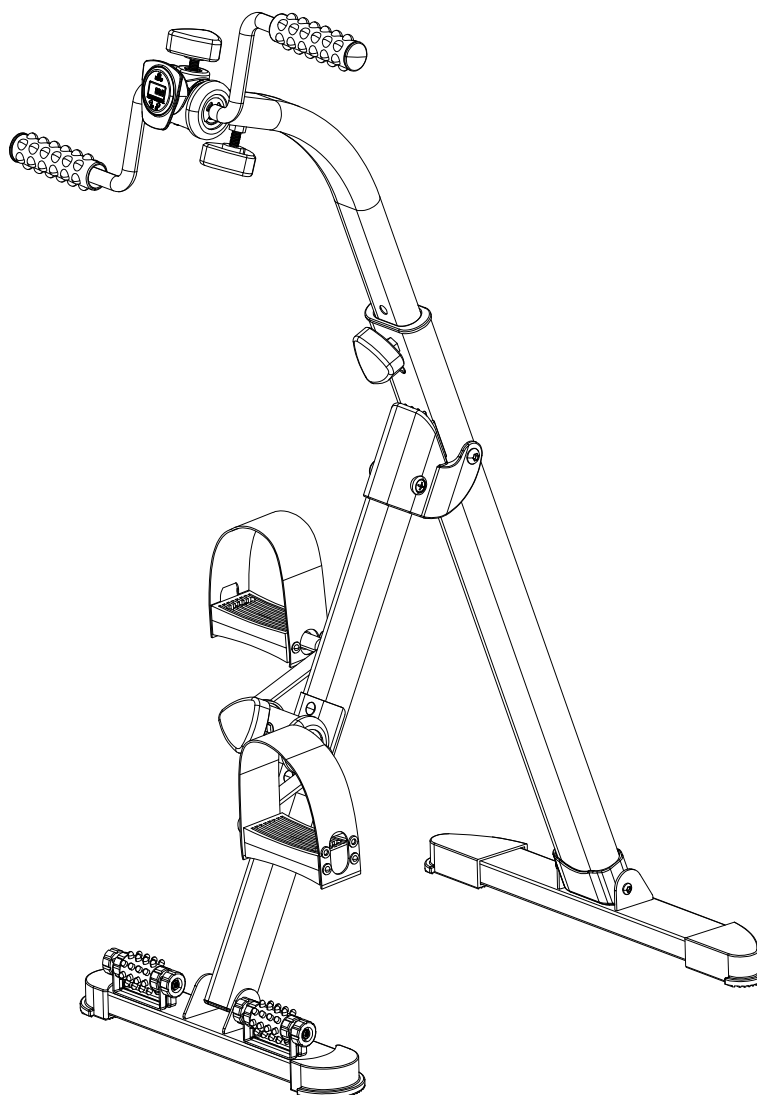


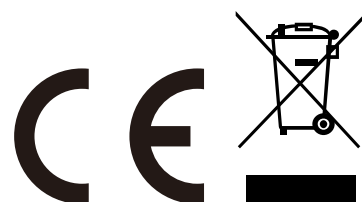
SPORTNOW

IN260100152V01_UK_FR_DE_ES_IT

A90-446V00



**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. 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.
9. Children shall not play with the appliance.
10. 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.

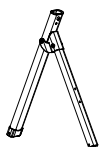
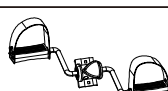
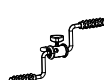
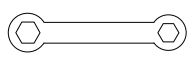
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

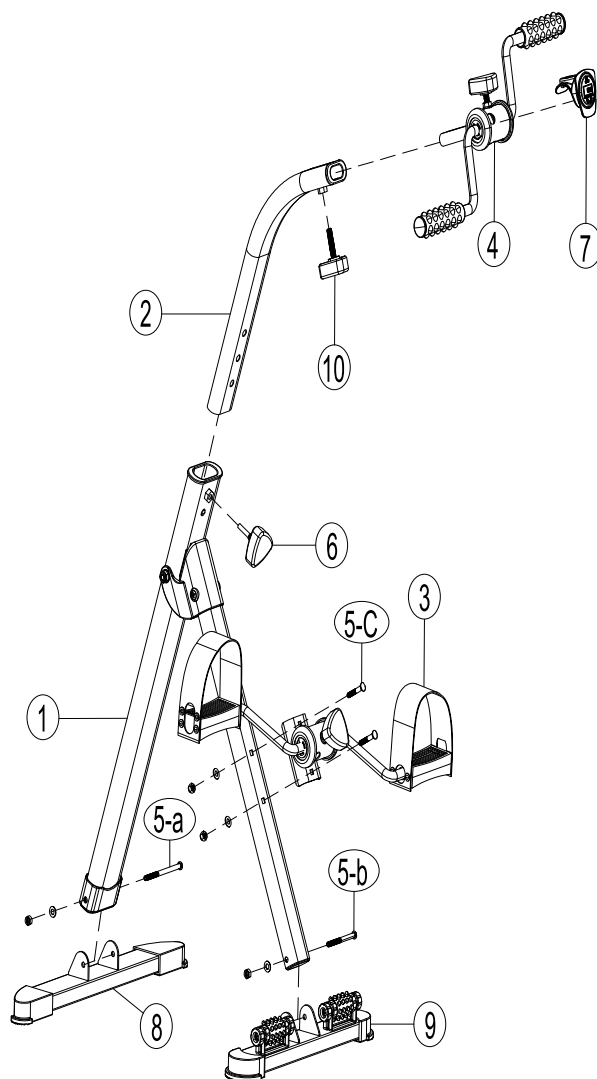
Read these instructions carefully before the assembly and use of this product.

Keep these instructions for future use and reference.

Check all the components with the parts list to confirm all components are there.

In order to guarantee this product's ideal stability, it's very important to check all connections and make sure they are tightly screwed in place.

NO.	DESCRIPTION	Photo	QTY
1	Front frock & rear frock		1
2	Top front fork		1
3	Pedal unit		1
4	Handlebar unit		1
5	Front Base Screw	a 	1
	Rear Base Screw	b 	1
	Crank Base Screw	c 	2
6	Adjustment knob		1
7	Monitor		1
8	Front base		1
9	Rear base		1
10	Fixing knob		1
11	Allen wrench		1
12	Wrench		1

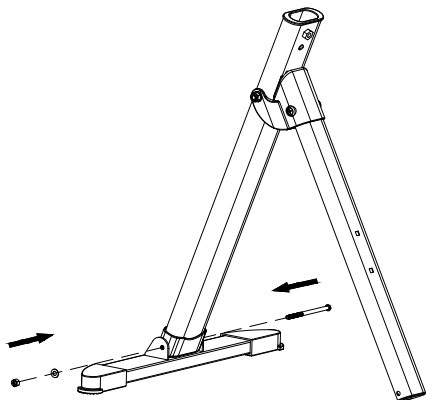


ASSEMBLY

Open the front and back pitchfork up to his maximum level and fix it by the adjustment wheel.

ALWAYS MAKE SURE THAT THIS PIECE IS OPENED TO THE MAXIMUM LEVEL TO ASSURE THE CORRECT USE AND IDEAL STABILITY.

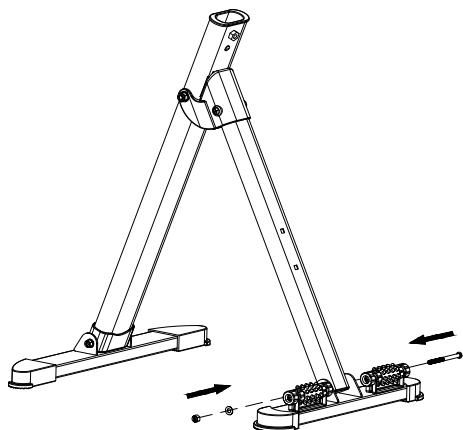
①



STEP 1

Fix the front fork to the front base using the screwdriver and wrench to tighten the screw (5a), washer and bolt until firm and secure.

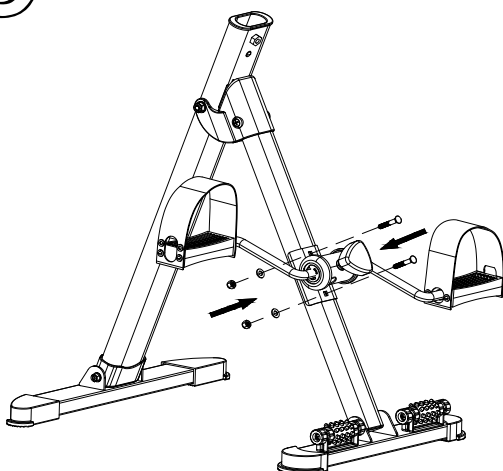
②



STEP 2

Fix the rear fork to the rear base using the screwdriver and wrench to tighten the screw (5b), washer and bolt until firm and secure.

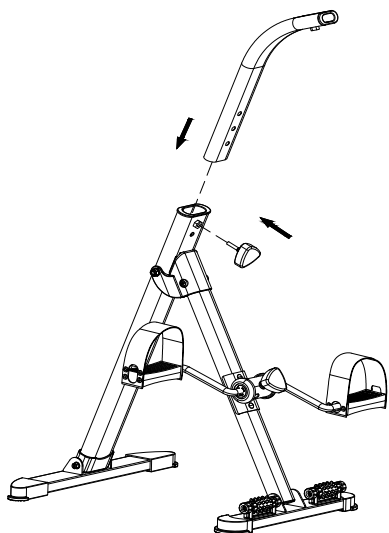
③



STEP 3

Fix the pedal unit to the rear fork using the screwdriver and wrench to tighten the screw (5c), washer and bolt until firm and secure.

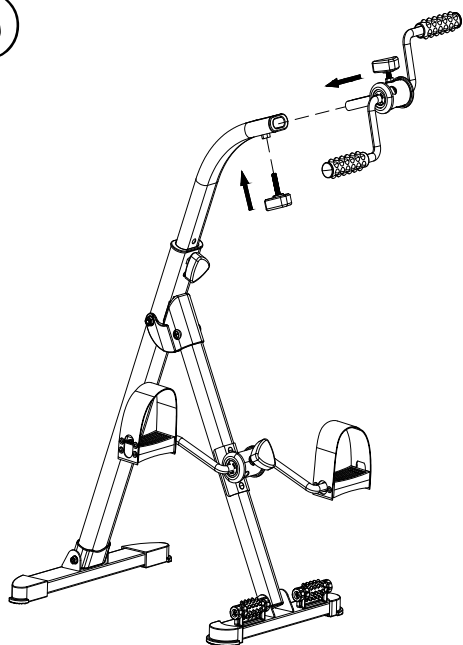
④



STEP 4

Insert the top front fork into the front fork and stop at the best position for you by tightening the adjustment knob.

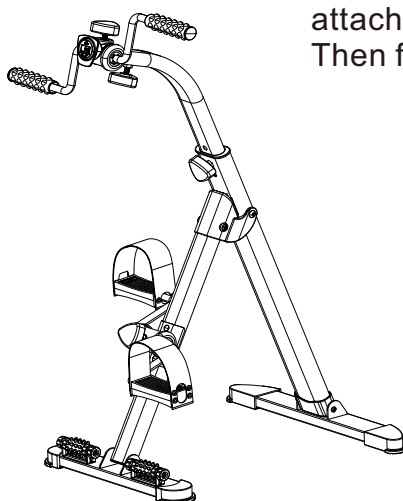
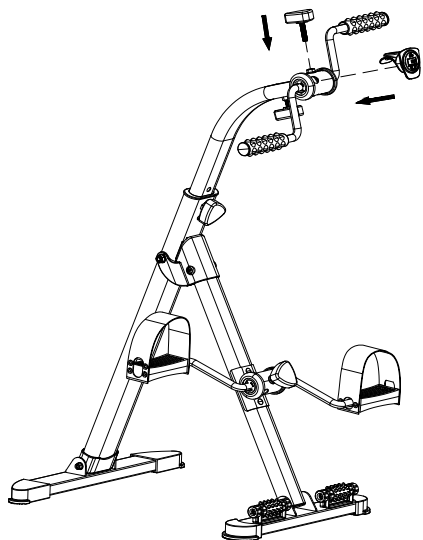
⑤



STEP 5

Fix the handlebar unit onto the top front fork using the Fixing Knob (10) until firm and secure.

⑥



STEP 6

Screw out the Knob and attach the monitor there, Then fasten the knob.

DISPLAY MONITOR

MODE: The screen automatically changes function in the following order:

RESET: Keep the MODE button pressed for 2 seconds to re-establish the values of all functions back to zero.

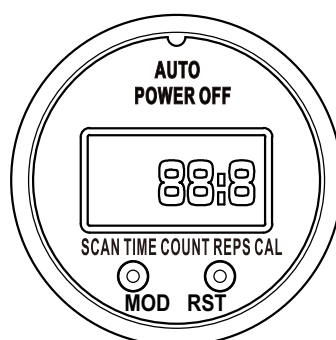
AUTO ON/OFF: Upon starting to exercise or pressing the power button, this will turn on. If the monitor does not receive any sign of movement within four minutes, the monitor will automatically shut off.

SCAN: Screen that changes function every 6 seconds.

TIME: 0:00~99:59.

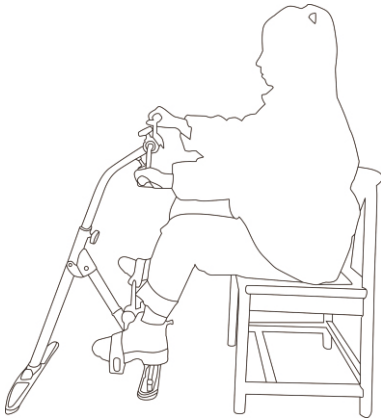
COUNT:0~99999.

CALORIE:0~99999.

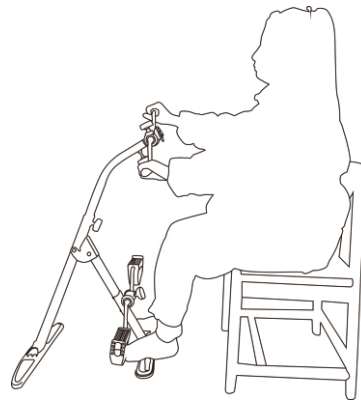


SCAN	Press the MODE button until the word SCAN appears on the screen; the screen will automatically explore the value of each function every six seconds.
TIME	Press the MODE button until the word TIME appears on the screen; the screen will show the actual length of time of training. DISPLAY: 0:00-99:59.
COUNT	Press the MODE button until the word COUNT appears on the screen; the monitor will show the number of movements. DISPLAY: 0-9999.
REPS	Press the MODE button until REP appears on the screen; the equipment will show the speed cycles repeated per minute. DISPLAY: 0-9999.
CALORIE	Press the MODE button until the word CALORIES appears on the screen; the equipment will show the total number of calories burned during training. DISPLAY: 0-9999.

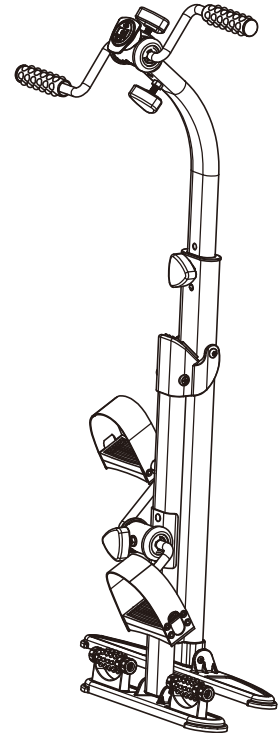
How to use the machine?



Picture(1)



Picture(2)



Picture(3)

1. Use the machine as in the picture 1, arms and legs put on the machine.
2. Put the foot on the foot massager as in the picture 2.

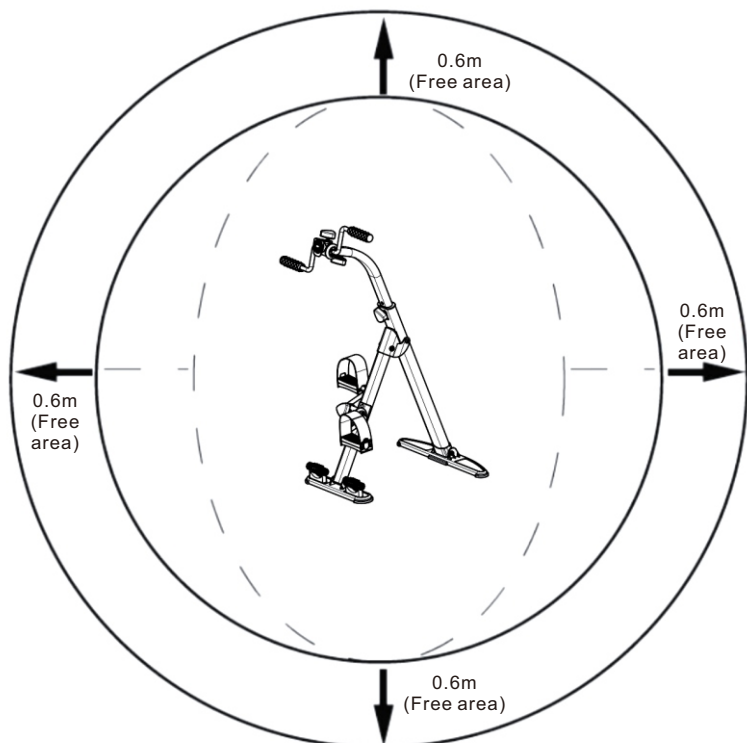
Indication

The free area shall be not less than 0.6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount.

Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area maybe shared.

Free zone: 3m

Training area: 2m



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. 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.
9. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
10. 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.

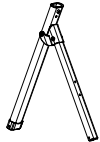
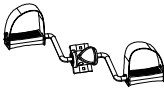
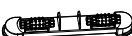
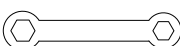
MODE D'EMPLOI D'ASSEMBLAGE

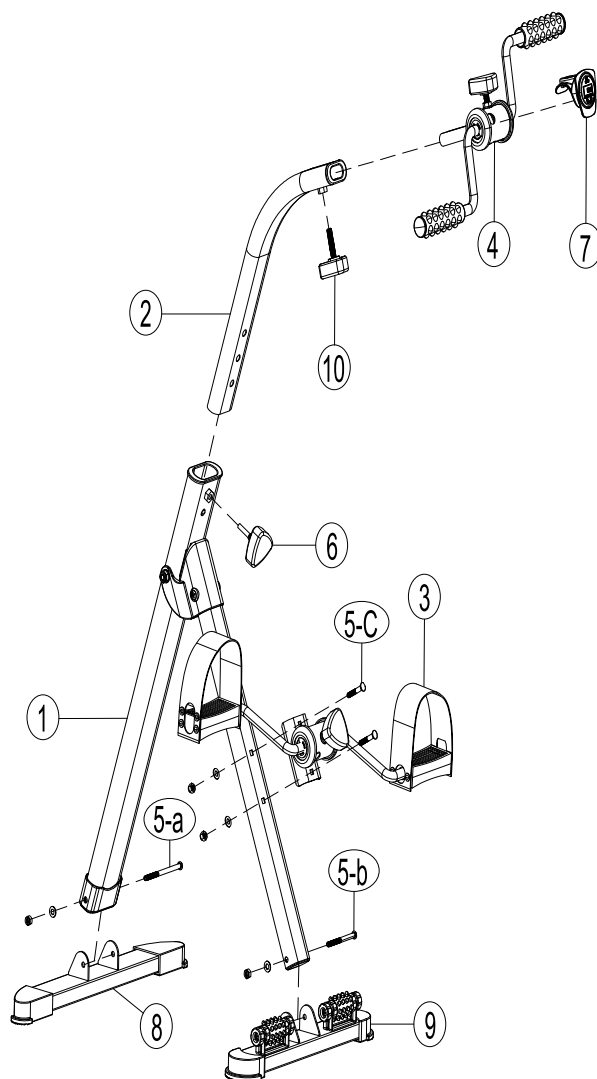
Lisez attentivement ces instructions avant d'assembler et d'utiliser ce produit.

Conservez ces instructions pour un usage et une référence ultérieurs.

Vérifiez tous les composants avec la liste des pièces pour vous assurer qu'aucune pièce ne manque.

Afin de garantir une stabilité idéale de ce produit, il est crucial de vérifier toutes les connexions et de s'assurer qu'elles sont bien serrées à l'aide des vis.

N°	DESCRIPTION	Photos	QtÉ
1	Fourche avant et fourche arrière		1
2	Fourche avant supérieure		1
3	Unité de pédales		1
4	Unité de guidon		1
5	Vis de base avant	a 	1
	Vis de base arrière	b 	1
	Vis de base de manivelle	c 	2
6	Bouton de réglage		1
7	Écran de contrôle		1
8	Base avant		1
9	Base arrière		1
10	Bouton de fixation		1
11	Clé Allen		1
12	Clé à molette		1

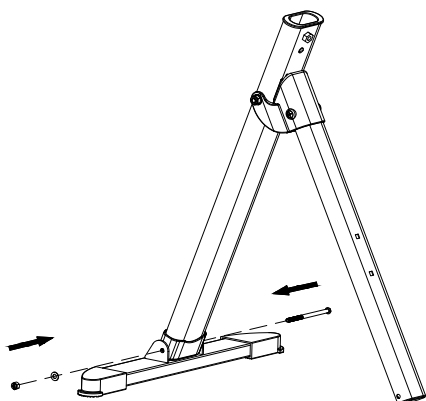


ASSEMBLAGE

Ouvrez la fourche avant et la fourche arrière jusqu'à leur position maximale et fixez-les à l'aide de la roue de réglage.

TOUJOURS VÉRIFIEZ QUE CETTE PIÈCE EST OUVERTE À SA POSITION MAXIMALE POUR ASSURER UNE UTILISATION CORRECTE ET UNE STABILITÉ IDÉALE.

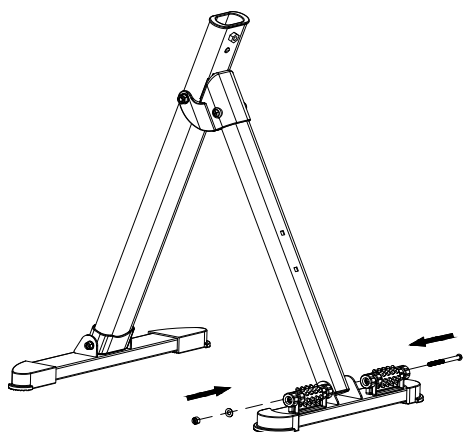
①



ÉTAPE 1

Fixez la fourche avant à la base avant à l'aide du tournevis et de la clé à molette : serrez la vis (5a), la rondelle et le boulon jusqu'à ce qu'ils soient solidement fixés.

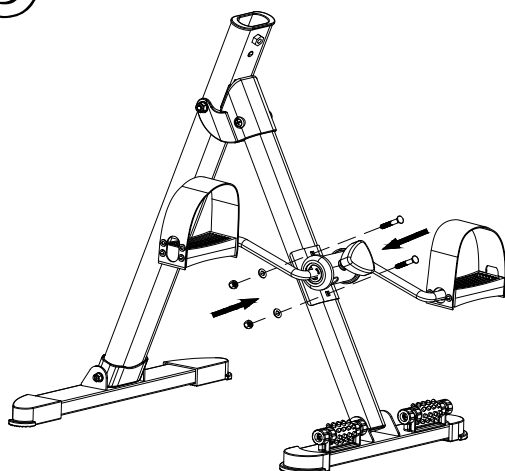
②



ÉTAPE 2

Fixez la fourche arrière à la base arrière à l'aide du tournevis et de la clé à molette : serrez la vis (5b), la rondelle et le boulon jusqu'à ce qu'ils soient solidement fixés.

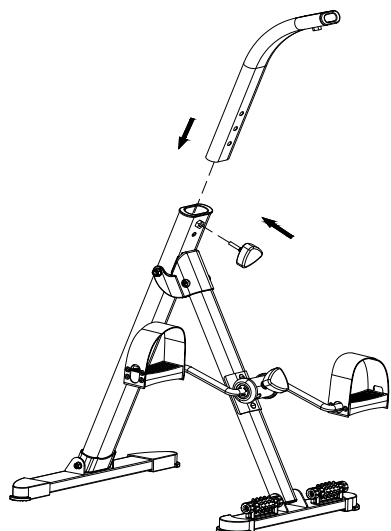
③



ÉTAPE 3

Fixez l'unité de pédales à la fourche arrière à l'aide du tournevis et de la clé à molette : serrez la vis (5c), la rondelle et le boulon jusqu'à ce qu'ils soient solidement fixés.

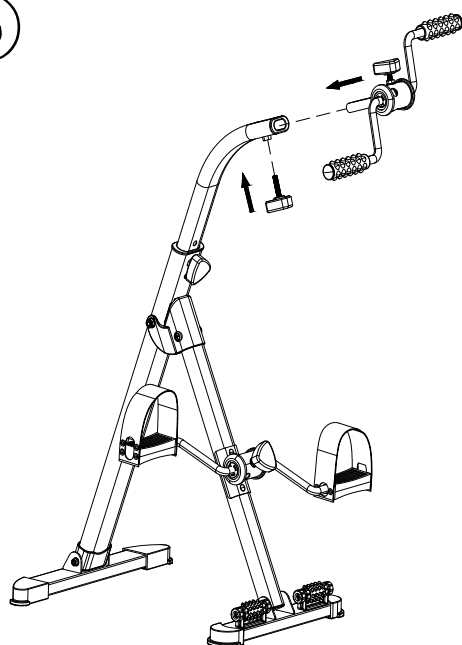
④



ÉTAPE 4

Insérez la fourche avant supérieure dans la fourche avant et arrêtez-la à la position qui vous convient le mieux en serrant le bouton de réglage.

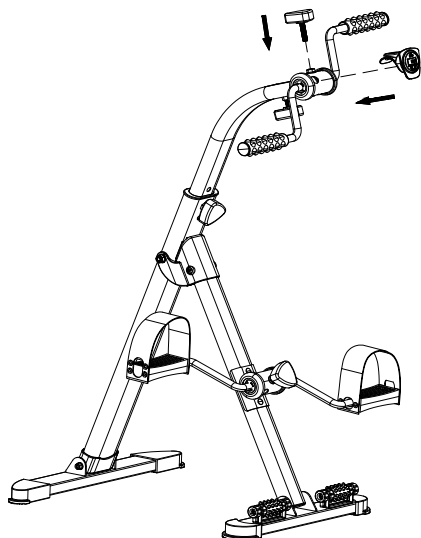
⑤



ÉTAPE 5

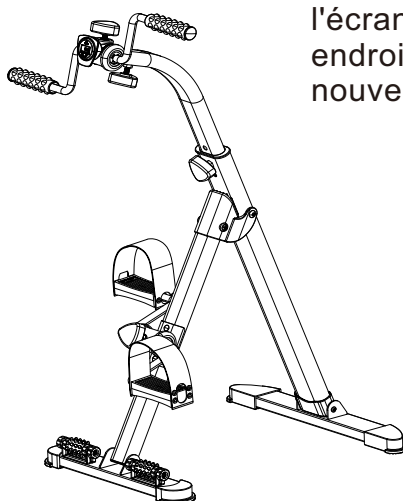
Fixez l'unité de guidon sur la fourche avant supérieure à l'aide du bouton de fixation (10) jusqu'à ce qu'elle soit solidement fixée.

⑥



ÉTAPE 6

Dévisser le bouton, fixez l'écran de contrôle à cet endroit, puis serrez à nouveau le bouton.



ÉCRAN DE CONTRÔLE (MONITEUR)

MODE: L'écran change automatiquement de fonction dans l'ordre suivant :

RAZ (Réinitialisation) : Appuyez et maintenez le bouton MODE pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs des fonctions à zéro.

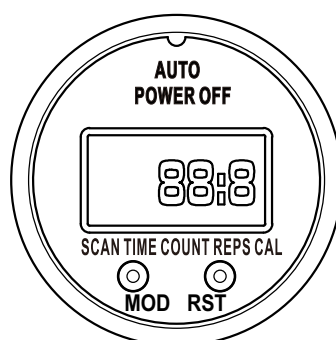
ALLUMAGE/ÉTEINT AUTOMATIQUES : L'écran s'allume au démarrage de l'exercice ou lorsque vous appuyez sur le bouton d'alimentation. S'il ne reçoit aucun signal de mouvement pendant quatre minutes, il s'éteint automatiquement.

SCAN (Balayage) : Mode où l'écran change de fonction toutes les 6 secondes.

TEMPS : 0:00 ~ 99:59.

COMPTE : 0 ~ 99999.

CALORIES : 0 ~ 99999.



SCAN (Balayage)	Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le mot "SCAN" s'affiche à l'écran. L'écran affichera automatiquement la valeur de chaque fonction toutes les six secondes.
TEMPS	Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le mot "TEMPS" s'affiche à l'écran. L'écran indique la durée réelle de l'entraînement. AFFICHAGE : 0:00 - 99:59.
COMPTE	Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le mot "COMPTE" s'affiche à l'écran. Le moniteur indique le nombre de mouvements effectués. AFFICHAGE : 0 - 9999.
CYCLES PAR MINUTE (REPS)	Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le mot "REP" s'affiche à l'écran. L'équipement indique le nombre de cycles par minute. AFFICHAGE : 0 - 9999.
CALORIES	Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le mot "CALORIES" s'affiche à l'écran. L'équipement indique le nombre total de calories brûlées pendant l'entraînement. AFFICHAGE : 0 - 9999.



FR

Cet appareil,
ses accessoires,
cordons et batteries
se recyclent

REPRISE
À LA LIVRAISON



OU

À DÉPOSER
EN MAGASIN



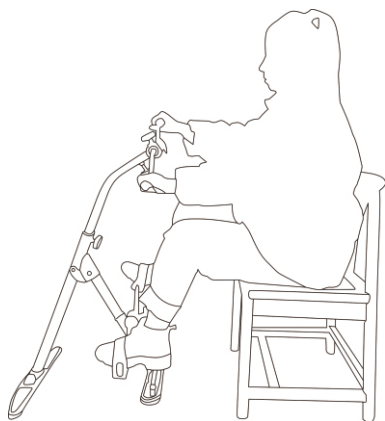
OU

À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE

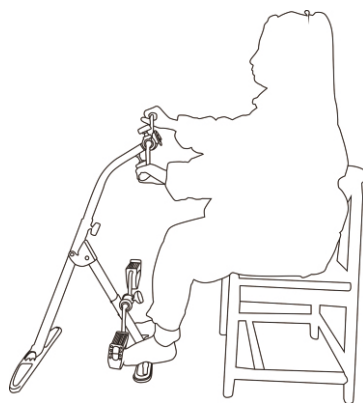


Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

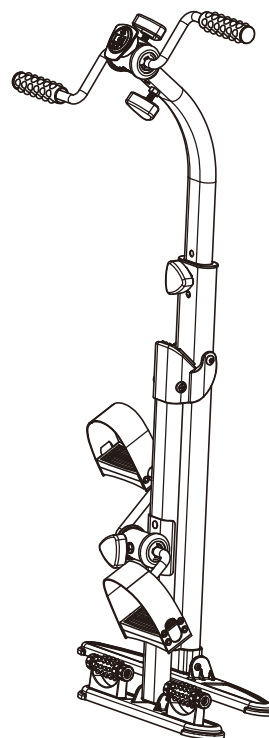
Comment utiliser la machine ?



Photo(1)



Photo(2)



Photo(3)

1. Utilisez la machine comme indiqué sur la photo 1 : placez vos bras et vos jambes sur l'équipement.
2. Posez vos pieds sur le massager plantaire comme indiqué sur la photo 2.

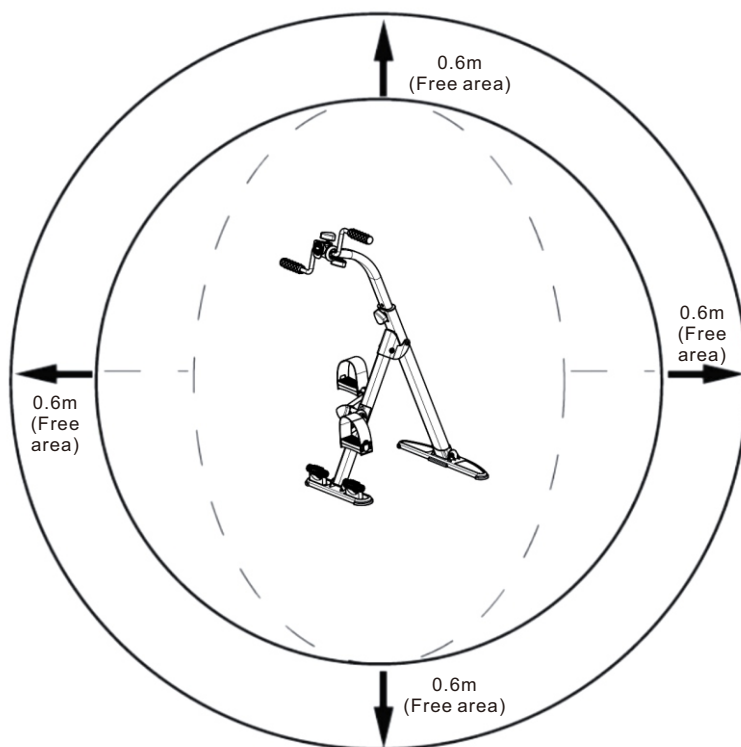
Indications relatives à l'espace

La zone libre doit être supérieure à la zone d'entraînement d'au moins 0,6 m dans les directions d'accès à l'équipement. Elle doit également inclure l'espace nécessaire pour une descente d'urgence.

Si plusieurs équipements sont positionnés les uns à côté des autres, la zone libre peut être partagée entre eux.

Zone libre : 3 m

Zone d'entraînement : 2 m



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. 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.
9. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
10. 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.

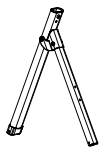
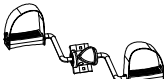
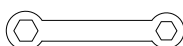
MONTAGEANLEITUNG

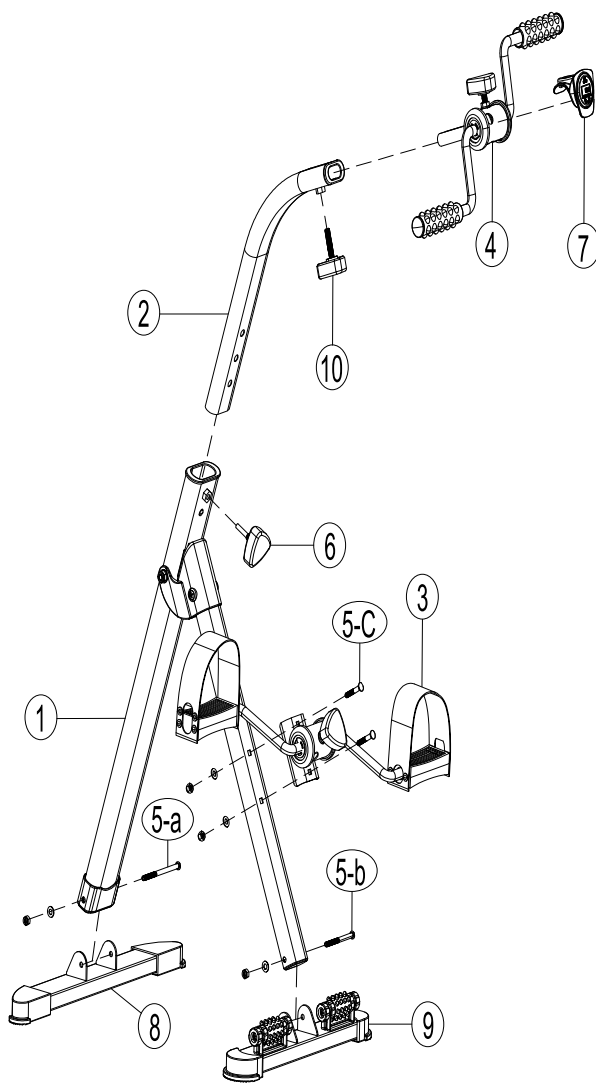
Lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt montieren und verwenden.

Bewahren Sie diese Anweisungen zur zukünftigen Nutzung und Referenz auf.

Überprüfen Sie alle Komponenten anhand der Teileliste, um sicherzustellen, dass alle Teile vorhanden sind.

Um die optimale Stabilität dieses Produkts zu gewährleisten, ist es sehr wichtig, alle Verbindungen zu überprüfen und sicherzustellen, dass sie festgeschraubt sind.

NR.	BESCHREIBUNG	Bild	ANZ.
1	Vordergabel & Hintergabel		1
2	Obere Vordergabel		1
3	Pedaleinheit		1
4	Lenkeinheit		1
5	Vordergrundschr aube	a 	1
	Hintergrundschr aube	b 	1
	Kurbelgrundschr aube	c 	2
6	Einstellknopf		1
7	Monitor		1
8	Vorderbasis		1
9	Hinterbasis		1
10	Befestigungskn opf		1
11	Inbusschlüssel		1
12	Schraubenschlü ssel		1

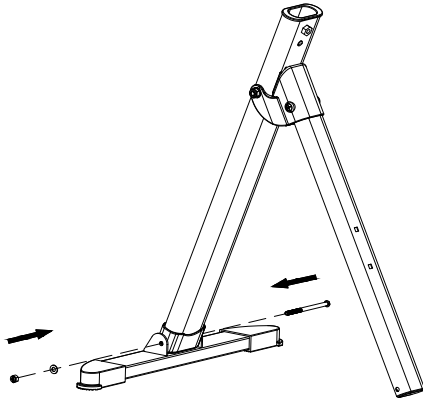


MONTAGE

Schieben Sie die Vorder- und Hintergabel bis zur maximalen Position aus und sichern Sie sie mit dem Einstellrad.

STETS SICHERN SIE, DASS DIESER TEIL BIS ZUR MAXIMALEN POSITION AUSGESTRECKT IST, UM DIE KORREKTE NUTZUNG UND OPTIMALE STABILITÄT ZU GEWÄHRLEISTEN.

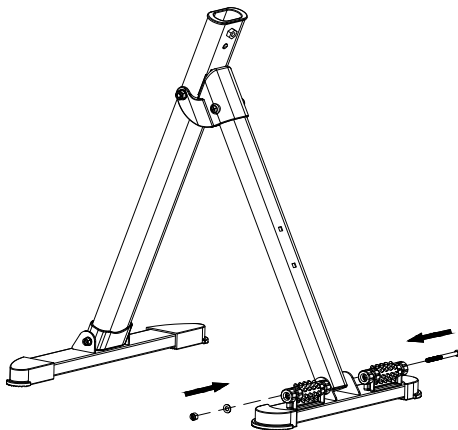
①



SCHRITT 1

Befestigen Sie die Vordergabel an der Vorderbasis mit dem Schraubenzieher und Schraubenschlüssel: Schrauben Sie die Schraube (5a), die Unterlegscheibe und den Bolzen fest, bis sie sicher befestigt sind.

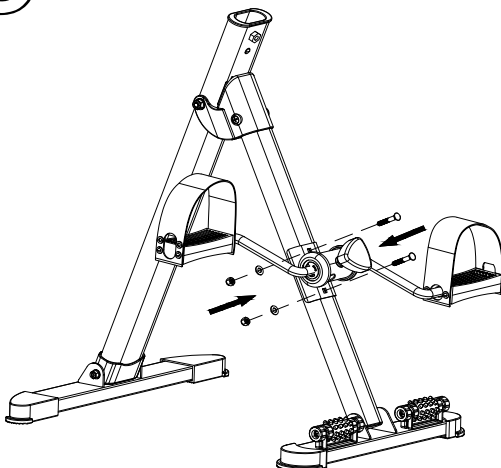
②



SCHRITT 2

Befestigen Sie die Hintergabel an der Hinterbasis mit dem Schraubenzieher und Schraubenschlüssel: Schrauben Sie die Schraube (5b), die Unterlegscheibe und den Bolzen fest, bis sie sicher befestigt sind.

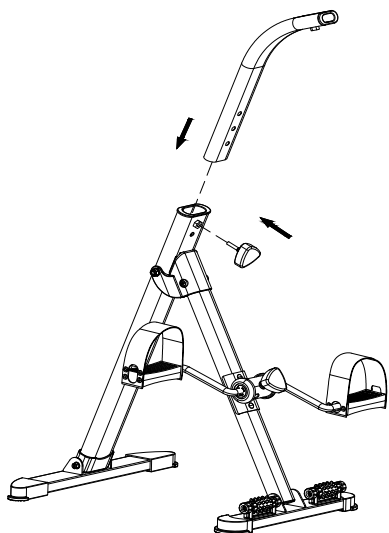
③



SCHRITT 3

Befestigen Sie die Pedaleinheit an der Hintergabel mit dem Schraubenzieher und Schraubenschlüssel: Schrauben Sie die Schraube (5c), die Unterlegscheibe und den Bolzen fest, bis sie sicher befestigt sind.

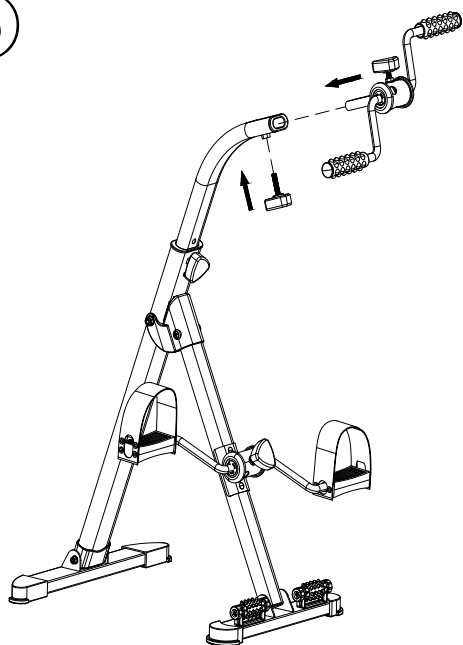
④



SCHRITT 4

Stecken Sie die obere Vordergabel in die Vordergabel und halten Sie sie in der für Sie optimalen Position, indem Sie den Einstellknopf festschrauben.

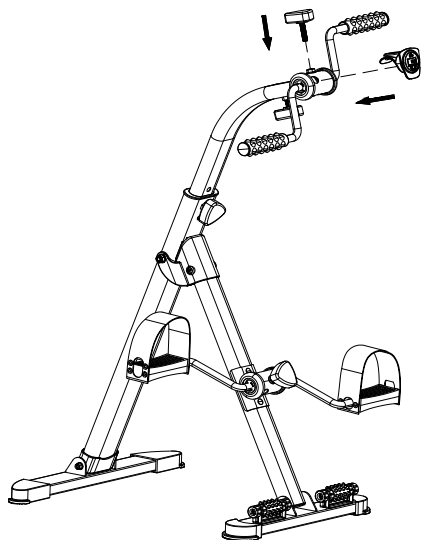
⑤



SCHRITT 5

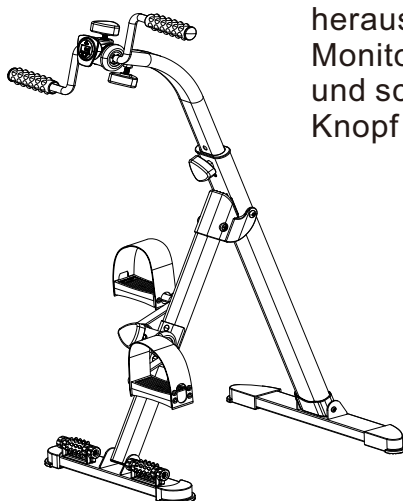
Befestigen Sie die Lenkeinheit an der oberen Vordergabel mit dem Befestigungsknopf (10), bis sie sicher befestigt ist.

⑥



SCHRITT 6

Schrauben Sie den Knopf heraus, befestigen Sie den Monitor an dieser Stelle und schrauben Sie den Knopf wieder fest.



ANZEIGEMONITOR

MODE (Modus): Der Bildschirm wechselt automatisch die Funktion in folgender Reihenfolge:

RESET (Zurücksetzen): Halten Sie die MODE-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um die Werte aller Funktionen auf Null zurückzusetzen.

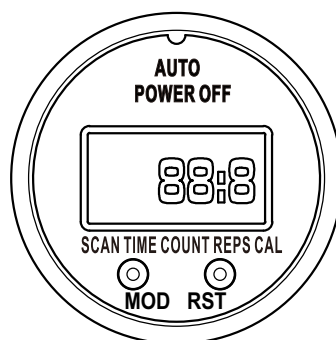
AUTO EIN/AUS: Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen oder die Ein-Taste drücken. Wenn der Monitor innerhalb von vier Minuten keine Bewegungszeichen empfängt, schaltet er sich automatisch aus.

SCAN (Scan): Modus, bei dem der Bildschirm alle 6 Sekunden die Funktion wechselt.

ZEIT: 0:00 ~ 99:59.

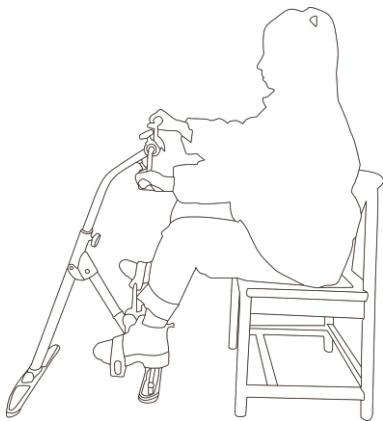
ZÄHLER: 0 ~ 99999.

KALORIEN: 0 ~ 99999.

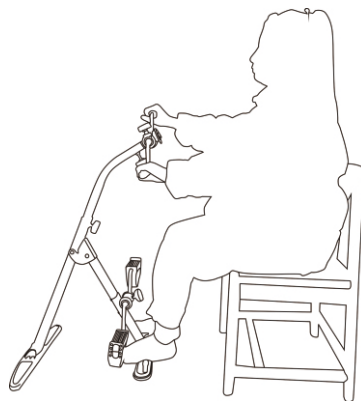


SCAN (Scan)	Drücken Sie die MODE-Taste, bis das Wort „SCAN“ auf dem Bildschirm erscheint. Der Bildschirm zeigt automatisch alle 6 Sekunden den Wert jeder Funktion an.
ZEIT	Drücken Sie die MODE-Taste, bis das Wort „ZEIT“ auf dem Bildschirm erscheint. Der Bildschirm zeigt die tatsächliche Trainingsdauer an. ANZEIGE: 0:00 - 99:59.
ZÄHLER	Drücken Sie die MODE-Taste, bis das Wort „COUNT“ (Zähler) auf dem Bildschirm erscheint. Der Monitor zeigt die Anzahl der durchgeführten Bewegungen an. ANZEIGE: 0 - 9999.
WIEDERHOLUNGEN PRO MINUTE (REPS)	Drücken Sie die MODE-Taste, bis das Wort „REP“ (Wiederholung) auf dem Bildschirm erscheint. Die Einheit zeigt die Anzahl der pro Minute wiederholten Zyklen an. ANZEIGE: 0 - 9999.
KALORIEN	Drücken Sie die MODE-Taste, bis das Wort „CALORIES“ (Kalorien) auf dem Bildschirm erscheint. Die Einheit zeigt die Gesamtzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien an. ANZEIGE: 0 - 9999.

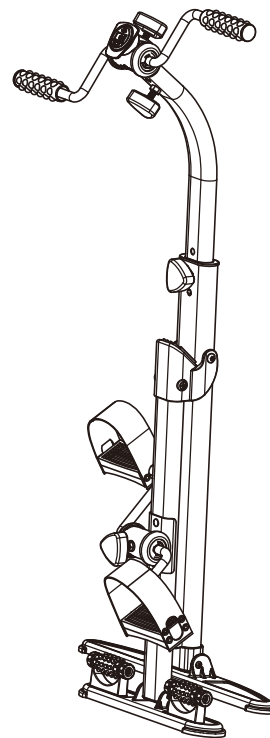
Wie nutzt man die Maschine?



Bild(1)



Bild(2)



Bild(3)

1. Nutzen Sie die Maschine wie in Bild 1 dargestellt: Legen Sie Ihre Arme und Beine auf die Einheit.
2. Setzen Sie Ihre Füße auf den Fußmassierer wie in Bild 2 dargestellt.

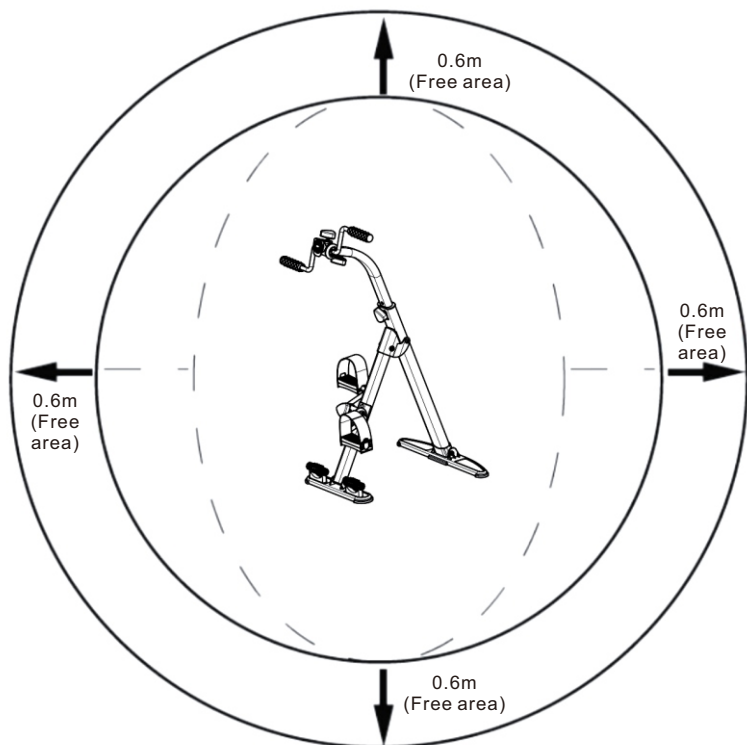
Platzangaben

Der Freiraum muss in den Zugangsrichtungen zur Einheit um mindestens 0,6 m größer als der Trainingsbereich sein. Der Freiraum muss zudem den Platz für eine Notabsetzung umfassen.

Wenn Einheiten nebeneinandergesetzt sind, kann der Freiraum zwischen ihnen geteilt werden.

Freiraum: 3 m

Trainingsbereich: 2 m



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. 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.
9. Los niños no deben jugar con el aparato.
10. 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.

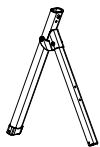
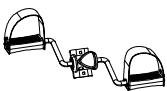
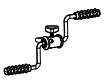
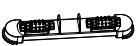
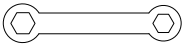
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

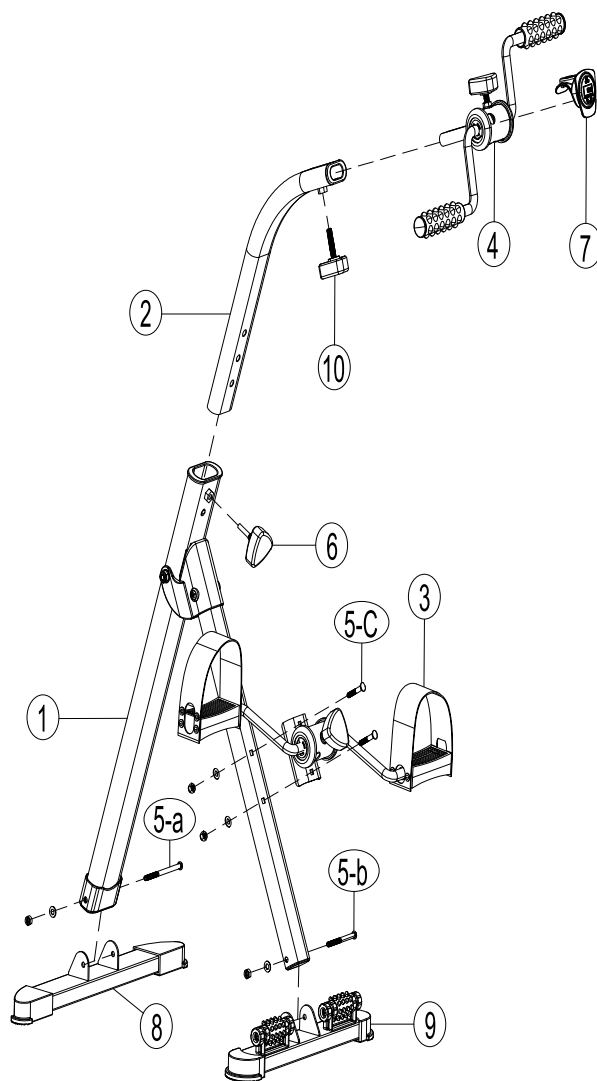
Lea atentamente estas instrucciones antes de montar y usar este producto.

Guarde estas instrucciones para uso y consulta futuros.

Verifique todos los componentes con la lista de piezas para confirmar que están completos.

Para garantizar la estabilidad ideal de este producto, es muy importante revisar todas las conexiones y asegurarse de que estén bien atornilladas.

NO.	DESCRIPCIÓN	Foto		CANT.
1	Horquilla delantera y horquilla trasera			1
2	Horquilla delantera superior			1
3	Unidad de pedales			1
4	Unidad de manillar			1
5	Tornillo de base delantera	a		1
	Tornillo de base trasera	b		1
	Tornillo de base de la manivela	c		2
6	Perilla de ajuste			1
7	Monitor			1
8	Base delantera			1
9	Base trasera			1
10	Perilla de fijación			1
11	Llave Allen			1
12	Llave fija			1

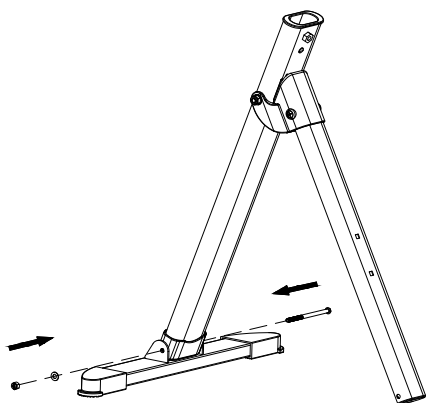


MONTAJE

Extienda la horquilla delantera y la trasera hasta su posición máxima y ajústelas con la rueda de ajuste.

SIEMPRE ASEGÚRESE DE QUE ESTA PIEZA ESTÉ EXTENDIDA HASTA LA POSICIÓN MÁXIMA PARA GARANTIZAR EL USO CORRECTO Y LA ESTABILIDAD IDEAL.

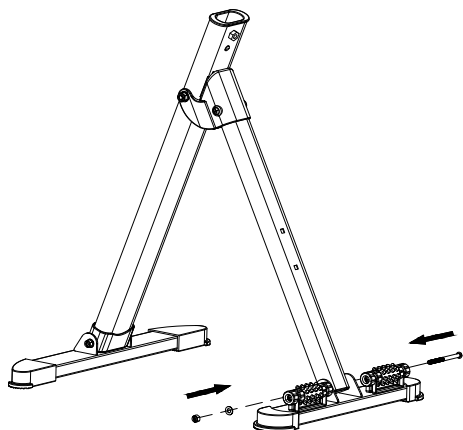
①



PASO 1

Fije la horquilla delantera a la base delantera usando el destornillador y la llave fija: apriete el tornillo (5a), la arandela y el perno hasta que queden firmes y seguros.

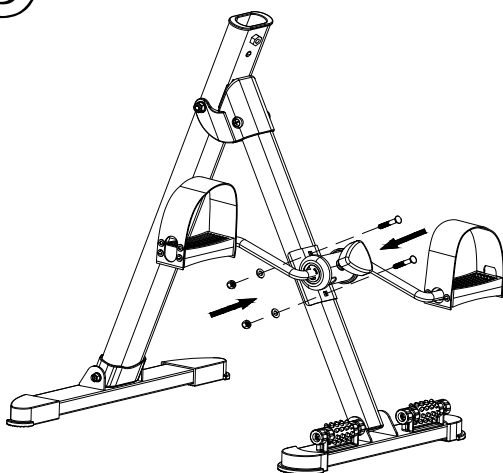
②



PASO 2

Fije la horquilla trasera a la base trasera usando el destornillador y la llave fija: apriete el tornillo (5b), la arandela y el perno hasta que queden firmes y seguros.

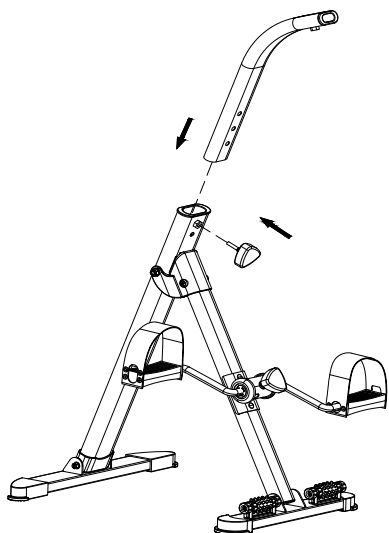
③



PASO 3

Fije la unidad de pedales a la horquilla trasera usando el destornillador y la llave fija: apriete el tornillo (5c), la arandela y el perno hasta que queden firmes y seguros.

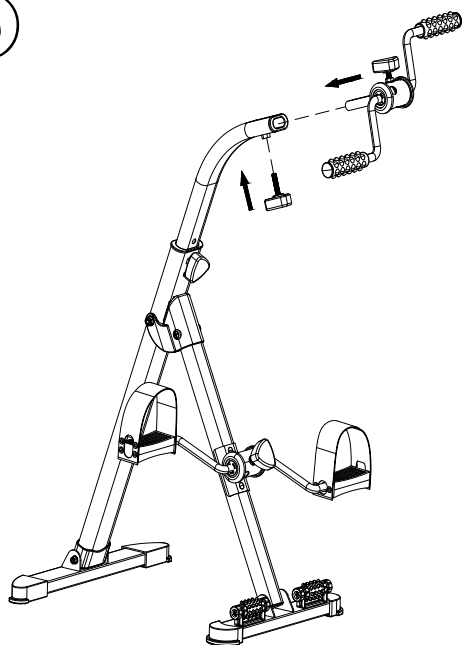
④



PASO 4

Inserta la horquilla delantera superior en la horquilla delantera y deténla en la posición más confortable para ti aprietan la perilla de ajuste.

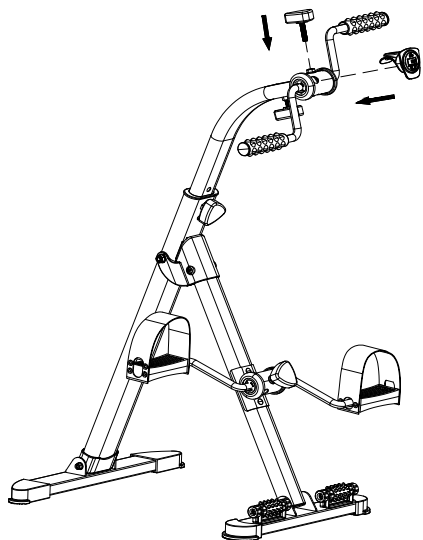
⑤



PASO 5

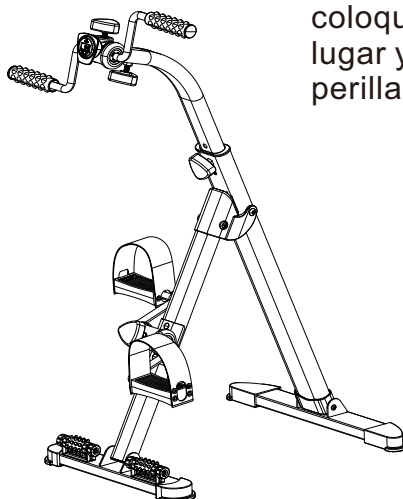
Fije la unidad de manillar a la horquilla delantera superior usando la perilla de fijación (10) hasta que quede firme y segura.

⑥



PASO 6

Desatorne la perilla, coloque el monitor en ese lugar y luego apriete la perilla nuevamente.



MONITOR DE PANTALLA

MODO: La pantalla cambia automáticamente de función en el siguiente orden:

REINICIO (RESET): Mantenga presionado el botón MODO durante 2 segundos para restablecer los valores de todas las funciones a cero.

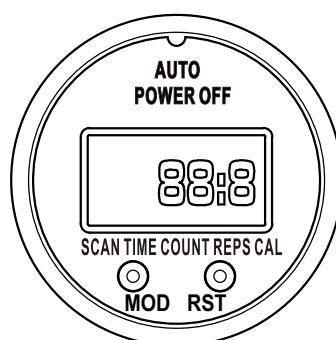
ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO (AUTO ON/OFF): Se enciende al iniciar el ejercicio o al presionar el botón de encendido. Si el monitor no recibe ningún signo de movimiento en un plazo de cuatro minutos, se apagará automáticamente.

ESCANEО (SCAN): Modo en el que la pantalla cambia de función cada 6 segundos.

TIEMPO: 0:00 ~ 99:59.

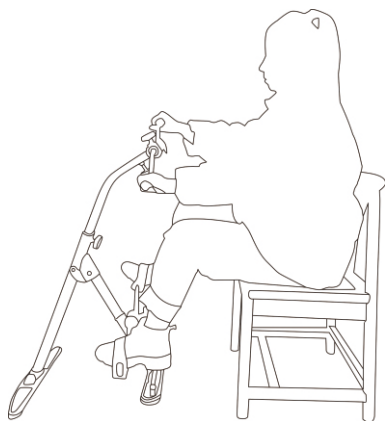
CONTADOR: 0 ~ 99999.

CALORÍAS: 0 ~ 99999.

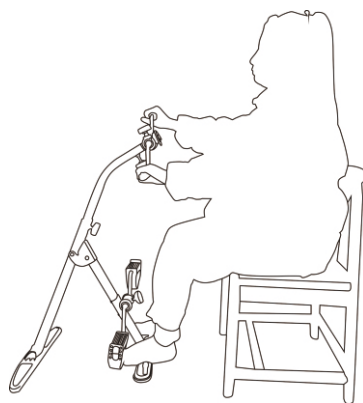


ESCANEО (SCAN)	Presione el botón MODO hasta que aparezca la palabra "SCAN" en la pantalla. La pantalla mostrará automáticamente el valor de cada función cada seis segundos.
TIEMPO	Presione el botón MODO hasta que aparezca la palabra "TIEMPO" en la pantalla. La pantalla mostrará la duración real del entrenamiento. MOSTRADO: 0:00 - 99:59.
CONTADOR (COUNT)	Presione el botón MODO hasta que aparezca la palabra "COUNT" en la pantalla. El monitor mostrará el número de movimientos realizados. MOSTRADO: 0 - 9999.
REPETICION ES POR MINUTO (REPS)	Presione el botón MODO hasta que aparezca la palabra "REP" en la pantalla. El equipo mostrará el número de ciclos repetidos por minuto. MOSTRADO: 0 - 9999.
CALORÍAS	Presione el botón MODO hasta que aparezca la palabra "CALORÍAS" en la pantalla. El equipo mostrará el número total de calorías quemadas durante el entrenamiento. MOSTRADO: 0 - 9999.

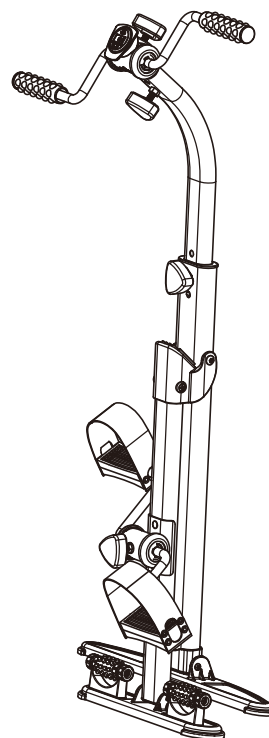
¿Cómo usar la máquina?



Foto(1)



Foto(2)



Foto(3)

1. Use la máquina como se muestra en la foto 1: coloque los brazos y las piernas en el equipo.
2. Coloque los pies en el masajeador de pies como se muestra en la foto 2.

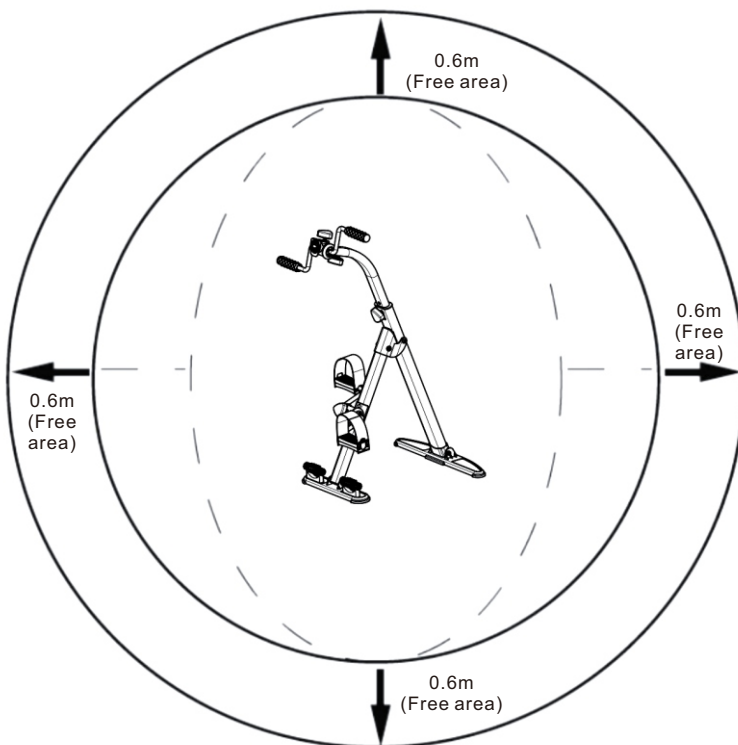
Indicaciones sobre el espacio

El área libre debe ser no menos de 0,6 m mayor que el área de entrenamiento en las direcciones de acceso al equipo. El área libre también debe incluir el espacio para la descarga de emergencia.

Si los equipos están colocados uno al lado del otro, el valor del área libre puede ser compartido.

Zona libre: 3 m

Área de entrenamiento: 2 m



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. 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.
9. I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
10. 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.

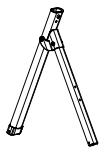
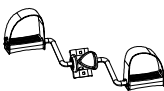
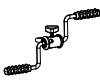
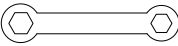
ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

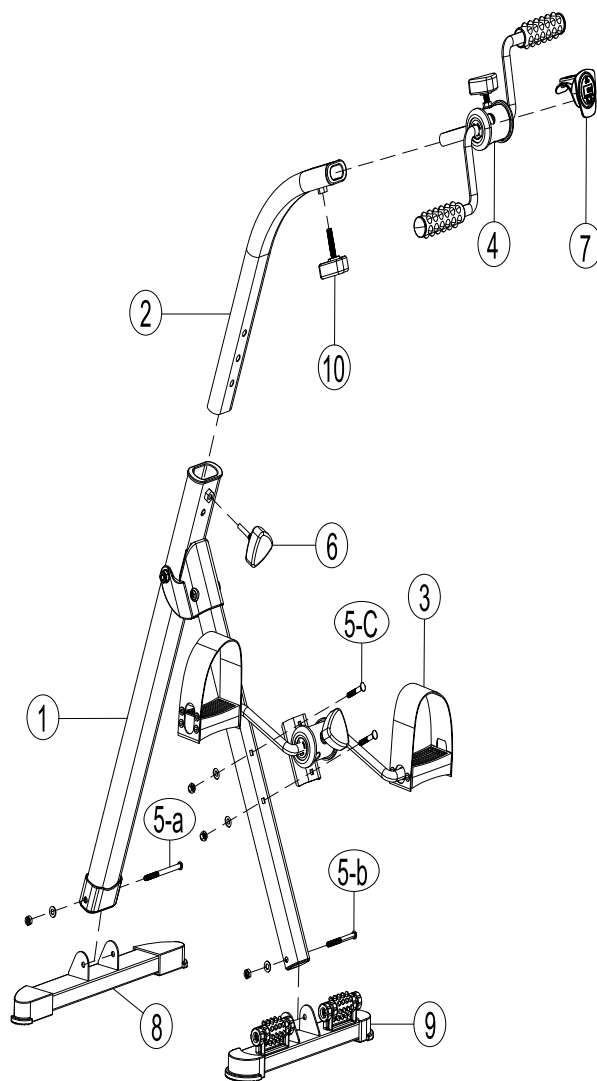
Leggere attentamente queste istruzioni prima dell'assemblaggio e dell'uso del prodotto.

Conservare queste istruzioni per uso e riferimento futuro.

Controllare tutti i componenti con l'elenco delle parti per confermare che tutti i componenti siano presenti.

Per garantire la stabilità ideale di questo prodotto, è fondamentale controllare tutte le connessioni e assicurarsi che siano serrate bene con le viti.

N.	DESCRIZIONE	Foto	Q.TÀ
1	Forcella anteriore e forcella posteriore		1
2	Forcella anteriore superiore		1
3	Unità dei pedali		1
4	Unità del manubrio		1
5	Vite della base anteriore	a 	1
	Vite della base posteriore	b 	1
	Vite della base della manovella	c 	2
6	Pomello di regolazione		1
7	Monitor		1
8	Base anteriore		1
9	Base posteriore		1
10	Pomello di fissaggio		1
11	Chiave Allen		1
12	Chiave a cricchetto		1

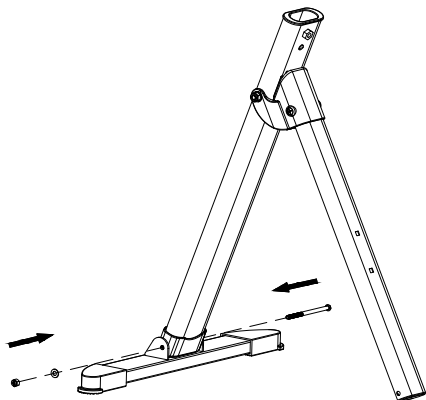


ASSEMBLAGGIO

Aprire la forcella anteriore e quella posteriore fino alla posizione massima e fissarle con la ruota di regolazione.

ASSICURARSI SEMPRE CHE QUESTA PARTE SIA APERTA FINO ALLA POSIZIONE MASSIMA PER GARANTIRE L'USO CORRETTO E LA STABILITÀ IDEALE.

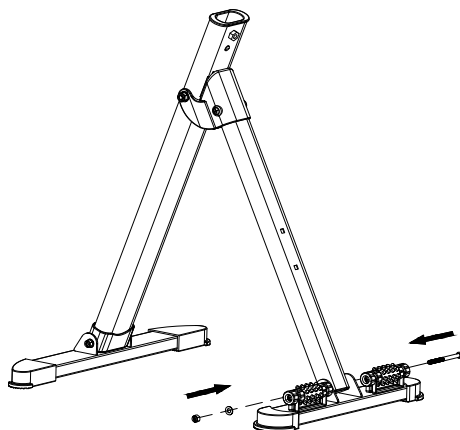
①



PASSAGGIO 1

Fissare la forcella anteriore alla base anteriore utilizzando cacciavite e chiave a cricchetto: stringere la vite (5a), la rondella e il bullone finché non sono saldi e sicuri.

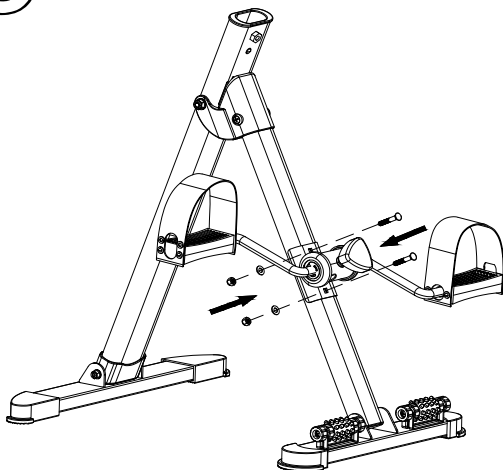
②



PASSAGGIO 2

Fissare la forcella posteriore alla base posteriore utilizzando cacciavite e chiave a cricchetto: stringere la vite (5b), la rondella e il bullone finché non sono saldi e sicuri.

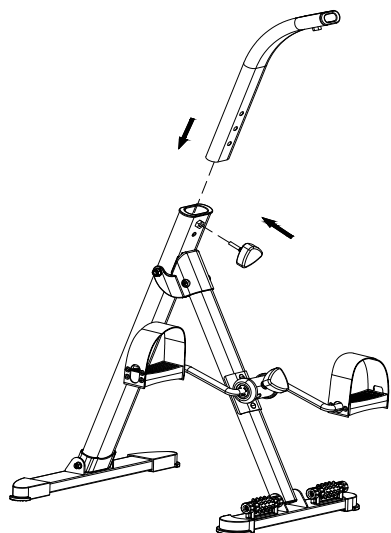
③



PASSAGGIO 3

Fissare l'unità dei pedali alla forcella posteriore utilizzando cacciavite e chiave a cricchetto: stringere la vite (5c), la rondella e il bullone finché non sono saldi e sicuri.

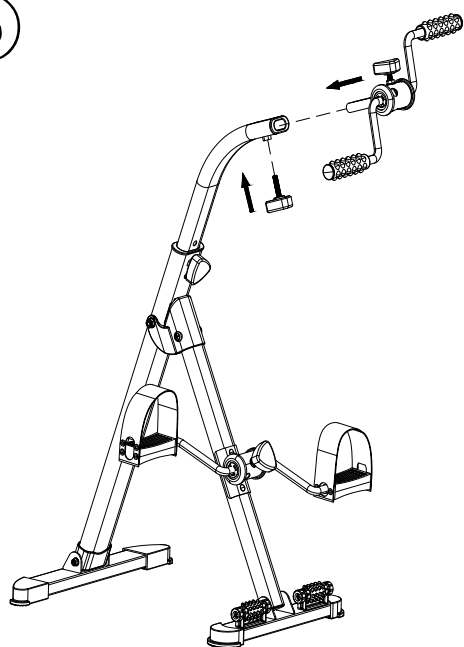
④



PASSAGGIO 4

Inserire la forcella anteriore superiore nella forcella anteriore e fermarla nella posizione più adatta premendo il pomello di regolazione.

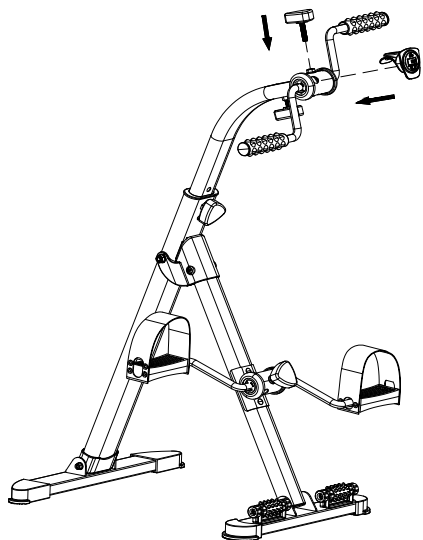
⑤



PASSAGGIO 5

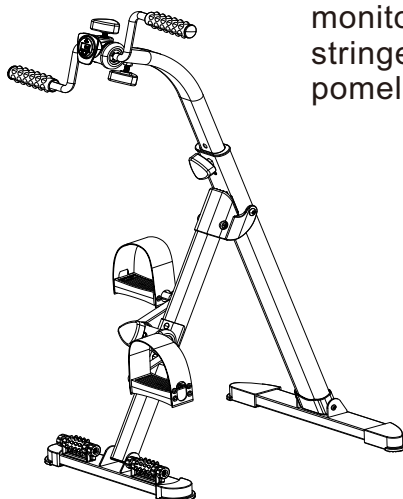
Fissare l'unità del manubrio sulla forcella anteriore superiore utilizzando il pomello di fissaggio (10) finché non è salda e sicura.

⑥



PASSAGGIO 6

Svitare il pomello, fissare il monitor in quell punto e poi stringere nuovamente il pomello.



MONITOR DI VISUALIZZAZIONE

MODALITÀ (MODE): Lo schermo cambia automaticamente funzione nell'ordine seguente:

RESET (Reimpostazione): Tenere premuto il pulsante MODE per 2 secondi per riportare i valori di tutte le funzioni a zero.

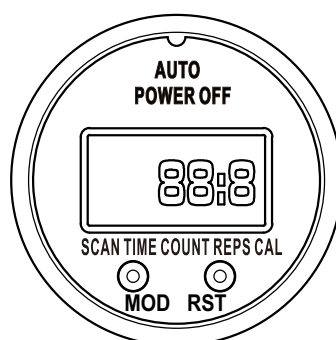
ACCENSIONE/SPEGIMENTO AUTOMATICI (AUTO ON/OFF): Si accende all'inizio dell'esercizio o quando si preme il pulsante di accensione. Se il monitor non riceve alcun segno di movimento entro quattro minuti, si spegne automaticamente.

SCAN (Scansione): Modalità in cui lo schermo cambia funzione ogni 6 secondi.

TEMPO: 0:00 ~ 99:59.

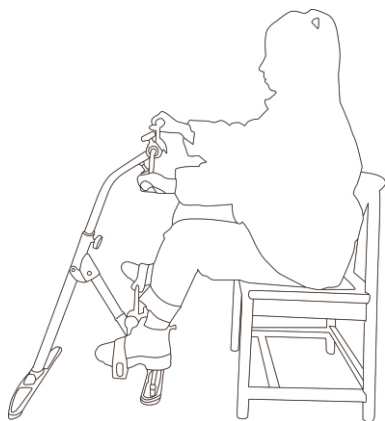
CONTEGGIO: 0 ~ 99999.

CALORIE: 0 ~ 99999.

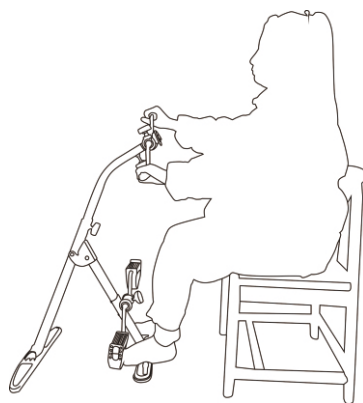


SCAN (Scansione)	Premere il pulsante MODE finché sulla schermo non appare la parola "SCAN". Lo schermo visualizzerà automaticamente il valore di ogni funzione ogni sei secondi.
TEMPO	Premere il pulsante MODE finché sulla schermo non appare la parola "TEMPO". Lo schermo mostrerà la durata effettiva dell'allenamento. VISUALIZZAZIONE: 0:00 - 99:59.
CONTEGGIO (COUNT)	Premere il pulsante MODE finché sulla schermo non appare la parola "COUNT". Il monitor mostrerà il numero di movimenti eseguiti. VISUALIZZAZIONE: 0 - 9999.
RIPETIZIONI AL MINUTO (REPS)	Premere il pulsante MODE finché sulla schermo non appare la parola "REP". L'apparecchio mostrerà il numero di cicli ripetuti al minuto. VISUALIZZAZIONE: 0 - 9999.
CALORIE	Premere il pulsante MODE finché sulla schermo non appare la parola "CALORIE". L'apparecchio mostrerà il numero totale di calorie bruciate durante l'allenamento. VISUALIZZAZIONE: 0 - 9999.

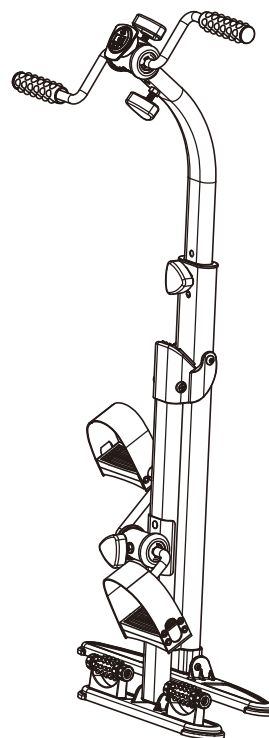
Come usare la macchina?



Foto(1)



Foto(2)



Foto(3)

1. Usare la macchina come mostrato nella foto 1: posizionare braccia e gambe sull'apparecchio.
2. Posizionare i piedi sul massaggiatore plantare come mostrato nella foto 2.

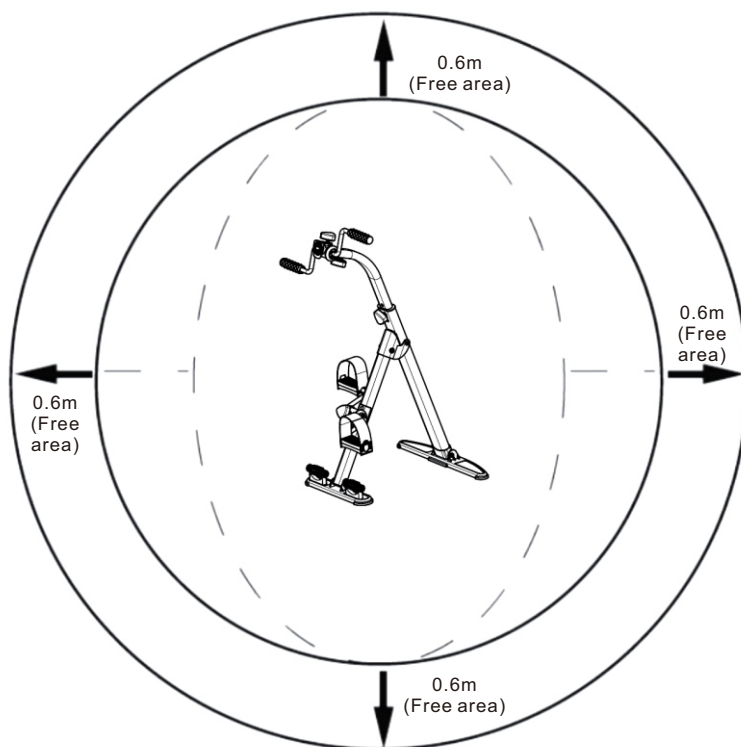
Indicazioni sull spazio

Zona libera deve essere maggiore di quella di allenamento di almeno 0,6 m nelle direzioni di accesso all'apparecchio. La zona libera deve includere anche l'area per la discesa di emergenza.

Se gli apparecchi sono posizionati vicini tra loro, il valore della zona libera può essere condiviso.

Zona libera: 3 m

Area di allenamento: 2 m



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

