SPORTNOW

IN250400091V02_UK_FR_DE_ES_IT_RO

A90-396V00



Exercise Trainer / Entraîneur d'exercice / Trainingsgerät / Entrenador de Ejercicio / Allenatore di esercizi/ Antrenor de exerciții

***EN*_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**
***FR*_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT**
***ES*_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**
***DE*_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**
***IT*_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.**
***RO*_IMPORTANT, PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE: CITIȚI CU ATENȚIE.**

Instruction

If you use this mini exercise bike for 15-20 minutes every day, you can achieve the following effects, preventing osteoporosis while exercising bodies.

1. Enhance the leg and wrist strength
2. Shape hands and wrist
3. Make the arms more energetic
4. Enhance the brain and lung function
5. Enhance the oxygen exercise
6. Improve health

Please use the mini exercise bike correctly. Remember not to overuse it in one day to avoid damage.

⚠ Safety instruction

1. Please read the instructions carefully before using this product, and use it according to the instructions. Please keep the instructions properly during use.
2. Keep children and pets away from the product.
3. Keep your hands, feet and other scattered items away from the moving parts.
4. This product is for home use only.
5. Do not place this product in a damp place.
6. When exercising indoors, place the product on a solid ground to ensure that there is enough space around it and avoid use it in supermarkets or dusty environments.
7. Attention please: In order to protect the floor, please lay the mat on the floor when using. When exercising, please wear sneakers, and the user shall be responsible for the wear and tear caused by improper use.
8. Do not wear loose or big cloth, because it may accidentally hang on to the exercise bike. Do not wear jewelry, etc.
9. During exercise, if there is pain, dizziness, etc., stop exercising immediately, please go to rest and consult doctors.

Part list

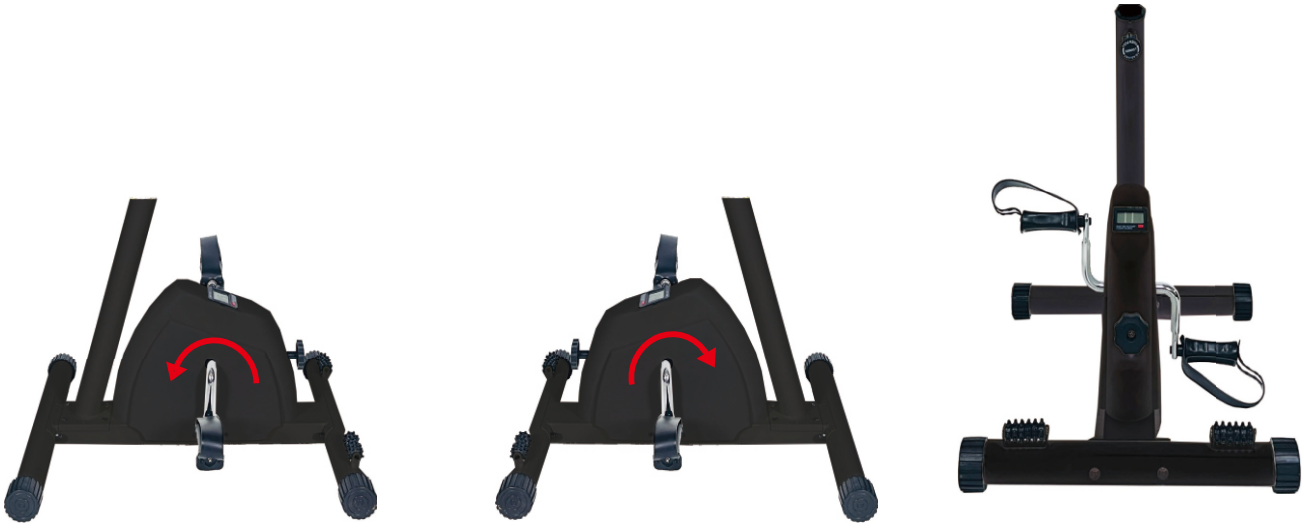
A x 1  Main frame	**B** x 1  Foot tube
C x 1  Manual upper limbs	**D** x 1  Left and right foot pedals
E x 1  Lock knob	**F** x 1  Adjusting knob
G x 1  Hexagon wrench	**H** x 1  Open-ended spanner
I x 1  Foot tube	**J** x 1  Supporting tube
K x 1  Gear adjustment tube	

Installation Instruction

1. Firstly, remove the original screws and nut washers from the foot tube, align the foot tube with the half circle at the bottom of the Main frame, and tighten the screws with Hexagon wrench and Open ended spanner.



2. Install the Left and Right foot pedals (L&R), with the letter L for the left foot pedal and the letter R for the right foot pedal, respectively, on the L and R sides corresponding to the crankshaft of the main frame. Use an open-ended wrench to tighten in the direction of the arrow.



3. Open the spring knob, assemble it onto the support tube, and install the gear adjustment tube. Then, fix the support tube to the main frame with screws. Finally, fix the manual upper limb to the gear adjustment tube with screws.



4. Install the Adjusting knob to adjust the rotational resistance of the Manual upper limbs.





Special Instruction

To ensure the safety while using, please check if the screws are tightened before use!

Counter Instructions



Press the red button to turn on the spreadsheet and use the red button to select the function you want. Click on the top right corner of the table to display the selection function.

Time	Show the time during exercise
Distance	Record the distance during exercise
Number of times	Record the number of times of each pedal during rotating period.
Total number of times	Calculate the total number of laps for different periods of time. The total number of times cannot be reset unless the battery is replaced.
Calorie	Estimate calorie consumption during exercise

Important notice

Calorie consumption is only a reference data and cannot be used as medical data. Please consult doctors or experts to develop a daily diet based on your own characteristics, energy consumption, and exercise condition. At the same time, we suggest that you should consult the professional doctor before starting any new exercise.

Remarks

The function of the counter will automatically change after a few seconds, so you can record the time, distance, number of times and calorie consumption when you exercise again. If you like a particular function, please press the red button until you find the function you want, and at the same time, the word "SCAN" is no longer displayed.

The display on the counter will automatically turn on when you exercise or press the red button.

The display on the counter will automatically turn off when you are not exercising for a few minutes.

Counter battery installation and replacement

1. Remove the counter from the product.
2. Install or replace a AAA battery.
3. Install the counter back.





Product Maintenance

1. This product only needs simple routine maintenance.
2. Keep away from water.
3. Wipe the dust with a damp sponge, then wipe dry with a rag.
4. Avoid prolonged exposure to the sun.

Instruction

Si vous utilisez ce mini vélo d'exercice pendant 15 à 20 minutes chaque jour, vous pouvez obtenir les effets suivants, prévenant l'ostéoporose tout en exerçant le corps.

1. Renforcer la force des jambes et des poignets
2. Modeler les mains et les poignets
3. Rendre les bras plus énergiques
4. Améliorer la fonction cérébrale et pulmonaire
5. Améliorer l'exercice d'oxygène
6. Améliorer la santé

Veuillez utiliser correctement le mini vélo d'exercice. N'oubliez pas de ne pas l'utiliser de manière excessive en une seule journée pour éviter d'endommager l'appareil.

⚠ Instructions de sécurité

1. Veuillez lire attentivement les instructions avant d'utiliser ce produit et l'utiliser conformément aux instructions. Veuillez conserver les instructions correctement pendant l'utilisation.
2. Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés du produit.
3. Éloignez vos mains, vos pieds et d'autres objets dispersés des pièces mobiles.
4. Ce produit est uniquement destiné à un usage domestique.
5. Ne placez pas ce produit dans un endroit humide.
6. Lors de l'exercice en intérieur, placez le produit sur un sol solide pour garantir qu'il y a suffisamment d'espace autour et évitez de l'utiliser dans des supermarchés ou des environnements poussiéreux.
7. Attention s'il vous plaîtPour protéger le sol, veuillez poser le tapis sur le sol lors de l'utilisationLors de l'exercice, veuillez porter des baskets, et l'utilisateur sera responsable de l'usure causée par une utilisation incorrecte.
8. Ne portez pas de vêtements amples ou grands, car ils pourraient accidentellement s'accrocher au vélo d'exercice. Ne portez pas de bijoux, etc.
9. Pendant l'exercice, s'il y a de la douleur, des vertiges, etc., arrêtez immédiatement l'exercice, veuillez vous reposer et consulter des médecins.

Part liste

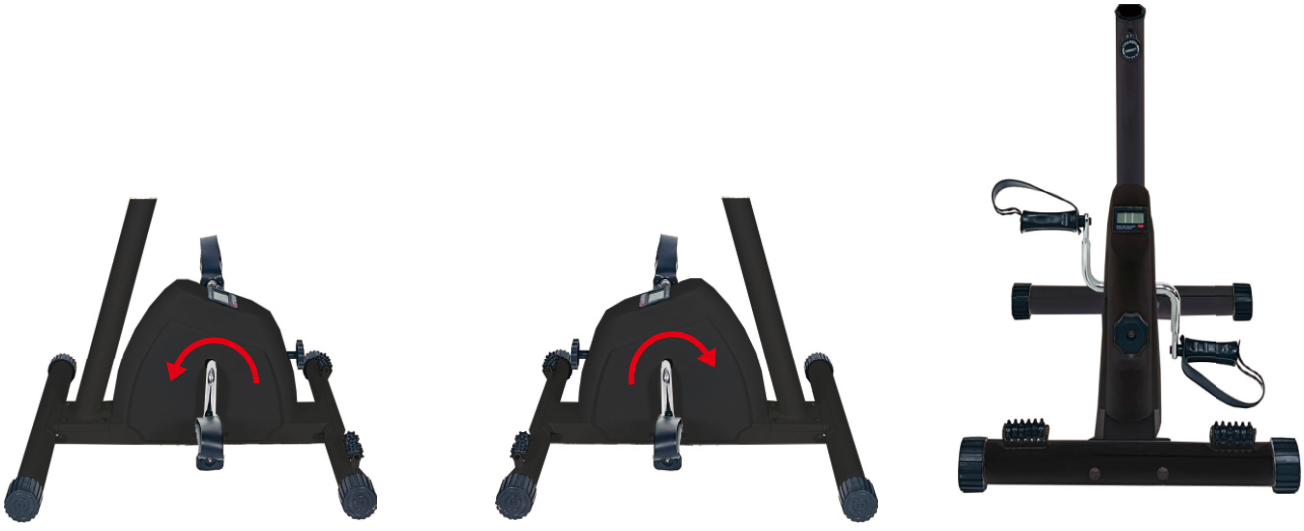
A x 1  Cadre principal	**B** x 1  Tube de pied
C x 1  Manuel des membres supérieurs	**D** x 1  Pédales de pied gauche et droite
E x 1  Bouton de verrouillage	**F** x 1  Bouton de réglage
G x 1  Clé hexagonale	**H** x 1  Clé à fourche
I x 1  Tube de pied	**J** x 1  Tube de support
K x 1  Tube de réglage de l'engrenage	

Instructions d'installation

1. Tout d'abord, retirez les vis et les rondelles en écrou d'origine du tube de pied, alignez le tube de pied avec le demi-cercle au bas du cadre principal, et serrez les vis avec la clé hexagonale et la clé à fourche.



2. Installez les pédales de pied gauche et droit (G&D), avec la lettre G pour la pédale de pied gauche et la lettre D pour la pédale de pied droit, respectivement, sur les côtés G et D correspondant au manivelle du cadre principal. Utilisez une clé à molette pour serrer dans la direction de laflèche.



3. Ouvrez le bouton à ressort, montez-le sur le tube de support et installez le tube de réglage de l'engrenage. Fixez ensuite le tube de support au cadre principal à l'aide de vis. Enfin, fixez le membre supérieur manuel au tube de réglage de l'engrenage à l'aide de vis.



4. Installez le bouton de réglage pour ajuster la résistance de rotation des membres supérieursmanuels.





Instruction spéciale

Pour garantir la sécurité lors de l'utilisation, veuillez vérifier si les vis sont bien serrées avant utilisation !

Instructions du compteur



Appuyez sur le bouton rouge pour allumer le tableau et utilisez le bouton rouge pour sélectionner la fonction souhaitée. Cliquez sur le coin supérieur droit du tableau pour afficher la fonction de sélection.

Temps	Afficher l'heure pendant l'exercice
Distance	Enregistrer la distance pendant l'exercice
Nombre de fois	Enregistrez le nombre de fois que chaque pédale tourne pendant la période de rotation.
Total nombre de fois	Calculez le nombre total de tours pour différentes périodes de temps. Le nombre total de fois ne peut pas être réinitialisé à moins que la batterie ne soit remplacée.
Calorie	Estimez la consommation de calories pendant l'exercice.

Avis important

La consommation de calories n'est qu'une donnée de référence et ne peut pas être utilisée comme donnée médicale. Veuillez consulter des médecins ou des experts pour élaborer un régime quotidien basé sur vos propres caractéristiques, votre consommation d'énergie et votre condition physique. En même temps, nous vous suggérons de consulter un médecin professionnel avant de commencer tout nouvel exercice.

Remarques

La fonction du compteur changera automatiquement après quelques secondes, vous pouvez donc enregistrer le temps, la distance, le nombre de fois et la consommation de calories lorsque vous vous entraînez à nouveau. Si vous aimez une fonction particulière, veuillez appuyer sur le bouton rouge jusqu'à ce que vous trouviez la fonction que vous souhaitez, et en même temps, le mot "SCAN" n'est plusaffiché.

L'affichage du compteur s'allumera automatiquement lorsque vous vous entraînez ou appuyez sur le bouton rouge.

L'affichage du compteur s'éteindra automatiquement lorsque vous ne ferez pas d'exercice pendant quelques minutes.

Installation et remplacement de la batterie du compteur

1. Retirez le compteur duproduit.
2. InstallezouremplacezunebatterieAAA.
3. Installez le compteurà l'arrière.





Entretien du produit

1. Ce produit nécessite uniquement unentretien simple.
2. Éloignez-vous del'eau.
3. Essuyez la poussière avec une éponge humide, puis essuyez avec unchiffon.
4. Évitez l'exposition prolongée ausoleil.

Anleitung

Wenn Sie dieses Mini-Fahrrad jeden Tag 15-20 Minuten nutzen, können Sie die folgenden Effekte erzielen, Osteoporose vorbeugen und gleichzeitig den Körper trainieren.

1. Die Bein- und Handgelenkskraft stärken
2. Hände und Handgelenke formen
3. Die Arme energetischer machen
4. Die Gehirn- und Lungenfunktion verbessern
5. Die Sauerstoffübung verbessern
6. Gesundheit verbessern

Bitte verwenden Sie das Mini-Fahrrad korrekt. Denken Sie daran, es an einem Tag nicht übermäßig zu nutzen, um Schäden zu vermeiden.

⚠ Sicherheitsanweisung

1. Bitte lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden, und verwenden Sie es gemäß den Anweisungen. Bitte bewahren Sie die Anweisungen während der Nutzung ordnungsgemäß auf.
2. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Produkt fern.
3. Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere verstreute Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
4. Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.
5. Stellen Sie dieses Produkt nicht an einem feuchten Ort auf.
6. Beim Training in Innenräumen das Produkt auf einem festen Boden platzieren, um sicherzustellen, dass genügend Platz darum herum vorhanden ist, und vermeiden Sie die Benutzung in Supermärkten oder staubigen Umgebungen.
7. Bitte beachten: Um den Boden zu schützen, legen Sie bitte die Matte auf den Boden, wenn Sie trainieren. Beim Trainingbitte Turnschuhe tragen, und der Benutzer ist für die Abnutzung verantwortlich, die durch unsachgemäße Nutzung verursacht wird.
8. Tragen Sie keine lockeren oder großen Kleidungsstücke, da diese versehentlich am Fitnessbike hängen bleiben könnten. Tragen Sie keinen Schmuck usw.
9. Wenn während des Trainings Schmerzen, Schwindel usw. auftreten, sofort mit dem Training aufhören, bitte ausruhen undÄrzte konsultieren.

Partliste

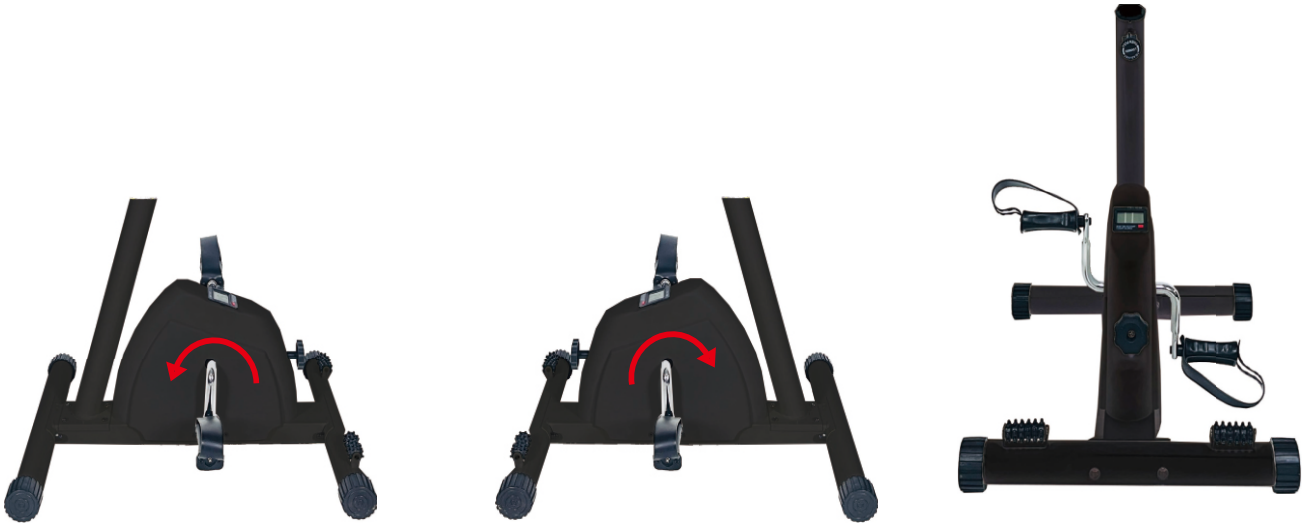
A x 1  Hauptrahmen	**B** x 1  Fußrohr
C x 1  Handbuch obere Gliedmaßen	**D** x 1  Linke und rechte Fußpedale
E x 1  Verriegelungsknopf	**F** x 1  Einstellknopf
G x 1  Sechskantschlüssel	**H** x 1  Maulschlüssel
I x 1  Fußrohr	**J** x 1  Stützrohr
K x 1  Zahnrad-Einstellrohr	

Installationsanleitung

1. Entfernen Sie zunächst die ursprünglichen Schrauben und Unterlegscheiben von dem Fußrohr, richten Sie das Fußrohr mit dem Halbkreis am Boden des Hauptrahmens aus und ziehen Sie die Schrauben mit einem Sechskantschlüssel und einem offenen Schraubenschlüssel fest.



2. Installieren Sie die linken und rechten Fußpedale (L&R), wobei das L für das linke Fußpedal und das R für das rechte Fußpedal steht, entsprechend auf den L- und R-Seiten, die mit der Kurbelwelle des Hauptrahmens übereinstimmen. Verwenden Sie einen offenen Schraubenschlüssel, um in Richtung desPfeils festzuziehen.



3. Öffnen Sie den Federknopf, montieren Sie ihn am Stützrohr und bringen Sie das Zahnrad-Einstellrohr an. Befestigen Sie anschließend das Stützrohr mit Schrauben am Hauptrahmen. Zum Schluss befestigen Sie das manuelle Oberteil mit Schrauben am Zahnrad-Einstellrohr.



4. Installieren Sie den Einstellknopf, um den Drehwiderstand der manuellen oberenGlieder anzupassen.





Besondere Anweisung

Um die Sicherheit bei der Benutzung zu gewährleisten, überprüfen Sie bitte, ob die Schrauben vor der Benutzung festgezogen sind!

Zähleranweisungen



Drücken Sie die rote Taste, um die Tabelle zu aktivieren, und verwenden Sie die rote Taste, um die gewünschte Funktion auszuwählen. Klicken Sie auf die obere rechte Ecke der Tabelle, um die Auswahlfunktion anzuzeigen.

Zeit	Zeige die Zeit während des Trainings an
Entfernung	Zeichne die Entfernung während des Trainings auf
Anzahl der Male	Zeichnen Sie die Anzahl der Pedalumdrehungen während des Rotationszeitraums auf.
Gesamt Anzahl der Male	Berechnen Sie die Gesamtanzahl der Runden für verschiedene Zeiträume. Die Gesamtanzahl der Male kann nicht zurückgesetzt werden, es sei denn, die Batterie wird ersetzt.
Kalorie	Schätzen Sie den Kalorienverbrauch während des Trainings

Wichtiger Hinweis

Der Kalorienverbrauch ist nur ein Referenzwert und kann nicht als medizinische Daten verwendet werden. Bitte konsultieren Sie Ärzte oder Experten, um eine tägliche Ernährung basierend auf Ihren eigenen Eigenschaften, Ihrem Energieverbrauch und Ihrem Trainingszustand zu entwickeln. Gleichzeitig empfehlen wir, dass Sie vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms einen Facharzt konsultieren.

Anmerkungen

Die Funktion des Zählers ändert sich automatisch nach ein paar Sekunden, sodass Sie die Zeit, die Entfernung, die Anzahl der Wiederholungen und den Kalorienverbrauch beim nächsten Training aufzeichnen können. Wenn Sie eine bestimmte Funktion mögen, drücken Sie bitte die rote Taste, bis Sie die gewünschte Funktion finden, und gleichzeitig wird das Wort "SCAN" nicht mehrangezeigt.

Das Display des Zählers wird automatisch eingeschaltet, wenn Sie trainieren oder die rote Taste drücken.

Das Display des Zählers wird automatisch ausgeschaltet, wenn Sie einige Minuten nicht trainieren.

Installation und Austausch der Zählerbatterie

1. Entfernen Sie den ZählervomProdukt.
2. InstallierenoderersetzenSieeineAAABatterie.
3. Setzen Sie den Zählerwieder ein.





Produktwartung

1. Dieses Produkt benötigt nur einfache Routinewartung.
2. VonWasser fernhalten.
3. Den Staub mit einem feuchten Schwamm abwischen und dann mit einemtrockenen Tuch nachwischen.
4. Vermeiden Sie eine längere Exposition gegenüber derSonne.

Instrucción

Si usas esta mini bicicleta de ejercicio durante 15-20 minutos todos los días, puedes lograr los siguientes efectos, previniendo la osteoporosis mientras ejercitas el cuerpo.

1. Mejorar la fuerza de las piernas y las muñecas
2. Moldear manos y muñecas
3. Hacer que los brazos sean más enérgicos
4. Mejorar la función cerebral y pulmonar
5. Mejorar el ejercicio de oxígeno
6. Mejorar la salud

Por favor, use la bicicleta de ejercicio mini correctamente. Recuerde no usarla en exceso en un día para evitar daños.

⚠ Instrucción de seguridad

1. Por favor, lea las instrucciones cuidadosamente antes de usar este producto y utilícelo de acuerdo con las instrucciones. Por favor, mantenga las instrucciones adecuadamente durante su uso.
2. Mantenga a los niños y mascotas alejados del producto.
3. Mantenga sus manos, pies y otros objetos dispersos alejados de las partes móviles.
4. Este producto es solo para uso doméstico.
5. No coloque este producto en un lugar húmedo.
6. Al hacer ejercicio en interiores, coloque el producto sobre un suelo sólido para asegurarse de que haya suficiente espacio a su alrededor y evite usarlo en supermercados o entornos polvorientos.
7. Atención por favor: Para proteger el suelo, coloque la alfombra en el suelo al usar. Al hacer ejercicio,por favor use zapatillas, y el usuario será responsable del desgaste causado por un uso inadecuado.
8. No use ropa suelta o grande, ya que puede engancharse accidentalmente en la bicicleta de ejercicio. No use joyas, etc.
9. Durante el ejercicio, si hay dolor, mareos, etc., detenga el ejercicio de inmediato, por favor descanse y consultemédicos.

Parte lista

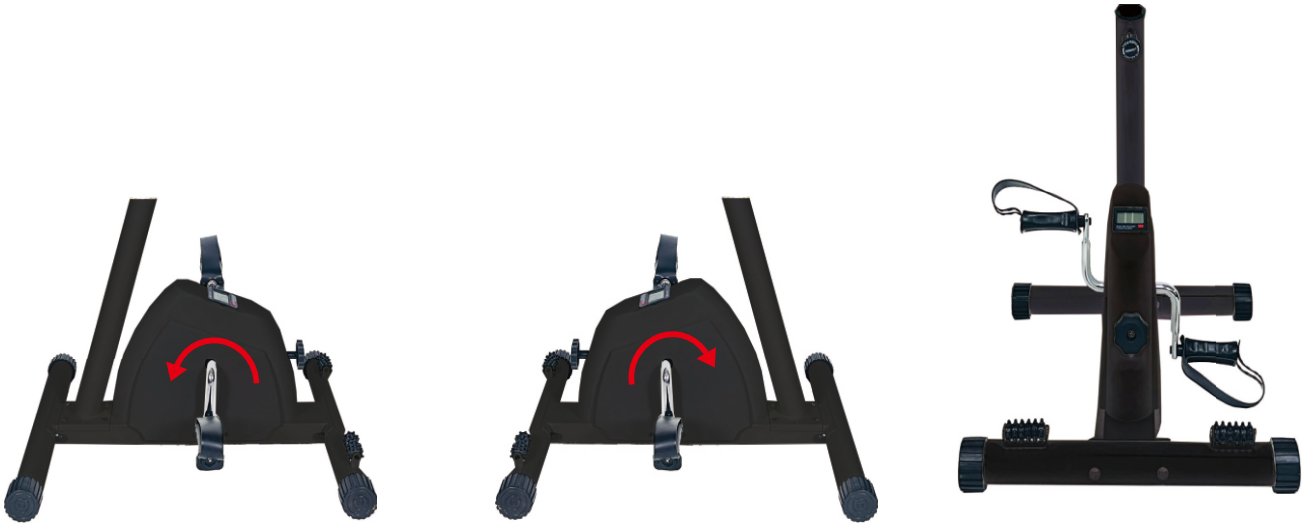
A x 1  Estructura principal	**B** x 1  Tubo de pie
C x 1  Manual de extremidades superiores	**D** x 1  Pedales para pies izquierdo y derecho
E x 1  Perilla de bloqueo	**F** x 1  Perilla de ajuste
G x 1  Llave hexagonal	**H** x 1  Llave de boca abierta
I x 1  Tubo de pie	**J** x 1  Tubo de soporte
K x 1  Tubo de ajuste del engranaje	

Instrucciones de instalación

1. Primero, retire los tornillos originales y las arandelas de tuerca del tubo del pie, alinee el tubo del pie con el semicírculo en la parte inferior del marco principal y apriete los tornillos con la llave hexagonal y la llave abierta.



2. Instale los pedales izquierdo y derecho (I&D), con la letra L para el pedal del pie izquierdo y la letra R para el pedal del pie derecho, respectivamente, en los lados I y D correspondientes al eje de manivela del marco principal. Use una llave abierta para apretar en la dirección de laflecha.



3. Abra el pomo de resorte, móntelo en el tubo de soporte e instale el tubo de ajuste del engranaje. A continuación, fije el tubo de soporte al bastidor principal con tornillos. Por último, fije el miembro superior manual al tubo de ajuste del engranaje con tornillos.



4. Instale el botón de ajuste para ajustar la resistencia rotacional de los miembros superioresmanuales.





Instrucción Especial

Para garantizar la seguridad al usar, ¡verifique si los tornillos están apretados antes de usar!

Instrucciones del Contador



Presione el botón rojo para encender la hoja de cálculo y use el botón rojo para seleccionar la función que desea. Haga clic en la esquina superior derecha de la tabla para mostrar la función de selección.

Tiempo	Mostrar la hora durante el ejercicio.
Distancia	Registrar la distancia durante el ejercicio.
Número de veces	Registre el número de veces de cada pedal durante el período de rotación.
Total número de veces	Calcule el número total de vueltas para diferentes períodos de tiempo. El número total de veces no se puede restablecer a menos que se reemplace la batería.
Caloría	Estimar el consumo de calorías durante el ejercicio.

Aviso importante

El consumo de calorías es solo un dato de referencia y no puede ser utilizado como dato médico. Por favor, consulte a médicos o expertos para desarrollar una dieta diaria basada en sus propias características, consumo de energía y condición de ejercicio. Al mismo tiempo, sugerimos que consulte a un médico profesional antes de comenzar cualquier nuevo ejercicio.

Observaciones

La función del contador cambiará automáticamente después de unos segundos, por lo que podrás registrar el tiempo, la distancia, el número de repeticiones y el consumo de calorías cuando vuelvas a hacer ejercicio. Si te gusta una función en particular, presiona el botón rojo hasta que encuentres la función que deseas, y al mismo tiempo, la palabra "SCAN" ya no se mostrará..

La pantalla del contador se encenderá automáticamente cuando hagas ejercicio o presiones el botón rojo.

La pantalla del contador se apagará automáticamente cuando no estés haciendo ejercicio durante unos minutos.

Instalación y reemplazo de la batería del contador

1. Retire el contador delproducto.
2. InstaleoreemplaceunabateríaAAA.
3. Vuelva a instalar el contador.





Mantenimiento del producto

1. Este producto solo necesita un mantenimientosencillo de rutina.
2. Mantener alejado deagua.
3. Limpiar el polvo con una esponja húmeda, luego secar con untrapo.
4. Evite la exposición prolongada alsol.

Istruzione

Se utilizzi questa mini cyclette per 15-20 minuti ogni giorno, puoi ottenere i seguenti effetti, prevenendo l'osteoporosi mentre eserciti il corpo.

1. Potenziare la forza delle gambe e dei polsi
2. Modellare le mani e l polsi
3. Rendere le braccia più energiche
4. Potenziare la funzione cerebrale e polmonare
5. Migliora l'esercizio di ossigeno
6. Migliora la salute

Si prega di utilizzare correttamente la mini cyclette. Ricordati di non usarla eccessivamente in un giorno per evitare danni.

⚠ Istruzioni di sicurezza

1. Si prega di leggere attentamente le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto e di utilizzarlo secondo le istruzioni. Si prega di conservare le istruzioni in modo appropriato durante l'uso.
2. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dal prodotto.
3. Tieni le mani, i piedi e altri oggetti sparsi lontani dalle parti in movimento.
4. Questo prodotto è solo per uso domestico.
5. Non posizionare questo prodotto in un luogo umido.
6. Quando ti alleni al chiuso, posiziona il prodotto su un terreno solido per garantire che ci sia abbastanza spazio attorno e evita di usarlo in supermercati o ambienti polverosi.
7. Attenzione per favore: per proteggere il pavimento, si prega di posare il tappetino sul pavimento durante l'uso. Quando si esercita,si prega di indossare scarpe da ginnastica, e l'utente sarà responsabile dell'usura causata da un uso improprio.
8. Non indossare abiti larghi o grandi, perché potrebbero accidentalmente impigliarsi nella cyclette. Non indossare gioielli, ecc.
9. Durante l'esercizio, se si avverte dolore, vertigini, ecc., interrompere immediatamente l'esercizio, si prega di riposare e consultarei medici.

Elenco delle parti

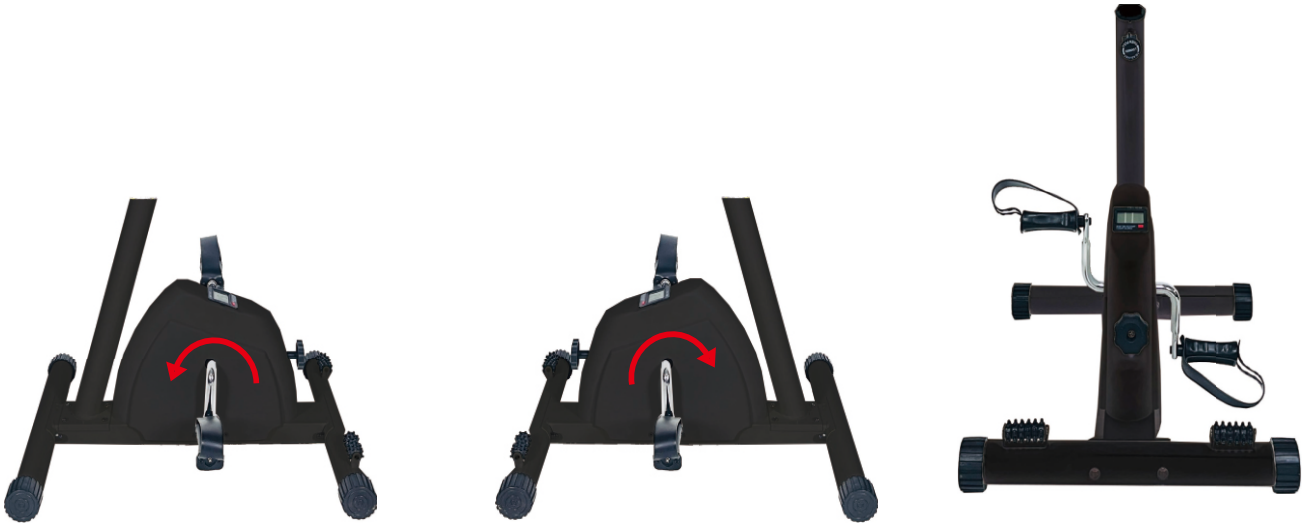
A x 1  Struttura principale	**B** x 1  Tubo del piede
C x 1  Arti superiori manuali	**D** x 1  Pedali per i piedi sinistro e destro
E x 1  Manopola di blocco	**F** x 1  Manopola di regolazione
G x 1  Chiave esagonale	**H** x 1  Chiave a bocca
I x 1  Tubo del piede	**J** x 1  Tubo di supporto
K x 1  Tubo di regolazione dell'ingranaggio	

Istruzioni per l'installazione

1. Per prima cosa, rimuovere le viti originali e le rondelle a dado dal tubo del piede, allineare il tubo del piede con la mezza luna nella parte inferiore del telaio principale e stringere le viti con la chiave esagonale e la chiave a bocca.



2. Installa i pedali sinistro e destro (S&D), con la lettera S per il pedale sinistro e la lettera D per il pedale destro, rispettivamente, sui lati S e D corrispondenti all'albero del telaio principale. Usa una chiave a bocca per stringere nella direzione dellafreccia.



3. Aprire la manopola a molla, montarla sul tubo di supporto e installare il tubo di regolazione dell'ingranaggio. Quindi fissare il tubo di supporto al telaio principale con le viti. Infine, fissare l'arto superiore manuale al tubo di regolazione dell'ingranaggio con le viti.



4. Installare il pomello di regolazione per regolare la resistenza rotazionale degliarti superiori manuali.





Istruzione speciale

Per garantire la sicurezza durante l'uso, controlla se le viti sono serrate prima dell'uso!

Istruzioni del contatore



Premi il pulsante rosso per accendere il foglio di calcolo e usa il pulsante rosso per selezionare la funzione desiderata. Clicca nell'angolo in alto a destra della tabella per visualizzare la funzione di selezione.

Tempo	Mostra il tempo durante l'esercizio.
Distanza	Registra la distanza durante l'esercizio.
Numero di volte	Registra il numero di volte di ciascun pedale durante il periodo di rotazione.
Totale numero di volte	Calcola il numero totale di giri per diversi periodi di tempo. Il numero totale di volte non può essere azzerato a meno che la batteria non venga sostituita.
Calorie	Stima del consumo calorico durante l'esercizio.

Avviso importante

Il consumo di calorie è solo un dato di riferimento e non può essere utilizzato come dato medico. Si prega di consultare medici o esperti per sviluppare una dieta quotidiana basata sulle proprie caratteristiche, sul consumo energetico e sulle condizioni di esercizio. Allo stesso tempo, suggeriamo di consultare un medico professionista prima di iniziare qualsiasi nuovo esercizio.

Osservazioni

La funzione del contatore cambierà automaticamente dopo pochi secondi, quindi puoi registrare il tempo, la distanza, il numero di volte e il consumo di calorie quando ti alleni di nuovo. Se ti piace una particolare funzione, premi il pulsante rosso finché non trovi la funzione che desideri, e allo stesso tempo, la parola "SCAN" non è piùvisualizzata.

Il display del contatore si accenderà automaticamente quando ti alleni o premi il pulsante rosso.

Il display del contatore si spegnerà automaticamente quando non ti alleni per alcuni minuti.

Installazione e sostituzione della batteria del contatore

1. Rimuovi il contatore dalprodotto.
2. InstallaosostituisciunabatteriaAAA.
3. Installa il contatoreposteriore.





Manutenzione del prodotto

1. Questo prodotto richiede solo una semplicemanutenzione di routine.
2. Tenere lontano daacqua.
3. Pulisci la polvere con una spugna umida, poi asciuga con unstraccio.
4. Evita l'esposizione prolungata alsole.

Instrucțiune

Dacă utilizați această mini-bicicletă de exerciții timp de 15-20 de minute în fiecare zi, puteți obține următoarele efecte, prevenind osteoporoza în timp ce vă antrenați corpul.

1. Îmbunătățiți forța picioarelor și a încheieturilor mâinilor
2. Modelați mâinile și încheieturile
3. Faceți brațele mai energice
4. Îmbunătățiți funcția creierului și a plămânilor
5. Îmbunătățiți exercițiile aerobice
6. Îmbunătățiți sănătatea

Vă rugăm să utilizați corect mini-bicicleta de exerciții. Amintiți-vă să nu o suprautilizați într-o singură zi pentru a evita deteriorarea.

⚠ Instrucțiuni de siguranță

1. Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs și să îl utilizați conform instrucțiunilor. Vă rugăm să păstrați instrucțiunile în mod corespunzător în timpul utilizării.
2. Țineți copiii și animalele de companie departe de produs.
3. Țineți mâinile, picioarele și alte obiecte împrăștiate departe de piesele în mișcare.
4. Acest produs este doar pentru uz casnic.
5. Nu plasați acest produs într-un loc umed.
6. Când faceți exerciții în interior, plasați produsul pe un teren solid pentru a vă asigura că există suficient spațiu în jurul lui și evitați să îl utilizați în supermarketuri sau în medii cu praf.
7. Vă rugăm să acordați atenție: Pentru a proteja podeaua, vă rugăm să așezați covorașul pe podea la utilizare. Când faceți exerciții, vă rugăm să purtați adidași, iar utilizatorul va fi responsabil pentru uzura cauzată de utilizarea necorespunzătoare.
8. Nu purtați haine largi sau mari, deoarece se poate agăța accidental de bicicleta de exerciții. Nu purtați bijuterii etc.
9. În timpul exercițiilor, dacă apar dureri, amețeli etc., opriți imediat exercițiile, vă rugăm să vă odihniți și să consultați medicii.

Lista pieselor

A x 1



Cadrul principal

B x 1



Tubul de picior

C x 1



Membrii superiori manuali

D x 1



Pedalele pentru picioare stâng și drept

E x 1



Maneta de blocare

F x 1



Maneta de reglare

G x 1



Cheia hexagonală

H x 1



Cheia cu cap deschis

I x 1



Tubul de picior

J x 1



Tub de susținere

K x 1



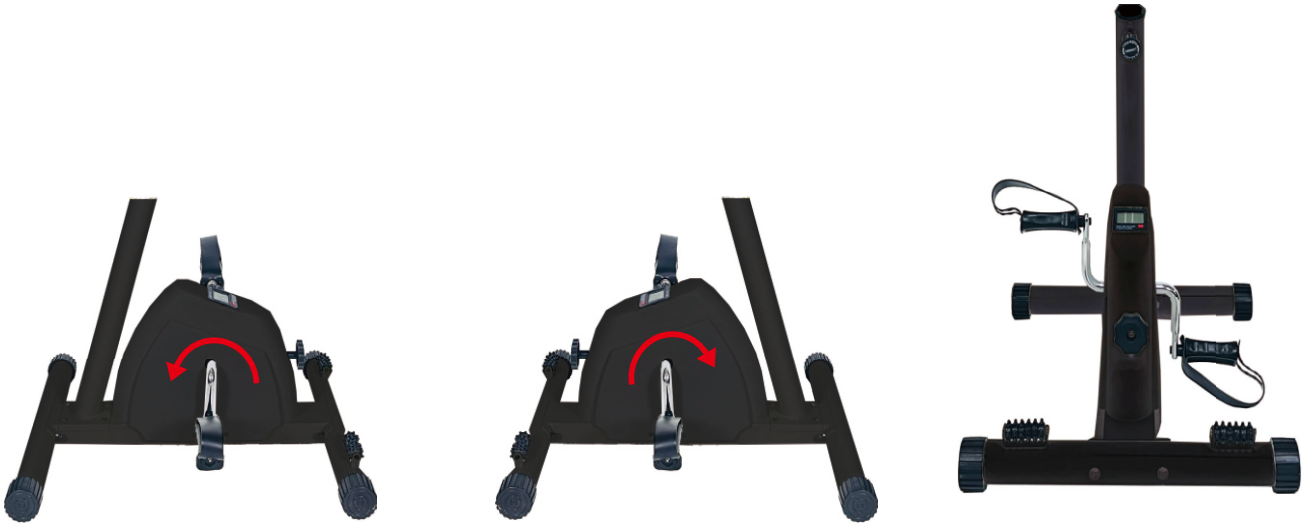
Tub de reglare a angrenajului

Instrucțiuni de instalare

1. În primul rând, scoateți șuruburile originale, piulițele și șaibele din tubul de picior, aliniați tubul de picior cu semicercul din partea inferioară a cadrului principal și strângeți șuruburile cu cheia hexagonală și cheia cu cap deschis.



2. Instalați pedalele pentru picioare stâng și drept (L&R), cu litera L pentru pedala stângă și litera R pentru pedala dreaptă, respectiv, pe părțile L și R corespunzătoare arborelui cotit al cadrului principal. Utilizați o cheie cu cap deschis pentru a strânge în direcția săgeții.



3. Deschideți butonul cu arc, montați-l pe tubul de susținere și instalați tubul de reglare a angrenajului. Apoi, fixați tubul de susținere pe cadrul principal cu șuruburi. În final, fixați membrul superior manual pe tubul de reglare a angrenajului cu șuruburi.



4. Instalați maneta de reglare pentru a ajusta rezistența la rotație a membrelor superioare manuale.





Instrucțiuni speciale

Pentru a asigura siguranța în timpul utilizării, vă rugăm să verificați dacă șuruburile sunt strânse înainte de utilizare!

Instrucțiuni pentru contor



Apăsați butonul roșu pentru a aprinde ecranul și utilizați butonul roșu pentru a selecta funcția dorită. Faceți clic în colțul din dreapta sus al ecranului pentru a afișa funcția de selecție.

Timp	Afișează timpul în timpul exercițiilor
Distanță	Înregistrează distanța în timpul exercițiilor
Numărul de ori	Înregistrează numărul de ori al fiecărei pedale în perioada de rotație
Numărul total de ori	Calculează numărul total de ture pentru diferite perioade de timp. Numărul total de ori nu poate fi resetat decât dacă se înlocuiește bateria
Calorii	Estimează consumul de calorii în timpul exercițiilor

Notificare importantă

Consumul de calorii este doar un dată de referință și nu poate fi utilizat ca date medicale. Vă rugăm să consultați medicii sau experții pentru a dezvolta o dietă zilnică bazată pe propriile caracteristici, consumul de energie și starea de exercițiu. În același timp, vă sugerăm să consultați medicul profesionist înainte de a începe orice exercițiu nou.

Observații

Funcția contorului se va schimba automat după câteva secunde, astfel încât să puteți înregistra timpul, distanța, numărul de ori și consumul de calorii când faceți exerciții din nou. Dacă preferați o anumită funcție, vă rugăm să apăsați butonul roșu până când găsiți funcția dorită, iar în același timp, cuvântul "SCAN" nu mai este afișat.

Afișajul de pe contor se va aprinde automat când faceți exerciții sau apăsați butonul roșu.

Afișajul de pe contor se va stinge automat când nu faceți exerciții timp de câteva minute.

Instalarea și înlocuirea bateriei contorului

1. Scoateți contorul din produs.
2. Instalați sau înlocuiți o baterie AAA.
3. Reinstalați contorul.





Întreținerea produsului

1. Acest produs necesită doar o întreținere de rutină simplă.
2. Țineți departe de apă.
3. Ștergeți praful cu un burete umed, apoi ștergeți uscat cu o cârpă.
4. Evitați expunerea prelungită la soare.

UK

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:

0044-800-240-4004

enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK LTD
1 Northampton Cross Logistics Park
Northampton Cross Road
Northampton
NN4 9FH
0800 240 4050
enquiries@mhstar.co.uk
MADE IN CHINA

ES

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

0034-931294512

atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
www.aosom.es
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.
I nostri dettagli di contatto sono di seguito:

0039-0249471447

clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA

PT

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

0034-931294512

info@aosom.pt.

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

RO

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să contactați centrul nostru de asistență pentru clienți.
Datele noastre de contact sunt mai jos:

+40 312294730

clienti@aosom.ro

Importat/Producător/REP:
Aosom Romania SRL
Str. Barbu Mumuleanu, nr. 30-32
Bucuresti, Sector 2
Tel: +40 312294730
clienti@aosom.ro
Fabricat in China

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.
Unsere Kontaktdaten stehen unten:

0049-0(40)-87408465

service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:
MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:

0033-1-84166106

aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:
MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
Fabriqué en Chine



Aosom