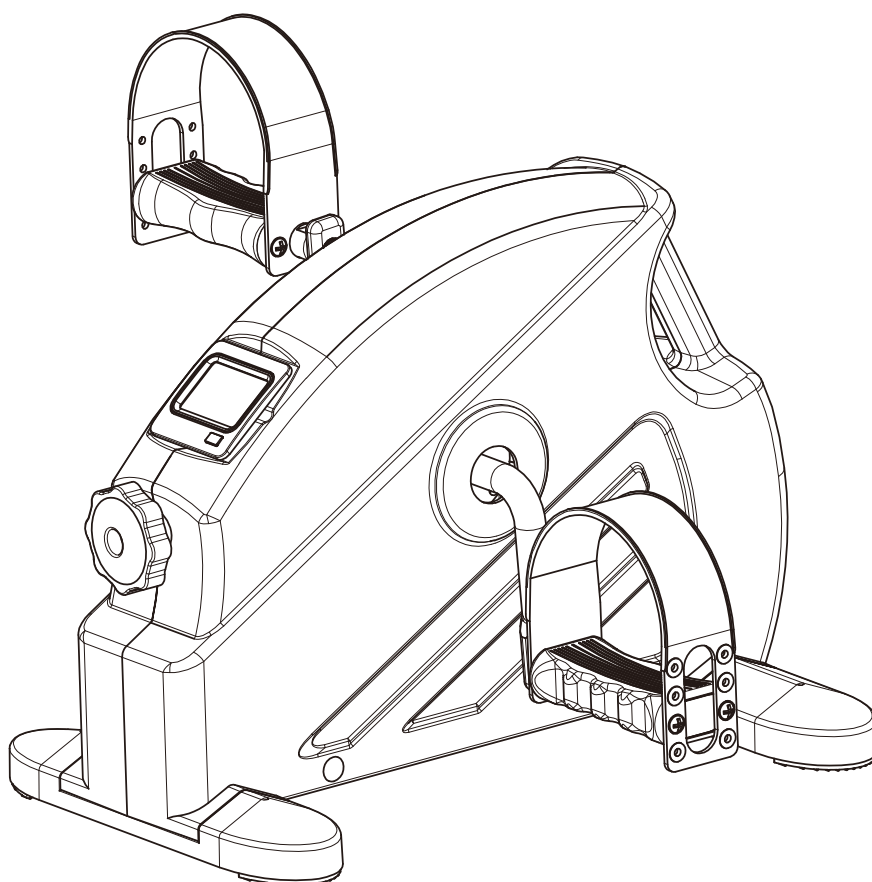


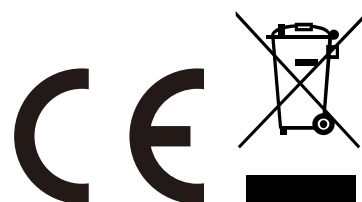
SPORTNOW

IN260100147V01_UK_FR_DE_ES_IT

A90-445V00



**INSTRUCTION MANUAL
MANUEL D'INSTRUCTIONS
BEDIENUNGSANLEITUNG
MANUAL DE INSTRUCCIONES
MANUALE DI ISTRUZIONI**



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

**FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT 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.**

Please keep this manual in a safe place for easy reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.6 meters of free space all around it.
5. Before using the equipment check that the nuts and bolts are securely tightened.
6. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
7. The equipment is not suitable for therapeutic use. Suitable for home use only.
Maximum weight of user: 120kg.
8. DO NOT touch the Cylinder while doing exercises.
9. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
10. Children shall not play with the appliance.
11. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

BATTERY WARNING

- non-rechargeable batteries are not to be recharged;
- rechargeable batteries are to be removed from the appliance before being charged;
- different types of batteries or new and used batteries are not to be mixed;
- batteries are to be inserted with the correct polarity;
- exhausted batteries are to be removed from the appliance and safely disposed of;
- if the appliance is to be stored unused for a long period, the batteries should be removed;
- the supply terminals are not to be short-circuited.
- Never use the appliance and its battery in extreme conditions (high or low extreme temperatures, high altitude...) during use, storage or transportation.
- Warning: Batteries shall not be exposed to excessive heat such as sunshine, fire or the like.
- Never damage the appliance and its battery.
- CAUTION: Risk of fire or explosion if the battery is replaced by an incorrect type.

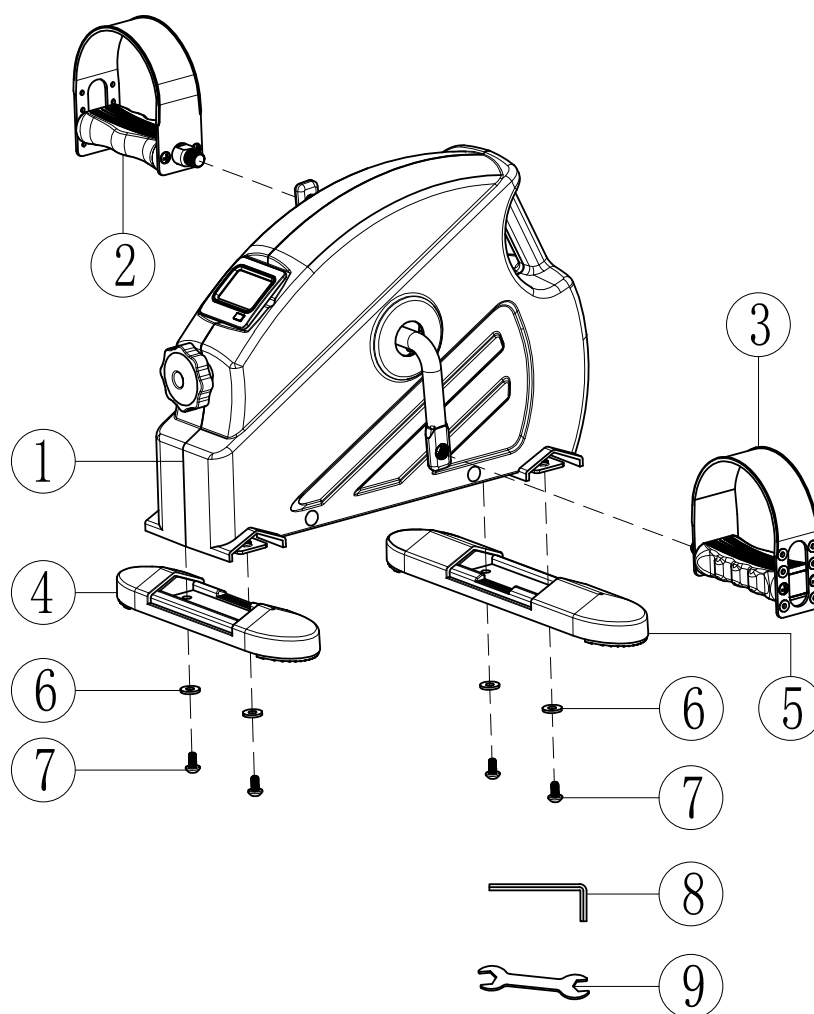


Class III



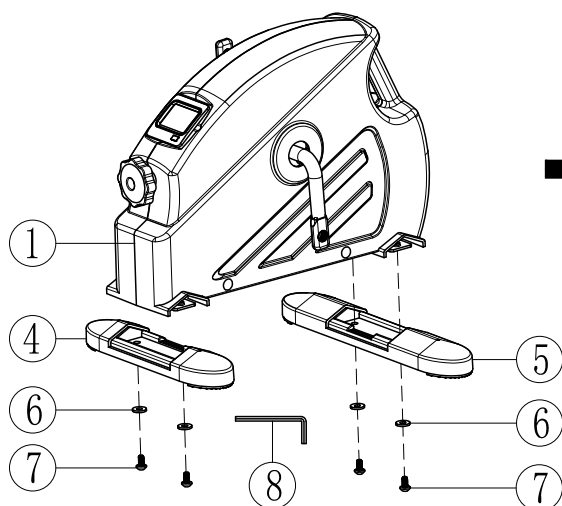
Direct current

EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING

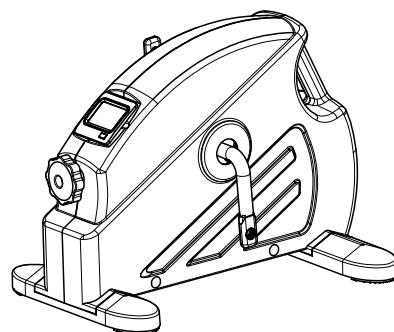


NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Mini Bike (basic unit)	1
2	Left foot pedal	1
3	Right foot pedal	1
4	Front foot	1
5	Rear foot	1
6	Plain washer	4
7	Screws	4
8	Allen Wrench	1
9	Open ended spanner	1

ASSEMBLY INSTRUCTION



Picture(1)

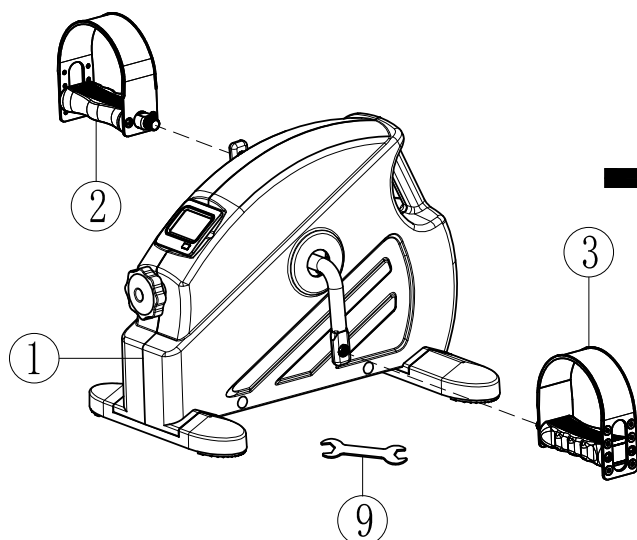


Picture(2)

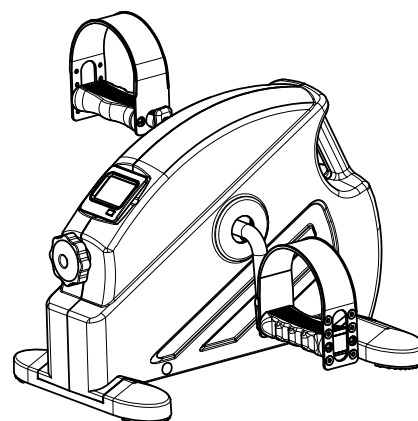
STEP 1

Attach the front foot ④ and rear foot ⑤ to the basic unit ① with the screws and plain Washer ⑥. Use the supplied Allen wrench ⑧ for this. See picture(1) .

Note: Ensure that the front foot ④ and rear foot ⑤ are correctly positioned. Picture (2) shows the image after step 1.



Picture(3)



Picture(4)

STEP 2

Attach the left foot pedal ② and right foot pedal ③ to the corresponding crank arms. Use the supplied open-ended spanner ⑨ to fasten the pedals. See picture (3).

Note: The foot pedals and crank arms are marked with "L" for left and "R" for right. During assembling make sure that these markings match. Picture (4) shows the image after step 2.

Note that the left pedal should be threaded on anti-clockwise.

Note that the right pedal should be threaded on clockwise.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your Trim Bike will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie-controlled diet help you lose weight.

1. The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



SIDE BENDS



FORWARD BENDS



OUTER THIGH



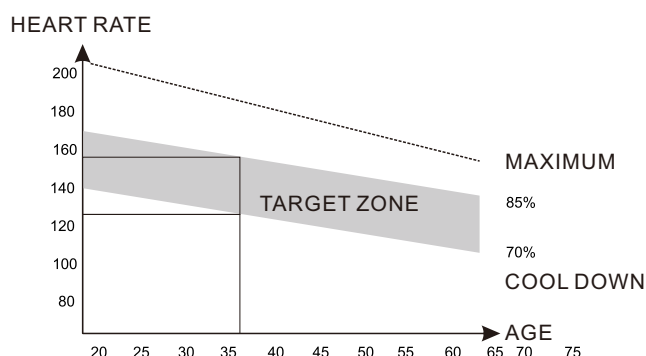
INNER THIGH



CALF / ACHILLES

2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.

3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

COMPUTER

T-Time
D-Distance
C-Count
CA-Calories

Press the oval key below the display to switch between the following display values:

SCAN: Each display is shown for a few seconds.

TIME: Previous training time in minutes: seconds (0:00 – 99:59).

DIS: Shows the distance covered. (0.00 – 99.99 km)

COUNT: Accumulates # of movements made by cycling during different sessions.

TOTAL COUNT: Accumulates # of movements made by cycling during different sessions. Cannot be reset unless you replace the battery.

CALORIES: Estimates the total calories consumption from beginning of exercise.

Keep the oval key pressed down for approximately three seconds to delete all of the values.



Turning the computer on and off

The computer automatically turns on and starts taking measurements as soon as you start exercising on the Mini Bike. The computer turns off automatically when the equipment is not used for longer than approximately 4 minutes.

Replacing the battery

- Take the training computer carefully out of the holder.
- Remove the exhausted battery.
- Insert a new battery (1.5 V, AAA) into the battery compartment on the underside of the training computer.

Note: Make sure you fit the battery the right way round (polarity). The correct polarity is shown inside the battery compartment.

Check that the plug-in connector is correctly inserted. Insert it again if necessary.

Place the training computer back into the holder and lightly press it into position.



Caution!

Ensure that the cable does not become kinked or trapped.

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour pouvoir le consulter facilement.

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger, ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement.
3. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu uniquement pour un usage adulte.
4. Utilisez l'équipement sur une surface solide, plane et nivelée avec une protection pour votre sol ou moquette. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,6 mètre d'espace libre tout autour.
5. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et boulons sont bien serrés.
6. Portez des vêtements adaptés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez les vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou restreindre vos mouvements.
7. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique. Convient uniquement pour un usage domestique. Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg.
8. NE PAS toucher le cylindre pendant les exercices.
9. Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissances à condition qu'elles aient reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'elles comprennent les dangers encourus.
10. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
11. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.

AVERTISSEMENT SUR LES PILES

- les batteries non rechargeables ne doivent pas être rechargées;
- les batteries rechargeables doivent être retirées de l'appareil avant d'être chargées;
- les différents types de batteries ou les batteries neuves et usagées ne doivent pas être mélangées;
- les batteries doivent être insérées selon la polarité correcte;
- les batteries déchargées doivent être retirées de l'appareil et éliminées de façon sûre;
- si l'appareil doit être entreposé sans être utilisé pendant une longue période, il convient de retirer les batteries;
- les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.
- Ne pas utiliser l'appareil et sa batterie dans des conditions extrêmes (températures très faibles ou très élevées, haute altitude...) pendant l'utilisation, le stockage ou le transport.
- Avertissement: L'appareil et sa batterie ne doivent pas être exposées à une chaleur excessive telle que celle du soleil, d'un feu ou d'origine similaire.
- Ne jamais endommager l'appareil et sa batterie.
- ATTENTION: Risque d'incendie ou d'explosion si la batterie est remplacée par un type incorrect.

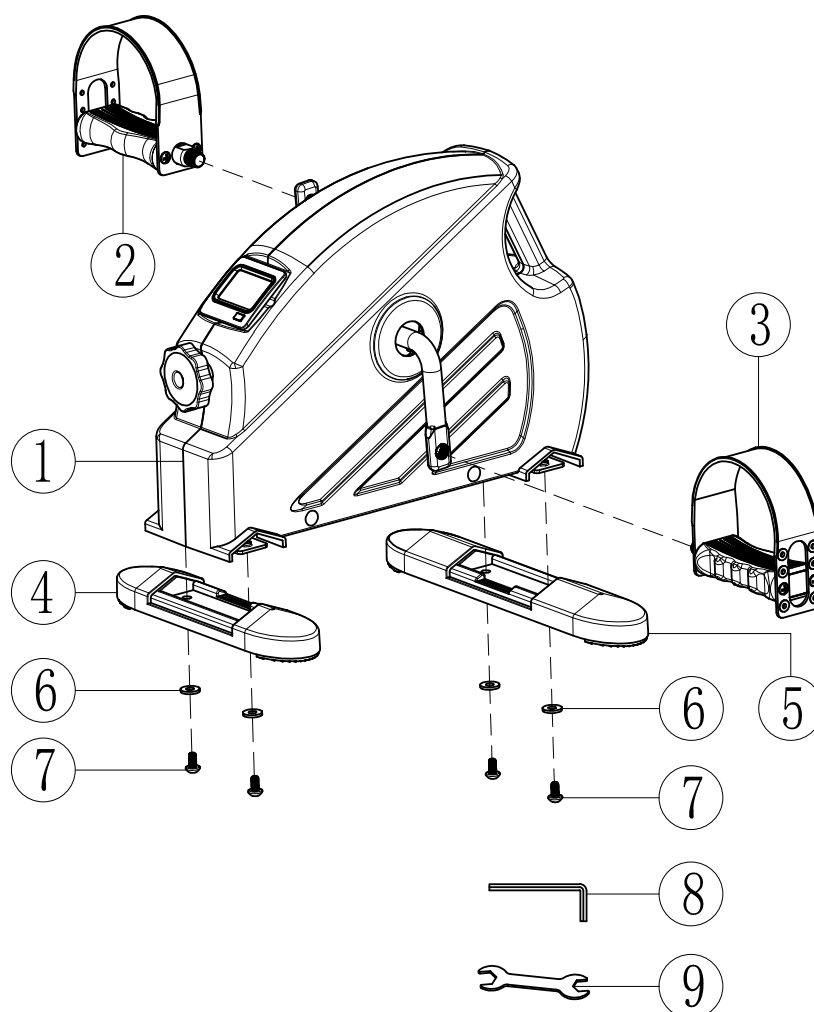


Classe III



Courant continu

DESSIN D'ASSEMBLAGE EN VUE DÉCOMPOSÉE



N°	DESCRIPTION	QtÉ
1	Vélo d'exercice miniature (unité de base)	1
2	Pédale gauche	1
3	Pédale droite	1
4	Pied avant	1
5	Pied arrière	1
6	Rondelle plate	4
7	Vis	4
8	Clé Allen	1
9	Clé à douille ouverte	1

MODE D'EMPLOI D'ASSEMBLAGE

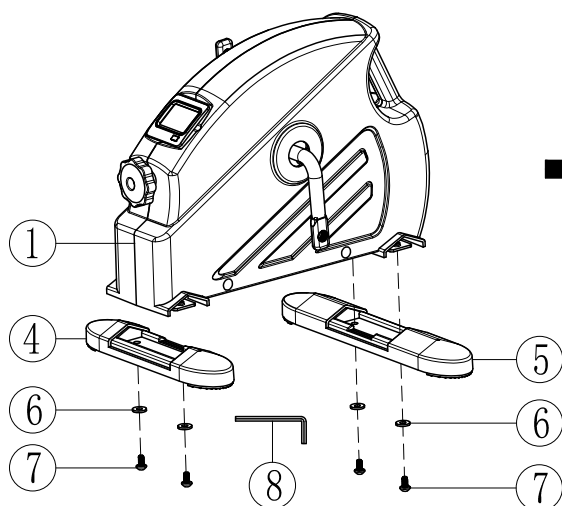


Figure (1)

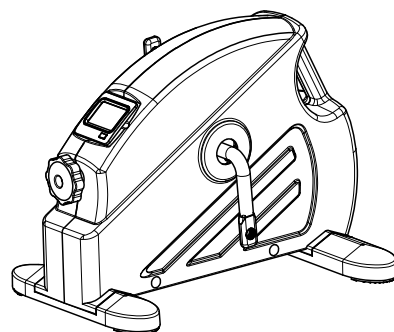


Figure (2)

ÉTAPE 1

Fixez le pied avant ④ et le pied arrière ⑤ à l'unité de base ① à l'aide des vis ⑦ et de la rondelle plate ⑥. Utilisez la clé Allen fournie ⑧ à cette fin. Voir la figure (1).

Remarque : Assurez-vous que le pied avant ④ et le pied arrière ⑤ sont correctement positionnés. La figure (2) montre l'apparence après l'étape 1.

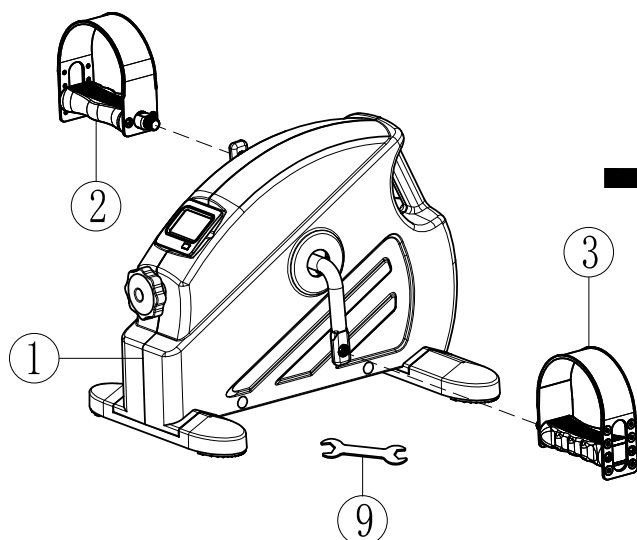


Figure (3)

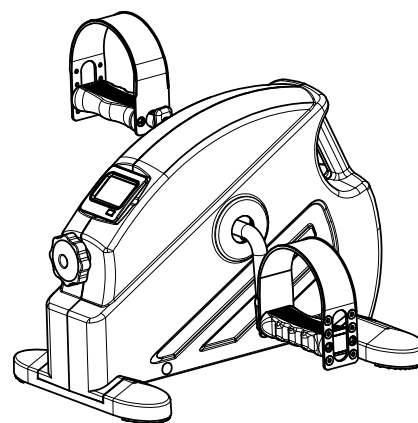


Figure (4)

ÉTAPE 2

Fixez la pédale gauche ② et la pédale droite ③ aux manivelles correspondantes. Utilisez la clé à douille ouverte fournie ⑨ pour serrer les pédales. Voir la figure (3).

Remarque : Les pédales et les manivelles sont marquées de « L » pour la gauche et de « R » pour la droite. Lors de l'assemblage, veillez à ce que ces marquages correspondent. La figure (4) montre l'apparence après l'étape 2.

Remarque : La pédale gauche doit être vissée dans le sens antihoraire.

Remarque : La pédale droite doit être vissée dans le sens horaire.

MODE D'EMPLOI D'EXERCICE

L'utilisation de votre Vélo d'exercice miniature vous apportera plusieurs bienfaits : elle améliorera votre forme physique, tonifiera vos muscles et, associée à un régime contrôlé en calories, vous aidera à perdre du poids.

1. Phase d'échauffement

Cette étape aide à faire circuler le sang dans tout le corps et à préparer les muscles à fonctionner correctement. Elle réduit également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est recommandé de réaliser quelques exercices d'étirement comme ceux montrés ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes ; n'enforcez pas ni ne heurtez vos muscles pour les étirer – si cela fait mal, ARRÊTEZ.



ÉTIRAGES LATÉRAUX



ÉTIRAGES VERS
L'AVANT



CUISSE EXTÉRIEURE



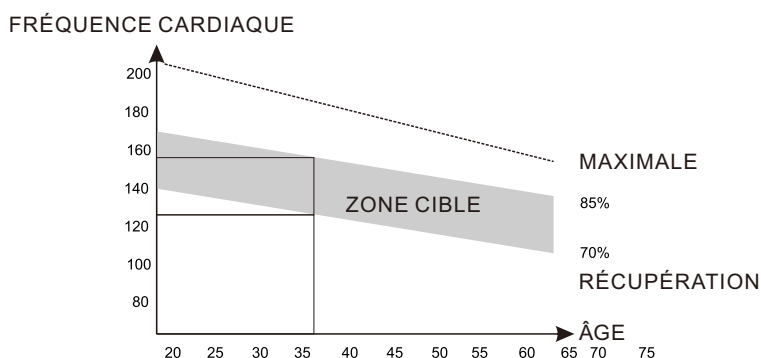
CUISSE INTÉRIEURE



JAMBE DE DEVANT /
TENDON D'ACHILLE

2. Phase d'exercice

C'est l'étape où vous déployez des efforts. Avec une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendront plus flexibles. Travaillez selon vos capacités, mais il est crucial de maintenir un rythme constant tout au long. L'intensité de l'effort doit être suffisante pour élever votre fréquence cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape doit durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des gens commencent par environ 15 à 20 minutes.

3. Phase de récupération (étape de refroidissement)

Cette étape permet à votre système cardiovasculaire et à vos muscles de revenir à l'état de repos. Répétez les exercices d'échauffement : réduisez votre rythme et continuez pendant environ 5 minutes. Réalisez à nouveau les exercices d'étirement, en gardant à l'esprit de ne pas enforcer ni heurter vos muscles.

Au fur et à mesure que votre forme s'améliore, vous devrez peut-être entraîner plus longtemps et plus intensément. Il est recommandé de vous entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer vos séances d'entraînement de manière régulière tout au long de la semaine.

ORDINATEUR

Temps
Distance
Compteur (nombre de mouvements)
Calories

Appuyez sur la touche ovale située sous l'affichage pour basculer entre les valeurs d'affichage suivantes :

SCAN (Balayage) : Chaque affichage s'affiche pendant quelques secondes.

TIME (Temps) : Temps d'entraînement précédent en minutes : secondes (0:00 – 99:59).

DIS (Distance) : Affiche la distance parcourue (0.00 – 99.99 km).

COUNT (Compteur) : Cumule le nombre de mouvements effectués lors de différentes séances de cyclisme.

TOTAL COUNT (Compteur total) : Cumule le nombre de mouvements effectués lors de différentes séances de cyclisme. Ne peut pas être réinitialisé sauf si vous remplacez la batterie.

CALORIES (Calories) : Estime la consommation totale de calories depuis le début de l'exercice.

Maintenez la touche ovale enfoncée pendant environ trois secondes pour supprimer toutes les valeurs.



Allumage et extinction de l'ordinateur

L'ordinateur s'allume automatiquement et commence à prendre des mesures dès que vous commencez à vous exercer sur le Vélo d'exercice miniature. Il s'éteint automatiquement si l'équipement n'est pas utilisé pendant plus de approximatively 4 minutes.

Remplacement de la batterie

- Retirez carefully l'ordinateur d'entraînement de son support.
- Enlevez la batterie épuisée.
- Insérez une nouvelle batterie (1,5 V, AAA) dans le compartiment à batterie situé sur la face inférieure de l'ordinateur d'entraînement.

Remarque : Assurez-vous de positionner la batterie dans le bon sens (polarité). La polarité correcte est indiquée à l'intérieur du compartiment à batterie.

Vérifiez que le connecteur enfichable est correctement inséré. Réinsérez-le si nécessaire.

Remplacez l'ordinateur d'entraînement dans son support et appuyez légèrement pour le positionner correctement.



Attention !

Assurez-vous que le câble ne se torde pas ni ne se coince.



FR

Cet appareil,
ses accessoires,
cordons et batteries
se recyclent

REPRISE
À LA LIVRAISON



À DÉPOSER
EN MAGASIN



À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort für den einfachen Zugriff auf.

1. Es ist wichtig, diese Anleitung vollständig zu lesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und verwenden.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Bedingungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder die ordnungsgemäße Nutzung des Geräts beeinträchtigen könnten.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für die Nutzung durch Erwachsene konzipiert.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzunterlage für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät mindestens 0,6 Meter freien Raum auf allen Seiten haben.
5. Vor der Verwendung des Geräts überprüfen Sie, ob die Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
6. Tragen Sie geeignete Kleidung bei der Verwendung des Geräts. Vermeiden Sie das Tragen von weiter Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
7. Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet. Nur für den häuslichen Gebrauch geeignet. Maximalgewicht des Benutzers: 120 kg.
8. Berühren Sie den Zylinder während der Übungen NICHT.
9. Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
10. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
11. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.

BATTERIE-WARNUNG

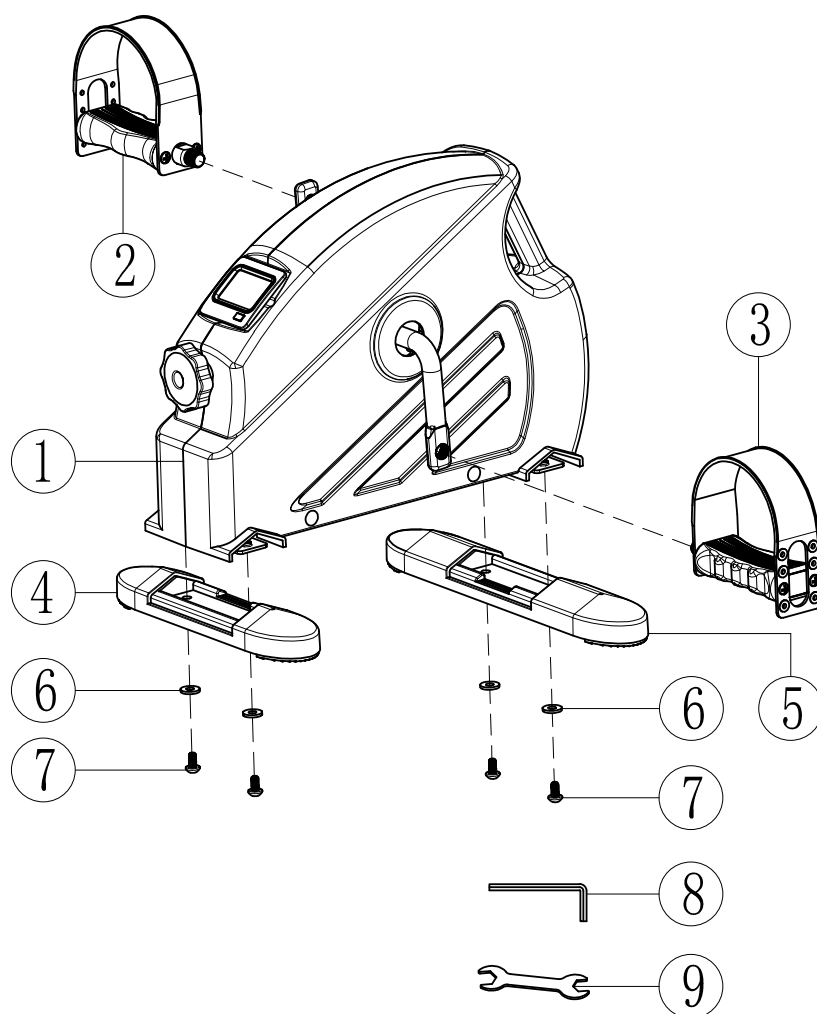
- Nicht-wiederaufladbare Batterien dürfen nicht wieder aufgeladen werden.
- Aufladbare Batterien immer aus dem Gerät entfernen, um sie aufzuladen.
- Unterschiedliche Batterie- bzw. Akkutypen sowie neue und alte Batterien dürfen nicht gemischt eingesetzt werden.
- Batterien stets polrichtig einsetzen, da sonst die Gefahr des Platzens besteht.
- Entfernen Sie verbrauchte Batterien umgehend und entsorgen Sie diese umweltgerecht.
- Entnehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie es längere Zeit nicht benutzen oder es lagern wollen.
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Verwenden Sie das Gerät und seine Batterie niemals unter extremen Bedingungen (extrem hohe oder niedrige Temperaturen, große Höhen usw.) während des Gebrauchs, der Lagerung oder des Transports.
- Warnung: Batterien dürfen keiner übermäßigen Hitze wie Sonne, Feuer oder Ähnlichem ausgesetzt werden.
- Beschädigen Sie niemals das Gerät und seine Batterien.
- VORSICHT: Es besteht Brand- oder Explosionsgefahr, wenn die Batterie durch einen falschen Typ ersetzt wird.



Klasse III

=== Gleichstrom

ZERLEGTE MONTAGEZEICHNUNG



NR.	BESCHREIBUNG	ANZ.
1	Mini-Bike (Grundeinheit)	1
2	Linke Pedale	1
3	Rechte Pedale	1
4	Vorderfuß	1
5	Hinterfuß	1
6	Scheibenmutter	4
7	Schrauben	4
8	Innensechskant-Schlüssel	1
9	Offener Schraubenschlüssel	1

MONTAGEANLEITUNG

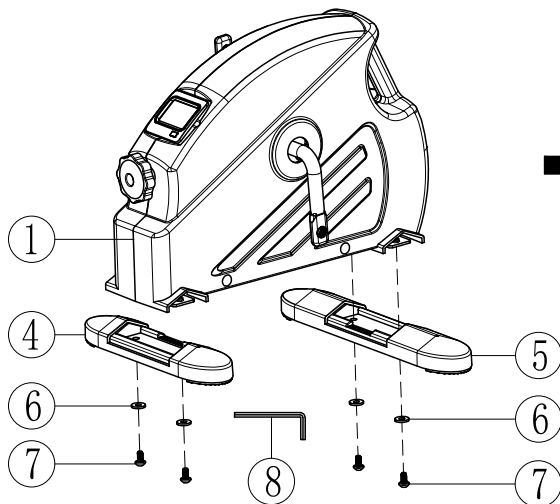


Abbildung (1)

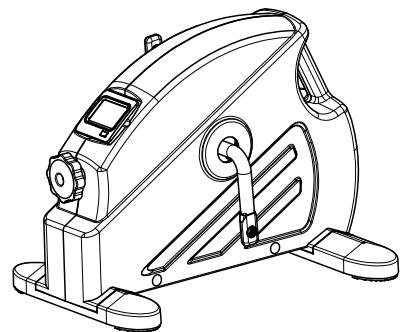


Abbildung (2)

SCHRITT 1

Befestigen Sie den Vorderfuß ④ und den Hinterfuß ⑤ an der Grundeinheit ① mit den Schrauben ⑦ und der Scheibenmutter ⑥. Nutzen Sie hierfür den mitgelieferten Innensechskant-Schlüssel ⑧. Siehe Abbildung (1).

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass der Vorderfuß ④ und der Hinterfuß ⑤ korrekt positioniert sind. Abbildung (2) zeigt das Bild nach Schritt 1.

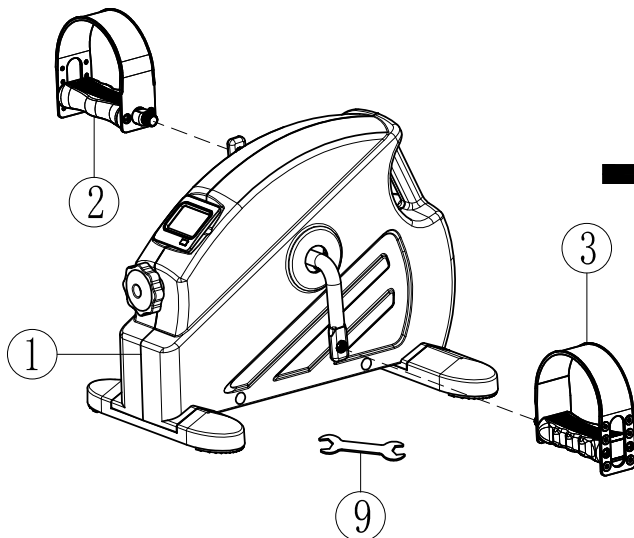


Abbildung (3)

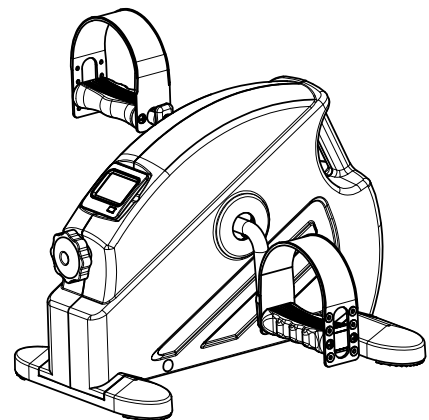


Abbildung (4)

SCHRITT 2

Befestigen Sie die linke Pedale und die rechte Pedale ③ an den entsprechenden Kurbeln. Nutzen Sie den mitgelieferten offenen Schraubenschlüssel ⑨, um die Pedale festzuziehen. Siehe Abbildung (3).

Hinweis: Die Pedale und Kurbeln sind mit „L“ für links und „R“ für rechts markiert. Achten Sie bei der Montage darauf, dass diese Markierungen übereinstimmen. Abbildung (4) zeigt das Bild nach Schritt 2.

Hinweis: Die linke Pedale muss gegen den Uhrzeigersinn geschraubt werden.

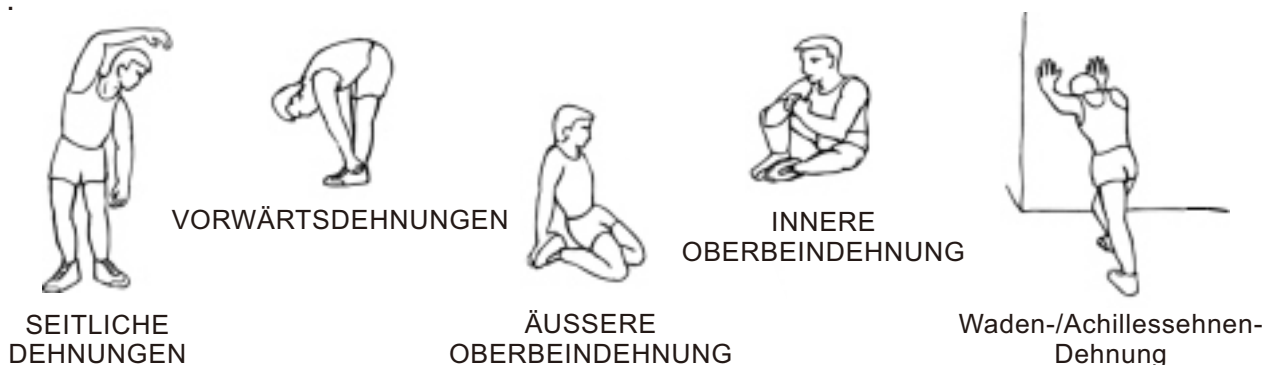
Hinweis: Die rechte Pedale muss im Uhrzeigersinn geschraubt werden.

TRAININGSANLEITUNG

Die Nutzung Ihres Mini-Bikes bietet Ihnen mehrere Vorteile: Es verbessert Ihre körperliche Fitness, strafft Ihre Muskeln und hilft Ihnen in Kombination mit einer kalorienkontrollierten Ernährung, Gewicht zu verlieren.

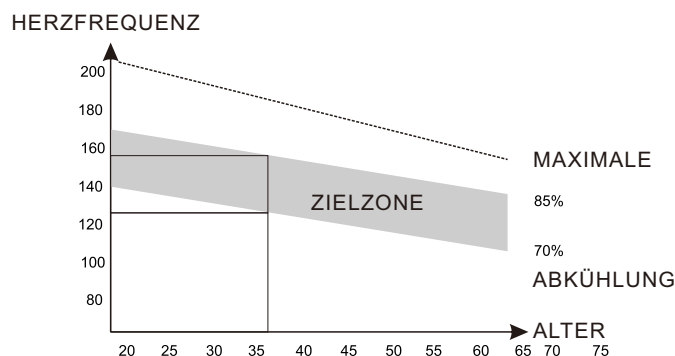
1. Aufwärmphase

Diese Phase hilft, das Blut im ganzen Körper zu zirkulieren und die Muskeln ordnungsgemäß zu aktivieren. Sie reduziert zudem das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist empfehlenswert, einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden gehalten werden; zwingen Sie Ihre Muskeln nicht oder rucken Sie sie beim Dehnen – wenn es schmerzt, HÖREN SIE AUF.



2. Trainingsphase

In dieser Phase leisten Sie die eigentlichen Anstrengungen. Mit regelmäßiger Nutzung werden die Muskeln in Ihren Beinen flexibler. Trainieren Sie nach Ihren Fähigkeiten, aber es ist sehr wichtig, einen gleichmäßigen Rhythmus während der gesamten Trainingssession beizubehalten. Die Intensität sollte ausreichen, um Ihre Herzfrequenz in die im untenstehenden Diagramm dargestellte Zielzone zu heben.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen mit etwa 15-20 Minuten anfangen.

3. Abkühlphase

Diese Phase dient dazu, Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln sanft abzukühlen. Wiederholen Sie die Aufwärmübungen: Reduzieren Sie Ihren Rhythmus und setzen Sie die Training für etwa 5 Minuten fort. Führen Sie die Dehnübungen erneut durch und denken Sie daran, Ihre Muskeln nicht zu zwingen oder zu rucken.

Wenn Ihre Fitness zunimmt, müssen Sie möglicherweise länger und intensiver trainieren. Es ist empfehlenswert, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und Ihre Trainingssessions idealerweise gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

COMPUTER

Zeit
Strecke
Zählung (Anzahl der Bewegungen)
Kalorien



Drücken Sie die ovale Taste unter dem Display, um zwischen den folgenden Anzeigewerten umzuschalten:

SCAN (Scan): Jede Anzeige wird für einige Sekunden angezeigt.

TIME (Zeit): Vorherige Trainingszeit in Minuten:Sekunden (0:00 – 99:59).

DIS (Strecke): Zeigt die zurückgelegte Strecke an (0.00 – 99.99 km).

COUNT (Zählung): Summiert die Anzahl der Bewegungen bei verschiedenen Trainingssessions.

TOTAL COUNT (Gesamtzählung): Summiert die Anzahl der Bewegungen bei verschiedenen Trainingssessions. Kann nur zurückgesetzt werden, wenn Sie die Batterie austauschen.

CALORIES (Kalorien): Schätzt den gesamten Kalorienverbrauch seit Beginn des Trainings.

Halten Sie die ovale Taste etwa drei Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zu löschen.

Ein- und Ausschalten des Computers

Der Computer schaltet sich automatisch ein und beginnt mit der Messung, sobald Sie mit dem Training am Mini-Bike starten. Er schaltet sich automatisch aus, wenn das Gerät länger als etwa 4 Minuten nicht verwendet wird.

Batteriewechsel

- Nehmen Sie den Trainingscomputer vorsichtig aus der Halterung.
- Entfernen Sie die erschöpfte Batterie.
- Stecken Sie eine neue Batterie (1,5 V, AAA) in das Batteriefach an der Unterseite des Trainingscomputers ein.

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass die Batterie mit der richtigen Polarität eingesetzt ist. Die korrekte Polarität ist im Batteriefach angegeben.

Überprüfen Sie, ob der Steckverbinder korrekt eingesteckt ist. Stecken Sie ihn ggf. erneut ein.

Setzen Sie den Trainingscomputer zurück in die Halterung und drücken Sie ihn leicht in Position.



Vorsicht!

Stellen Sie sicher, dass das Kabel nicht verbogen oder eingeklemmt wird.

Guarde este manual en un lugar seguro para futuras consultas.

1. Es importante leer este manual completo antes de ensamblar y usar el equipo.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle usar el equipo correctamente.
3. Mantenga a niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para uso de adultos.
4. Use el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 0.6 metros de espacio libre alrededor.
5. Antes de usar el equipo, verifique que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.
6. Use ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite usar prendas holgadas que puedan engancharse en el equipo o que puedan restringir o impedir el movimiento.
7. El equipo no es apto para uso terapéutico. Solo es adecuado para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 120 kg.
8. NO toque el cilindro mientras realiza los ejercicios.
9. Este aparato puede ser utilizado por niños mayores de 8 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o falta de experiencia y conocimientos, siempre que hayan recibido supervisión o instrucciones sobre el uso seguro del dispositivo y comprendan los riesgos involucrados.
10. Los niños no deben jugar con el aparato.
11. La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.

ADVERTENCIA SOBRE LAS PILAS

- las pilas no recargables no deben recargarse;
- las pilas recargables deben retirarse del dispositivo antes de cargarlas;
- no se deben mezclar diferentes tipos de pilas o pilas nuevas y usadas;
- las pilas deben insertarse con la polaridad correcta;
- Las baterías agotadas deben retirarse del aparato y desecharse de manera segura;
- Si el aparato va a almacenarse sin uso durante un largo período, se deben retirar las baterías;
- Los terminales de alimentación no deben cortocircuitarse.
- Nunca utilice el aparato y su batería en condiciones extremas (temperaturas extremadamente altas o bajas, gran altitud...) durante el uso, almacenamiento o transporte.
- Advertencia: Las baterías no deben exponerse a calor excesivo como luz solar directa, fuego o similares.
- Nunca dañe el aparato ni su batería.
- PRECAUCIÓN: Riesgo de incendio o explosión si la batería es reemplazada por un tipo incorrecto.

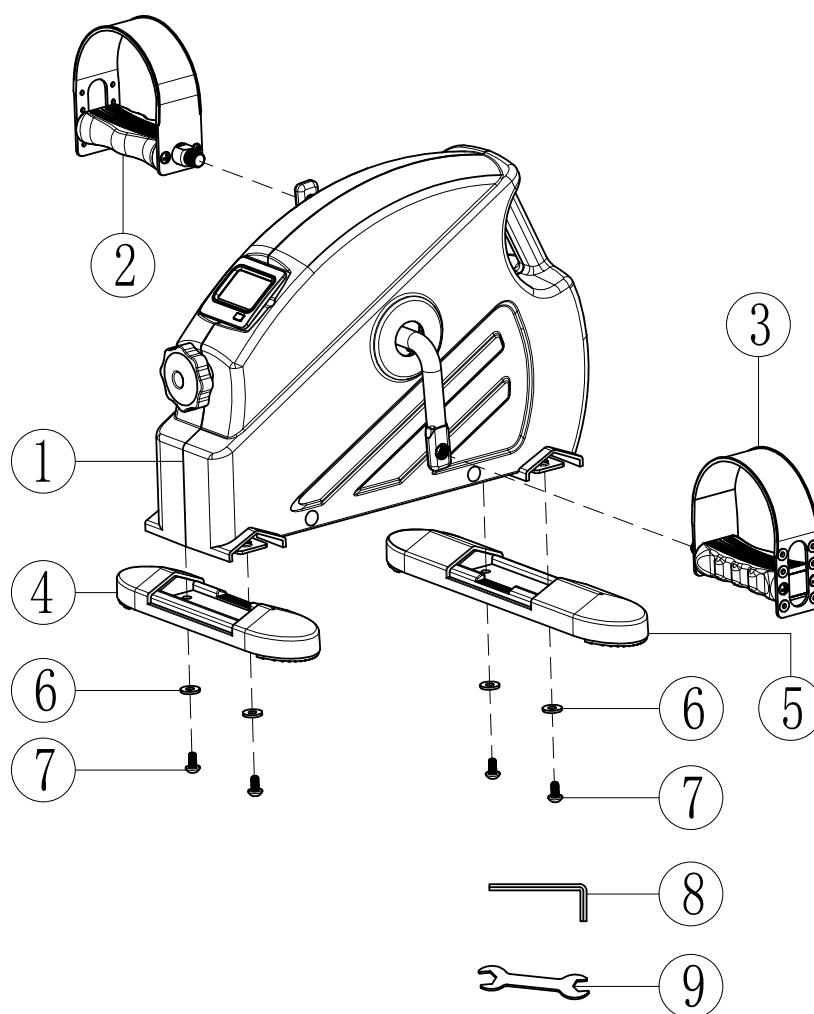


Clase III



Corriente continua

DIAGRAMA DE MONTAJE EN VISTA DESGLOSADA



NO.	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Bicicleta miniatura (unidad básica)	1
2	Pedal izquierdo	1
3	Pedal derecho	1
4	Pie delantero	1
5	Pie trasero	1
6	Arandela plana	4
7	Tornillos	4
8	Llave Allen	1
9	Llave fija abierta	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

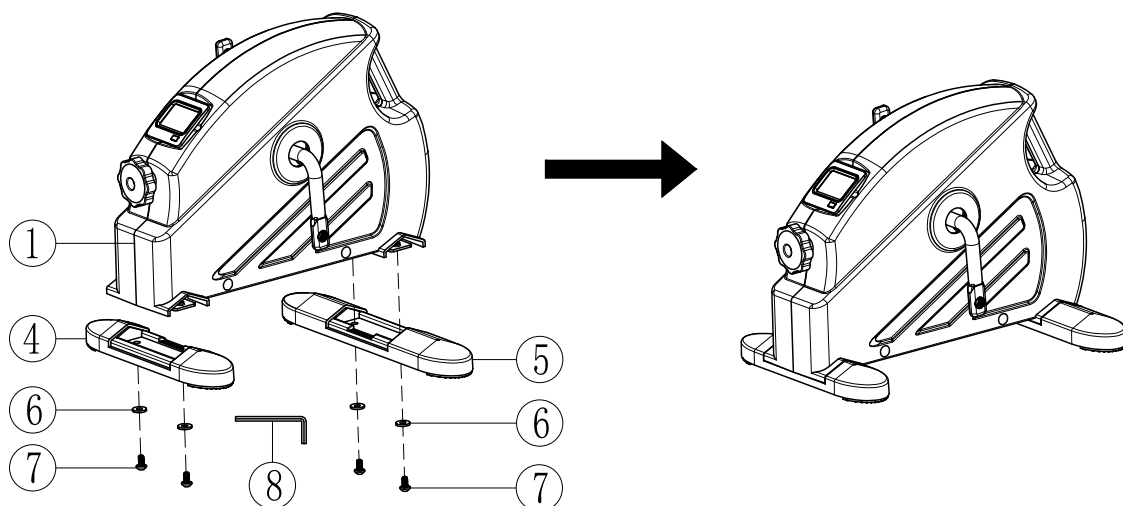


Imagen (1)

Imagen (2)

PASO 1

Fije el pie delantero ④ y el pie trasero ⑤ a la unidad básica ① con los tornillos ⑦ y la arandela plana ⑥. Utilice la llave Allen suministrada ⑧ para este fin. Ver imagen (1).

Nota: Asegúrese de que el pie delantero ④ y el pie trasero ⑤ estén correctamente posicionados. La imagen (2) muestra el aspecto después del paso 1.

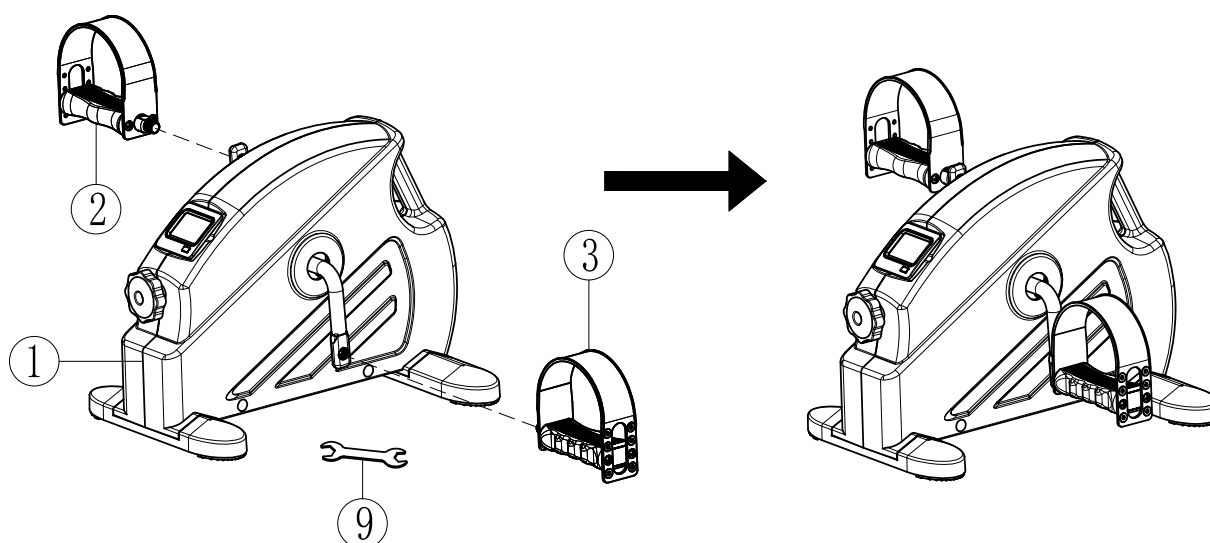


Imagen (3)

Imagen (4)

PASO 2

Fije el pedal izquierdo ② y el pedal derecho ③ a las bielas correspondientes. Utilice la llave fija abierta suministrada ⑨ para apretar los pedales. Ver imagen (3).

Nota: Los pedales y las bielas están marcados con "L" para la izquierda y "R" para la derecha. Durante la montaje, asegúrese de que estas marcas coincidan. La imagen (4) muestra el aspecto después del paso 2.

Nota: El pedal izquierdo debe ser atornillado en sentido antihorario.

Nota: El pedal derecho debe ser atornillado en sentido horario.

INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

El uso de su Bicicleta Miniatura le brindará varios beneficios: mejorará su condición física, tonificará los músculos y, en combinación con una dieta controlada en calorías, le ayudará a perder peso.

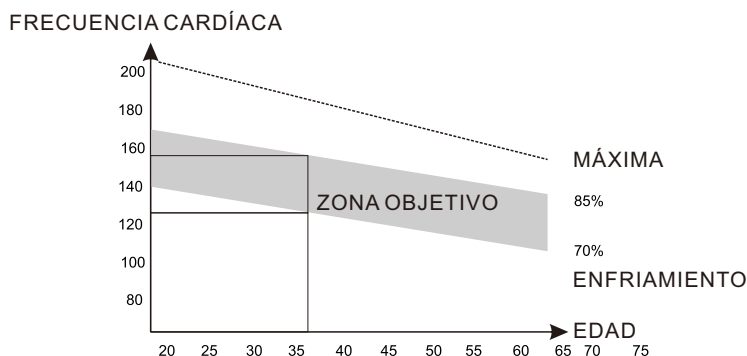
1. Fase de calentamiento

Esta etapa ayuda a circular la sangre por todo el cuerpo y a que los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable realizar algunos ejercicios de estiramiento como los que se muestran a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos; no fuerce ni jale los músculos al estirarlos: si duele, DETÉNGASE.



2. Fase de ejercicio

Esta es la etapa en la que realice el esfuerzo. Con el uso regular, los músculos de las piernas se volverán más flexibles. Trabaje según sus capacidades, pero es muy importante mantener un ritmo constante durante todo el ejercicio. La intensidad del esfuerzo debe ser suficiente para elevar la frecuencia cardíaca hasta la zona objetivo que se muestra en el gráfico a continuación.



Esta etapa debe durar al menos 12 minutos, aunque la mayoría de las personas comienzan con aproximadamente 15-20 minutos.

3. Fase de enfriamiento

Esta etapa tiene como objetivo que el sistema cardiovascular y los músculos regresen a un estado de reposo. Repita los ejercicios de calentamiento: reduzca el ritmo y continúe durante aproximadamente 5 minutos. Realice nuevamente los ejercicios de estiramiento, recordando nuevamente no forzar ni jalar los músculos.

A medida que mejore su condición física, es posible que necesite entrenar más tiempo y con mayor intensidad. Es recomendable entrenar al menos tres veces a la semana y, si es posible, distribuir las sesiones de ejercicio de manera equitativa durante la semana.

COMPUTADORA

Tiempo
Distancia
Conteo (número de movimientos)
Calorías

Presione la tecla ovalada debajo de la pantalla para alternar entre los siguientes valores de visualización:

SCAN (Escaneo): Cada visualización se muestra durante unos segundos.

TIME (Tiempo): Tiempo de entrenamiento anterior en minutos:segundos (0:00 – 99:59).

DIS (Distancia): Muestra la distancia recorrida (0.00 – 99.99 km).

COUNT (Conteo): Acumula el número de movimientos realizados durante diferentes sesiones de ciclismo.

TOTAL COUNT (Conteo total): Acumula el número de movimientos realizados durante diferentes sesiones de ciclismo. No se puede reiniciar a menos que se reemplace la batería.

CALORIES (Calorías): Estima el consumo total de calorías desde el inicio del ejercicio. Mantenga presionada la tecla ovalada durante aproximadamente tres segundos para eliminar todos los valores.



Encendido y apagado de la computadora

La computadora se enciende automáticamente y comienza a tomar mediciones tan pronto como inicie el ejercicio en la Bicicleta Miniatura. Se apaga automáticamente si el equipo no se usa durante más de aproximadamente 4 minutos.

Reemplazo de la batería

- Retire con cuidado la computadora de entrenamiento del soporte.
- Extraiga la batería agotada.
- Inserte una nueva batería (1.5 V, AAA) en el compartimento de la batería ubicado en la parte inferior de la computadora de entrenamiento.

Nota: Asegúrese de colocar la batería en el sentido correcto (polaridad). La polaridad correcta se indica dentro del compartimento de la batería.

Verifique que el conector enchufable esté correctamente insertado. Vuelva a insertarlo si es necesario.

Coloque la computadora de entrenamiento nuevamente en el soporte y presione ligeramente para posicionarla correctamente.



Precaución!

Asegúrese de que el cable no se torza ni quede atrapado.

Si prega di conservare questo manuale in un luogo sicuro per facilitarne la consultazione.

1. È importante leggere attentamente l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'attrezzatura.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico per verificare l'assenza di condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura.
3. Tenere bambini e animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
4. Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida, piana e livellata con una protezione per il pavimento o il tappeto. Per garantire la sicurezza, mantenere uno spazio libero di almeno 0,6 metri tutt'intorno all'attrezzatura.
5. Prima di utilizzare l'attrezzatura, verificare che i dadi e i bulloni siano ben serrati.
6. Indossare abiti adatti durante l'uso dell'attrezzatura. Evitare di indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura o limitare o impedire i movimenti.
7. L'attrezzatura non è adatta per uso terapeutico. Adatta solo per uso domestico. Peso massimo dell'utente: 120 kg.
8. NON toccare il cilindro durante gli esercizi.
9. Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini a partire dagli 8 anni di età e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, purché siano stati forniti loro supervisione o istruzioni riguardo all'uso sicuro dell'apparecchio e comprendano i pericoli coinvolti.
10. I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
11. La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere effettuate da bambini senza supervisione.

AVVERTENZA SULLA BATTERIA

- le batterie non ricaricabili non devono essere ricaricate;
- le batterie ricaricabili devono essere rimosse dall'apparecchio prima di essere ricaricate;
- non devono essere mescolati tipi diversi di batterie o batterie nuove e usate;
- le batterie devono essere inserite con la polarità corretta;
- le batterie esaurite devono essere rimosse dall'apparecchio e smaltite in modo sicuro;
- se l'apparecchio deve essere conservato inutilizzato per un lungo periodo, le batterie devono essere rimosse;
- i terminali di alimentazione non devono essere cortocircuitati.
- Non utilizzare mai l'apparecchio e la sua batteria in condizioni estreme (temperature estremamente alte o basse, alta quota...) durante l'uso, lo stoccaggio o il trasporto.
- Attenzione: le batterie non devono essere esposte a calore eccessivo come luce solare, fuoco o simili.
- Non danneggiare mai l'apparecchio e la sua batteria.
- **ATTENZIONE:** rischio di incendio o esplosione se la batteria viene sostituita con un tipo errato.

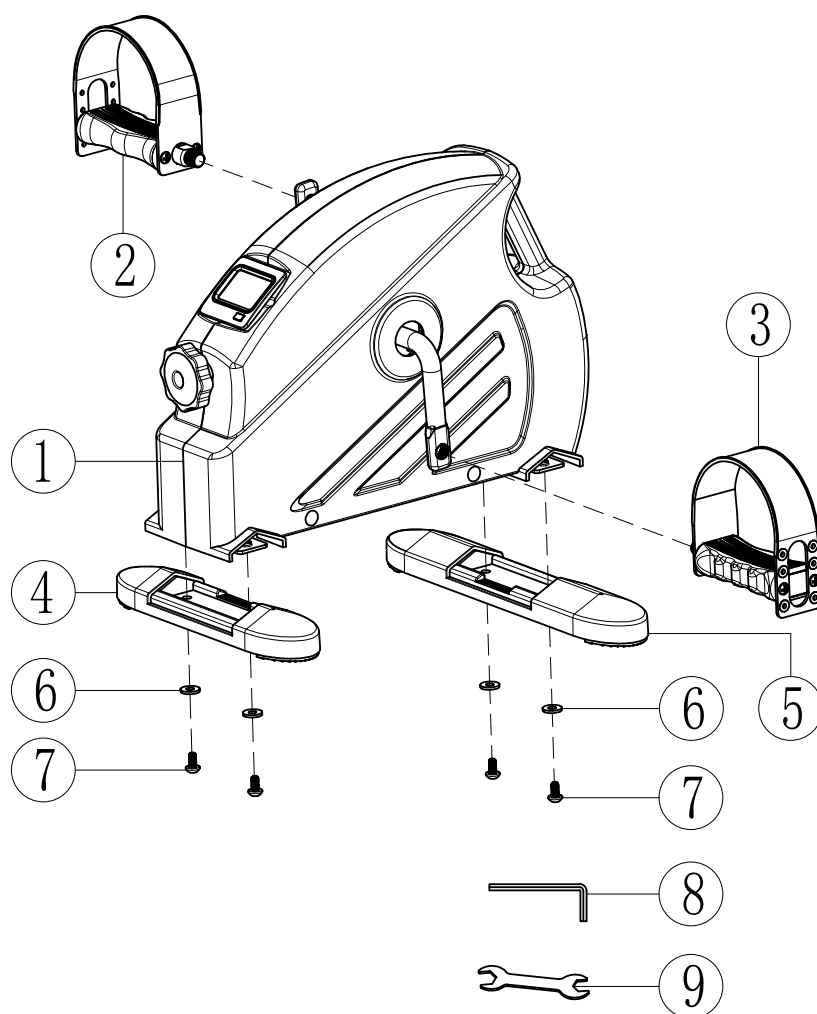


Classe III



Corrente continua

DIAGRAMMA DI MONTAGGIO IN VISTA SCOMPOSTA



N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
1	Bici mini (unità base)	1
2	Pedale sinistro	1
3	Pedale destro	1
4	Piede anteriore	1
5	Piede posteriore	1
6	Rondella piatta	4
7	Viti	4
8	Chiave Allen	1
9	Chiave a brugola aperta	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

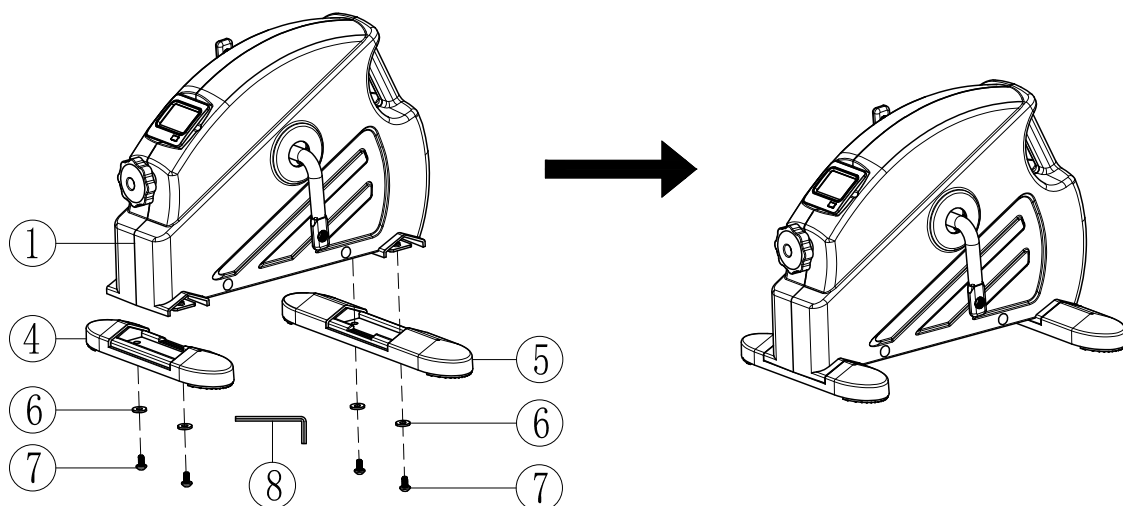


Immagine (1)

Immagine (2)

PASSAGGIO 1

Fissare il piede anteriore ④ e il piede posteriore ⑤ all'unità base ① utilizzando le viti ⑦ e la rondella piatta ⑥. Per questo scopo, usare la chiave Allen fornita ⑧. Vedere immagine (1).

Nota: Assicurarsi che il piede anteriore ④ e il piede posteriore ⑤ siano posizionati correttamente. L'immagine (2) mostra l'aspetto dopo il passaggio 1.

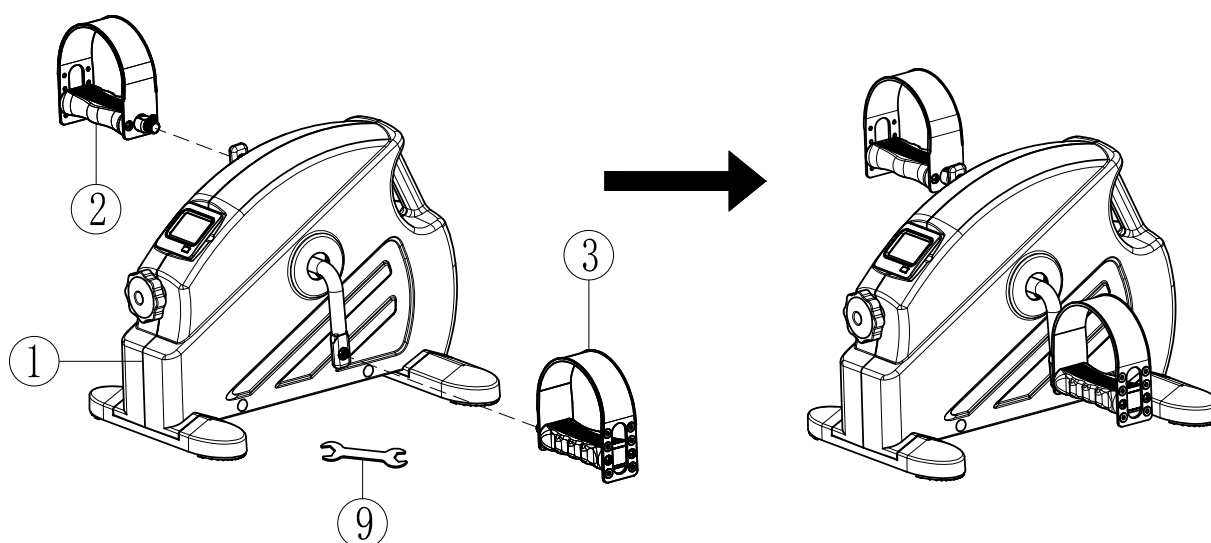


Immagine (3)

Immagine (4)

PASSAGGIO 2

Fissare il pedale sinistro ② e il pedale destro ③ alle relative manovelle. Usare la chiave a brugola aperta fornita ⑨ per serrare i pedali. Vedere immagine (3).

Nota: I pedali e le manovelle sono contrassegnati con "L" per sinistro e "R" per destro. Durante il montaggio, verificare che queste contrassegnature corrispondano. L'immagine (4) mostra l'aspetto dopo il passaggio 2.

Nota: Il pedale sinistro deve essere avvitato in senso antiorario.

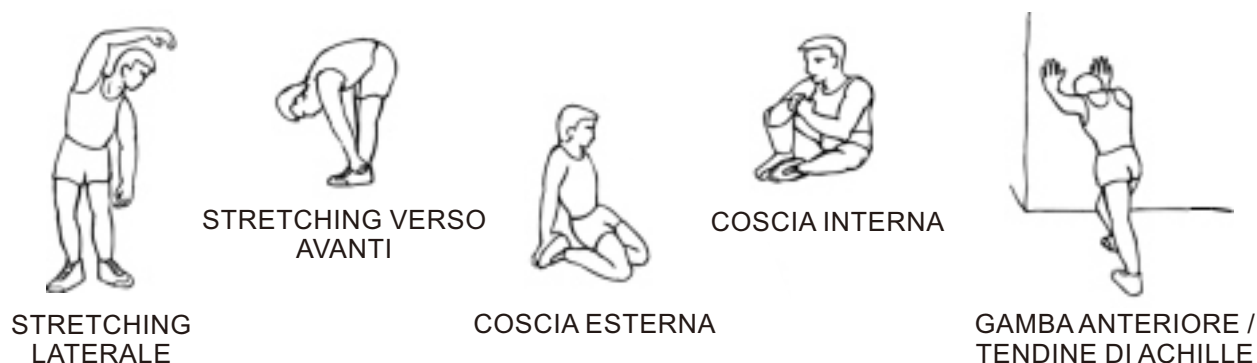
Nota: Il pedale destro deve essere avvitato in senso orario.

ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

L'uso della vostra Bici mini offre numerosi vantaggi: migliora la vostra forma fisica, tonifica i muscoli e, in combinazione con una dieta controllata in calorie, vi aiuta a perdere peso.

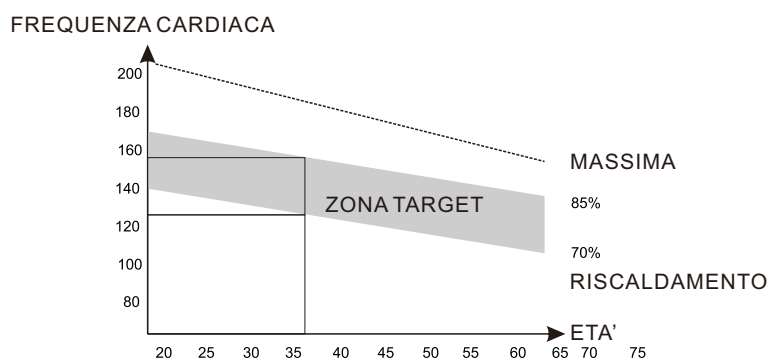
1. Fase di riscaldamento

Questa fase aiuta a far circolare il sangue in tutto il corpo e a far funzionare correttamente i muscoli. Riduce inoltre il rischio di crampi e lesioni muscolari. È consigliabile eseguire alcuni esercizi di stretching come quelli mostrati di seguito. Ogni stretching deve essere mantenuto per circa 30 secondi; non forzare né strappare i muscoli durante lo stretching – se fa male, **INTERROMPERE**.



2. Fase di esercizio

Questa è la fase in cui mettere in esercizio i propri sforzi. Con l'uso regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più flessibili. Lavorare secondo le proprie capacità, ma è molto importante mantenere un ritmo costante per tutto il tempo. L'intensità dell'esercizio deve essere sufficiente per far salire la frequenza cardiaca nella zona target mostrata nel grafico qui sotto.



Questa fase deve durare almeno 12 minuti, sebbene la maggior parte delle persone inizi con circa 15-20 minuti.

3. Fase di raffreddamento

Questa fase ha lo scopo di far calmare il sistema cardiovascolare e i muscoli. Ripetere gli esercizi di riscaldamento: ridurre il ritmo e continuare per circa 5 minuti. Eseguire nuovamente gli esercizi di stretching, ricordandosi di non forzare né strappare i muscoli. Quando la vostra forma fisica migliora, potreste dover esercitarvi più a lungo e con maggiore intensità. È consigliabile esercitarsi almeno tre volte a settimana e, se possibile, distribuire le sessioni di esercizio in modo uniforme durante la settimana.

COMPUTER

Tempo
Distanza
Contatore (numero di movimenti)
Calorie



Premere il tasto ovale sotto il display per passare tra i seguenti valori di visualizzazione:

SCAN (Scansione): Ogni visualizzazione viene mostrata per pochi secondi.

TIME (Tempo): Tempo di esercizio precedente in minuti:secondi (0:00 – 99:59).

DIS (Distanza): Mostra la distanza percorsa (0.00 – 99.99 km).

COUNT (Contatore): Accumula il numero di movimenti effettuate durante diverse sessioni di ciclismo.

TOTAL COUNT (Contatore totale): Accumula il numero di movimenti effettuate durante diverse sessioni di ciclismo. Non può essere ripristinato se non si sostituisce la batteria.

CALORIES (Calorie): Stima il consumo totale di calorie dall'inizio dell'esercizio.

Tenere premuto il tasto ovale per circa tre secondi per eliminare tutti i valori.

Accensione e spegnimento del computer

Il computer si accende automaticamente e inizia a prendere misurazioni non appena si inizia a esercitarsi sulla Bici mini. Si spegne automaticamente se l'apparecchio non viene usato per più di circa 4 minuti.

Sostituzione della batteria

- Estrarre con cura il computer di esercizio dal supporto.
- Rimuovere la batteria scarica.
- Inserire una nuova batteria (1.5 V, AAA) nel vano batteria situato sulla parte inferiore del computer di esercizio.

Nota: Assicurarsi di inserire la batteria nella corretta polarità. La polarità corretta è indicata all'interno del vano batteria.

Verificare che il connettore a spina sia inserito correttamente. Riinserirlo se necessario.

Riposizionare il computer di esercizio nel supporto e premere leggermente per fissarlo nella posizione corretta.



Attenzione!

Assicurarsi che il cavo non venga piegato in modo anomalo né intrappolato.

UK

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

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

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

atencioncliente@aosom.es

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

FR

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

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

FABRIQUÉ EN CHINE

PT

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

Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

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

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

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

DE

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

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

IT

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

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA

