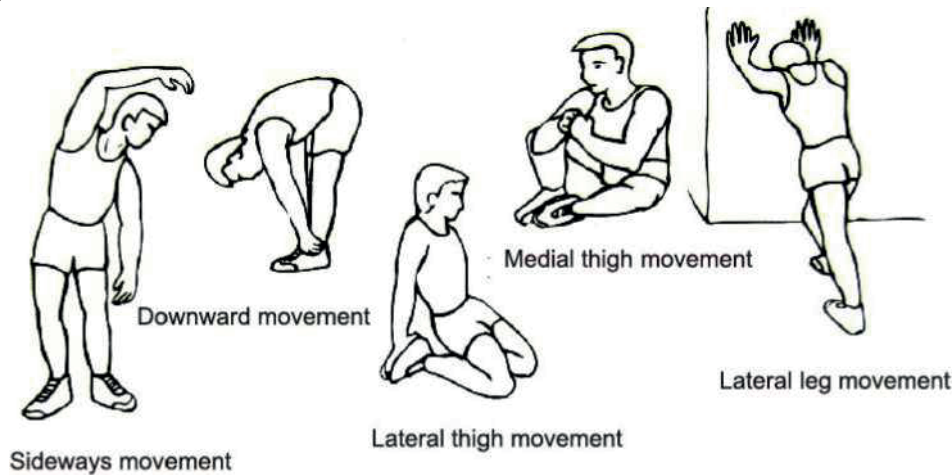
- Esta pantalla electrónica no es normal, es necesario volver a colocar la pila para reintentarlo.
- Especificación de la batería: 1 pila AA 5 de 1,5 V.
- Para desechar la pila, debe retirarse del ordenador y manipularse de forma segura.

INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO

USAR EL EQUIPO PUEDE MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA Y EJERCITAR LOS MÚSCULOS, PERO UNA DIETA RAZONABLE TAMBIÉN INFLUYE EN LA PÉRDIDA DE PESO.

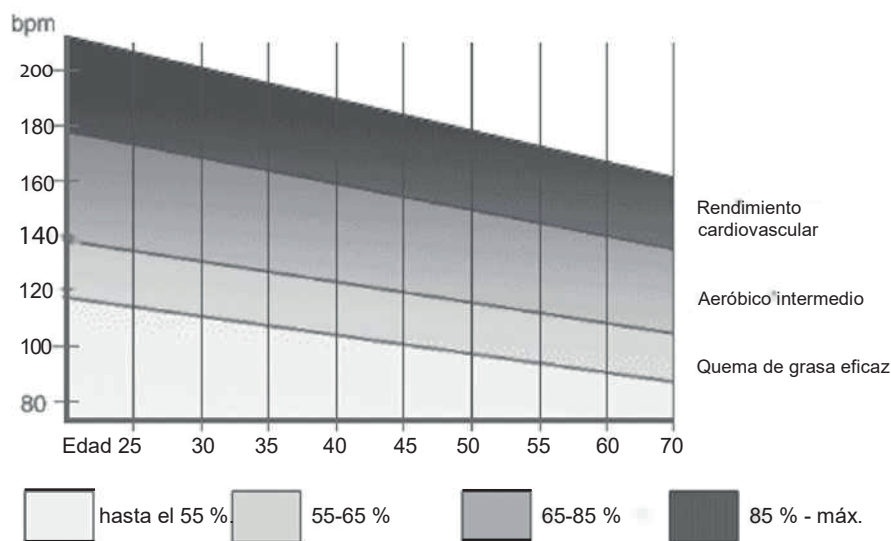
● Calentamiento antes del entrenamiento

Esta fase del ejercicio de calentamiento puede mejorar la circulación sanguínea del cuerpo y los músculos para lograr un buen entrenamiento, al mismo tiempo que reduce el riesgo de sufrir calambres o daños musculares durante el entrenamiento. Antes de cada entrenamiento, haga ejercicios de calentamiento de acuerdo con las siguientes recomendaciones. Cada estiramiento debe mantenerse durante unos 30 segundos. Hacer este ejercicio sin estirar de forma intensa previene el daño muscular, pero, si los músculos



● Fase de entrenamiento

Esta 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 entrenamiento, la clave es realizar el entrenamiento de acuerdo con las condiciones personales y elegir una.



Nota:

Para mantener la frecuencia cardíaca dentro del rango objetivo correspondiente durante al menos 1 minuto de entrenamiento, la mayoría de la gente necesitó al principio del entrenamiento.

SAFETY INFORMATION

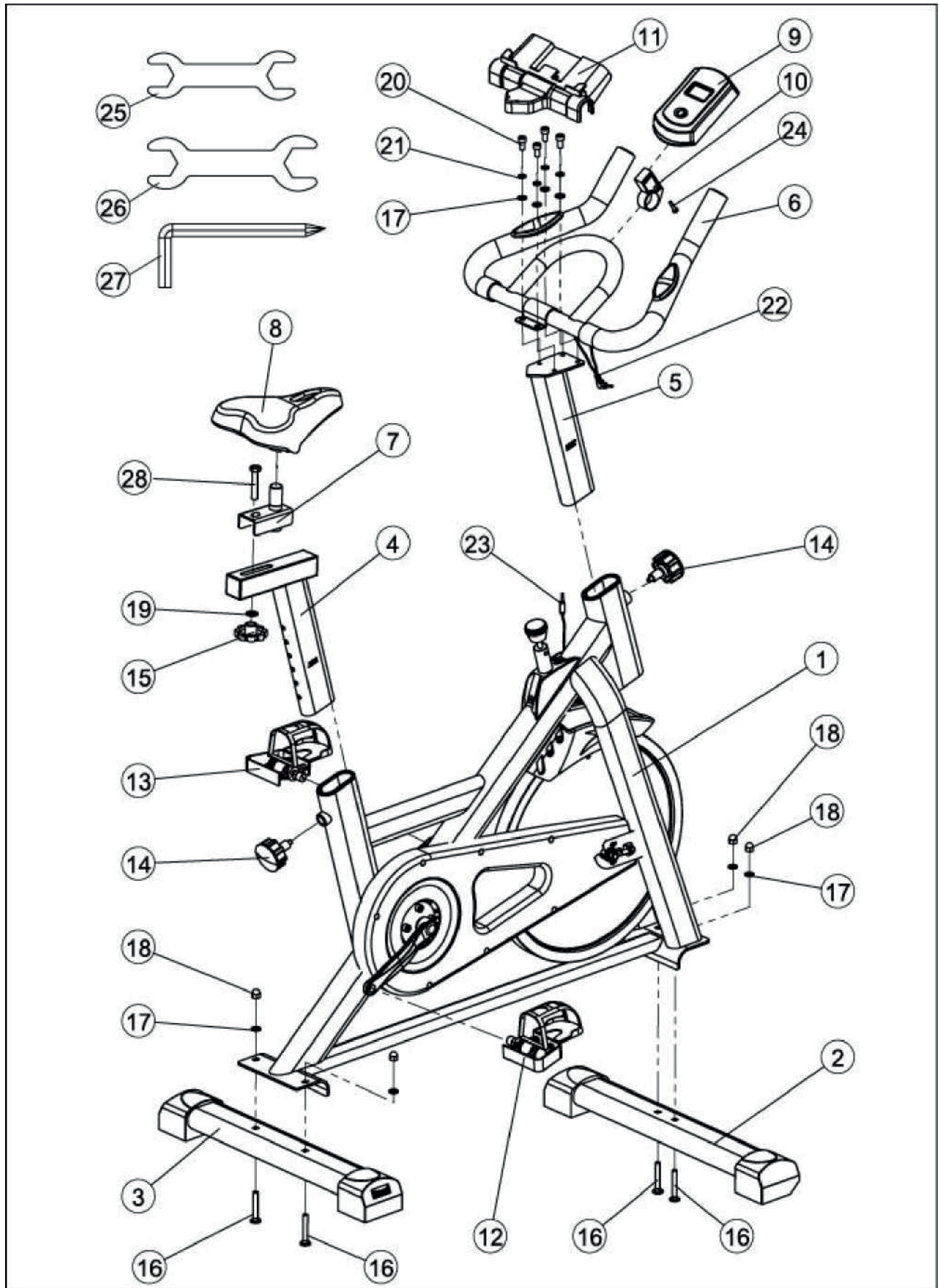
WARNING

TO REDUCE THE RISK OF SERIOUS INJURY, READ THE FOLLOWING SAFETY INSTRUCTIONS BEFORE USING THE EQUIPMENT.

IMPORTANT: THIS UNIT IS INTENDED FOR HOME USE ONLY

- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- 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 your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.6 metre of free space all around it.
- Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- The equipment has been tested and certified to EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user 120kg.
- This equipment is not suitable for high precision applications.
- This equipment brake system is not relevant.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

EXPLODED DRAWING

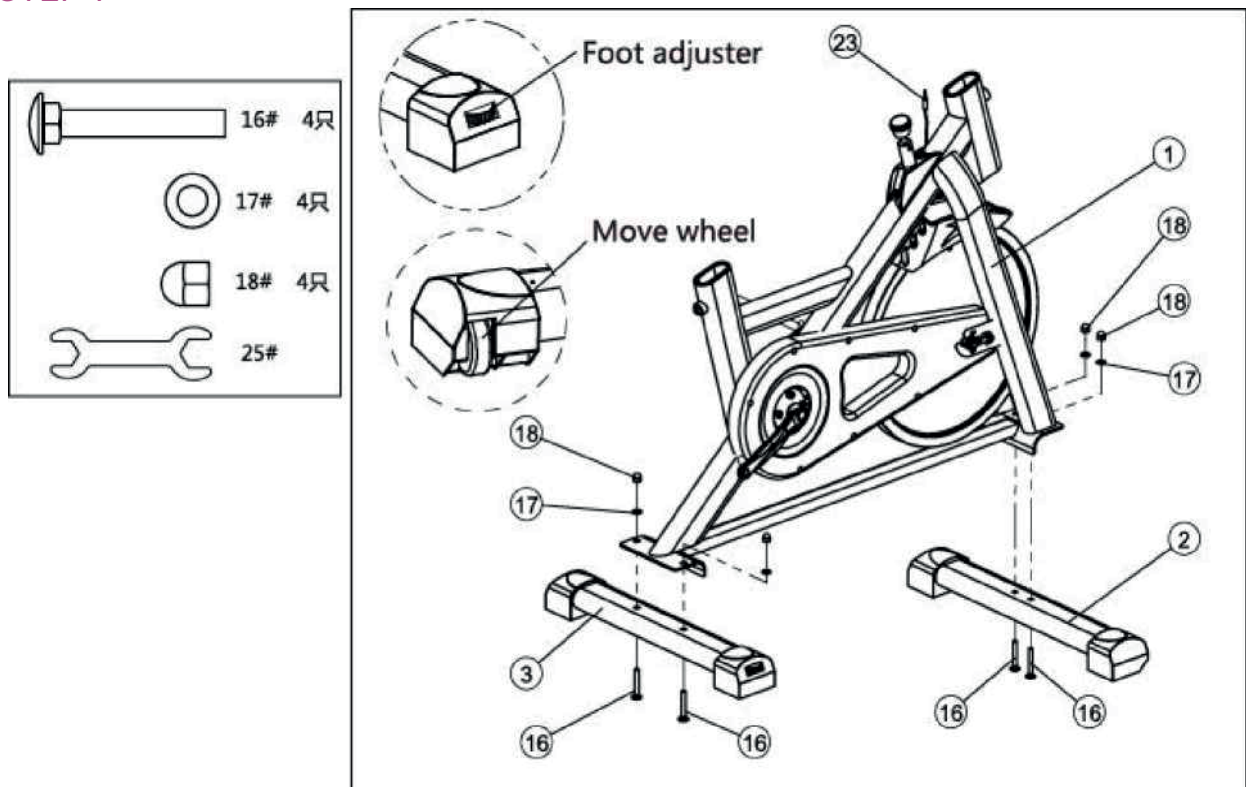


PARTS LIST

NO.	NAME	SIZE	QTY.	NO.	NAME	SIZE	QTY.
1	Main Body	Assembly	1	15	Adjusting nut	M10	1
2	Front Stabilize	Assembly	1	16	Carriage Bolts	M8X50	4
3	Rear Stabilizer	Assembly	1	17	Flat washer	Φ8.5	8
4	Saddle Post	Assembly	1	18	Cover nut	M8	4
5	Handle Post	Assembly	1	19	Flat washer	Φ10.5	1
6	Handle Frame	Assembly	1	20	Button head bolt	M8X16	4
7	Saddle Adjustment Frame	Assembly	1	21	Spring washer	Φ8.5	4
8	Saddle	Spring loaded	1	22	Pulse Wire		1
9	Monitor	Square	1	23	Signal Wire		1
10	Monitor Holder	fit for Φ25tube	1	24	Self tapping screw	ST5X25	1
11	Mobile phone holder	fit for Φ25tube	1	25	Open wrench	13-15	1
12	Right pedal	R	1	26	Open wrench	17-19	1
13	Left pedal	L	1	27	Inner hexagon spanner	6mm	1
14	Adjusting knob	M16	2	28	six angle bolts	M10X55	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

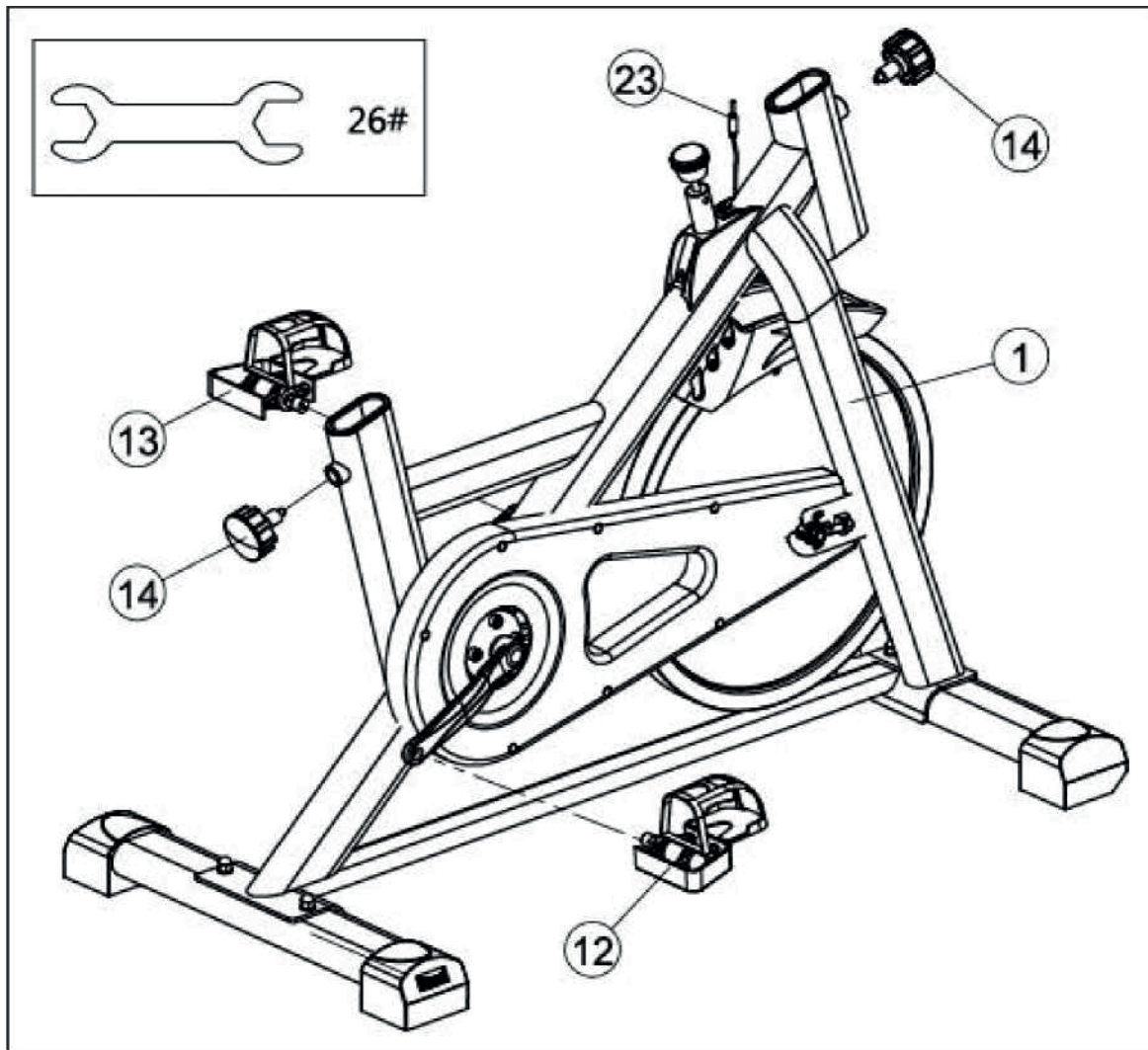


The Front Stabilize (2) is fixed on the Main Body (1) with Carriage Bolts (16), Flat washers (17) and cover nuts (18), and fixed with open wrench (25). Note: the move wheels of the Front Stabilize(2) are forward,as shown.

Similarly, the Rear Stabilizer (3) is fixed on the Main Body (1) with carriage Bolts (16), flat washers (17) and cover nuts (18), and fixed with open wrench (25).

Attention: The foot adjusters on the rear stabilizer (3) can adjust the machine to the ground smoothly.The moving wheels on both sides of The Front Stabilize (2) can move the machine in a short distance.

STEP 2

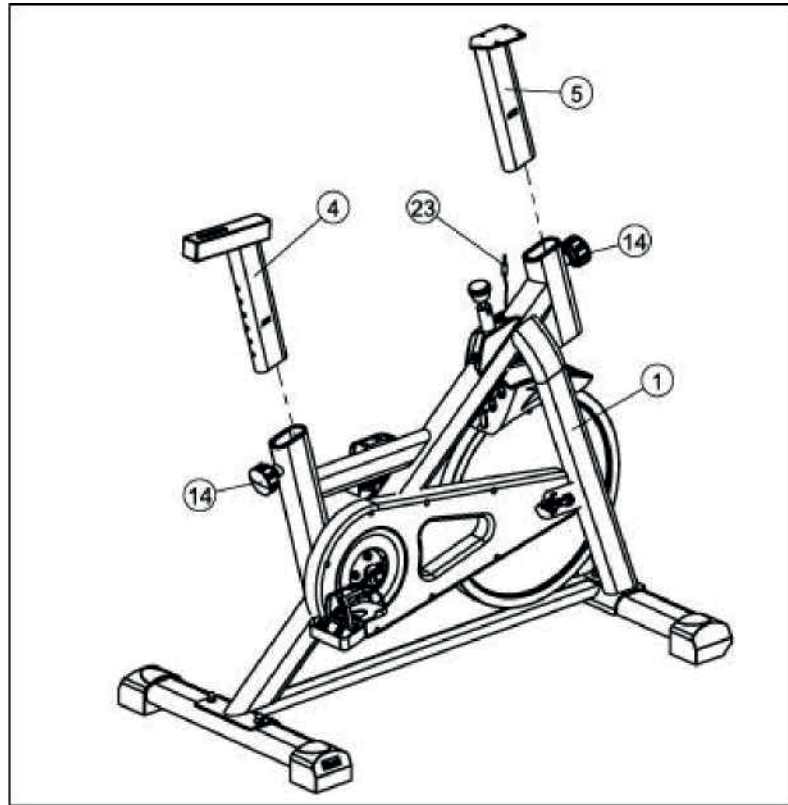


Install the right pedal (12) with R mark on The Main Body (1) and fix it with an open wrench (26). Note: tighten it clockwise.

Similarly, Install the left pedal (13) with L mark on the Main Body (1) and fixed with an open wrench (26). Note: tighten counterclockwise.

The adjusting knobs (14) is installed in front and back of the Main Body(1) respectively. Note that no tightening is needed at this time.

STEP 3

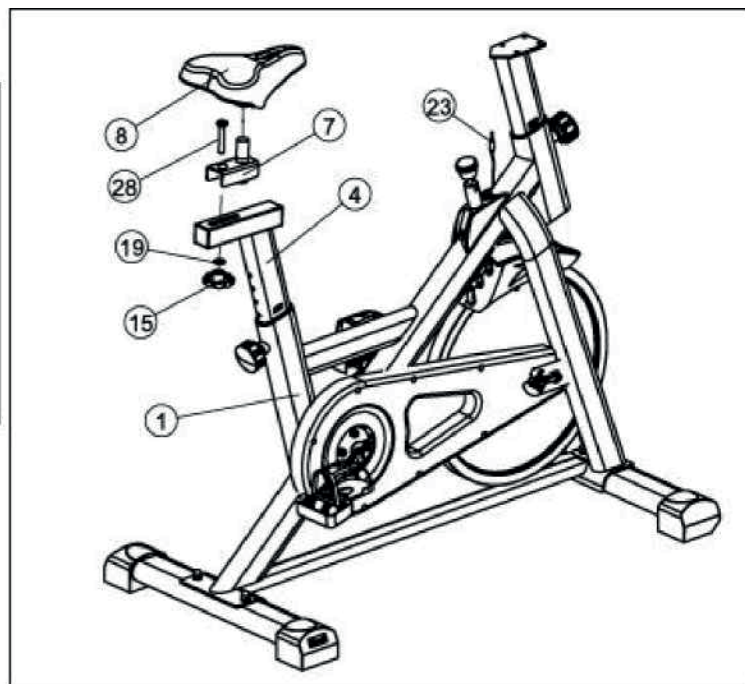
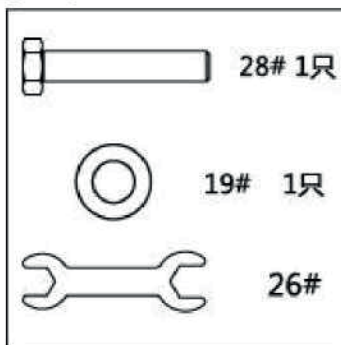


The Saddle Post (4) is inserted into the Main Body (1), and the Adjusting knob (14) is pulled out so that the Adjusting knob (14) is automatically inserted into the corresponding hole of the Saddle Post (4).

Similarly, the Handle Post (5) is inserted into the Main Body (1), and the Adjusting knob (14) is pulled out so that the Adjusting knob (14) is automatically inserted into the corresponding hole of the Handle Post (5).

Note: Pull out the Adjusting knob (14) can adjust the height of the Saddle Post (4) or the Handle Post(5). After adjusting, it is necessary to tighten the Adjusting knobs (14).

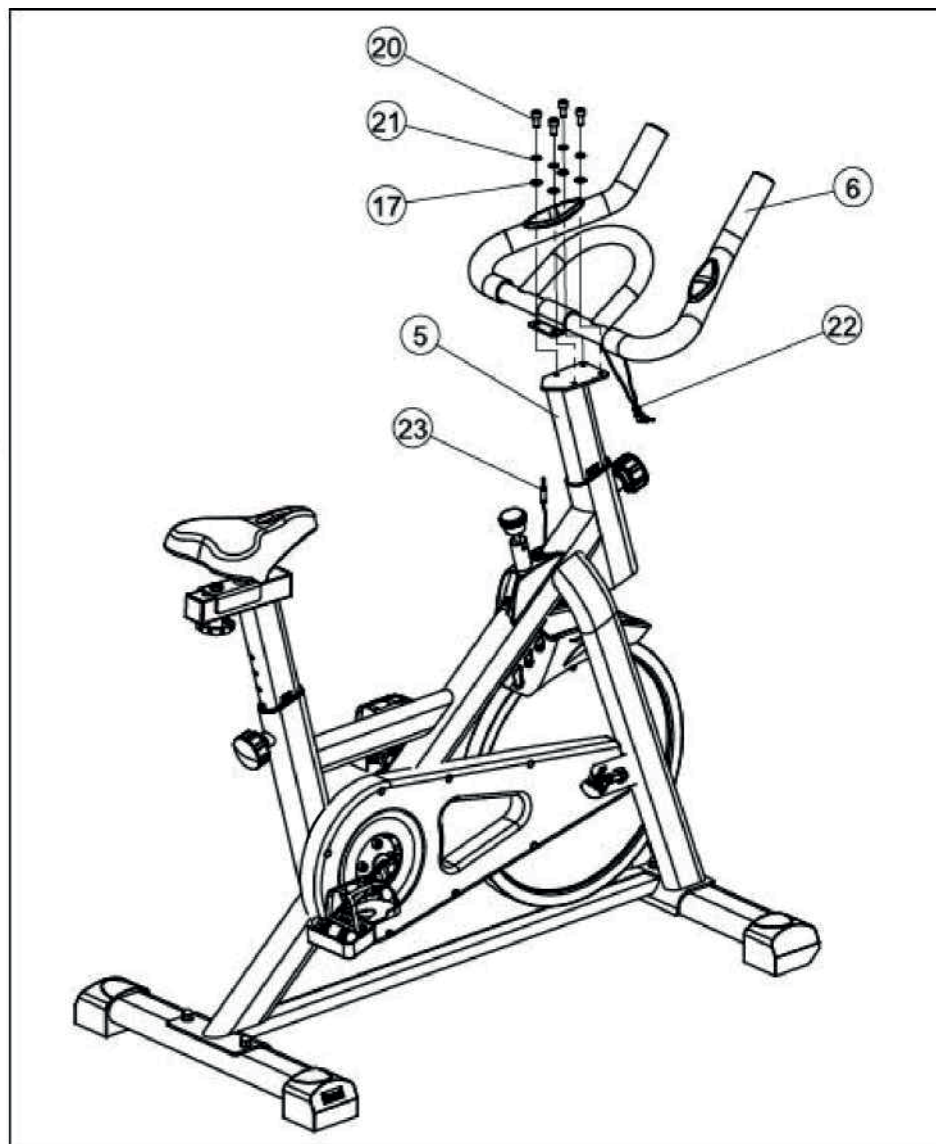
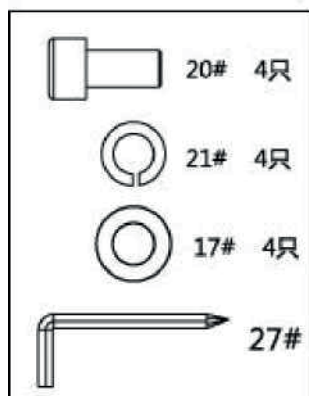
STEP 4



The Saddle Adjustment Frame (7) is installed in the Saddle Post (4) and fixed with the Flat washer (19), an six angle bolts (28) and a adjusting nut (15). Then the Saddle (8) is arranged on the Saddle Adjustment Frame (7), and is fixed and tightened with the open wrench (26).

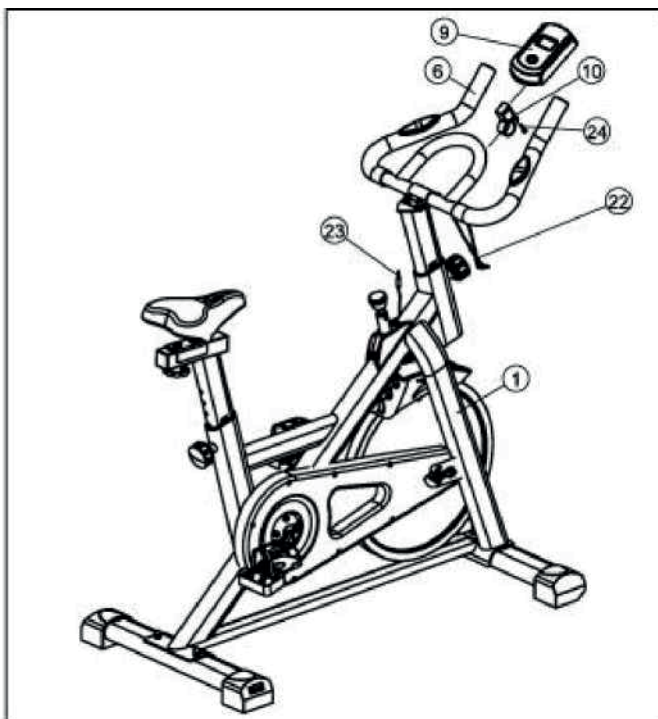
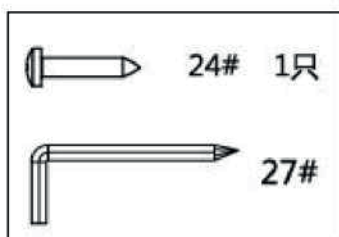
Note: Loosening the adjusting nut (15) can adjust the Saddle Adjustment Frame (7) position before and after adjusting to the corresponding position, the adjusting nut (15) needs to be tightened.

STEP 5



The Handle Frame (6) is fixed on the Handle Post (5) with Flat washers(17), the Spring washers (21) and the Button head bolts (20), and tightened with an inner hexagonal wrench (27).

STEP 6



The Monitor Holder (10) is pulled and fixed on the Handle Frame (6) with the Self tapping screw (24) and tightened with the inner hexagonal wrench (27).
The Monitor (9) is mounted on the Monitor Holder (10).
Insert the Pulse Wire(22) into the "pulse" hole on the back of the The Monitor (9).
Insert the Signal Wire (23) into the "sensor" hole on the back of the Monitor(9).

STEP 7



Install the Mobile phone holder (11) on the Handle Frame (6).

CAUTION: before using, please reconfirm that each part is tight and firm, and the machine is stable with the ground.

COMPUTER FUNCTION



● BATTERY INSTALLATION

Load two 1.5V AA battery in the battery box on the back (after each battery replacement, all values will be "0")

● FUNCTIONAL DESCRIPTION

-Automatic scanning (SCAN): open the screen or press the button to enter the SCAN state, all the functions of the TIME--SPD--DIST--CAL--ODO--PUL will be automatically displayed on the main screen.

-The movement time (TIME): cumulative calculation of movement time from 00:00--99:59, the user can press the button to select the time value display state.

-The movement distance (DIST): cumulative calculation movement from the 0.0--999.9, the user can press the button to select the value of the distance display.

-Calories (CAL): shows that the cumulative consumption of calories from 0.0--9999, the user can press the button to select the value of the state of the display value. Note: this data is only a rough description and cannot be used for medical treatment.

-The speed of movement (SPEED): show the current speed of the athlete, the value of 0.0--999.9 km / mile / hour.

-Odometer (ODO): the distance between motion and time is 0-9999 km.

-Pulse (PUL): instant heart rate, 40-240 times / minute, Note: this data is only a rough description and cannot be used for medical treatment.

-Reset: hold down the button for about 3 seconds, all the values will be returned to the "0", the function can be reset.

ATTENTION

-Such as electronic display is not normal, the need to re install the battery to try again, the battery "+", "-" can not be installed.

-Battery specification: 1 AA 5 1.5V battery.

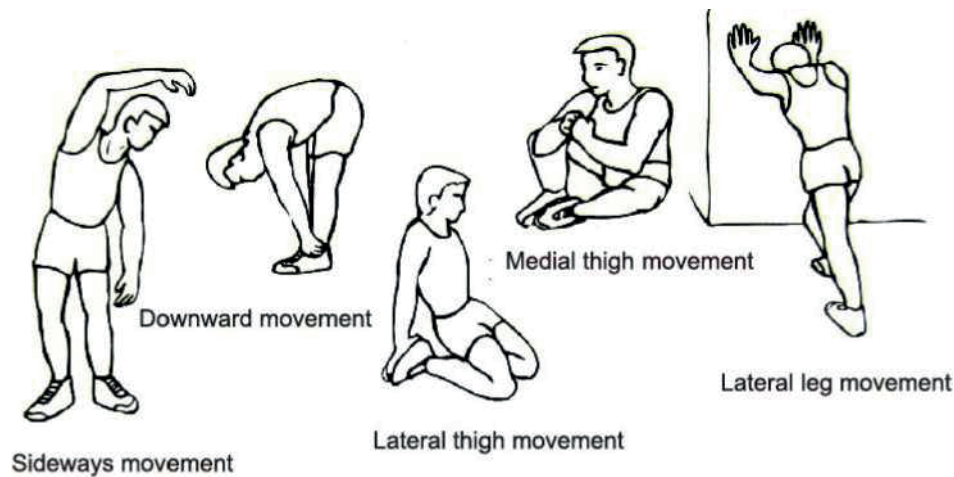
-When the battery is scrapped, it must be removed from the electronic watch and handled safely.

TRAINING INSTRUCTIONS

IN ADDITION TO THE USE OF THE EQUIPMENT CAN ENHANCE PHYSICAL FITNESS AND EXERCISE MUSCLES, BUT ALSO THROUGH A REASONABLE DIET TO PLAY A ROLE IN WEIGHT LOSS.

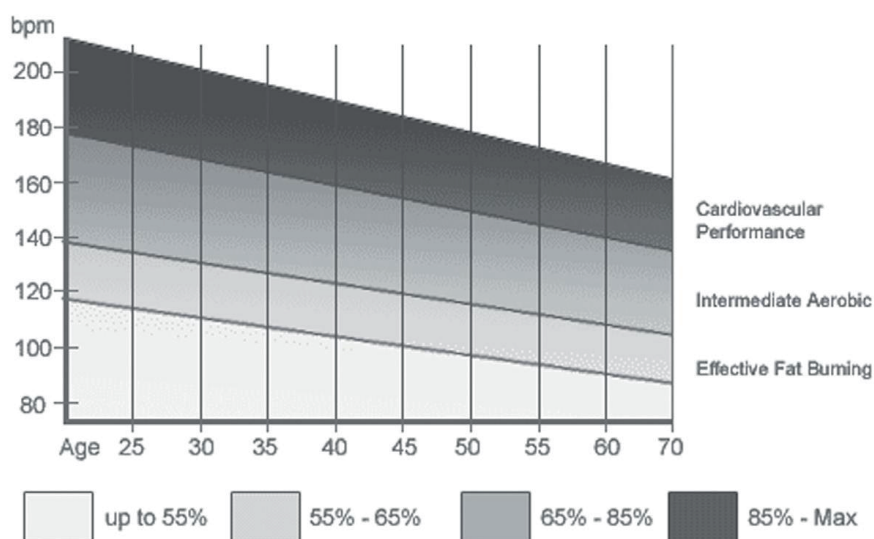
● Warm-up before training

This phase of warm up exercise can enhance the body's blood circulation, and the muscles to achieve good training, while reducing the risk of cramps or muscle damage during training. Before each training please do warm-up exercise in accordance with the following recommendations of the training, each stretch must be maintained for about 30 seconds, while doing this exercise not stretching intensity, prevent muscle damage, once the muscles are damaged, please stop the practice.



● Training stage

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 to choose the reasonable training intensity.



Note:

To keep the heart rate within the corresponding target range for at least 1 minutes of training, most people in the beginning of training lasted 15--20 minutes.

SICHERHEITSINFORMATIONEN

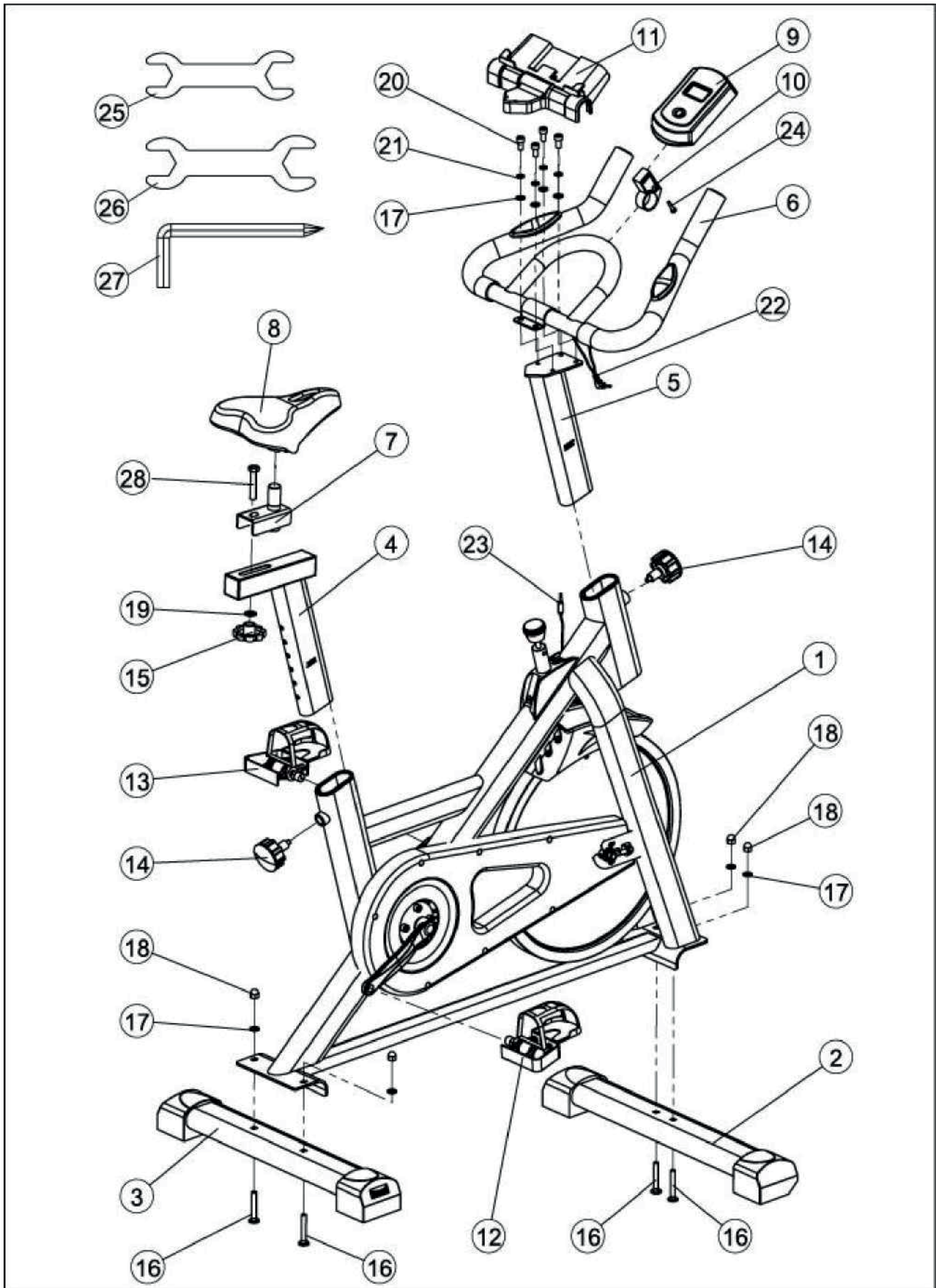
WARNUNG

UM DIE GEFAHR SCHWERER VERLETZUNGEN ZU VERRINGERN, LESEN SIE DIE FOLGENDEN SICHERHEITSHINWEISE, BEVOR SIE DAS GERÄT IN BETRIEB NEHMEN.

WICHTIG: DIESES GERÄT IST NUR FÜR DEN GEBRAUCH IM HAUSHALT BESTIMMT.

- Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor der Montage und Inbetriebnahme des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und betrieben wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie eine medizinische oder körperliche Erkrankung haben, die ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellt oder Sie daran hindert, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- 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 oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Probleme haben, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene vorgesehen.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche und schützen Sie den Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen muss um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,6 Metern vorhanden sein.
- Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
- Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß überprüft wird.
- Benutzen Sie das Gerät immer wie vorgeschrieben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung der Maschine defekte Teile finden oder wenn Sie während des Betriebs ungewöhnliche Geräusche aus der Maschine hören, halten Sie an. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben wurde.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen kann oder die Bewegung einschränkt oder behindert.
- Das Gerät wurde nach EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 unter der Klasse H.C. geprüft und zertifiziert. Nur für den Hausgebrauch geeignet. Maximales Benutzergewicht: 120 kg

EXPLOSIONSZEICHNUNG

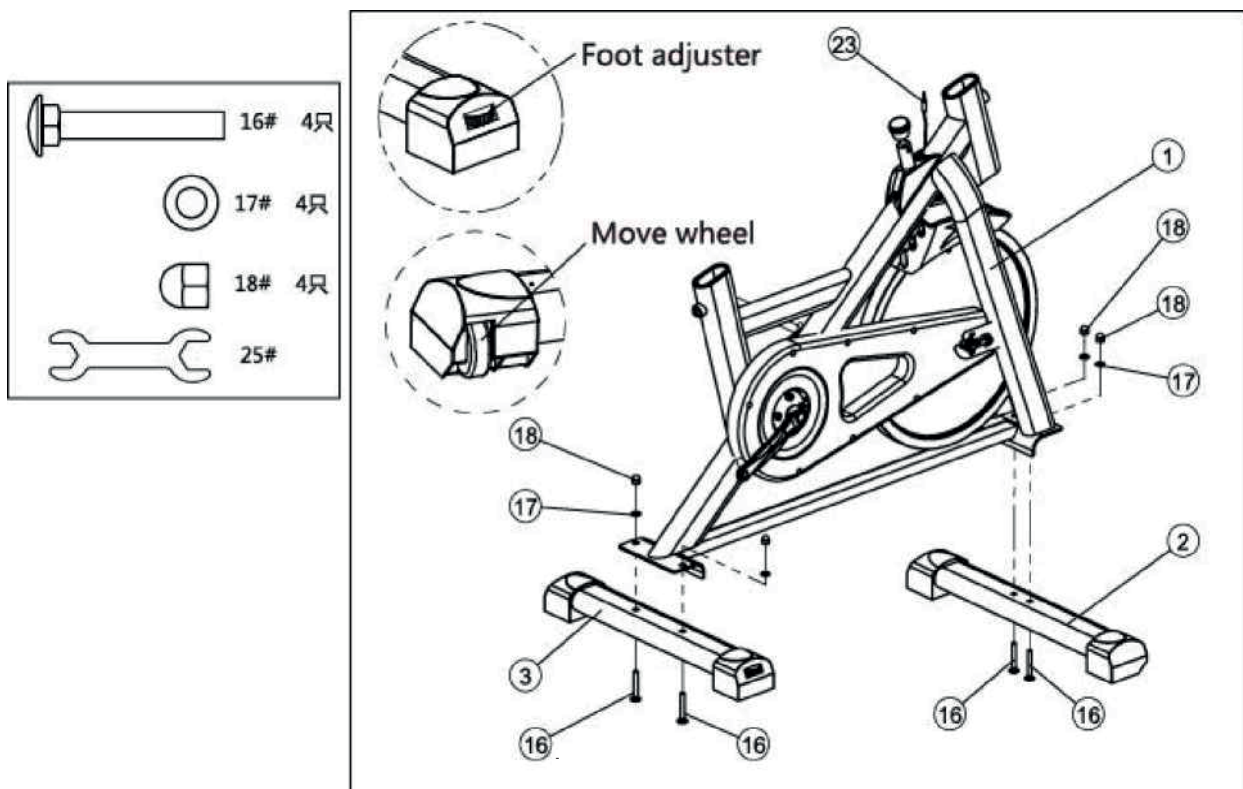


TEILELISTE

POS.	BEZEICHNUNG	GRÖSSE	Anz.	POS.	BEZEICHNUNG	GRÖSSE	Anz.
1	Hauptteil	Montage	1	15	Einstellmutter	M10	1
2	Frontstabilisator	Montage	1	16	Gehäusebolzen	M8X50	4
3	Stabilisator hinten	Montage	1	17	Unterlegscheibe	08,5	8
4	Sattelstütze	Montage	1	18	Hutmutter	M8	4
5	Lenkersäule	Montage	1	19	Unterlegscheibe	010,5	1
6	Lenkerrahmen	Montage	1	20	Flachkopfschraube	M8X16	4
7	Sattelleinstellrahmen	Montage	1	21	Federscheibe	08,5	4
8	Sattel	Gefedert	1	22	Impulskabel		1
9	Monitor	Quadratisch	1	23	Signalkabel		1
10	Monitorhalterung	Geeignet für Rohr 025	1	24	Selbstschneidende Schraube	ST5X25	1
11	Mobiltelefonhalter	Geeignet für Rohr 025	1	25	Schraubenschlüssel	13-15	1
12	Rechtes Pedal	R	1	26	Schraubenschlüssel	17-19	1
13	Linkes Pedal	L	1	27	Innensechskant-Schlüssel	6 mm	1
14	Einstellknopf	M16	2	28	Sechs Winkelbolzen	M10X55	1

MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 1

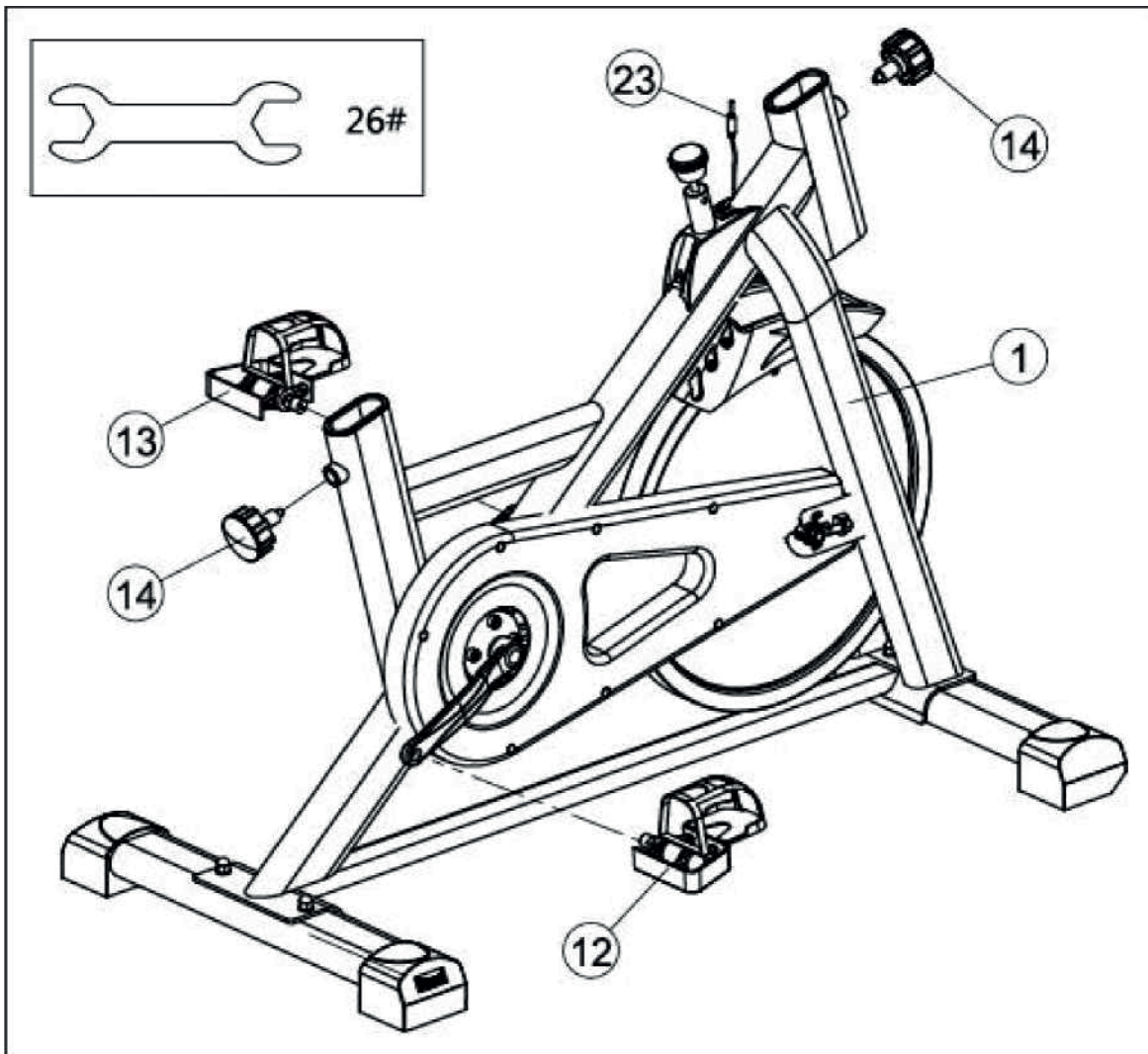


Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) mit Gehäusebolzen (16), Unterlegscheiben (17) und Hutmuttern (18) am Grundteil (1) und sichern Sie ihn mit einem Schraubenschlüssel (25). Hinweis: Die Bewegungsräder (2) des Frontstabilisators sind wie abgebildet nach vorne gerichtet.

Befestigen Sie in gleicher Weise den hinteren Stabilisator (3) mit Gehäusebolzen (16), Unterlegscheiben (17) und Hutmuttern (18) am Hauptteil (1) und sichern Sie ihn mit einem Schraubenschlüssel (25).

Achtung: Die hinteren Stabilisatorbeineinsteller (3) können die Maschine stufenlos an den Boden anpassen. Die beweglichen Räder auf beiden Seiten des Frontstabilisators (2) können das Gerät über eine kurze Strecke bewegen.

SCHRITT 2

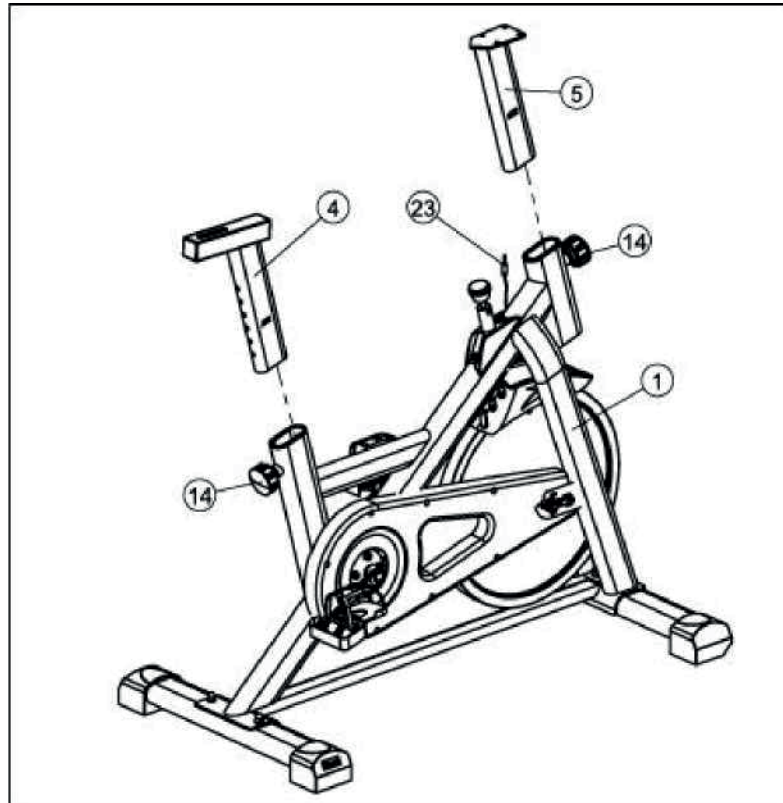


Montieren Sie das rechte Pedal (12) mit der R-Markierung am Hauptteil (1) und sichern Sie es mit einem Schraubenschlüssel (26). Hinweis: Ziehen Sie es im Uhrzeigersinn an.

Montieren Sie auf die gleiche Weise das linke Pedal (13) mit der L-Markierung am Hauptteil (1) und sichern Sie es mit einem Schraubenschlüssel (26). Hinweis: Ziehen Sie es gegen den Uhrzeigersinn an.

Die Einstellknöpfe (14) sind an der Vorder- und Rückseite des Hauptteils (1) angebracht. Bitte beachten Sie, dass sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht angezogen werden.

SCHRITT 3

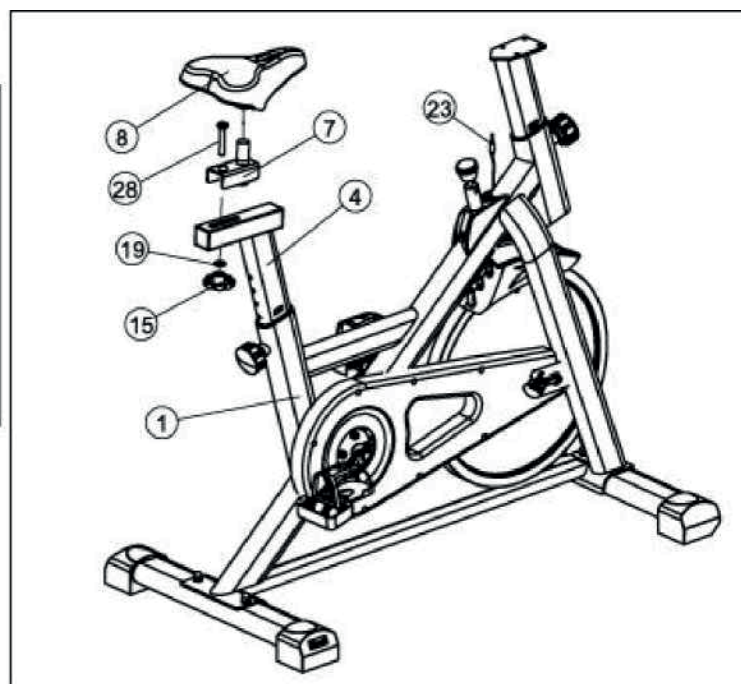
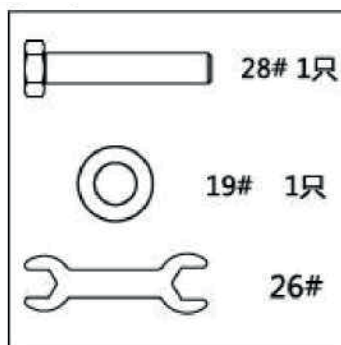


Stecken Sie die Sattelstütze (4) in den Hauptteil (1) und ziehen Sie den Einstellknopf (14) heraus, so dass er automatisch in das entsprechende Loch der Sattelstütze (4) einrastet.

Stecken Sie in gleicher Weise die Lenkersäule (5) in den Hauptteil (1) und ziehen Sie den Einstellknopf (14) heraus, so dass er automatisch in das entsprechende Loch der Lenkersäule (5) einrastet.

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

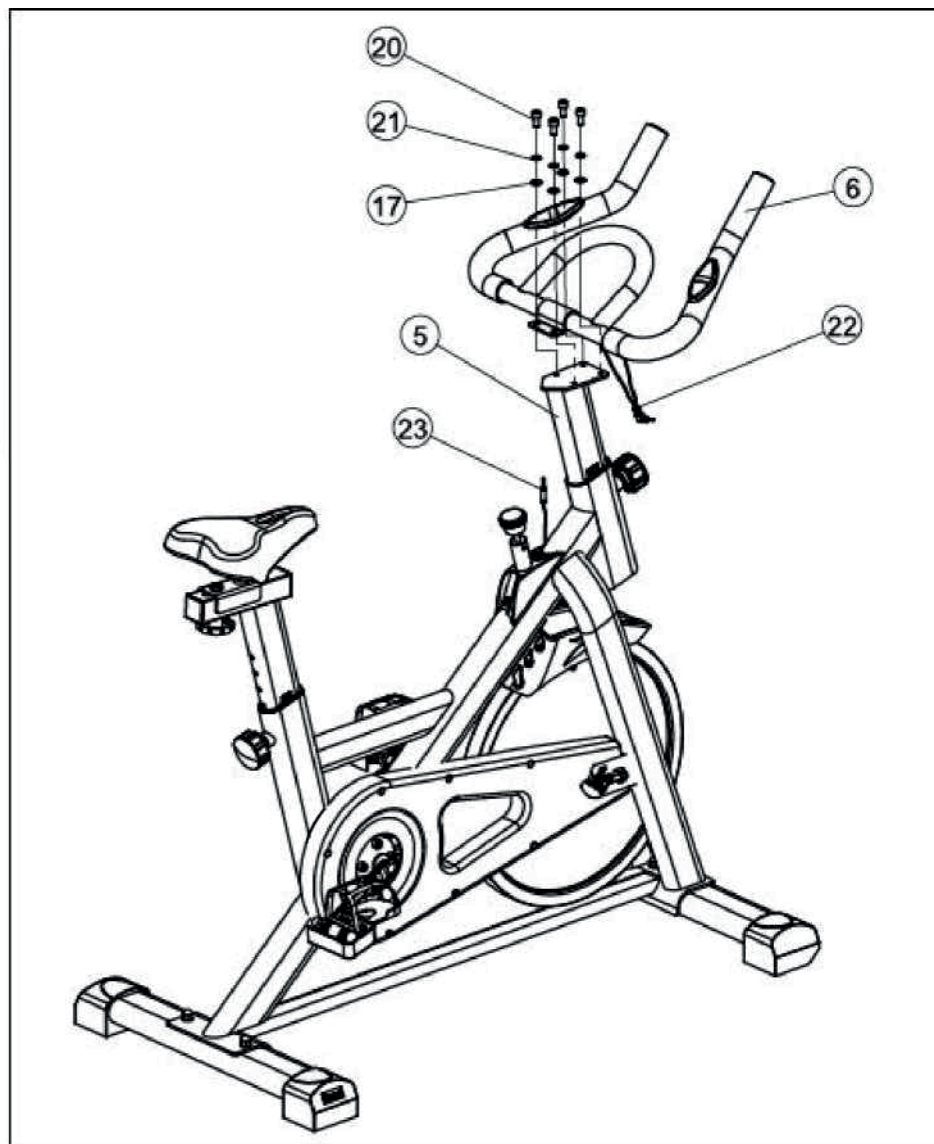
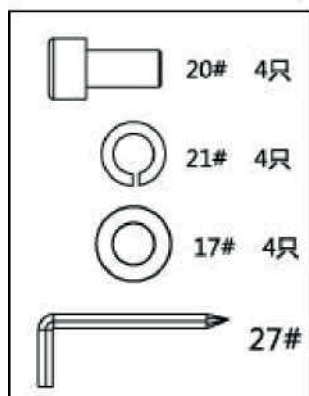
SCHRITT 4



Montieren Sie den Satteleinstellrahmen (7) an der Sattelstütze (4) und sichern Sie ihn mit der Unterlegscheibe (19), sechs Winkelbolzen (28) und einer Einstellmutter (15). Setzen Sie dann den Sattel (8) auf den Satteleinstellrahmen (7) und sichern und ziehen Sie ihn mit dem Schraubenschlüssel (26) fest.

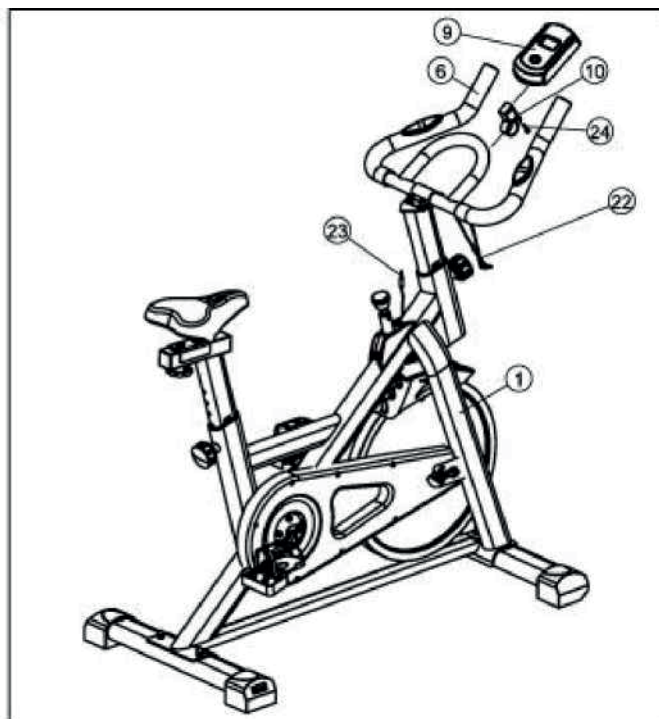
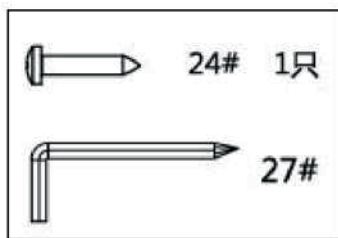
Hinweis: Durch Lösen der Einstellmutter (15) kann die Position des Satteleinstellrahmens (7) vor und nach dem Einstellen auf die entsprechende Position eingestellt werden; die Einstellmutter (15) muss angezogen werden.

SCHRITT 5



Befestigen Sie den Lenkerrahmen (6) mit Unterlegscheiben (17), Federscheiben (21) und Flachkopfschrauben (20) an der Lenkersäule (5) und ziehen Sie diese mit einem Schraubenschlüssel (26) fest.

SCHRITT 6



Ziehen Sie den Monitorhalter (10) heraus, befestigen Sie ihn mit der selbstschneidenden Schraube (24) am Lenkerrahmen (6) und ziehen Sie ihn mit dem Innensechskantschlüssel (27) fest.

Montieren Sie den Monitor (9) an der Monitorhalterung (10).

Stecken Sie das Impulskabel (22) in die Impulsöffnung auf der Rückseite des Monitors (9).

Stecken Sie das Signalkabel (23) in die Sensoröffnung auf der Rückseite des Monitors (9).

SCHRITT 7



Montieren Sie den Mobiltelefonhalter (11) am Lenkerrahmen (6).

VORSICHT: Vergewissern Sie sich vor dem Einsatz des Geräts, dass alle Teile fest und sicher sitzen und das Gerät stabil steht.

COMPUTERBEDIENUNG



● EINLEGEN DER BATTERIE

Legen Sie zwei 1,5 V-AA-Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite ein (nach dem Batteriewechsel werden alle Werte auf 0 zurückgesetzt).

● FUNKTIONSBESCHREIBUNG

-Auto-Scan (SCAN): Öffnen Sie den Bildschirm oder drücken Sie die Taste, um den SCAN-Status aufzurufen. Alle Funktionen von TIME--SPD--DIST--CAL--ODO--PUL werden automatisch auf dem Hauptbildschirm angezeigt.

-Bewegungszeit (TIME): kumulative Berechnung der Bewegungszeit von 00:00 bis 99:59. Der Benutzer kann die Taste drücken, um den Anzeigestatus des Zeitwerts auszuwählen.

-Bewegungsstrecke (DIST): kumulative Berechnung der Bewegung von 0,0 bis 999,9. Der Benutzer kann die Taste drücken, um den Wert der Distanzanzeige auszuwählen.

-Kalorien (CAL): Zeigt den kumulativen Kalorienverbrauch von 0,0 bis 9999 an. Der Benutzer kann den Wert des Anzeigestatus mit der Taste auswählen. Hinweis: Diese Daten sind nur eine ungefähre Beschreibung und können nicht zur medizinischen Behandlung verwendet werden.

-Geschwindigkeit der Bewegung (SPEED): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit des Benutzers an, der Wert liegt bei 0,0 bis 999,9 km/Meilen/Std.

Kilometerzähler (ODO): Der Abstand zwischen Bewegung und Zeit beträgt 0 bis 9999 km.

-Puls (PUL): momentane Herzfrequenz, 40-240 Schläge/Minute. Hinweis: Diese Daten sind nur eine ungefähre Beschreibung und können nicht zur medizinischen Behandlung verwendet werden.

-Reset: Halten Sie die Taste für ca. 3 Sekunden gedrückt; alle Werte werden auf 0 zurückgesetzt, die Funktion kann zurückgesetzt werden.

ACHTUNG

-Diese elektronische Anzeige ist nicht normal; Sie müssen die Batterie nochmals einlegen, um es erneut zu versuchen.

-Batterie-Spezifikationen: 1 X 1,5 V-AA 5-Batterie.

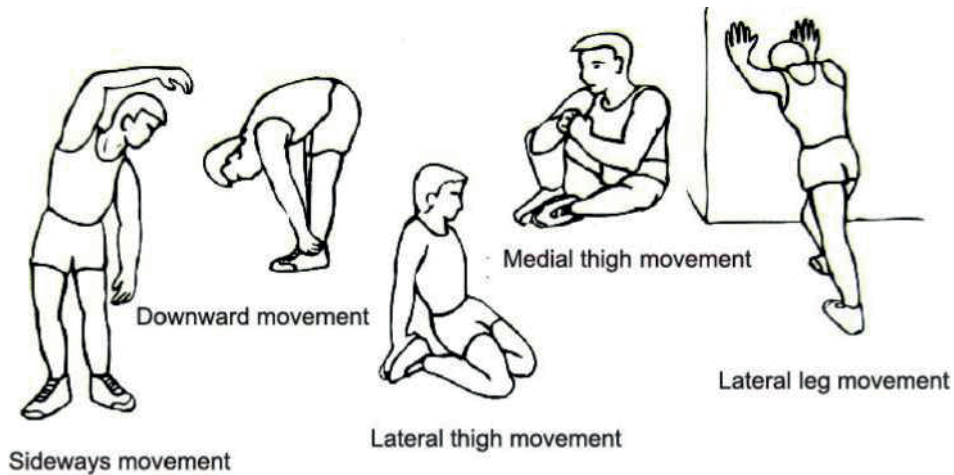
-Um die Batterie zu entsorgen, muss sie aus dem Computer entfernt und sicher gehandhabt werden.

TRAININGSHINWEISE

DIE VERWENDUNG DER GERÄTE KANN DIE FITNESS VERBESSERN UND DIE MUSKELN TRAINIEREN, ABER AUCH EINE VERNÜNFTIGE ERNÄHRUNG BEEINFLUSST DIE GEWICHTSABNAHME.

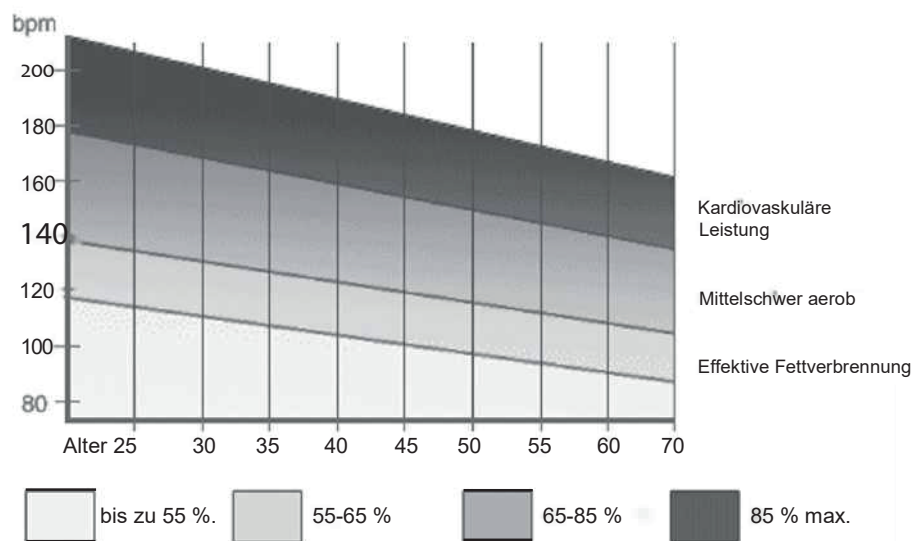
● Aufwärmen vor dem Training

Diese Aufwärmphase des Trainings 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. Wärmen Sie sich vor jedem Training gemäß den folgenden Empfehlungen auf. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden lang gehalten werden. Wenn Sie diese Übung ohne intensives Dehnen durchführen, beugen Sie Muskelschäden vor, aber wenn die Muskeln beschädigt sind, hören Sie bitte mit dem



● Trainingsphase

Dies ist die formale Trainingsphase, sie kann nach einer langen Zeit der Praxis die Flexibilität der Beinmuskulatur verbessern. Im Trainingsprozess kommt es darauf an, entsprechend den persönlichen Voraussetzungen zu trainieren und eine angemessene Trainingsintensität zu.



Hinweis:

Um die Herzfrequenz für mindestens 1 Minute Training im entsprechenden Zielbereich zu halten, benötigten die meisten Personen zu Beginn des Trainings 15-20 Minuten.

INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

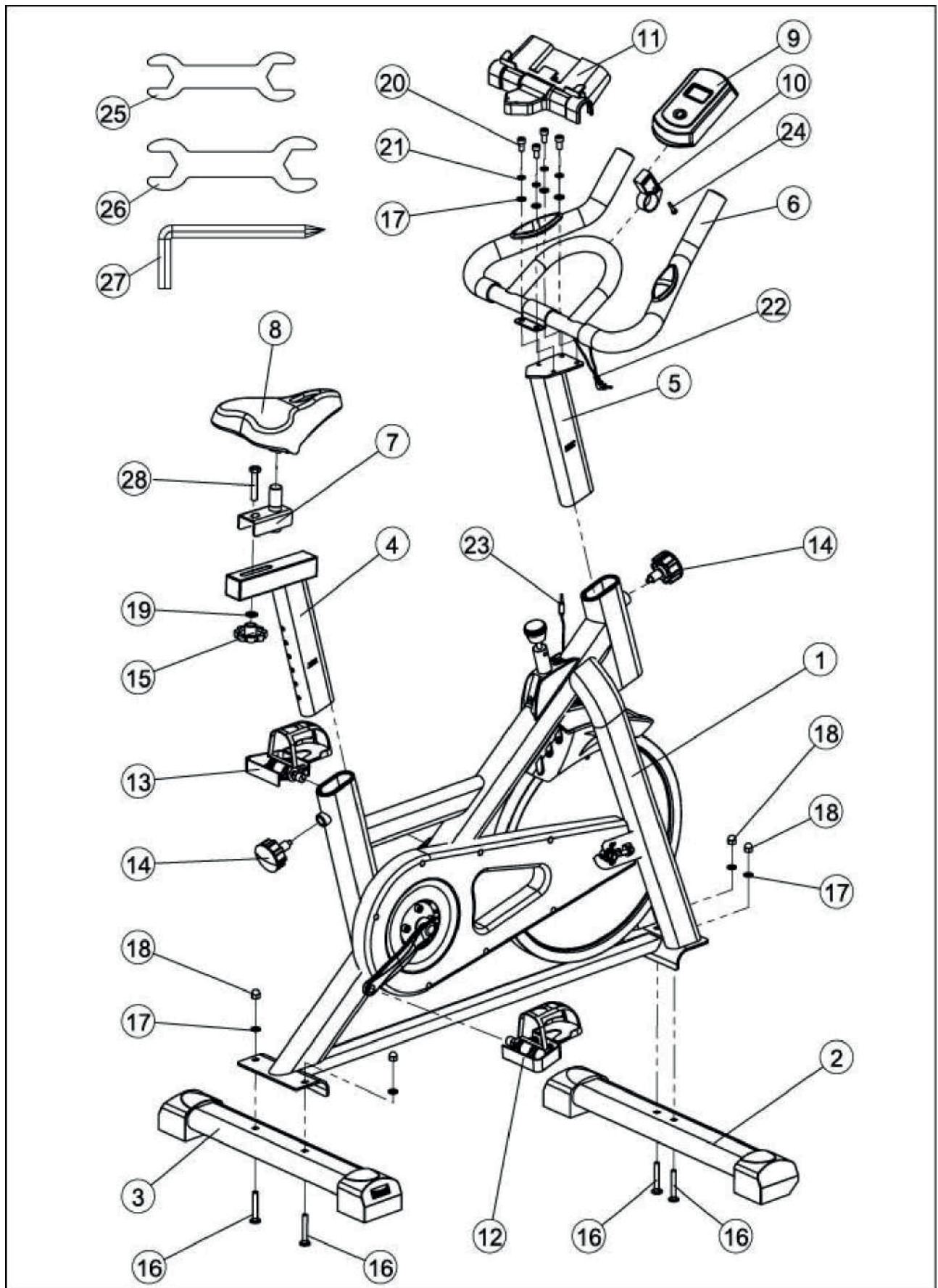
ATTENZIONE

PER RIDURRE IL RISCHIO DI LESIONI GRAVI, LEGGERE LE SEGUENTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA PRIMA DI UTILIZZARE L'ATTREZZATURA.

IMPORTANTE: QUESTO APPARECCHIO È DESTINATO ESCLUSIVAMENTE ALL'USO DOMESTICO.

- È importante leggere l'intero manuale prima di montare e mettere in funzione il dispositivo. L'uso sicuro ed efficace può essere ottenuto solo se il dispositivo è correttamente assemblato, mantenuto e utilizzato. È tua responsabilità verificare che tutti gli utenti dell'attrezzatura siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, si dovrebbe consultare il proprio medico per stabilire la presenza di eventuali patologie mediche o fisiche che potrebbero costituire un rischio per la salute e la sicurezza o impedire di utilizzare l'attrezzatura in modo corretto. Il consiglio del tuo medico è essenziale se stai prendendo dei farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
- Fai attenzione ai segnali che ti manda il tuo corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute.
Interrompere l'esercizio in caso di insorgenza di 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 verifica una di queste condizioni, è necessario rivolgersi a un medico prima di continuare il programma di esercizio.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è stata sviluppata solo per l'uso da parte di adulti.
- Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida e piana, proteggendo il pavimento o il tappeto. Per motivi di sicurezza, l'attrezzatura deve avere almeno 0,6 metri di spazio libero intorno ad essa.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura, controllare che i dadi e i bulloni siano ben serrati.
- Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se viene regolarmente ispezionata per individuare eventuali danni e/o usura.
- Usare sempre l'attrezzatura come da istruzioni. Se si individuano componenti difettosi durante il montaggio o il controllo della macchina, o se si sente qualche rumore insolito provenire dalla macchina durante l'uso, è necessario fermarsi. Non usare l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.
- Indossare un abbigliamento adeguato durante l'uso dell'attrezzatura. Evitare di indossare indumenti ampi che possano impigliarsi nell'attrezzatura o che possano limitare o impedire i movimenti.
- L'attrezzatura è stata testata e certificata in conformità alla norma EN ISO 20957 -1; EN ISO 20957-5 con classe H.C. Adatta solo per uso domestico. Peso massimo dell'utente: 120 kg.
- Questa attrezzatura non è adatta per applicazioni di alta precisione.
- Il sistema di frenatura di questa attrezzatura non è rilevante.
- Bisogna fare attenzione quando si solleva o si sposta l'attrezzatura per evitare lesioni alla schiena. Usare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o chiedere aiuto.

DIAGRAMMA ESPLOSO

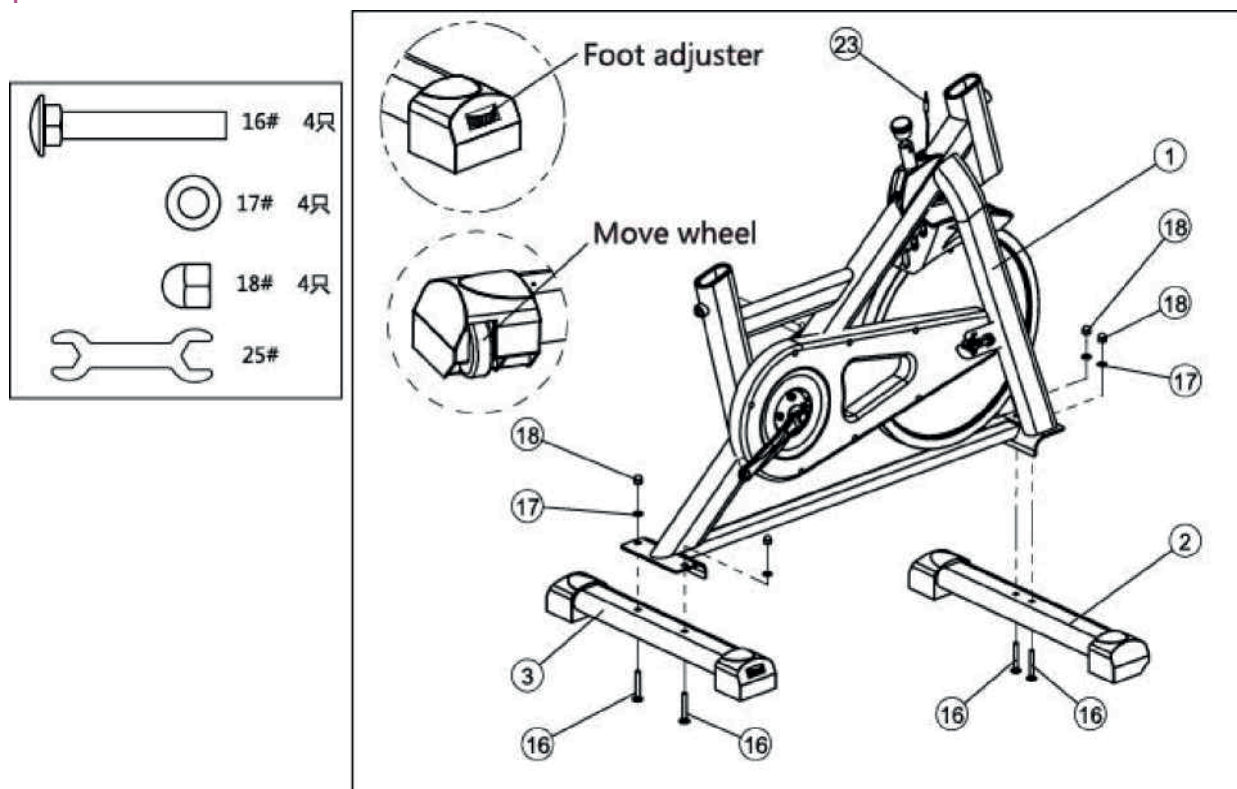


ELENCO PARTI

REG.	NOME	DIMENSIONI	Unità	REG.	NOME	DIMENSIONI	Unità
1	Corpo principale	Montaggio	1	15	Dado di regolazione	M10	1
2	Stabilizzatore anteriore	Montaggio	1	16	Bulloni del corpo	M8X50	4
3	Stabilizzatore posteriore	Montaggio	1	17	Rondella piatta	08,5	8
4	Reggisella	Montaggio	1	18	Dado di copertura	M8	4
5	Manubrio	Montaggio	1	19	Rondella piatta	010,5	1
6	Telaio del manubrio	Montaggio	1	20	Vite con testa a bottone	M8X16	4
7	Telaio di regolazione della sella	Montaggio	1	21	Rondella elastica	08,5	4
8	Sella	Con molla	1	22	Cavo di impulsi		1
9	Monitor	quadrato	1	23	Cavo di segnale		1
10	Supporto del monitor	Adatto al tubo 025	1	24	Vite autofilettante	ST5X25	1
11	Supporto per telefoni cellulari	Adatto al tubo 025	1	25	Chiave inglese	13-15	1
12	Pedale destro	R	1	26	Chiave inglese	17-19	1
13	Pedale sinistro	L	1	27	Chiave esagonale interna	6 mm	1
14	Manopola di regolazione	M16	2	28	Sei bulloni angolari	M10X55	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

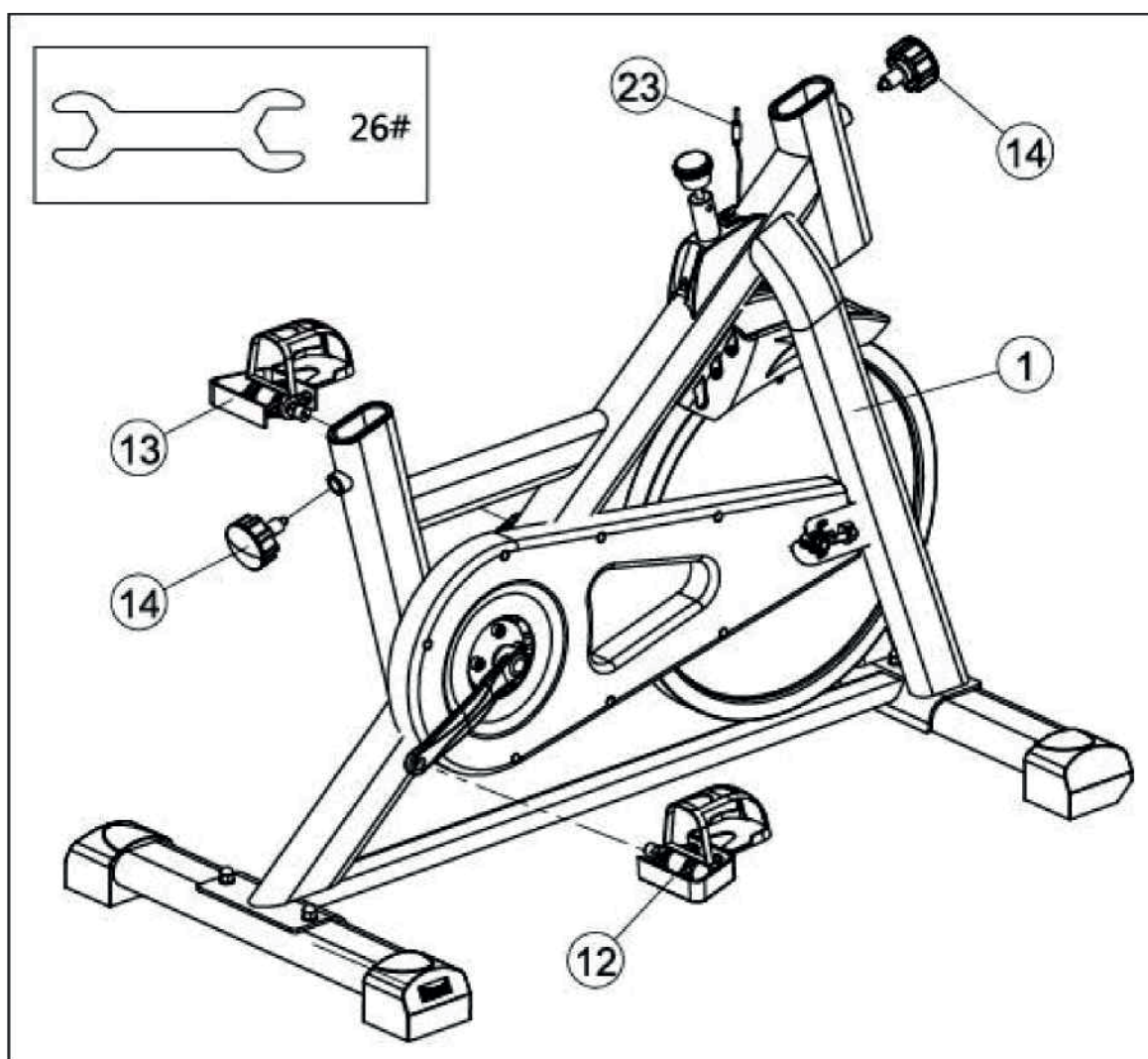
1



Fissare lo stabilizzatore anteriore (2) al corpo principale (1) con i bulloni del corpo (16), le rondelle piane (17) e i dadi di copertura (18) e fissarli con una chiave (25). Nota: le ruote di movimento dello stabilizzatore anteriore (2) si trovano davanti come mostrato. Analogamente, fissare lo stabilizzatore posteriore (3) al corpo principale (1) con i bulloni del corpo (16), le rondelle piane (17) e i dadi di copertura (18) e fissare con una chiave inglese (25).

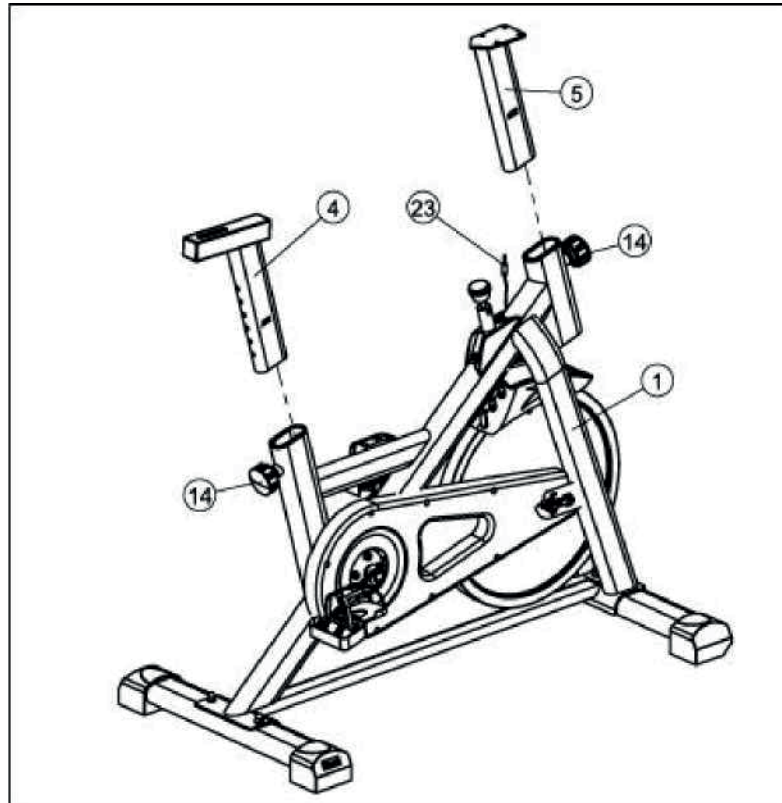
Attenzione: i regolatori del piede stabilizzatore posteriore (3) possono regolare delicatamente la macchina in altezza al suolo. Le ruote mobili su entrambi i lati dello stabilizzatore anteriore (2) possono spostare la macchina su una breve distanza.

2



Montare il pedale destro (12) con il segno R sul corpo principale (1) e fissarlo con una chiave inglese (26). Nota: stringere in senso orario. Allo stesso modo, montare il pedale sinistro (13) con il segno L sul corpo principale (1) e fissarlo con una chiave (26). Nota: stringere in senso antiorario. Le manopole di regolazione (14) sono montate sulla parte anteriore e posteriore del corpo principale (1). Si prega di notare che non hanno bisogno di essere stretti in questo momento.

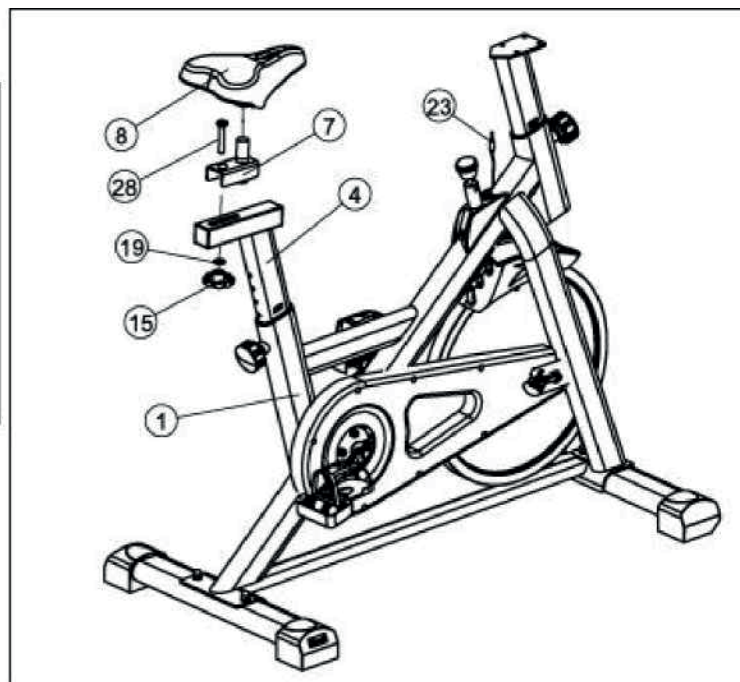
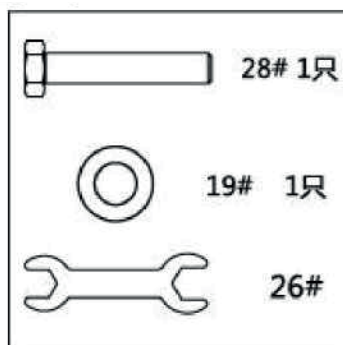
3



Inserire il reggisella (4) nel corpo principale (1) ed estrarre la manopola di regolazione (14) in modo che sia automaticamente inserita nel foro corrispondente del reggisella (4). Analogamente, inserire l'asta del manubrio (5) nel corpo principale (1) ed estrarre la manopola di regolazione (14) in modo che si inserisca automaticamente nel foro corrispondente dell'asta del manubrio (5).

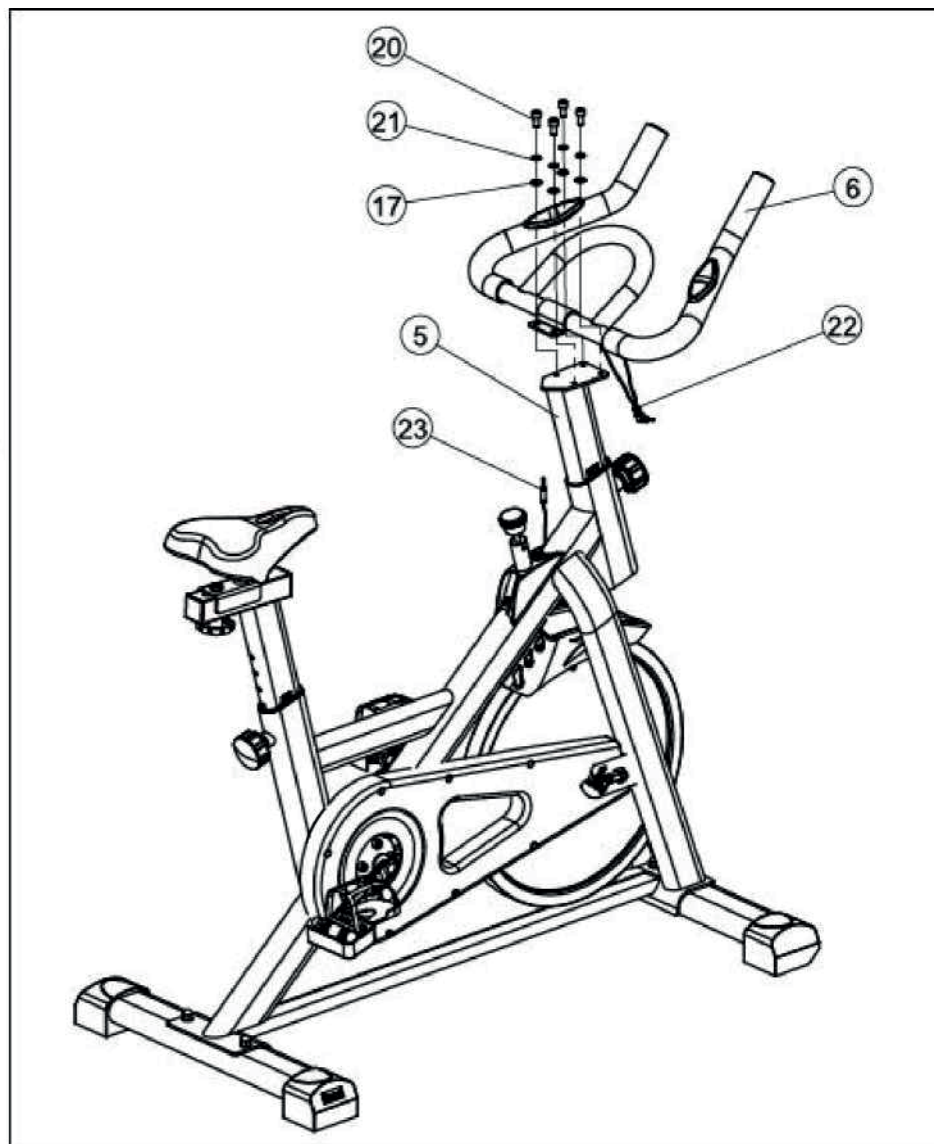
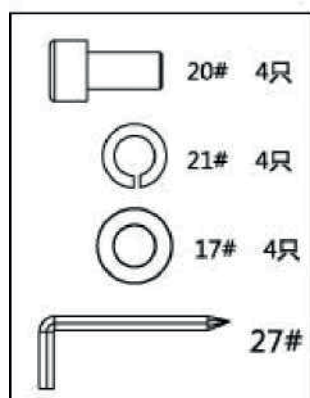
Nota: tirare la manopola di regolazione (14) per regolare l'altezza del reggisella (4) o del manubrio (5). Dopo la regolazione, è necessario stringere le manopole di regolazione (14).

4



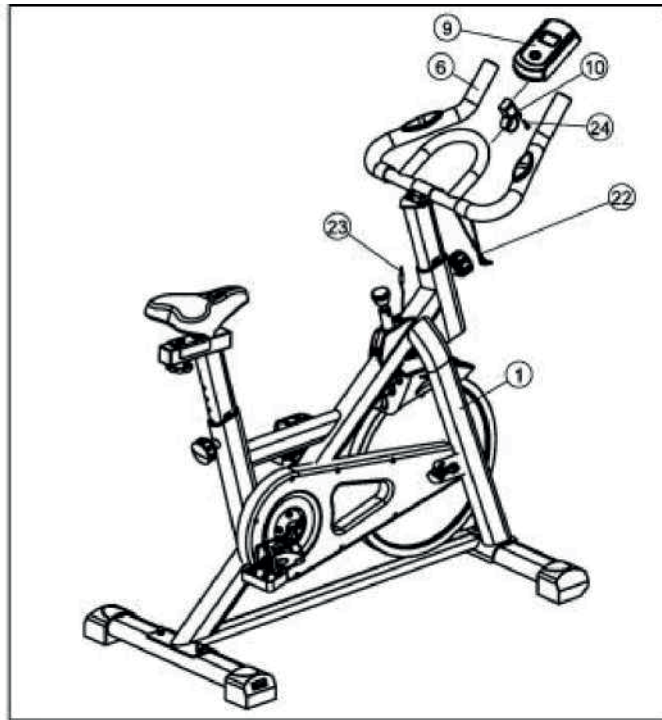
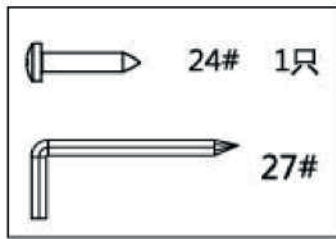
Montare il telaio di regolazione della sella (7) sul reggisella (4) e fissarlo con la rondella piatta (19), sei bulloni angolari (28) e un dado di regolazione (15). Sistemare quindi la sella (8) sul telaio di regolazione della sella (7) e fissarla e stringerla con la chiave (26).
 Nota: allentando il dado di regolazione (15) è possibile regolare la posizione del telaio di regolazione della sella (7) prima e dopo averla regolata nella posizione corrispondente; il dado di regolazione (15) deve essere stretto.

5



Fissare il telaio del manubrio (6) all'asta del manubrio (5) con rondelle piatte (17), rondelle elastiche (21) e viti a testa tonda (20) e stringere con una chiave (27) esagonale

6



Estrarre il supporto del monitor (10), fissarlo al telaio del manubrio (6) con la vite autofilettante (24) e stringerlo con la chiave esagonale interna (27).

Montare il monitor (9) sul supporto del monitor (10).

Inserire il cavo degli impulsi (22) nel foro corrispondente sul retro del monitor (9). Inserire il cavo del segnale (23) nel foro del sensore sul retro del monitor (9).

7



Montare il portacellulare (11) sul telaio del manubrio (6).

ATTENZIONE: prima di usare la macchina, accertarsi che tutte le parti siano strette e salde e che la macchina sia stabile.

FUNZIONAMENTO DEL COMPUTER



● INSTALLAZIONE DELLA BATTERIA

Inserire due batterie AA da 1.5V nel vano delle batterie sul retro (dopo aver cambiato le batterie, tutti i valori torneranno a 0).

● DESCRIZIONE DELLE FUNZIONI

A-uto Scan (SCAN): aprire la schermata o premere il pulsante per accedere allo stato SCAN, tutte le funzioni di TIME--SPD--DIST--CAL--ODO--PUL saranno visualizzate automaticamente sullo schermo principale.

-Tempo di movimento (TIME): calcolo cumulativo del tempo di movimento da 00:00 a 99:59. L'utente può premere il pulsante per selezionare lo stato di visualizzazione del valore temporale.

-Distanza di movimento (DIST): calcolo cumulativo del movimento da 0,0 a 999,9. L'utente può premere il pulsante per selezionare il valore della visualizzazione della distanza.

-Calorie (CAL): mostra il consumo di calorie complessivo da 0,0 a 9999. L'utente può premere il pulsante per selezionare il valore dello stato del valore visualizzato. Nota: questi dati sono solo una descrizione approssimativa e non possono essere utilizzati a scopo medico.

-Velocità di movimento (SPEED): mostra la velocità attuale dell'atleta, il valore è compreso tra

0. 0 e 999,9 km/miglia/ora.

Contachilometri (ODO): la distanza tra il movimento e il tempo è compresa tra 0 e 9999 km.

-Pulsazioni (PUL): frequenza cardiaca momentanea, 40-240 battiti/minuto. Nota: questi dati sono solo una descrizione approssimativa e non possono essere utilizzati a scopo medico.

-Reset: tenere premuto il pulsante per circa 3 secondi, tutti i valori torneranno a 0, la funzione può essere resettata.

ATTENZIONE

-Questo display elettronico non è normale, è necessario sostituire la batteria e riprovare.

-Specifiche della batteria: 1 pila AA 5 di 1,5 V.

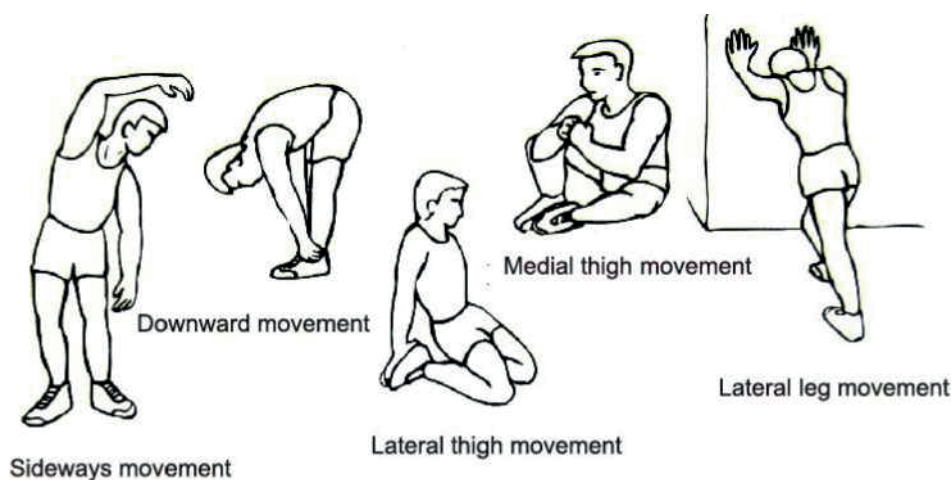
-Per smaltire la batteria, è necessario rimuoverla dal computer e maneggiarla con

ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO

UTILIZZANDO L' ATTREZZATURA si PUÒ MIGLIORARE LA CONDIZIONE FISICA ED ESERCITARE I MUSCOLI, MA UNA DIETA VARIA HA ANCHE UN IMPATTO SULLA SALUTE DEL CORPO.

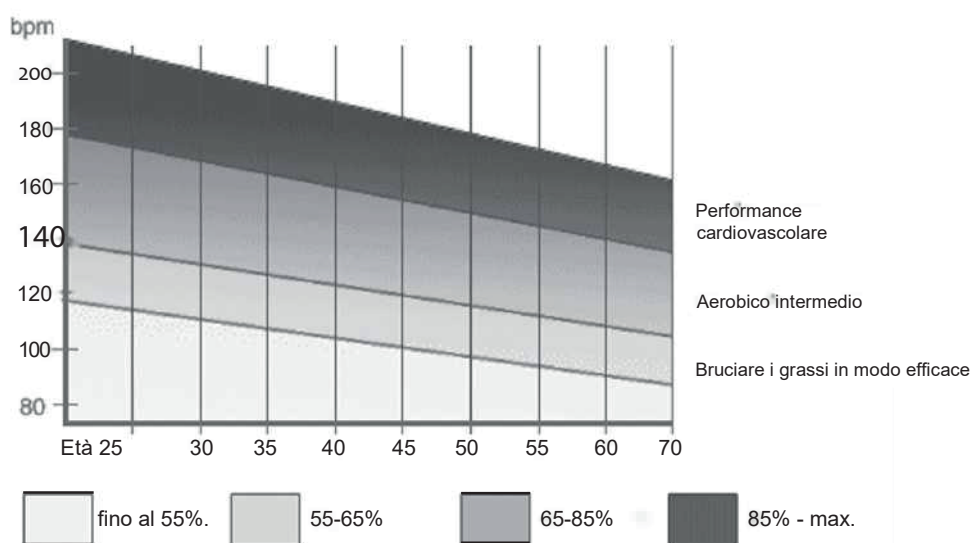
● Riscaldamento prima dell'allenamento

Questa fase di riscaldamento può migliorare la circolazione del sangue al corpo e ai muscoli per garantire un buon allenamento, riducendo il rischio di crampi o danni muscolari durante gli esercizi. Prima di ogni allenamento, riscaldati secondo le seguenti raccomandazioni. Ogni posizione di allungamento dovrebbe essere mantenuta per circa 30 secondi. Fare questo esercizio senza stretching intenso previene i danni muscolari, ma se i muscoli sono danneggiati, bisogna fermarsi.



● Fase di allenamento

Questa è la fase di allenamento tradizionale, dopo un lungo periodo di pratica può migliorare la flessibilità dei muscoli delle gambe. Nel processo di allenamento, il segreto è allenarsi secondo le proprie condizioni e scegliere un'intensità di allenamento ragionevole.



Avviso:

Per mantenere la frequenza cardiaca entro l'intervallo target corrispondente per almeno 1 minuto di allenamento, la maggior parte delle persone ha avuto bisogno di 15-20 minuti.

INFORMAÇÃO DE SEGURANÇA

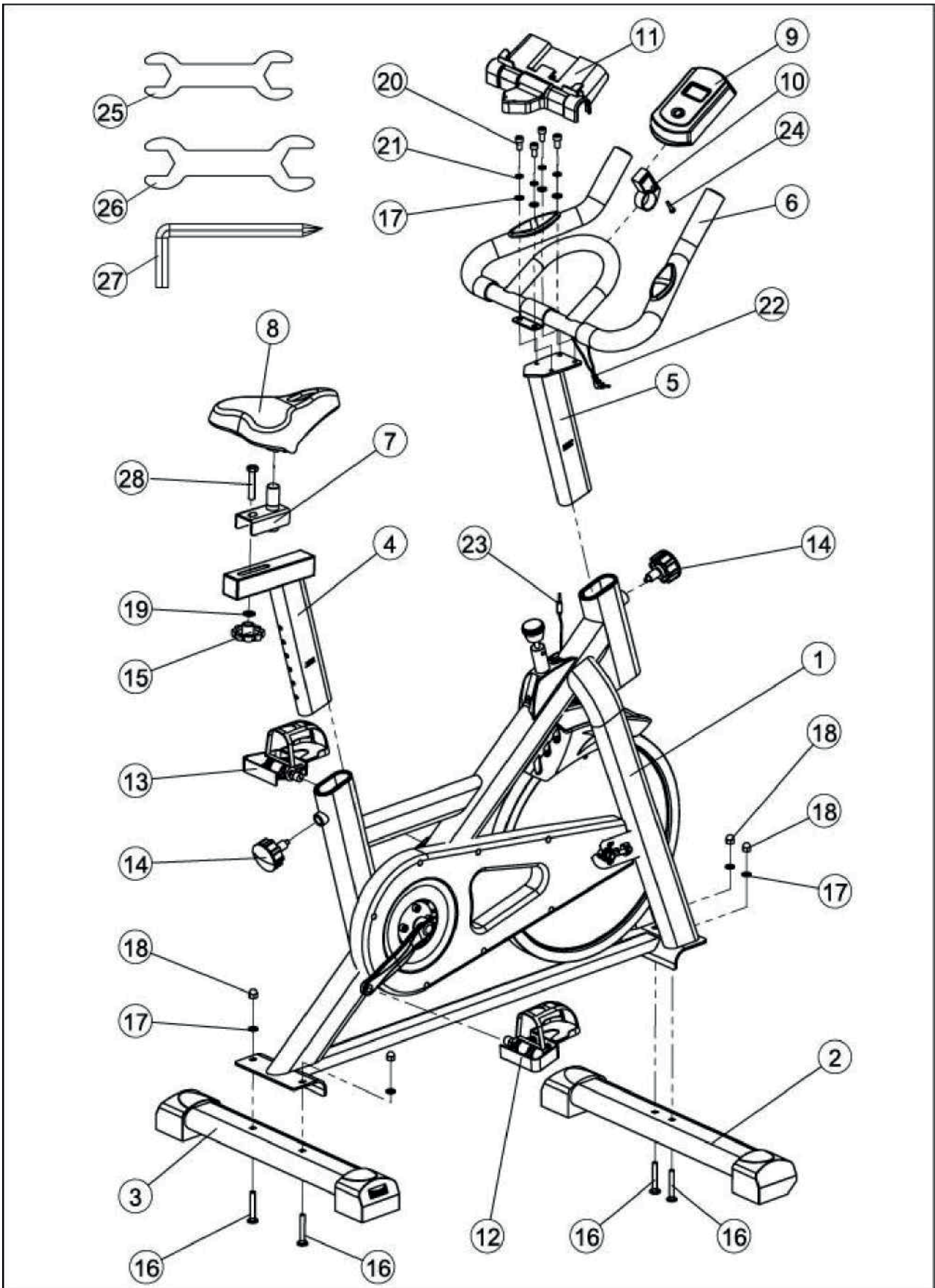
AVISO

PARA REDUZIR O RISCO DE LESÕES GRAVES, LEIA AS SEGUINTE INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA ANTES DE UTILIZAR O EQUIPAMENTO.

IMPORTANTE: ESTA UNIDADE DESTINA-SE APENAS A USO DOMÉSTICO.

- É importante ler todo o manual antes de montar e utilizar o equipamento. Só se consegue uma utilização segura e eficiente se o equipamento for montado, mantido e utilizado corretamente. É da sua responsabilidade garantir que todos os utilizadores do equipamento estão informados sobre todos os avisos e precauções.
- Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, deve consultar o seu médico para determinar se tem alguma condição médica ou física que possa representar um risco para a sua saúde e segurança ou impedi-lo de utilizar o equipamento corretamente. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos que afetam a sua frequência cardíaca, tensão arterial ou nível de colesterol.
- Esteja atento aos sinais do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar sua a saúde.
Pare de treinar se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, dificuldade extrema em respirar, tonturas, vertigens ou náuseas. Se sofrer de qualquer uma destas condições, deve consultar o seu médico antes de continuar com o seu programa de exercícios.
- Mantenha as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento. O equipamento foi concebido para uso exclusivo de adultos.
- Utilize o equipamento numa superfície sólida e plana, protegendo o pavimento ou tapete. Por segurança, o equipamento deve ter, pelo menos, 0,6 metros de espaço livre em seu redor.
- Antes de utilizar o equipamento, certifique-se de que os parafusos e as porcas estão apertados.
- O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se for examinado periodicamente para deteção de danos e/ou desgaste.
- Utilize sempre o equipamento conforme indicado. Se encontrar algum componente com defeito durante a montagem ou o ensaio do equipamento ou se ouvir qualquer ruído incomum no equipamento durante a utilização, interrompa o exercício. Não utilize o equipamento enquanto o problema não tiver sido resolvido.
- Quando utilizar o equipamento, use roupas adequadas. Evite usar roupas largas que possam ficar presas no equipamento ou que possam restringir ou impedir os movimentos.
- O equipamento foi testado e certificado de acordo com a EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 sob a classe H.C. Adequado apenas para uso doméstico. Peso máximo do utilizador: 120 kg
- Este equipamento não é adequado para aplicações de alta precisão.
- O sistema de travões deste equipamento não é relevante.

DESENHO EXPLODIDO

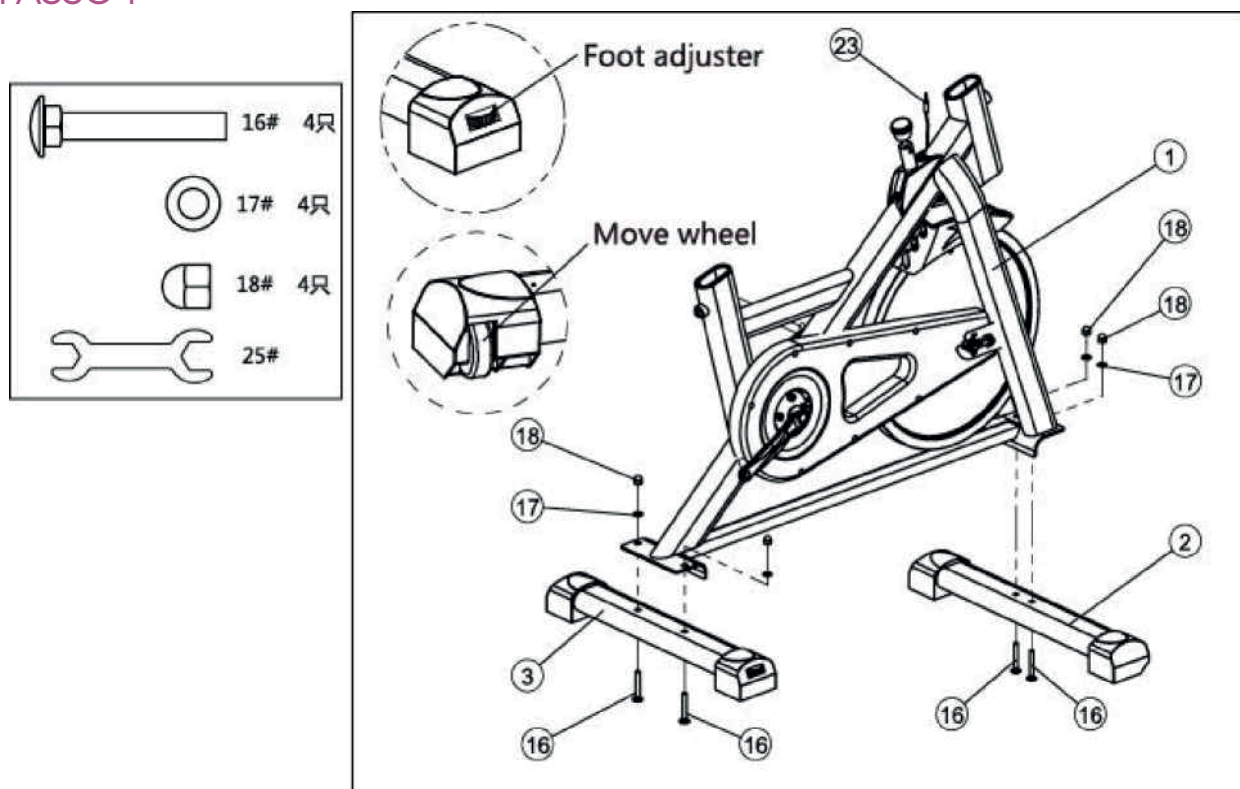


LISTA DE PEÇAS

REG.	NOME	TAMANHO	Unid ades	REG.	NOME	TAMANHO	Unid ades
1	Corpo principal	Montagem	1	15	Porca de ajuste	M10	1
2	Estabilizador frontal	Montagem	1	16	Pernos do chassis	M8X50	4
3	Estabilizador traseiro	Montagem	1	17	Arruela plana	08,5	8
4	Espigão do selim	Montagem	1	18	Porca de cobertura	M8	4
5	Haste do guiador	Montagem	1	19	Arruela plana	010,5	1
6	Guiador	Montagem	1	20	Parafuso de cabeça de botão	M8X16	4
7	Estrutura de ajuste do selim	Montagem	1	21	Arruela elástica	08,5	4
8	Selim	Com mola	1	22	Cabo de pulso		1
9	Monitor	Quadrado	1	23	Cabo de sinal		1
10	Suporte do monitor	Adequado para o tubo 025	1	24	Parafuso autorroscante	ST5X25	1
11	Suporte para telemóveis	Adequado para o tubo 025	1	25	Chave inglesa	13-15	1
12	Pedal direito	R	1	26	Chave inglesa	17-19	1
13	Pedal esquerdo	I	1	27	Chave hexagonal interior	6 mm	1
14	Manípulo de ajuste	M16	2	28	Seis pernos angulares	M10X55	1

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

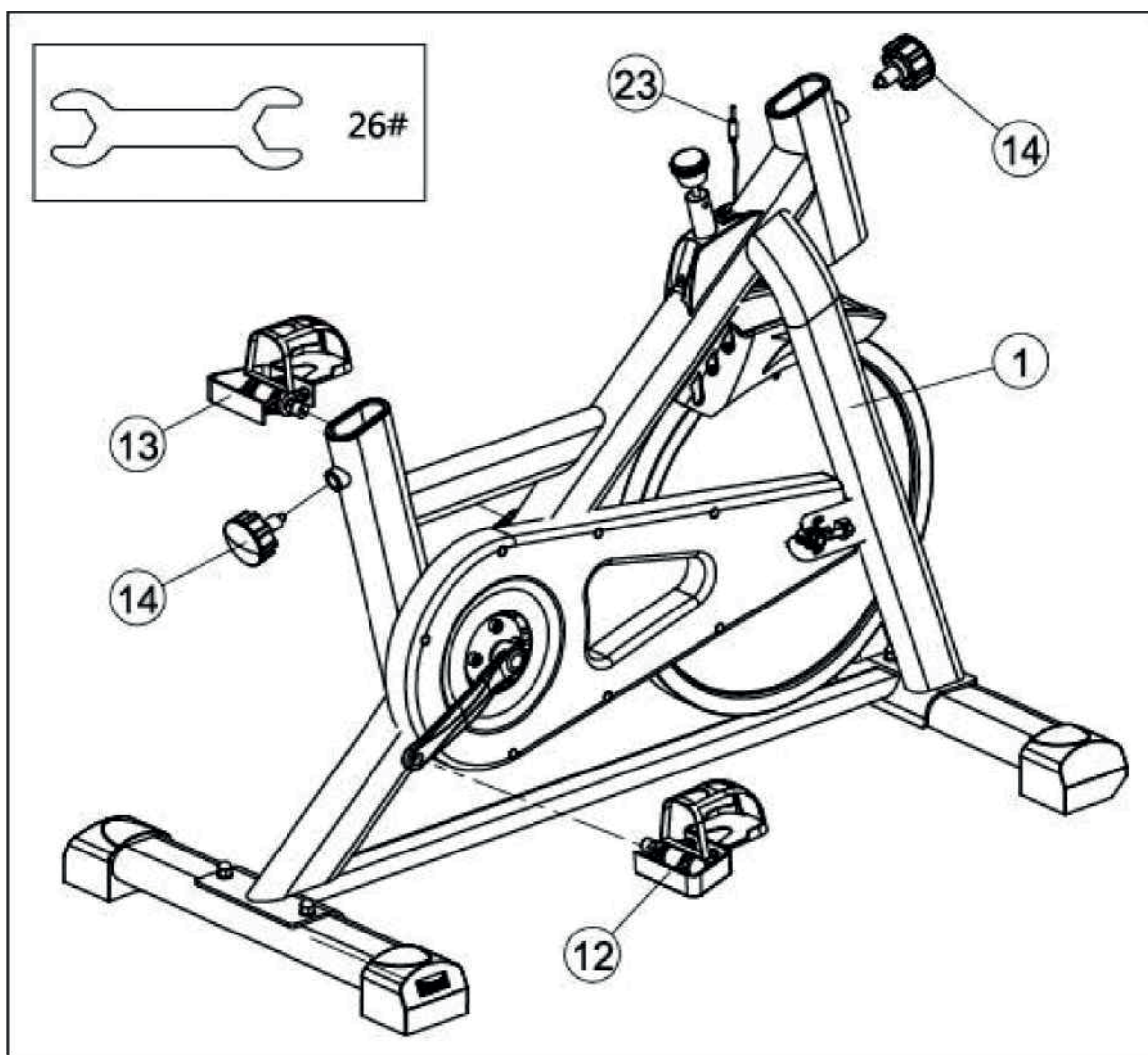
PASSO 1



Fixe o estabilizador dianteiro (2) ao corpo principal (1) com os pernos do chassis (16), arruelas planas (17) e porcas de cobertura (18) e fixe-o com uma chave inglesa (25). Nota: as rodas de movimento do estabilizador dianteiro (2) ficam para frente, conforme ilustrado. Da mesma forma, fixe o estabilizador traseiro (3) ao corpo principal (1) com os pernos do chassis (16), arruelas planas (17) e porcas de cobertura (18) e fixe-o com uma chave inglesa (25).

Atenção: os reguladores do pé do estabilizador traseiro (3) podem ajustar a máquina ao solo suavemente. As rodas móveis de ambos os lados do estabilizador dianteiro (2) podem mover a máquina numa distância curta.

PASSO 2

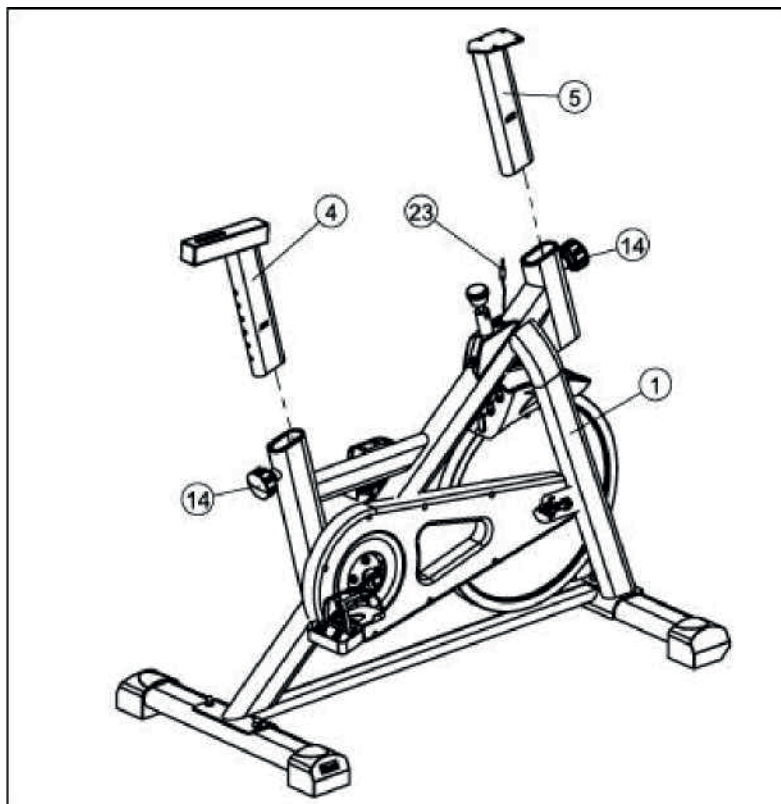


Monte o pedal direito (12) com a marca R no corpo principal (1) e fixe-o com uma chave inglesa (26). Nota: aperte-o no sentido dos ponteiros do relógio.

Da mesma forma, monte o pedal esquerdo (13) com a marca L no corpo principal (1) e fixe-o com uma chave inglesa (26). Nota: aperte-o no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.

Os manipuladores de ajuste (14) são montados na parte dianteira e traseira do corpo principal (1). De notar que neste momento não é necessário apertá-los.

PASSO 3

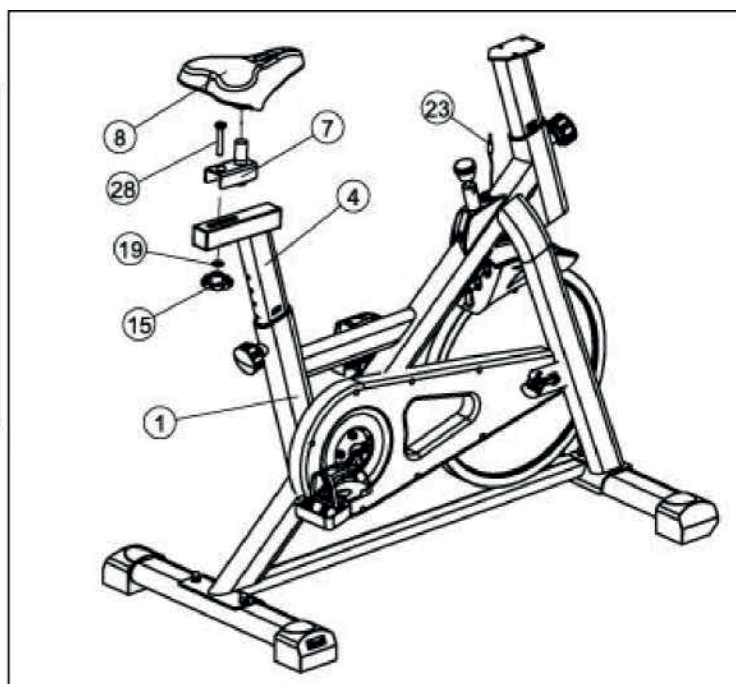
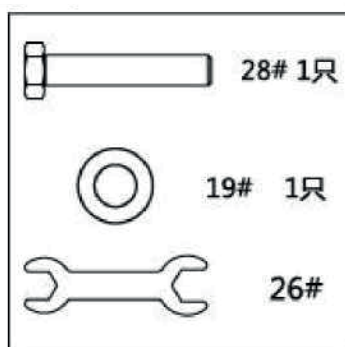


Introduza o espigão do selim (4) no corpo principal (1) e puxe o manípulo de ajuste (14) para que se insira automaticamente no orifício correspondente do espigão do selim (4).

Da mesma forma, introduza a haste do guidador (5) no corpo principal (1) e puxe o manípulo de ajuste (14) para que se insira automaticamente no orifício correspondente da haste do guidador (5).

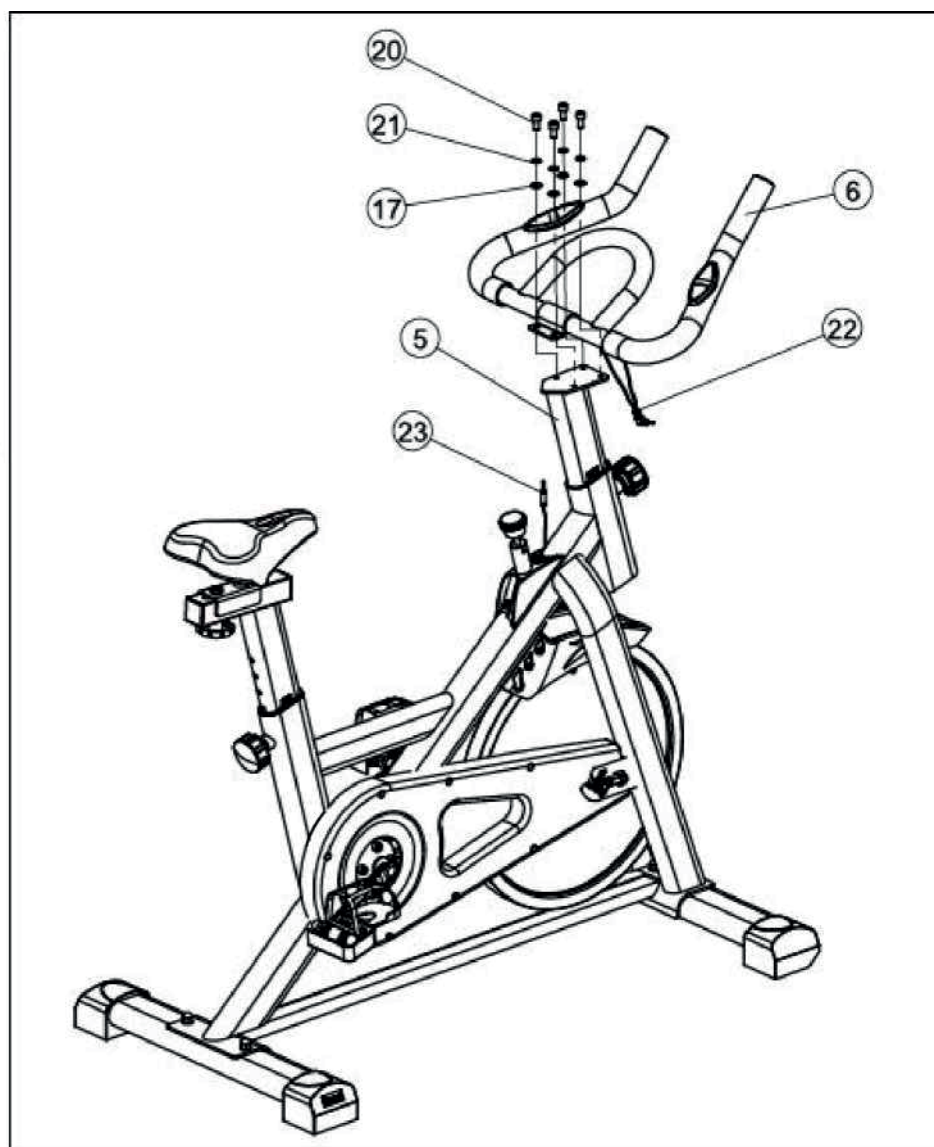
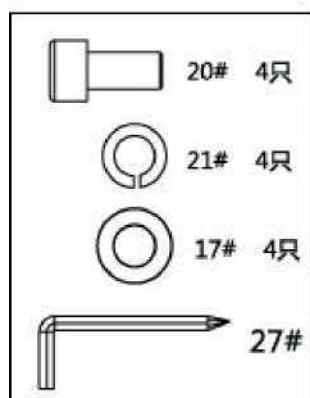
Nota: puxe o manípulo de ajuste (14) para ajustar a altura do espigão do selim (4) ou da haste do guidador (5). Após o ajuste, é necessário apertar os manípulos de ajuste (14).

PASSO 4



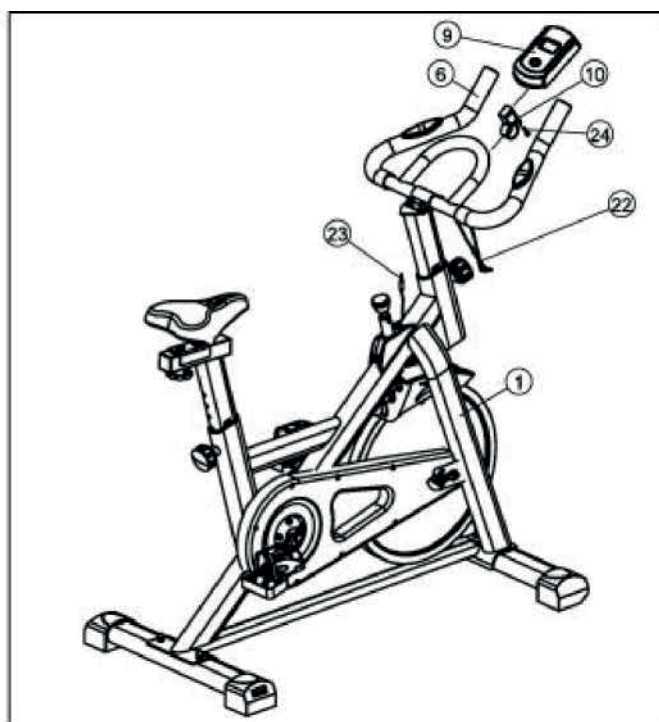
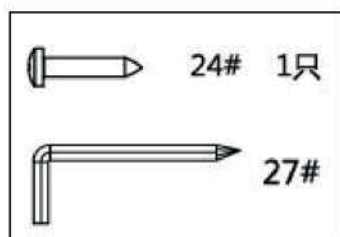
Monte a estrutura de ajuste do selim (7) no espigão do selim (4) e fixe-a com a arruela plana (19), os seis parafusos angulares (28) e uma porca de ajuste (15). Em seguida, coloque o selim (8) na estrutura de ajuste do selim (7) e fixe e aperte com a chave inglesa (26).
Nota: ao desapertar a porca de ajuste (15), a posição da estrutura de ajuste do selim (7) pode ser ajustada antes e depois de o ajustar na posição correspondente; é necessário apertar a porca de ajuste (15).

PASSO 5



Fixe o guidão (6) na haste do guidão (5) com arruelas planas (17), arruelas elásticas (21) e parafusos de cabeça de botão (20) e aperte com uma chave hexagonal interior (27).

PASSO 6



Puxe o suporte do monitor (10), fixe-o no guidador (6) com o parafuso autorroscante (24) e aperte-o com a chave hexagonal interior (27).

Monte o monitor (9) no suporte do monitor (10).

Introduza o cabo de pulso (22) no orifício de pulso na parte traseira do monitor (9). Introduza o cabo de sinal (23) no orifício do sensor na parte traseira do monitor (9).

PASSO 7



Monte o suporte para telemóvel (11) no guidador (6).

CUIDADO: Antes de utilizar a máquina, certifique-se de que todas as peças estão bem apertadas e seguras e que a máquina está estável.

FUNCIONAMENTO DO COMPUTADOR



● INSTALAÇÃO DAS PILHAS

Coloque duas pilhas AA de 1,5 V na caixa das pilhas da parte traseira (depois de trocar as pilhas, todos os valores são repostos a 0).

● DESCRIÇÃO DAS FUNÇÕES

- Leitura automática (SCAN): abra o ecrã ou prima o botão para entrar no estado SCAN. Todas as funções de TIME--SPD--DIST--CAL--ODO--PUL são apresentadas automaticamente no ecrã principal.
- Tempo de movimento (TIME): cálculo cumulativo do tempo de movimento de 00:00 a 99:59. O utilizador pode premir o botão para selecionar o estado de visualização do valor do tempo.
- Distância de movimento (DIST): cálculo cumulativo do movimento de 0,0 a 999,9. O utilizador pode premir o botão para selecionar o valor da visualização da distância.
- Calorias (CAL): mostra o consumo cumulativo de calorias de 0,0 a 9999. O utilizador pode premir o botão para selecionar o valor do estado do valor de visualização. Nota: estes dados são apenas uma descrição aproximada e não podem ser utilizados para tratamento médico.
- Velocidade de movimento (SPEED): mostra a velocidade atual do atleta, o valor é 0. 0 a 999,9 km/milhas/hora.
- Conta-quilómetros (ODO): a distância entre o movimento e o tempo é de 0 a 9999 km.
- Pulso (PUL): frequência cardíaca momentânea, 40-240 batidas/minuto. Nota: estes dados são apenas uma descrição aproximada e não podem ser utilizados para tratamento médico.
- Reset: mantenha premido o botão durante cerca de 3 segundos, todos os valores serão repostos a 0 e a função pode ser redefinida.

ATENÇÃO

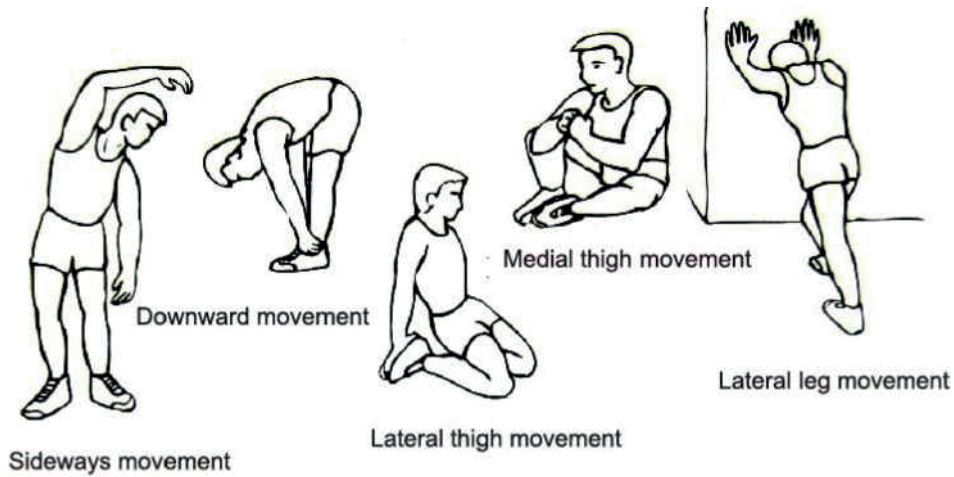
- Este ecrã eletrónico não é normal, é necessário substituir a pilha para tentar novamente.
- Especificação da pilha: 1 pilha AA 5 de 1,5V.
- Para eliminar a pilha, deve ser retirada do computador e manuseada com segurança.

INSTRUÇÕES DE TREINO

A UTILIZAÇÃO DO EQUIPAMENTO PODE MELHORAR A CONDIÇÃO FÍSICA E EXERCITAR OS MÚSCULOS, MAS UMA DIETA EQUILIBRADA TAMBÉM INFLUENCIA A PERDA DE PESO.

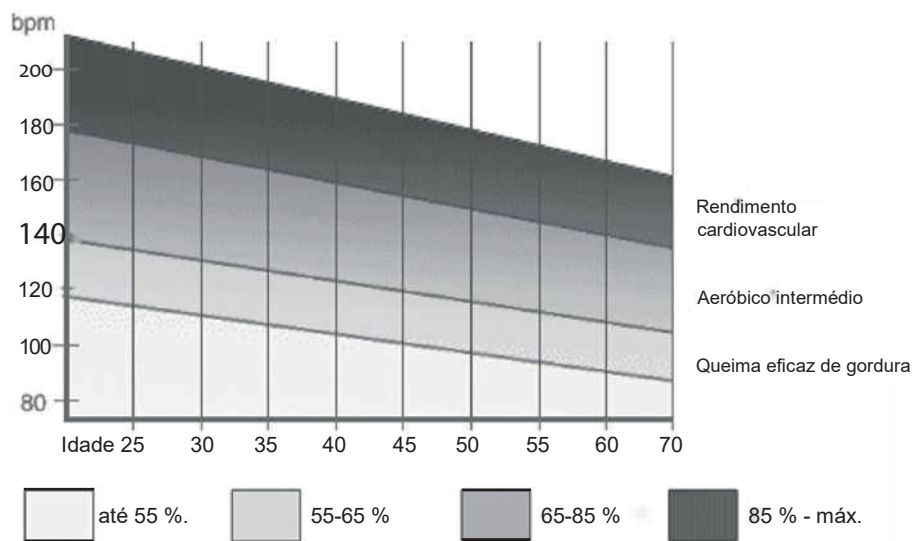
● Aquecimento antes do treino

Esta fase do exercício de aquecimento pode melhorar a circulação sanguínea do corpo e músculos para um bom treino, ao mesmo tempo que reduz o risco de câibras ou lesões musculares durante o treino. Antes de cada treino, faça exercícios de aquecimento de acordo com as seguintes recomendações. Cada alongamento deve ser mantido durante cerca de 30 segundos. Fazer este exercício sem alongar de forma intensa evita lesões nos músculos, mas se os músculos estiverem lesionados, pare de praticar.



● Fase de treino

Esta 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 consiste em treinar de acordo com as condições pessoais e escolher uma intensidade de treino razoável.



Nota:

Para manter a frequência cardíaca dentro do intervalo-alvo correspondente a pelo menos 1 minuto de treino, a maioria das pessoas precisou de 15 a 20 minutos no início do treino.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

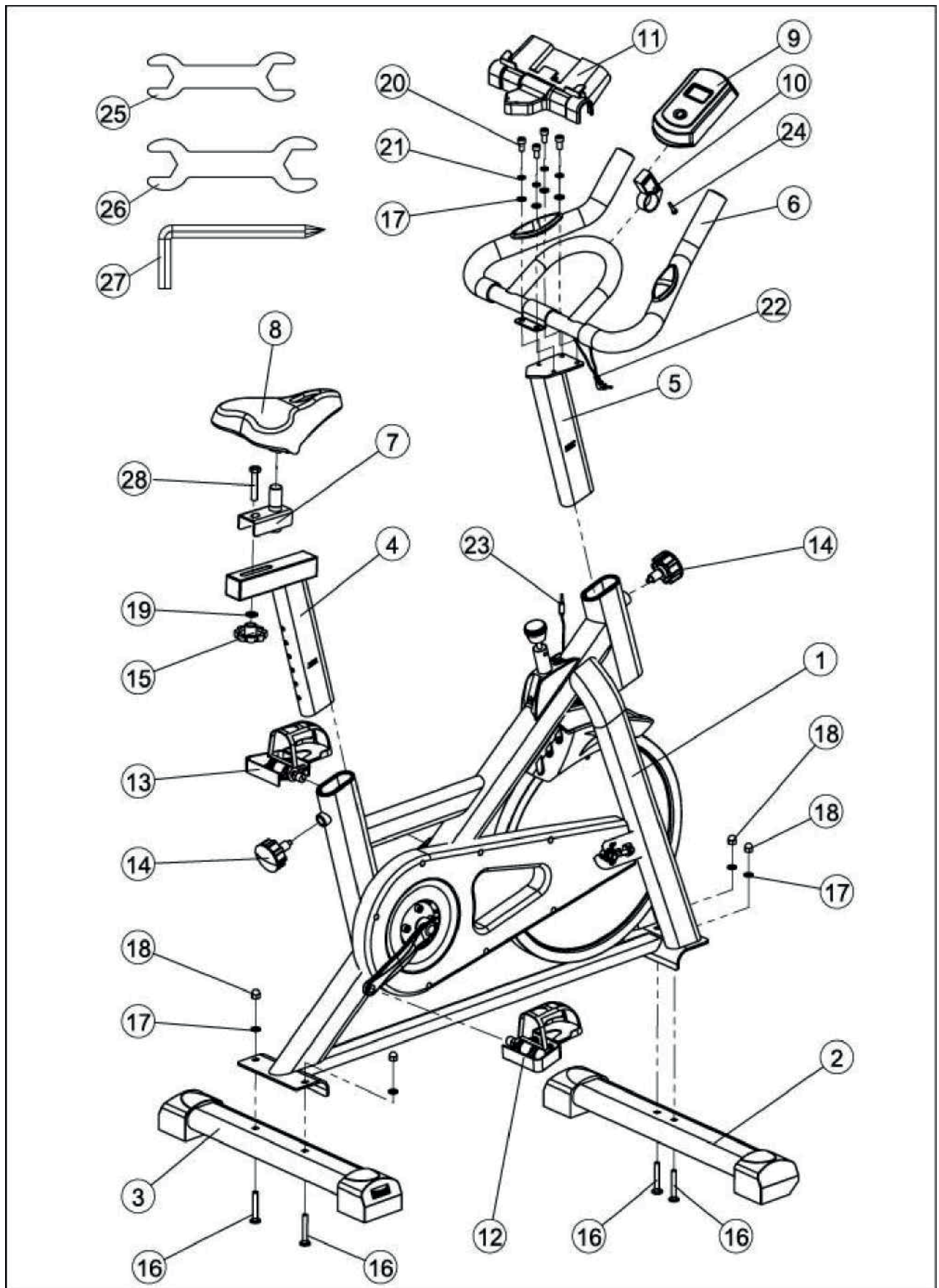
AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BLESSURE GRAVE, LISEZ LES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ SUIVANTES AVANT D'UTILISER L'ÉQUIPEMENT.

IMPORTANT: CET APPAREIL EST DESTINÉ À UN USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT

- Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant de monter et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace n'est envisageable 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.
- Avant de commencer un programme d'exercices, vous devez consulter votre médecin afin de déterminer si vous souffrez d'une condition médicale ou physique qui pourrait présenter un risque pour votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Tenez compte des 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, compression dans la poitrine, battements cardiaques irréguliers, essoufflement extrême, sensation de vertige, étourdissement ou nausée. Si vous présentez l'une de ces conditions, vous devez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé exclusivement par des adultes.
- Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane, en protégeant le sol ou la moquette. Pour des raisons de sécurité, l'équipement doit disposer d'un espace libre d'au moins 0,6 mètre autour.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les vis sont bien serrés.
- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement inspecté pour détecter les dommages et/ou l'usure.
- Utilisez toujours l'équipement conformément aux instructions. Si vous trouvez des pièces défectueuses lors du montage ou du contrôle de la machine, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de la machine pendant son utilisation, arrêtez-vous. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
- Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement, ou bien restreindre ou entraver les mouvements.
- L'équipement a été testé et certifié selon la norme EN ISO 20957- 1 ; EN ISO 20957- 5, classe H.C. Convient uniquement à un usage domestique. Poids maximal de l'utilisateur : 120 kg.
- Cet équipement ne convient pas aux applications de haute précision.

SCHÉMA ÉCLATÉ

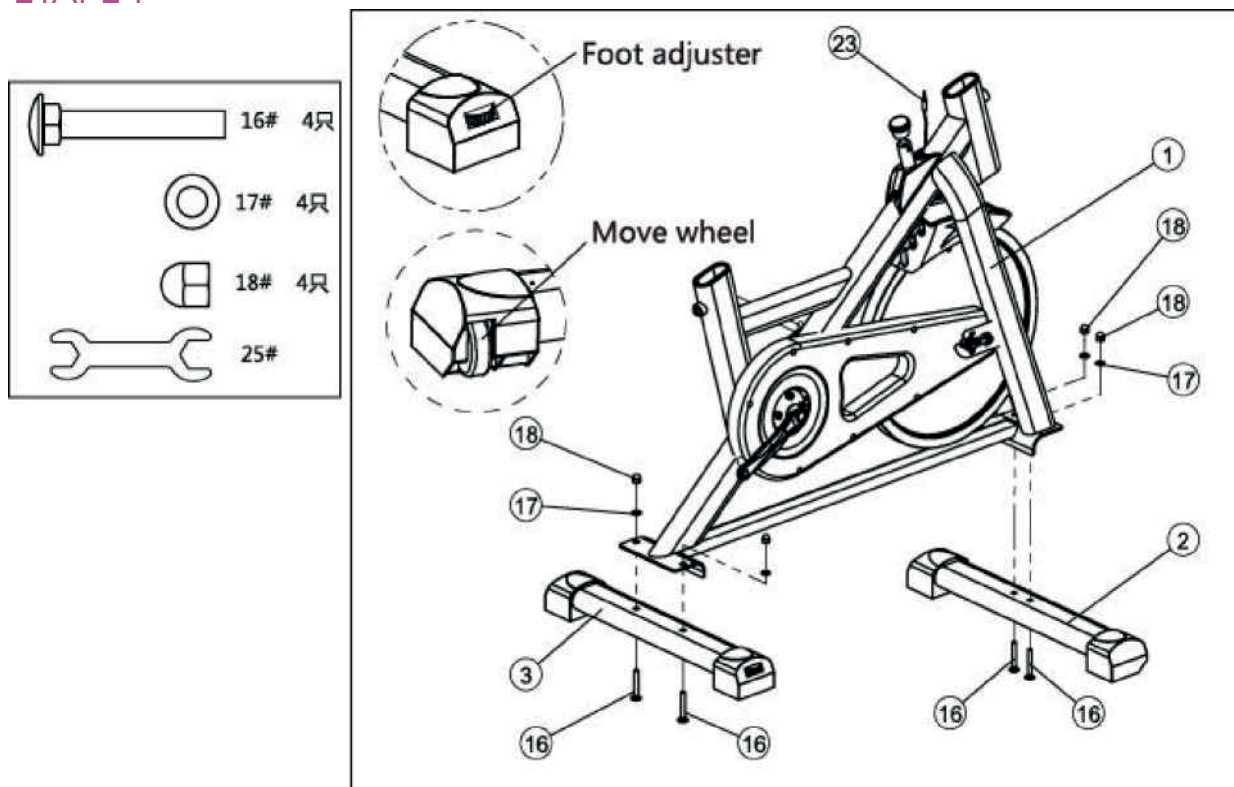


LISTE DES PIÈCES

NUM.	DÉSIGNATION	TAILLE	Uts.	NUM.	DÉSIGNATION	TAILLE	Uts.
1	Corps principal	Montage	1	15	Écrou de réglage	M10	1
2	Stabilisateur avant	Montage	1	16	Boulons de carrosserie	M8X50	4
3	Stabilisateur arrière	Montage	1	17	Rondelle plate	08,5	8
4	Tige de selle	Montage	1	18	Écrou de couvercle	M8	4
5	Montant du guidon	Montage	1	19	Rondelle plate	010,5	1
6	Cadre du guidon	Montage	1	20	Vis à tête ronde	M8X16	4
7	Cadre de réglage de la selle	Montage	1	21	Rondelle élastique	08,5	4
8	Selle	Avec ressort	1	22	Câble de poulies		1
9	Moniteur	Carré	1	23	Câble de signal		1
10	Support du moniteur	Convient au tube 025	1	24	Vis autotaraudeus	ST5X25	1
11	Support pour téléphones portables	Convient au tube 025	1	25	Clé anglaise	13-15	1
12	Pédale droite	R	1	26	Clé anglaise	17-19	1
13	Pédale gauche	L	1	27	Clé à six pans creux	6 mm	1
14	Bouton de réglage	M16	2	28	Six boulons d'angle	M10X55	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ETAPE 1

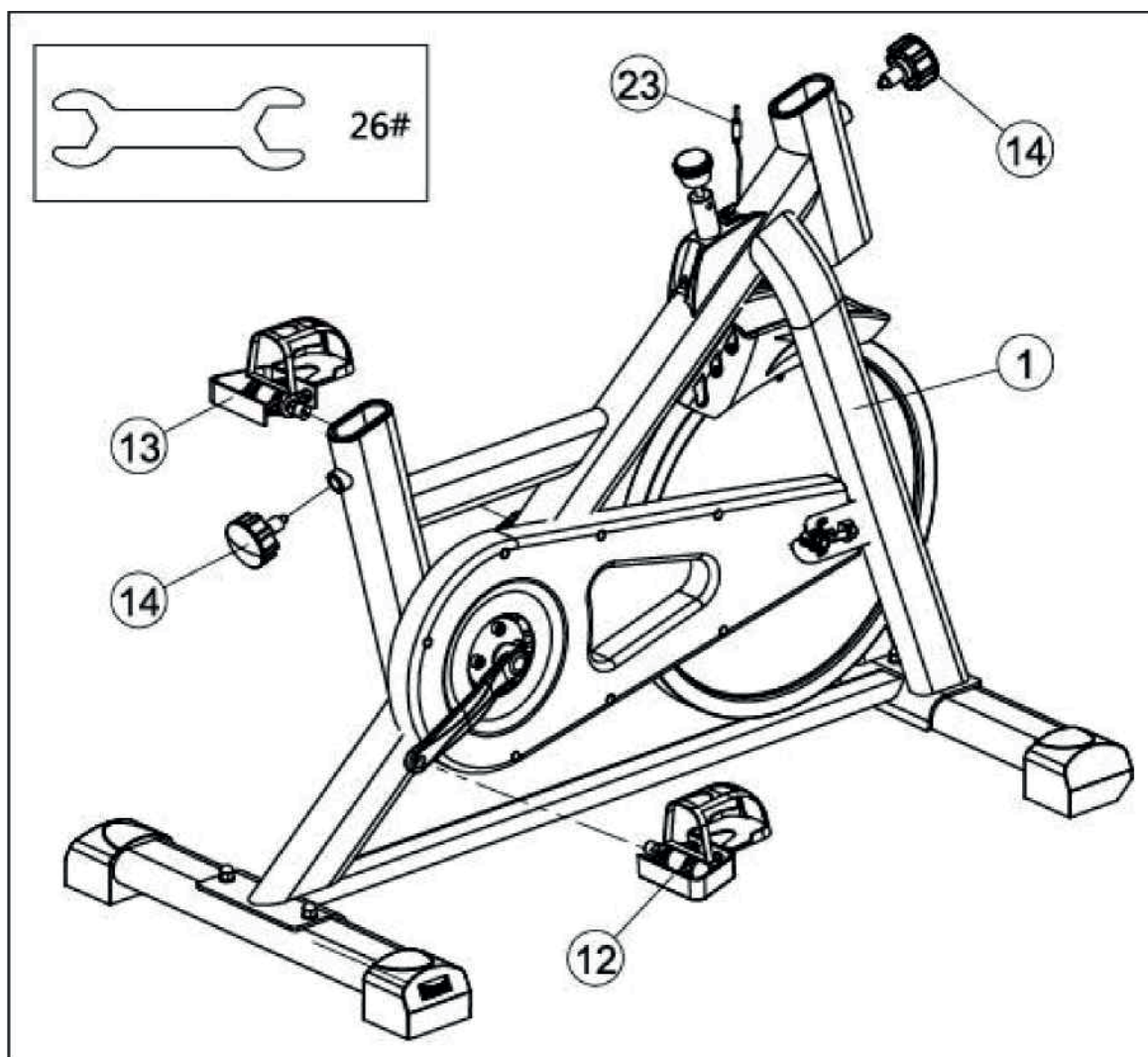


Installez le stabilisateur avant (2) sur le corps principal (1) à l'aide des boulons de carrosserie (16), des rondelles plates (17) et des écrous de couverture (18), et fixez-le à l'aide d'une clé anglaise (25). Remarque : les roues de mouvement du stabilisateur avant (2) figurent vers l'avant, comme indiqué.

De même, installez le stabilisateur arrière (3) sur le corps principal (1) à l'aide des boulons de carrosserie (16), des rondelles plates (17) et des écrous de couverture (18), puis fixe-le à l'aide d'une clé anglaise (25).

Attention: les dispositifs de réglage de pied du stabilisateur arrière (3) permettent d'ajuster la machine au sol en douceur. Les roues mobiles des deux côtés du stabilisateur avant (2) permettent de déplacer la machine sur une courte distance.

ETAPE 2

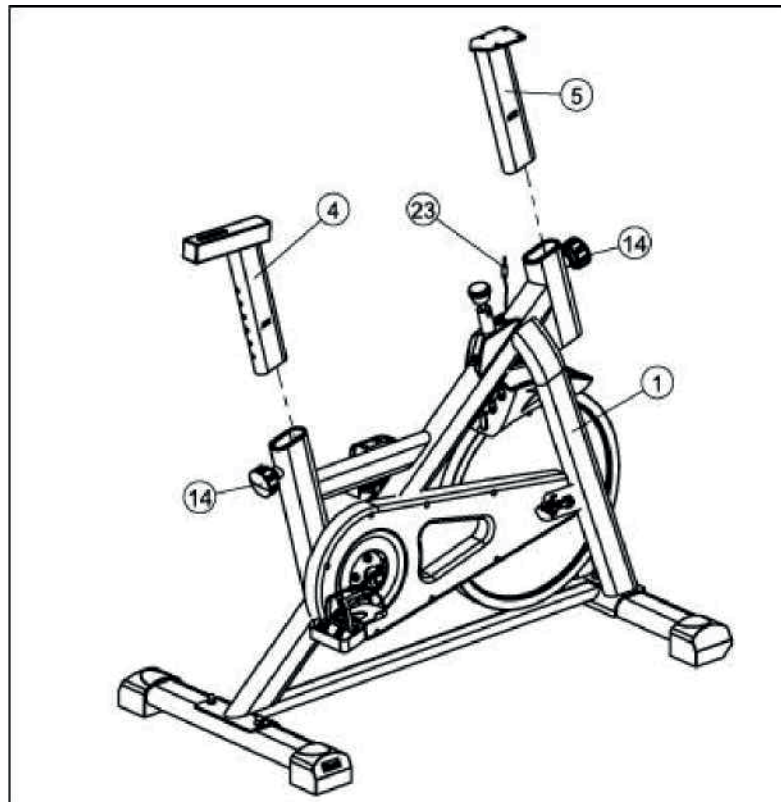


Montez la pédale droite (12) portant le repère R sur le corps principal (1) et fixez-la à l'aide d'une clé anglaise (26). Remarque : serrez dans le sens des aiguilles d'une montre.

De la même manière, montez la pédale gauche (13) portant le repère L sur le corps principal (1) et fixez-la à l'aide d'une clé anglaise (26). Remarque : serrez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Les boutons de réglage (14) sont montés à l'avant et à l'arrière du corps principal (1). Retenez qu'il n'est pas nécessaire de les serrer à ce stade.

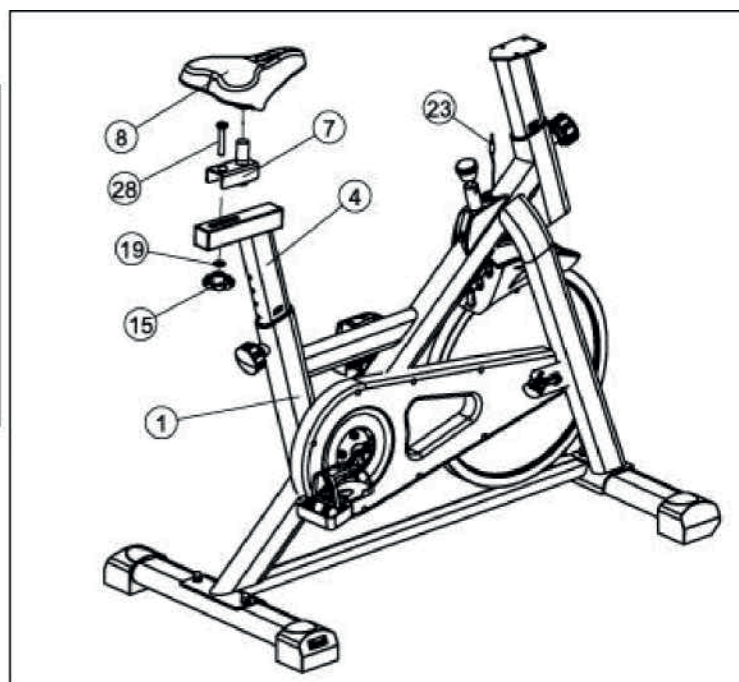
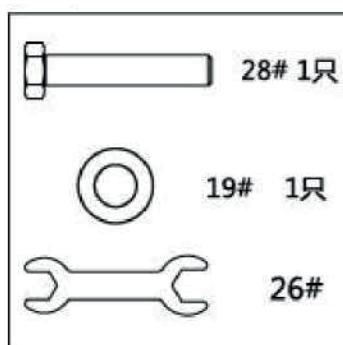
ETAPE 3



Insérez la tige de siège (4) dans le corps principal (1) et extrayez le bouton de réglage (14) pour qu'il s'insère automatiquement dans le trou correspondant de la tige de siège (4). De la même manière, insérez la colonne du guidon (5) dans le corps principal (1) et extrayez le bouton de réglage (14) de sorte qu'il s'insère automatiquement dans le trou correspondant de la colonne du guidon (5).

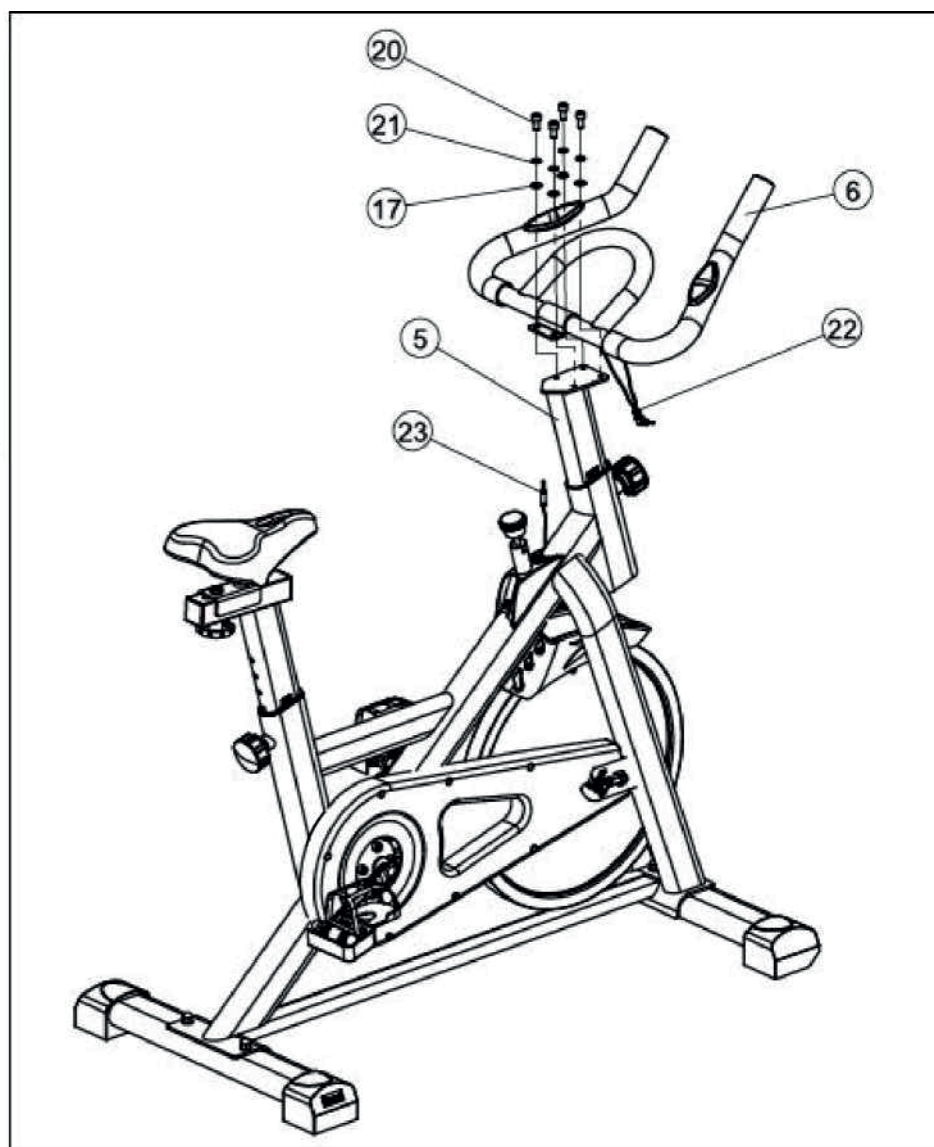
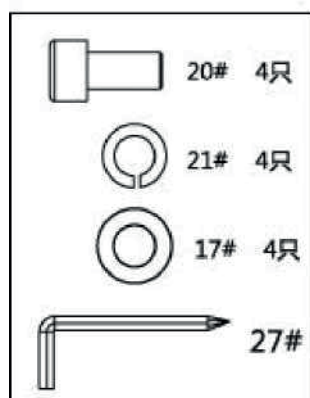
Remarque : tirez sur le bouton de réglage (14) pour régler la hauteur de la tige de selle (4) ou de la colonne du guidon (5). Après le réglage, il est nécessaire de resserrer les boutons de réglage (14).

ETAPE 4



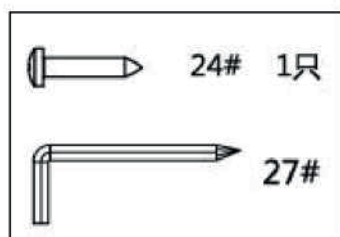
Montez le cadre de réglage de la selle (7) sur la tige de selle (4) et fixez-le avec la rondelle plate (19), six vis d'angle (28) et un écrou de réglage (15). Placez ensuite la selle (8) sur le cadre de réglage de la selle (7), puis fixez et serrez-la avec la clé anglaise (26).
 Remarque : en desserrant l'écrou de réglage (15), il est possible de régler la position du cadre de réglage de la selle (7) avant et après l'avoir réglé sur la position correspondante ; l'écrou de réglage (15) doit être serré.

ETAPE 5



Fixez le cadre du guidon (6) sur la colonne du guidon (5) à l'aide de rondelles plates (17), de rondelles élastiques (21) et de vis à tête ronde (20), et serrez-les avec une clé à six pans creux (27).

ETAPE 6



Tirez le support de moniteur (10), fixez-le au cadre du guidon (6) avec la vis autotaraudeuse (24) et serrez-le avec la clé à six pans creux (27).

Montez le moniteur (9) sur le support du moniteur (10).

Insérez le câble de pouls (22) dans l'orifice de pouls situé à l'arrière du moniteur (9). Insérez le câble de signal (23) dans l'orifice du capteur à l'arrière du moniteur (9).

ETAPE 7



Montez le support pour téléphone portable (11) sur le cadre du guidon (6).

ATTENTION: avant d'utiliser la machine, assurez-vous que toutes les pièces sont bien fixées et que la machine est stable.

FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR



● INSTALLATION DE LA BATTERIE

Mettez deux piles AA de 1,5 V dans le compartiment à piles situé à l'arrière (après avoir changé les piles, toutes les valeurs reviendront à 0).

● DESCRIPTION DES FONCTIONS

-Scan automatique (SCAN) : allumez l'écran ou appuyez sur le bouton pour entrer en mode SCAN, toutes les fonctions TIME--SPD--DIST--CAL--ODO--PUL s'afficheront automatiquement sur l'écran principal.

-Temps de mouvement (TIME) : calcul cumulé du temps de mouvement de 00:00 à 99:59. L'utilisateur peut appuyer sur le bouton pour sélectionner l'état d'affichage de la valeur temporelle.

-Distance de mouvement (DIST) : calcul cumulé de mouvement de 0,0 à 999,9. L'utilisateur peut appuyer sur le bouton pour sélectionner la valeur d'affichage de la distance.

-Calories (CAL) : indique la consommation cumulée de calories de 0,0 à 9999. L'utilisateur peut appuyer sur le bouton pour sélectionner la valeur de mode affichée. Note : ces données ne sont qu'une description approximative et ne peuvent être utilisées pour un traitement médical.

-Vitesse de mouvement (SPEED) : montre la vitesse actuelle de l'athlète, la valeur est de 0.0 à 999,9 km/miles/heure.

Odomètre (ODO) : la distance entre le mouvement et le temps est comprise entre 0 et 9999 km.

-Pouls (PUL) : fréquence cardiaque momentanée, 40-240 battements/minute. Note : ces données ne sont qu'une description approximative et ne peuvent être utilisées pour un traitement médical.

-Réinitialisation : appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant environ 3 secondes, toutes les valeurs reviennent à 0, la fonction peut être réinitialisée.

ATTENTION

-Cet affichage électronique n'est pas normal, il est nécessaire de réinstaller la pile pour réessayer.

-Spécifications de la batterie : 1 pile AA 5 de 1,5 V.

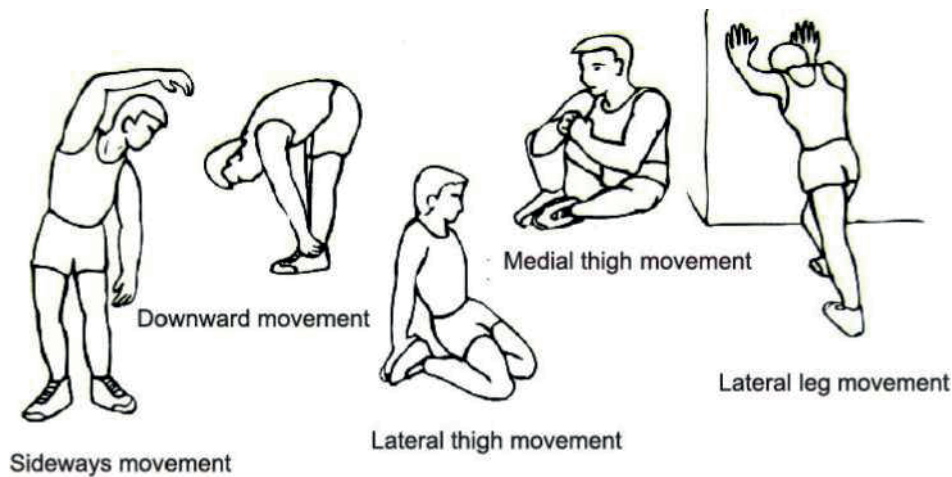
-Pour mettre au rebut la pile, il faut la retirer de l'ordinateur et la manipuler en toute sécurité.

INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

L'UTILISATION DE L'ÉQUIPEMENT PERMET D'AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE ET D'ENTREtenir LES MUSCLES, MAIS UNE ALIMENTATION RAISONNÉE A ÉGALEMENT UN IMPACT SUR LA SANTÉ DE L'ORGANISME.

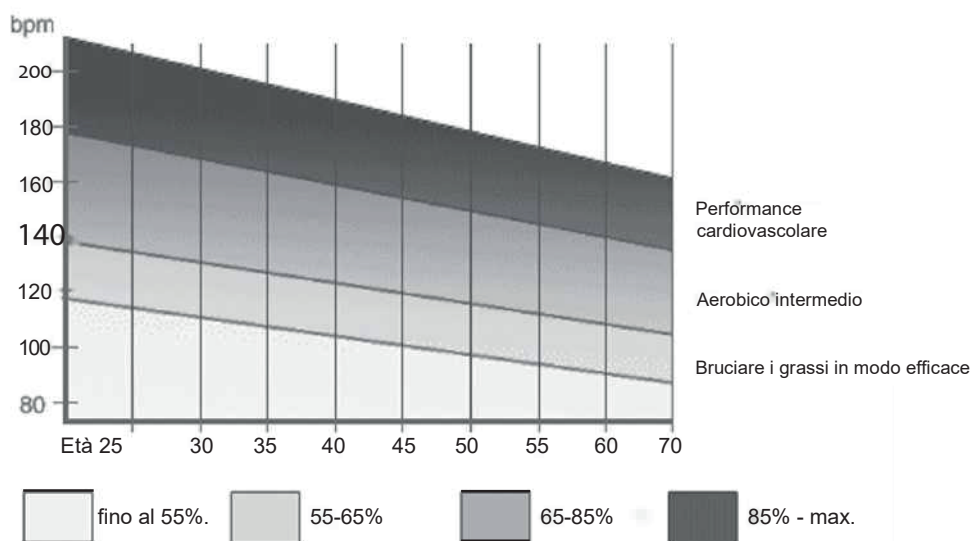
● Échauffement avant l'entraînement

Cette phase d'échauffement de l'exercice peut améliorer la circulation sanguine dans le corps et les muscles en vue d'un bon entraînement, tout en réduisant le risque de crampes ou de dommages musculaires pendant l'entraînement. Avant chaque séance d'entraînement, échauffez-vous en suivant les recommandations suivantes. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Faire cet exercice sans étirements intenses permet d'éviter les dommages musculaires, mais, si les muscles sont



● Phase d'entraînement

Il s'agit de la phase d'entraînement formelle ; après une longue période de pratique, elle peut améliorer la souplesse des muscles des jambes. Lors du processus d'entraînement, l'essentiel est de s'entraîner en fonction de ses conditions personnelles et de choisir une.



Remarque:

Pour maintenir la fréquence cardiaque dans la plage cible correspondante pendant au moins 1 minute d'entraînement, la plupart des personnes ont eu besoin de 15 à 20 minutes au début de l'entraînement.



Kovyx Outdoor, S.L
C.I.F B83904086
Poligono Industrial Camporoso Sur
C/Moreras, 1 nave 7-10
28350 Ciempozuelos (Madrid)
SAC KOVYX
+ 34 91-134-50-46
contacto@kovyx.com

