



BluMill

TS-24094

X Bike



EN - Manual.....	2
NL - Gebruiksaanwijzing.....	14
FR - Mode d'emploi.....	26
DE - Anleitung	38

IT - Istruzioni per l'uso	50
ES - Instrucciones de uso	62
SW - Instruktioner	74
PL - Instrukcje	86

CAUTIONS FOR SAFETY

Thank you for purchasing this product. Please use it safely and correctly after reading the instruction manual properly.

Please make sure to check if all fastening bolts and alignment pin and nuts are properly fastened before using the product.

Avoid getting the product wet to prevent rust and damage.

Do not disassemble or remodel to avoid damage on the product.

Please do not install or keep the product in the following places.

Uneven surfaces

Places that are not well ventilated, moist or dusty.

Places with temperatures that are extremely high and low

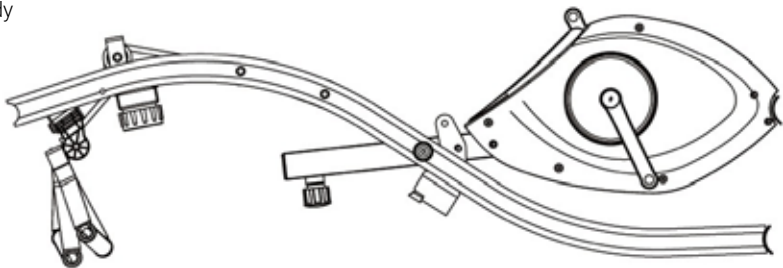
Please do not put foreign substances in the product.

CAUTIONS IN USE

- Use of the product by the following persons are prohibited:
 - Person who requires bed rest including pregnant women, women having periods, person with fever and fatigue, person with heart failure and bronchial diseases.
 - Person who is prohibited to exercise by the doctor.
 - Person weighing more than 100 kilograms.
- Please do not allow children to use the product without adult supervision.
- Do not use the product in a standing position.
- Please wear proper work-out attire.
- Make sure to be in good condition by warming up 5 minutes before using the product.
- When heart rate increases rapidly or experiencing difficulty in breathing, discontinue use of the product. Consult a doctor before using again.

PLEASE CHECK THE FOLLOWING THINGS

1. Main body



2. Support frame (Front, Back)



(The nuts, washers and front wheels are attached on the frame)

4. Left and right pedals



3. Handle, monitor



5. Saddle and saddle frame



6. Tools



7. Fastening bolt for saddle height



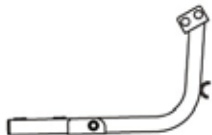
8. Backrest



9. Handle

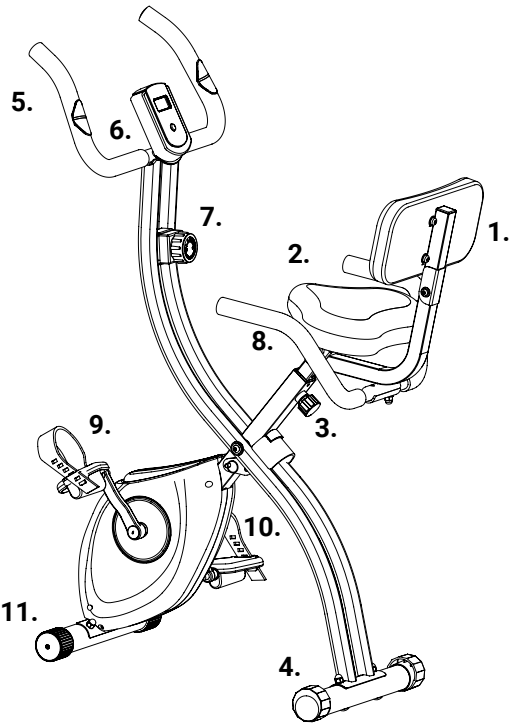


8. Backrest assembly frame



PARTS ASSEMBLY VIEW

- 1. Backrest
- 2. Saddle
- 3. Locking bolt for saddle height
- 4. Supporting section (back)
- 5. Handle
- 6. Monitor
- 7. 8-level resistance dial
- 8. Handle
- 9. Left pedal
- 10. Right pedal
- 11. Supporting section (Front)

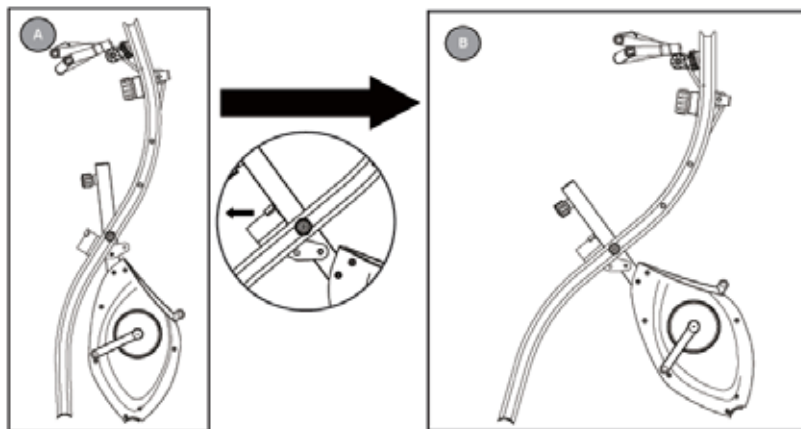


Size(Unfolded)	68.5 x 40 x 110 cm
Size(Folded)	37 x 40 x 130 cm
Weight	14,2 kg
Material	Steel pipe, Urethane, ABS resin

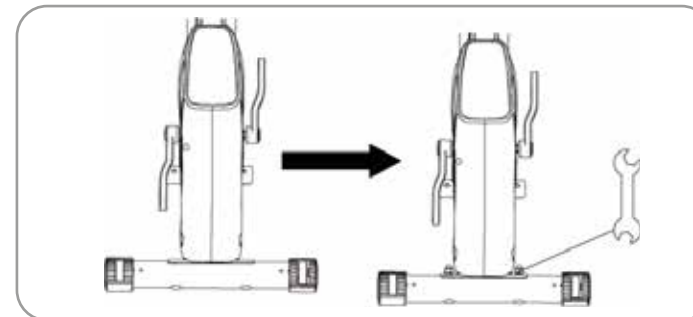
Please follow the instructions in order.

Please wear gloves to protect your hands while assembling.

ASSEMBLY SEQUENCE

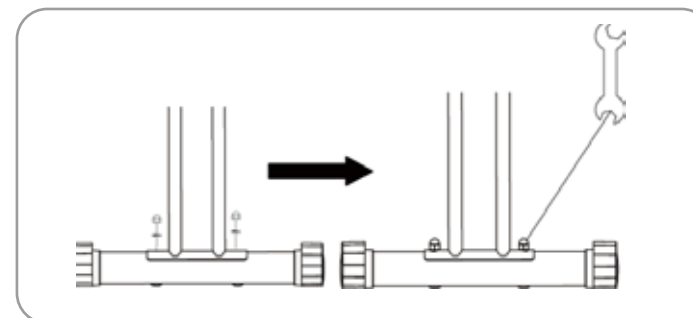


1. Please spread the main bodies A and B together.
2. Please assemble the front and back support frames in order. The front and back support frames can be distinguished. Install the frame with wheels on the front. Fasten the nuts and washers on the support frame using a small wrench.



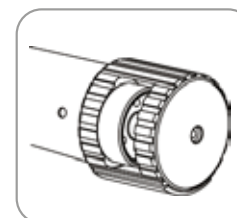
Support frame (front)

First, as shown in the picture, please fasten bolts on the front frame by hand and then use a small wrench to finish.

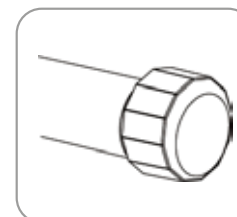


Support frame (back)

As shown in the picture, please fasten bolts on the back frame by hand and then use a small wrench to finish.



Movable wheels and a front sticker are attached on the front frame.

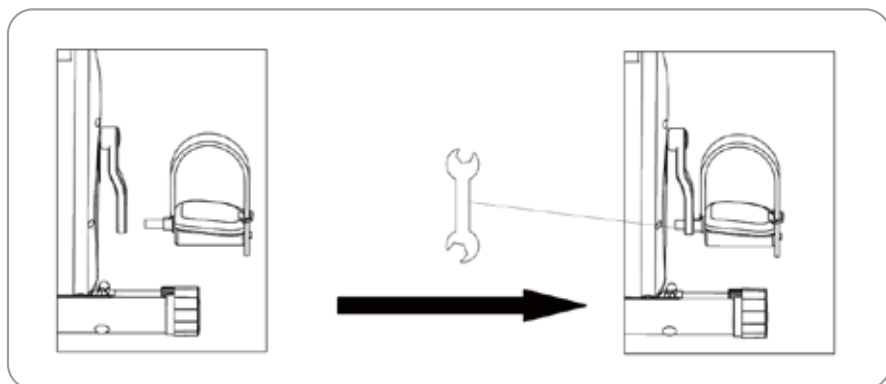


Horizontal caps and a back sticker are attached on the back frame.

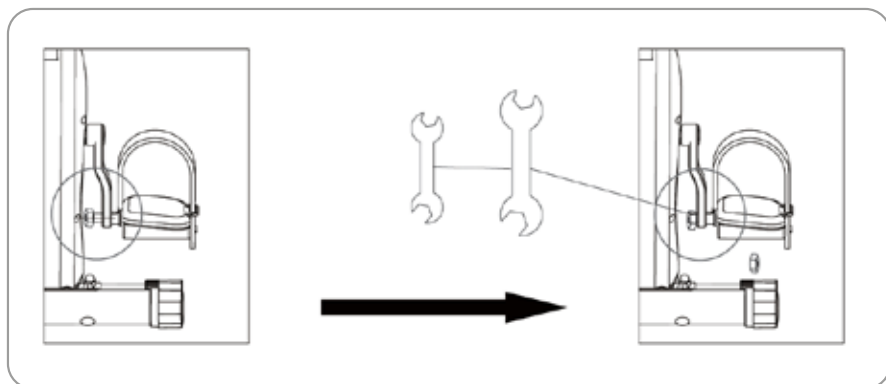
3. Please attach the right pedal on the right side and while the left pedal on the left side.

Please assemble them with a small wrench as shown in the picture.

Fasten the pedals by turning the pedal bolt on the crank groove clockwise using a small wrench.

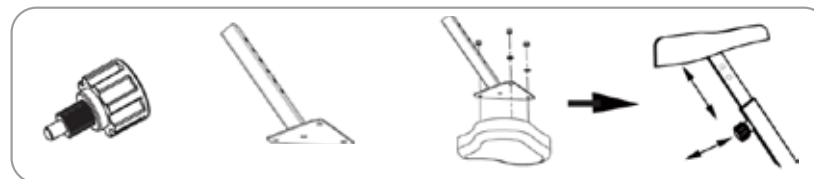


Align the nut with the pedal bolt. Hold the pedal bolt with a small wrench while turning the nut counterclockwise with a big wrench.



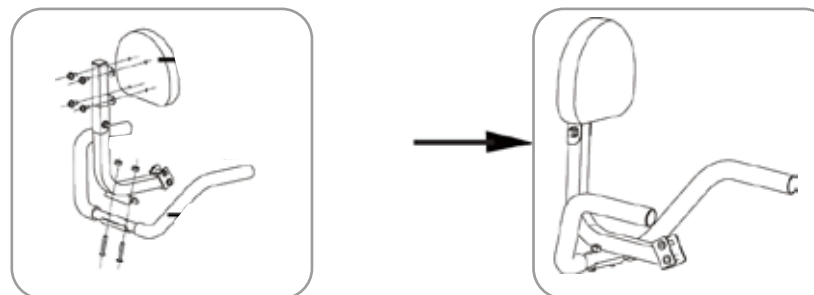
4. Saddle assembly

- As shown in the picture, please insert the saddle into the saddle frame and tighten the lever.
- Please connect the assembled saddle frame to the main body and fasten it with the fastening bolt of saddle height.
- Tools necessary for assembling the saddle.

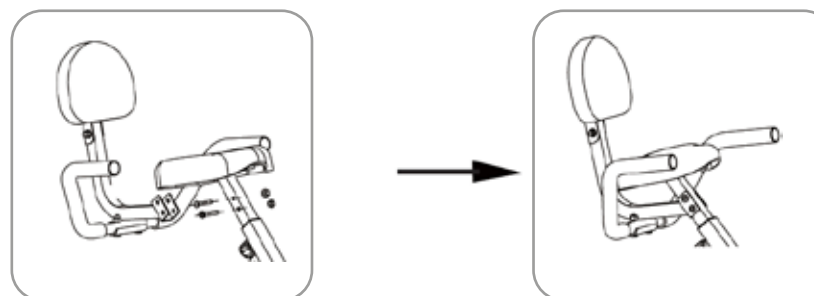


5. Backrest assembly

- As shown in the figure, the backrest pad and the handle are installed and locked with bolts and nuts.

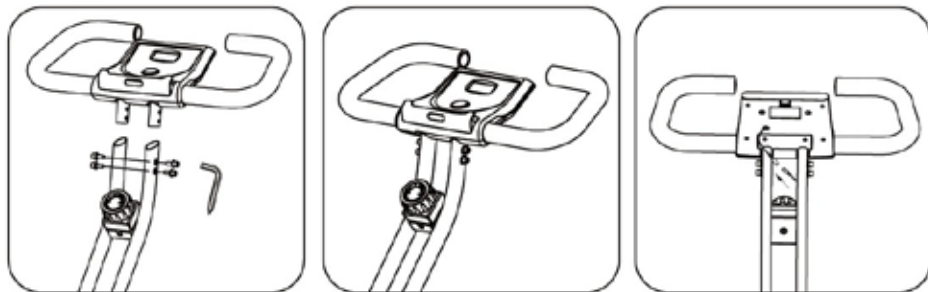


- As shown in the figure, please install the assembled backrest on the seat cushion bracket, and then tighten with screws.



6. Installation of the LCD monitor and handle.

Please connect the monitor to the groove of the lower main body and tighten the screw with an allen wrench.



HOW TO USE THE MONITOR

You can track the status of your work out as time, speed, distance, calories, and the total distance are shown on the screen.

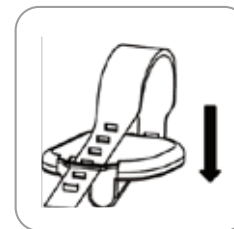
Description of the button

If you continue pressing the button, functions are selected in order of **[SCAN – TIME – SPEED – DISTANCE - CALORIE – ODO]**.

If you press the button for more than 3 seconds, all the contents are initialized and "0" is shown.

- **TIME** : Shows the total period that you exercise ranging from 0.00 minute to 99.99 minutes.
- **SPEED** : Shows the current speed that you are Maximum 99.99 is shown.
- **DISTANCE** : Shows the distance that you exercise ranging from 0.00 to 99.99km and increases by 0.01.
- **CALORIES** : Shows the total calories burned ranging from 0 to 9999 and increases by 1 Cal.
- **ODO [Total distance]** : Shows the distance that you exercise ranging from 0.00 to 99.99km and increases by 0.01.

ADVICE ON TRAINING



When tightening it

Please pull the band down and fix it to the groove by inserting it.



When loosening it

Please pull the band up and fix it to the groove by inserting it.

It is recommended to exercise for 15 minutes twice a day.

Set the device to position 5 or 6 for optimal training.

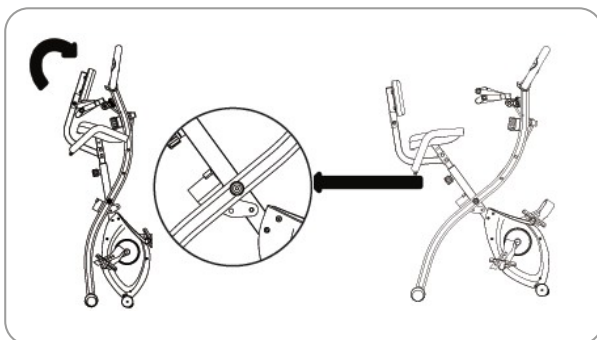
- Warm thoroughly before exercising.
- After exercising, it is advisable to stretch to prevent muscle pain.

HOW TO FOLD / UNFOLD

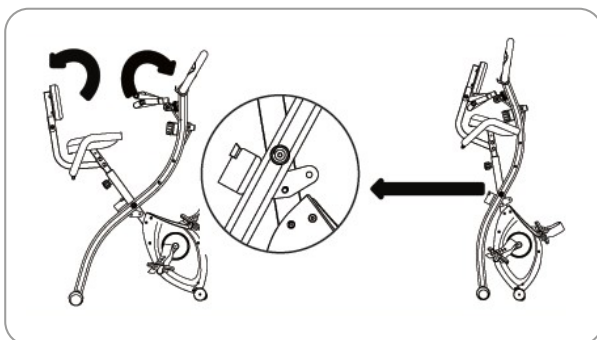
Please lift the main body by holding the handle and saddle and pulling them to fold the product.

When you fold the product, please make sure to make the saddle position closer to the back and fold it.

Unfold



Fold



Cautions

When you fold the product, please fasten the saddle to the highest stage and fold it.

Warranty

The warranty does not cover the following.

1. Abuse and misuse.
2. Intentionally scratching or causing damage to the product.
3. Normal wear and tear.

TROUBLESHOOTING

Symptoms	Solution
When you cannot connect the handle to the main body	For the fastening bolts and washers of the handle, please temporarily fasten both sides by hand by hand and then use tools to finish.
When values are not shown on the monitor screen	Please check if [+] and [-] of the batteries are correctly set. If it is not working even though they are correct, please change batteries.
When values are shown but do not increase on the monitor screen	Please check if the connection lines from the main body and monitor are inserted into the right locations.
When you cannot insert the fastening pin of saddle height into the main body	Please adjust the fastening pin of the main body at the right angle and try again.
When you cannot connect pedals to the main body	Please turn the right pedal clockwise and the left pedal counterclockwise.

VEILIGHEIDSWAARSCHUWINGEN

Hartelijk dank voor uw aankoop van dit product. Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en zorg dat u het apparaat altijd op een veilige manier gebruikt.

Zorg dat alle bevestigingsbouten, pinnen en moeren stevig vastzitten voordat u het product gebruikt.

Houd het apparaat droog om roest en schade te voorkomen.

Haal het apparaat niet uit elkaar en breng geen wijzigingen aan om schade te voorkomen.

Gebruik en bewaar het apparaat niet op een van de volgende plaatsen:

ongelijkmatige oppervlakken

slecht geventileerde, vochtige of stoffige ruimtes

ruimten met een zeer hoge of lage temperatuur

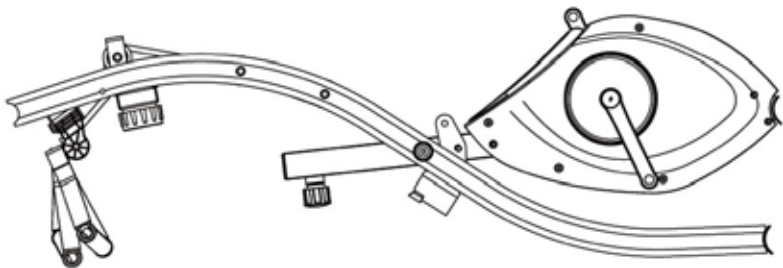
Steek geen objecten in het apparaat.

WAARSCHUWINGEN

- U mag dit apparaat niet gebruiken als u:
 - zwanger, ziek of oververmoeid bent of een zwak hart of ademhalingsaandoening hebt;
 - niet mag trainen op last van een arts;
 - meer dan 100 kg weegt.
- Laat kinderen het apparaat niet gebruiken zonder toezicht door een volwassene.
- Gebruik dit apparaat niet staand.
- Draag geschikte sportkleding.
- Doe gedurende 5 minuten een warming-up voordat u dit apparaat gebruikt.
- Stop onmiddellijk met het gebruik van dit apparaat als uw hartslag snel stijgt of u moeite hebt met ademen. Raadpleeg een arts voordat u het apparaat weer gebruikt.

CONTROLELIJST MONTAGE

1. Frame



2. Steunbuizen voor en achter



(inclusief vooraf gemonteerde bouten, ringen en wieltjes)

4. Linker- en rechterpedaal



3. Stuur met display



5. Zitting en stang



6. Gereedschap



Kleine sleutel
Inbussleutel

Grote sleutel

7. Stelknop voor zittinghoogte



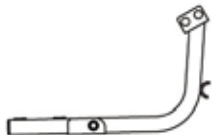
8. Rugkussen



9. Handgreep

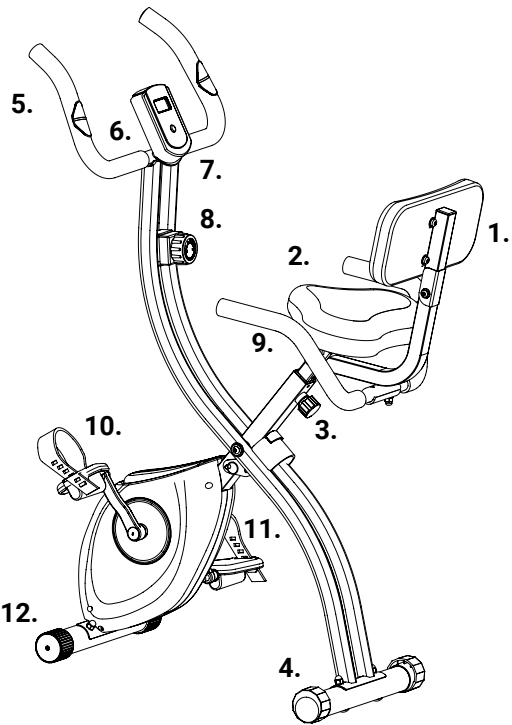


8. Rugsteun



OVERZICHT VAN ONDERDELEN

- 1. Rugkussen
- 2. Zitting
- 3. Stelknop voor zittinghoogte
- 4. Achterste steunbuis
- 5. Stuur
- 6. Display
- 7. Elastische banden
- 8. Weerstandsknop met 8 standen
- 9. Handgreep
- 10. Linkerpedaal
- 11. Rechterpedaal
- 12. Voorste steunbuis

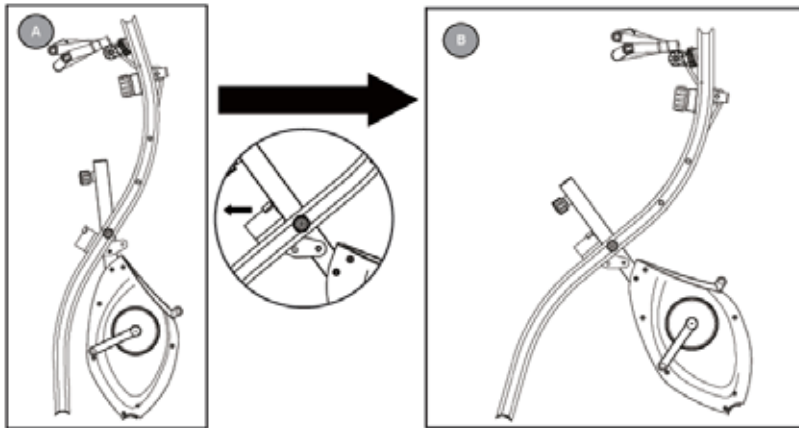


Afmetingen (uitgeklapt)	68.5 x 40 x 110 cm
Afmetingen (ingeklapt)	37 x 40 x 130 cm
Gewicht	14,2 kg
Materiaal	Staal, urethaan, ABS-hars

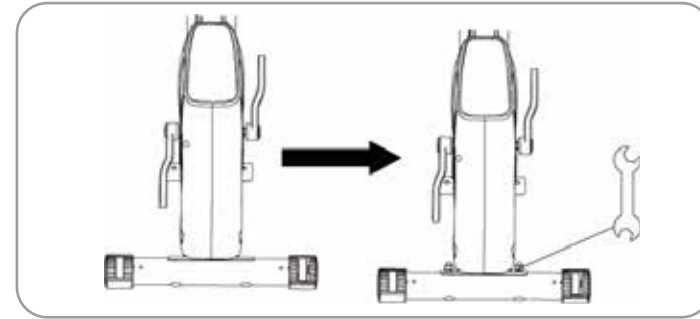
Voer de instructies in de juiste volgorde uit.

Draag beschermende handschoenen tijdens de montage.

MONTAGE-INSTRUCTIES

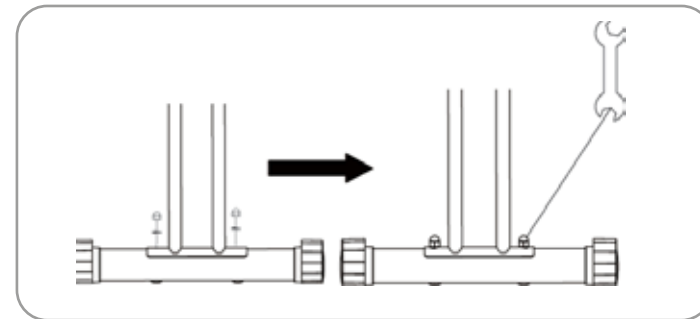


1. Zet het frame in de juiste positie.
2. Bevestig de voorste en achterste steunbuis in de juiste volgorde. De twee steunenbuizen zijn verschillend en duidelijk herkenbaar. De steunbuis met de wielen komt aan de voorzijde. Draai de bouten en ringen vast met een steeksleutel.



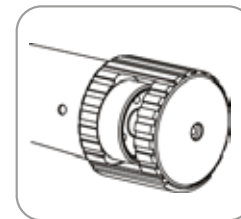
Steunbuis monteren (voorkant)

Draai de bouten van de steunbuis eerst handvast en draai ze vervolgens stevig aan met de sleutel (zie afbeelding).

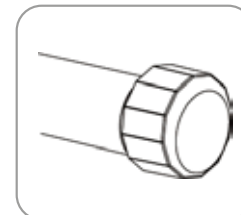


Steunbuis monteren (achterkant)

Doe hetzelfde met de bouten van de achterste steunbuis.



De voorste steunbuis heeft wieltes en een sticker met het woord 'front' erop.

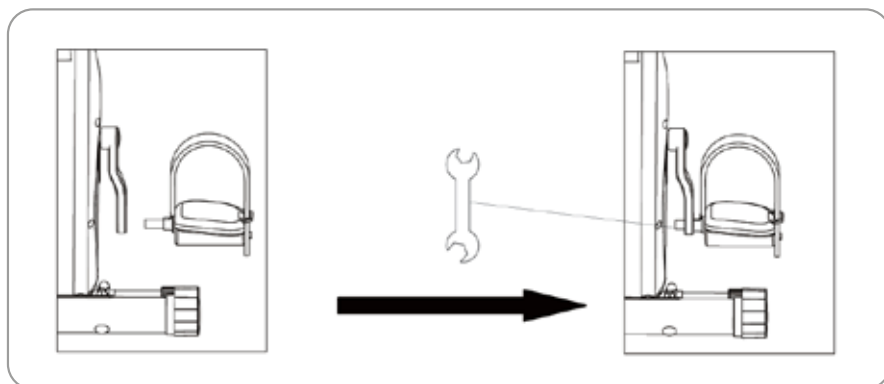


De achterste steunbuis heeft dichte doppen en een sticker met het woord 'back' erop.

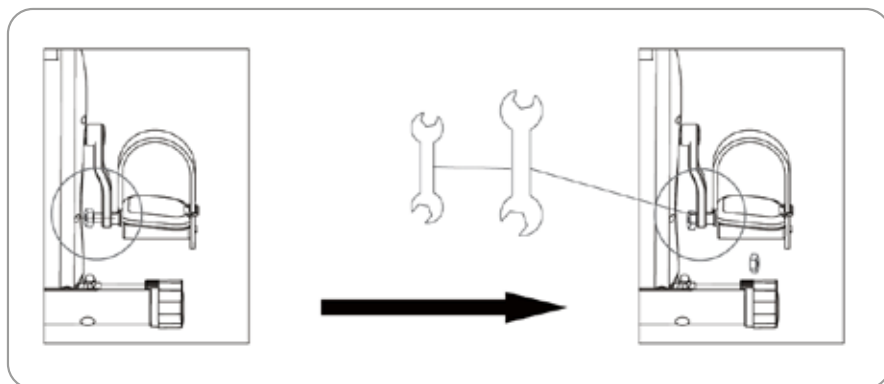
3. Bevestig het rechterpedaal aan de rechterkant en het linkerpedaal aan de linkerkant.

Gebruik hiervoor een steeksleutel (zie afbeelding).

Bevestig het pedaal op de pedaalarm door de pedaalbout rechtsonder vast te draaien met een steeksleutel.

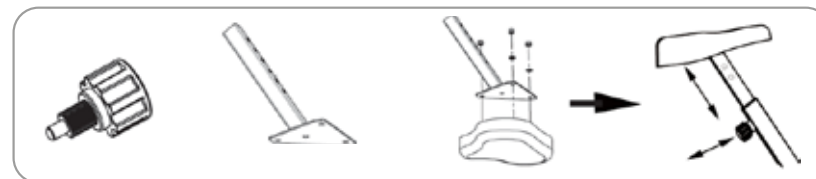


Houd de pedaalbout vast met de kleine steeksleutel en draai de moer linksom vast met de grote steeksleutel.



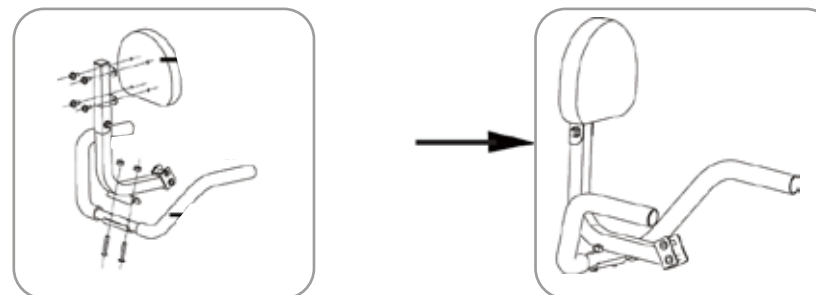
4. Zitting monteren

- Bevestig de zitting met de schroeven op de stang (zie afbeelding).
- Schuif de stang in de framebuis en zet de zitting op de juiste hoogte vast met de stelknop.
- Benodigheden voor het monteren van de zitting.

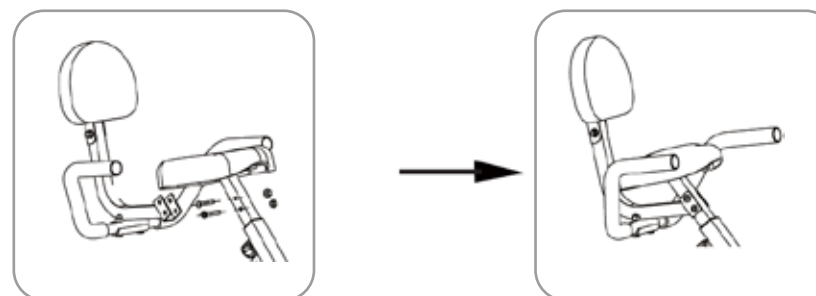


5. Rugsteun monteren

- Monteer de handgreep en het rugsteunkussen met de bouten en moeren (zie afbeelding).

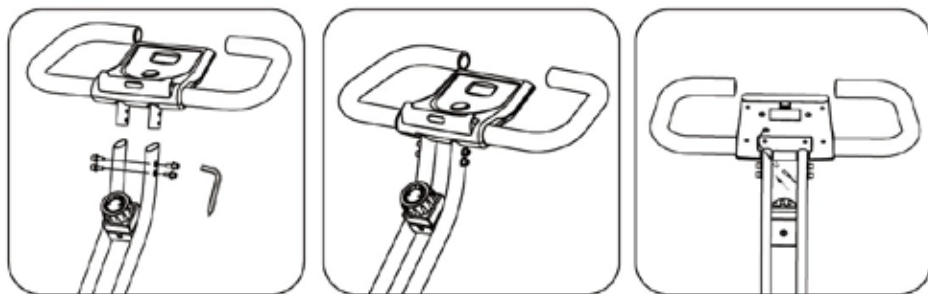


- Monteer de gehele rugsteun met de schroeven op de stang (zie afbeelding).



6. Stuur met lcd-display monteren

Bevestig het scherm op het frame en draai de schroeven vast met een inbussleutel.



HET DISPLAY GEBRUIKEN

Op het display kunt u informatie over uw workout aflezen, zoals tijd, snelheid, afstand, calorieën en de totale afstand.

Werking van de knop

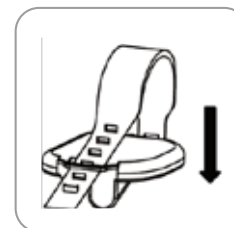
Houd de knop ingedrukt om te schakelen tussen de verschillende functies:

[SCAN – TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIE – ODO – P]

Wanneer u de knop langer dan 3 seconden ingedrukt houdt, worden alle getallen op 0 gezet.

- **TIME:** de totale duur van de training, van 0:00 tot 99:99 minuten.
- **SPEED:** de actuele snelheid (maximaal 99,99).
- **DISTANCE:** de afstand die u tijdens de training hebt afgelegd, van 0,00 tot 99,99 km en in stappen van 0,01 km.
- **CALORIES:** het totaal aan verbrande calorieën, van 0 tot 9999 en in stappen van 1 calorie.
- **ODO:** de totale afstand die u hebt afgelegd, van 0,00 tot 99,99 km en in stappen van 0,01 km.

TIPS VOOR HET TRAINEN



Strakker

Trek de riem omlaag en zet vast op het juiste gaatje.



Losser

Trek de riem omhoog en zet vast op het juiste gaatje.

Het wordt aanbevolen om tweemaal per dag 15 minuten te bewegen. Stel het apparaat in op stand 5 of 6 voor een optimale training.

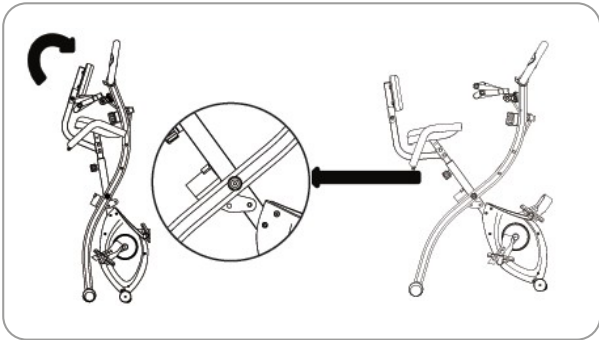
- Doe een goede warming-up voordat u begint.
- Doe rekoefeningen na het trainen om spierpijn te voorkomen.

IN- EN UITKLAPPEN

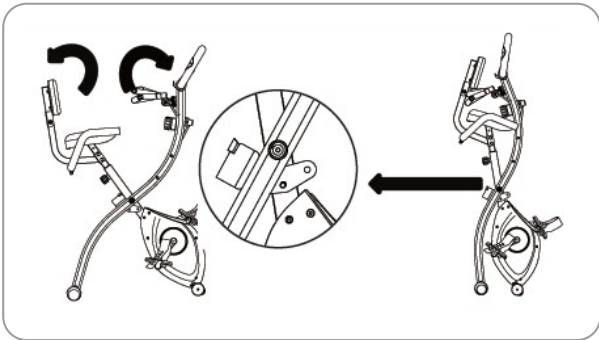
Pak het stuur en de zitting beet en klap ze naar elkaar toe.

Zet bij het opklappen van het product de zitting in de hoogste stand.

UITKLAPPEN



DICHTKLAPPEN



Waarschuwingen

Zet bij het opklappen van het product de zitting in de hoogste stand.

Garantie

De garantie dekt het volgende niet

- 1. Onjuist gebruik.
- 2. Het opzettelijk bekrassen of beschadigen van het product.
- 3. Normale gebruiksslijtage.

TROUBLESHOOTING

Probleem	Mogelijke oplossing
Het lukt niet om het stuur op het frame te bevestigen	Draai de bouten voor het stuur met ringen eerst tijdelijk handvast en daarna nogmaals met een steeksleutel.
Het display is leeg	Controleer of de batterijen op de juiste manier zijn geplaatst. Vervang de batterijen als ze goed zijn geplaatst maar er nog steeds niets wordt weergegeven.
De weergegeven waarde op het display verandert niet	Controleer de aansluiting tussen het frame en het display.
Het lukt niet om de stelknop voor de zitting in de framebuis te bevestigen	Zorg dat u de stelknop goed recht voor de opening houdt en probeer het opnieuw.
Het lukt niet om de pedalen te bevestigen	Draai het rechterpedaal rechtsom en het linkerpedaal linksom om het vast te zetten.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

Nous vous remercions d'avoir acheté ce produit. Veuillez l'utiliser correctement après avoir lu les instructions du mode d'emploi.

Assurez-vous que toutes les vis de fixation et les goupilles d'alignement sont bien installées avant d'utiliser l'appareil.

Évitez de mouiller l'appareil pour éviter l'apparition de rouille et de dommages.

Ne désassemblez pas et n'altérez pas l'appareil pour éviter de l'endommager.

N'installez et ne stockez pas l'appareil dans les zones suivantes.

Surfaces inégales

Les endroits qui ne sont pas bien ventilés ; les zones humides ou poussiéreuses

Les endroits aux températures très élevées ou très basses

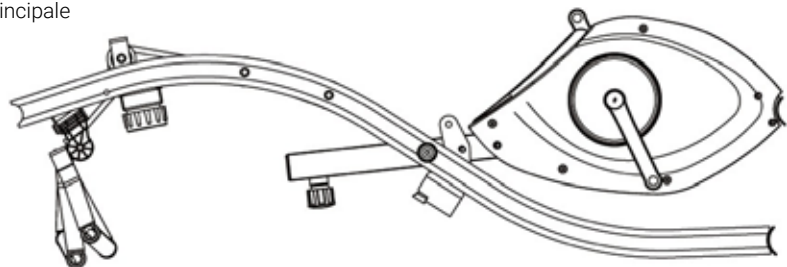
Ne mettez pas de substances étrangères dans l'appareil.

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

- N'utilisez pas cet appareil si :
 - vous êtes enceinte ou souffrant de fièvre, de fatigue, d'une maladie cardiovasculaire ou d'une maladie bronchique ;
 - vous avez pour ordre du médecin de ne pas faire d'exercice ;
 - vous pesez plus de 100 kg.
- Ne laissez pas les enfants utiliser cet appareil sans la surveillance d'un adulte.
- N'utilisez pas cet appareil en position debout.
- Portez des vêtements de sport appropriés.
- Échauffez-vous pendant 5 minutes avant d'utiliser cet appareil.
- Si votre rythme cardiaque augmente rapidement ou si vous avez des difficultés à respirer, arrêtez d'utiliser l'appareil. Veuillez consulter votre médecin avant de l'utiliser de nouveau.

VÉRIFICATIONS AVANT L'ASSEMBLAGE

1. Partie principale



2. Support (devant, arrière)



(Les écrous, les joints et les roues devant sont raccordés au support)

3. Guidon, écran



4. Pédales gauches et droites



5. Selle / support de selle



6.Outils



Petite clé

Clé allen

Grande clé

7. Bouton de serrage pour la hauteur de la selle



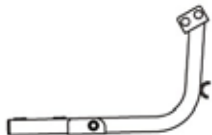
8. Dossier



9. Poignée

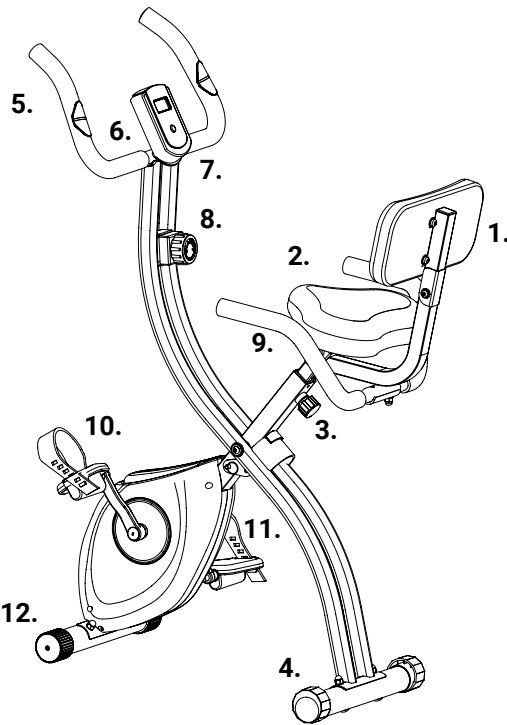


8. Support du dossier



PRÉSENTATION DES PIÈCES

- 1. Dossier
- 2. Selle
- 3. Bouton de serrage pour la hauteur de la selle
- 4. Support arrière
- 5. Guidon
- 6. Écran
- 7. Élastiques pour les bras
- 8. Réglage de la résistance, 8 niveaux
- 9. Poignée
- 10. Pédale gauche
- 11. Pédale droite
- 12. Support avant

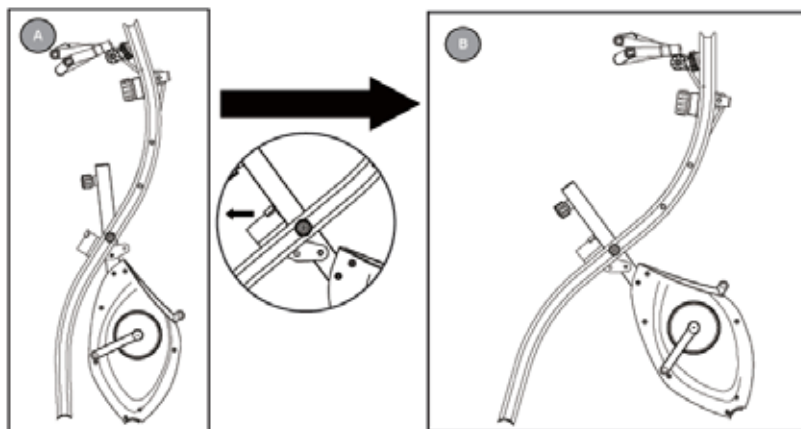


Dimensions (déplié)	68.5 x 40 x 110 cm
Dimensions (plié)	37 x 40 x 130 cm
Poids	14,2 kg
Matériaux	Tuyau en acier, uréthane, résine ABS

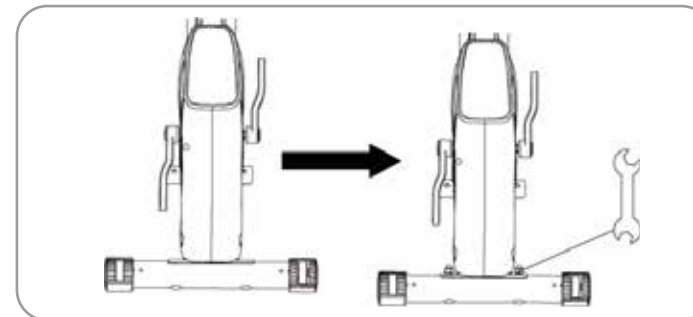
Veillez suivre les instructions dans le bon ordre.

Veillez porter des gants pour protéger vos mains durant l'assemblage.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

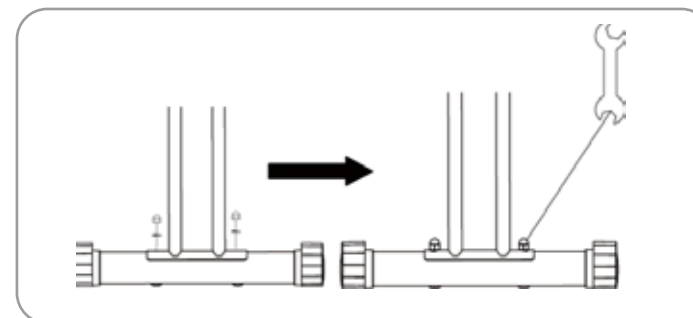


- 1. Assemblez la partie principale.**
- 2. Assemblez les deux parties dans le bon ordre. Il est possible de les distinguer. Installez le cadre avec les roues sur le devant. Serrez les écrous et les joints sur le cadre de support à l'aide d'une petite clé.**



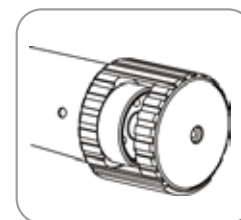
Support devant

Commencez par serrer les boulons sur le support devant à l'aide de votre main, puis faites de même avec une petite clé (voir l'illustration).

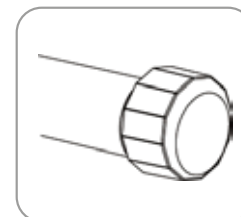


Support arrière

Faites de même pour le support arrière.



Des roues mobiles et une étiquette avec le mot « front » se trouvent sur le support devant.

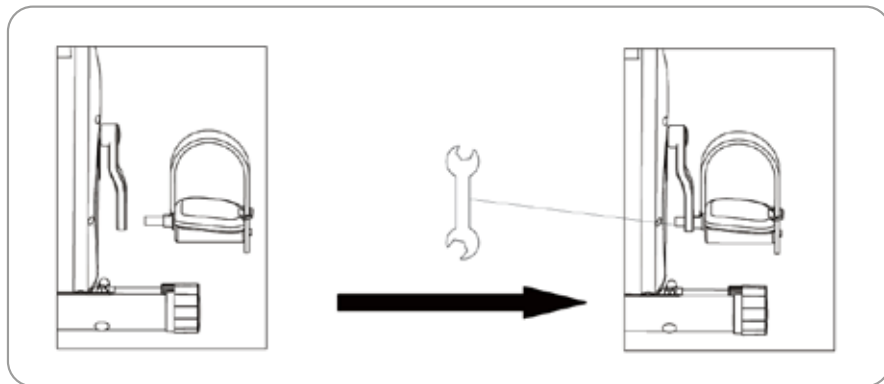


Des capuchons et une étiquette avec le mot « back » se trouvent sur le support arrière.

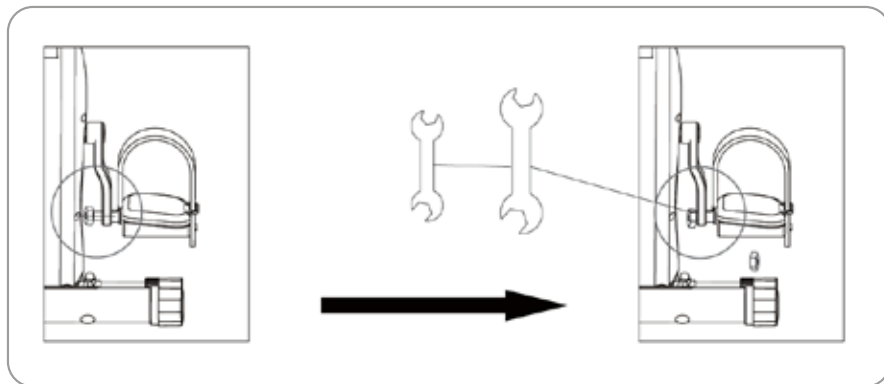
3. Fixez la pédale droite sur le côté droit et la pédale gauche sur le côté gauche.

Assemblez à l'aide d'une petite clé, (voir l'illustration).

Fixez la pédale droite à l'aide d'une petite clé en tournant la vis de la pédale sur la manivelle dans le sens horaire.

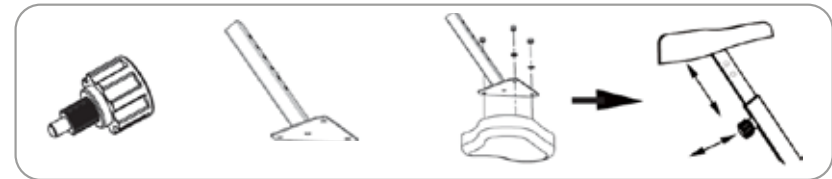


Alignez l'écrou avec la vis de la pédale. Maintenez la vis de la pédale avec une petite clé tout en tournant l'écrou dans le sens antihoraire à l'aide d'une grande clé.



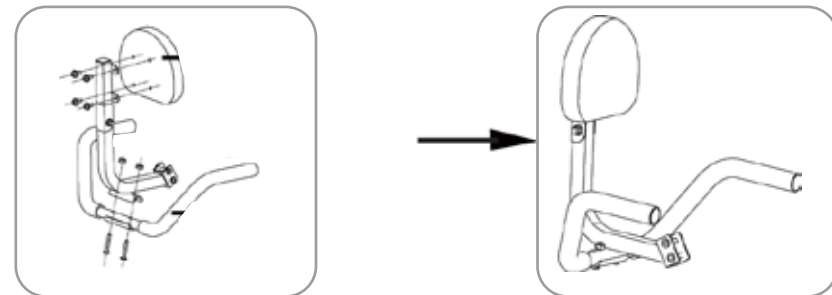
4. Assemblage de la selle

- Insérez la selle dans le support de selle et serrez les vis (voir l'illustration).
- Raccordez le support de selle assemblé à la partie principale et serrez à l'aide du bouton de serrage pour régler la hauteur de la selle.
- Outils nécessaires pour assembler la selle.

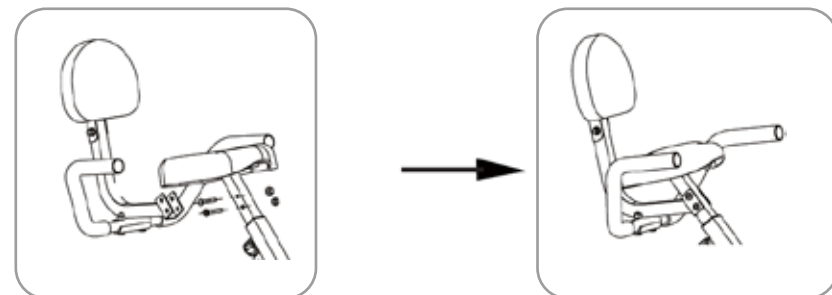


5. Assemblage du dossier

- Installez le dossier et la poignée à l'aide d'écrous et de boulons (voir l'illustration).

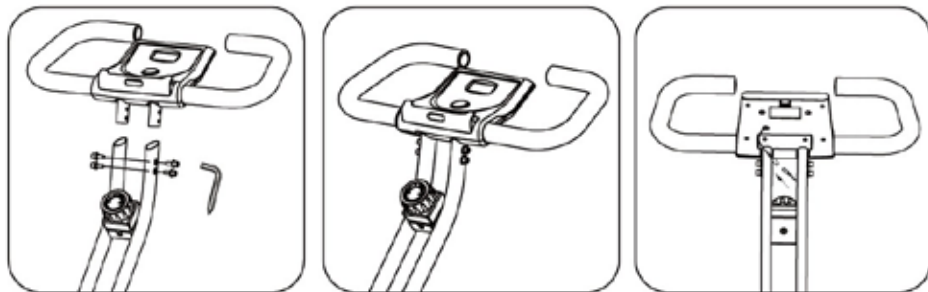


- Installez le dossier assemblé sur le support de l'assise et serrez à l'aide de vis (voir l'illustration).



6. Installation de l'écran LCD et du guidon

Placez l'écran dans les encoches de la partie principale inférieure et serrez les vis à l'aide d'une clé allen.



UTILISATION DE L'ÉCRAN

Grâce à l'écran, vous pouvez suivre votre entraînement, notamment sa durée, la vitesse, la distance, les calories et la distance totale.

Description du bouton

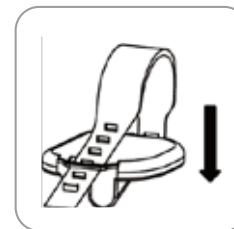
Si vous continuez d'appuyer sur le bouton, les fonctions sont sélectionnées dans l'ordre suivant

[SCAN – TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIE – ODO].

Si vous appuyez sur le bouton pendant plus de 3 secondes, tous les contenus sont initialisés et un « 0 » apparaît.

- **TIME** : Indique la période totale d'entraînement, entre 0:00 minute et 99:99 minutes.
- **SPEED** : Indique votre vitesse actuelle, avec une valeur maximale de 99,99.
- **DISTANCE** : Indique la distance de votre exercice entre 0,00 et 99,99 km et augmente de 0,01.
- **CALORIES** : Indique le total de calories brûlées entre 0 et 99,99 km et augmente de 1.
- **ODO** : Indique la distance totale, entre 0,00 et 99,99 km et augmente de 0,01.

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT



En serrant

Tirez la bande vers le bas et fixez-la sur la rainure en l'insérant.



En desserrant

Tirez la bande vers le haut et fixez-la sur la rainure en l'insérant.

Il est conseillé de s'exercer pendant 15 minutes, deux fois par jour.

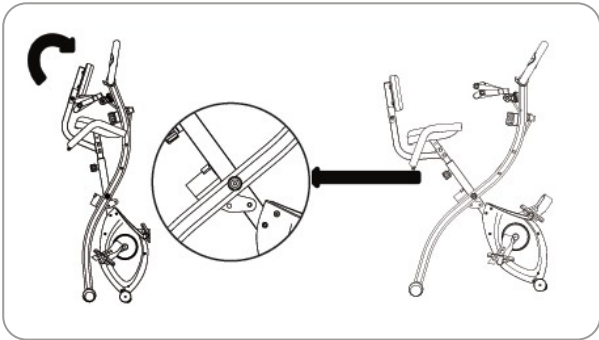
- Pour un entraînement optimal, il est conseillé de s'exercer en réglant l'appareil au niveau 5 ou 6.
- Échauffez-vous correctement avant de vous entraîner.
- Après l'entraînement, il est conseillé de s'étirer pour éviter les courbatures.

COMMENT PLIER / DÉPLIER

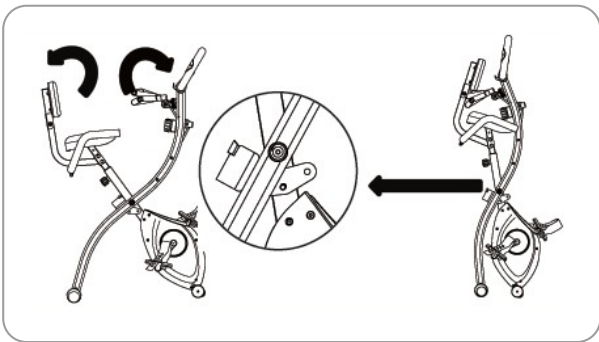
Soulevez la partie principale en tenant le guidon et la selle et en tirant pour plier.

Pour plier l'appareil, veillez à ce que la selle soit au niveau le plus haut.

DÉPLIER



PLIER



Avertissements

Pour plier l'appareil, veillez à ce que la selle soit au niveau le plus haut.

Garantie

- La garantie ne couvre pas :
- 1. Abus et mauvaise utilisation.
 - 2. Érafler ou causer des dommages intentionnels à l'appareil.
 - 3. Usure naturelle.

DYSFONCTIONNEMENTS

Problème	Solution possible
Vous ne pouvez pas raccorder le guidon à la partie principale	Serrez les boulons et les joints de chaque côté du guidon à l'aide de votre main, puis réitérez avec des outils.
L'écran n'affiche aucune valeur	Vérifiez que les piles sont bien installées selon la polarité. Si l'écran ne fonctionne pas malgré tout, veuillez changer les piles.
L'écran affiche des valeurs mais elles n'augmentent pas	Vérifiez que les lignes de connexion entre l'écran et la partie principale sont insérées correctement.
Vous ne pouvez pas insérer la goupille de serrage de la selle dans la partie principale	Ajustez la goupille de serrage de la partie principale pour qu'elle soit dans le bon angle et essayez à nouveau.
Vous ne pouvez pas raccorder les pédales à la partie principale	Faites tourner la pédale droit dans le sens horaire et la pédale gauche dans le sens antihoraire.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Gerät entschieden haben. Damit Sie es sicher und korrekt verwenden können, bitte die Bedienungsanleitung sorgfältig lesen.

Vor der Verwendung sicherstellen, dass alle Befestigungsschrauben, Ausrichtungsstifte und Muttern ordnungsgemäß befestigt sind.

Das Gerät darf nicht nass werden, damit kein Rost und keine Schäden entstehen.

Nicht auseinanderbauen oder umbauen, damit keine Schäden am Gerät entstehen.

Das Gerät nicht an folgenden Stellen aufstellen oder lagern:

unebene Flächen

schlecht gelüftete, feuchte oder staubige Räume

Stellen mit sehr hohen oder niedrigen Temperaturen

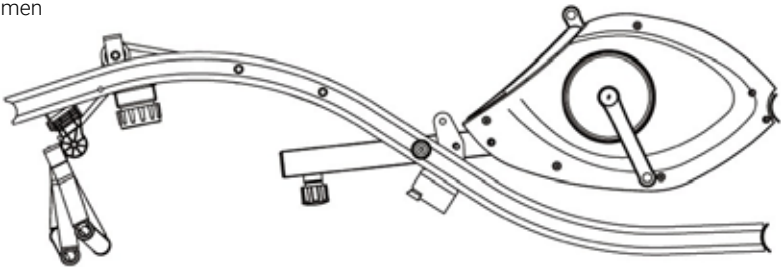
Keine Fremdkörper in das Gerät einführen.

BENUTZUNGSHINWEISE

- Folgende Personen dürfen das Gerät nicht benutzen:
 - Personen die Bettruhe benötigen, u. a. Schwangere, Personen mit Fieber und Erschöpfung, Personen mit Herzinsuffizienz und Atemwegserkrankungen
 - Personen, denen Sport vom Arzt untersagt wurde
 - Personen mit einem Gewicht von mehr als 100 kg
- Kinder dürfen das Gerät nicht unbeaufsichtigt benutzen.
- Das Gerät nicht in stehender Haltung benutzen.
- Bitte geeignete Sportkleidung tragen.
- Vor der Verwendung des Geräts 5 Minuten lang aufwärmen.
- Wenn die Herzfrequenz schnell ansteigt oder Atmungsprobleme auftreten, die Verwendung einstellen. Vor einer erneuten Verwendung einen Arzt zu Rate ziehen.

VOR DER MONTAGE BITTE FOLGENDES PRÜFEN

1. Hauptrahmen



2. Stütze (vorn, hinten)



(Muttern, Unterlegscheiben und Vorderrollen sind am Rahmen befestigt.)

4. Linkes und rechtes Pedal



3. Steuer, Bildschirm



5. Sattel/Sattelstange



6. erkezeug



Kleiner Schraubenschlüssel
Inbusschlüssel
Großer Schraubenschlüssel

7. Befestigungsbolzen für Sattel



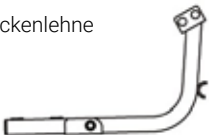
8. Rückenlehne



9. Griff

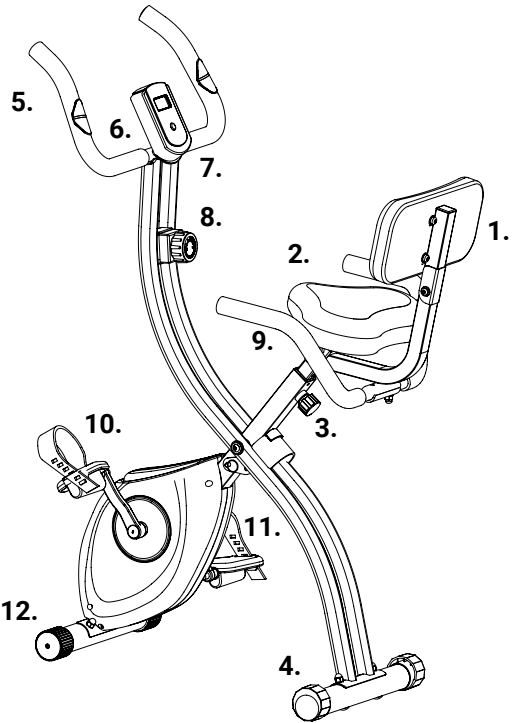


8. Befestigungsstange für Rückenlehne



TEILE-ÜBERSICHT

- 1. Rückenlehne
- 2. Sattel
- 3. Befestigungsbolzen für Sattel
- 4. Stütze (hinten)
- 5. Steuer
- 6. Bildschirm
- 7. Elastische Armbänder
- 8. 8-stufige Widerstandseinstellung
- 9. Griff
- 10. Linkes Pedal
- 11. Rechtes Pedal
- 12. Stütze (vorn)

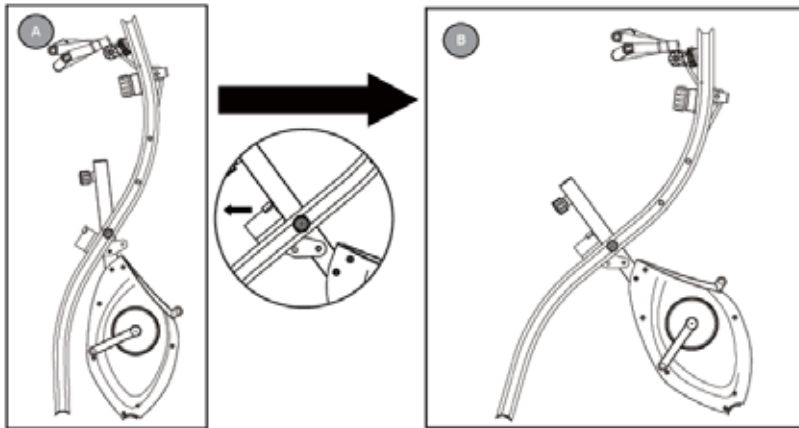


Größe (ausgeklappt)	68.5 x 40 x 110 cm
Größe (eingeklappt)	37 x 40 x 130 cm
Gewicht	14,2 kg
Material	Stahlrohr, Urethan, ABS-Harz

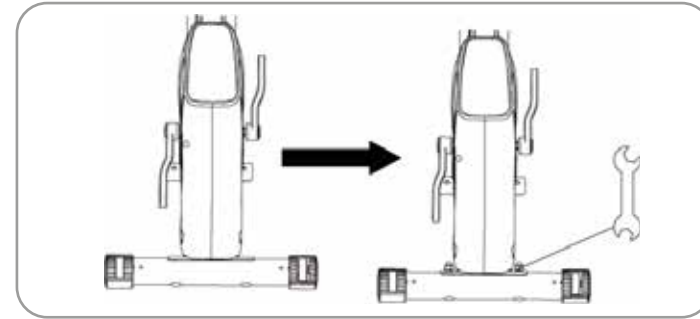
Die Anweisungen in der angegebenen Reihenfolge befolgen.

Bei der Montage Schutzhandschuhe tragen.

MONTAGE

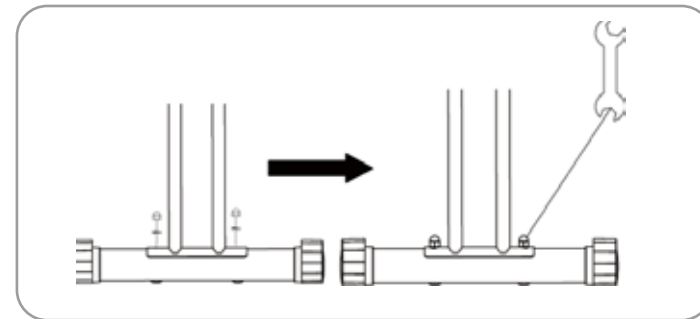


1. Hauptrahmen A und B zusammenbringen.
2. Vordere und hintere Stütze in der richtigen Reihenfolge anbringen. Die beiden Teile unterscheiden sich voneinander. Die Stütze mit den Rollen vorn anbringen. Muttern mit Unterlegscheiben mithilfe eines kleinen Schraubenschlüssels an der Stütze befestigen.



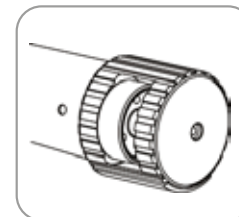
Stütze (vorn)

Die Bolzen an der vorderen Stütze zunächst von Hand und dann mit einem kleinen Schraubenschlüssel anziehen (siehe Abbildung).

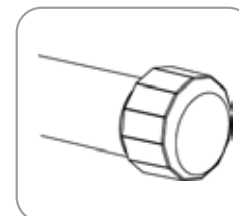


Stütze (hinten)

Die Bolzen an der hinteren Stütze zunächst von Hand und dann mit einem kleinen Schraubenschlüssel anziehen (siehe Abbildung).



An der vorderen Stütze befinden sich bewegliche Rollen und ein Aufkleber „Front“.

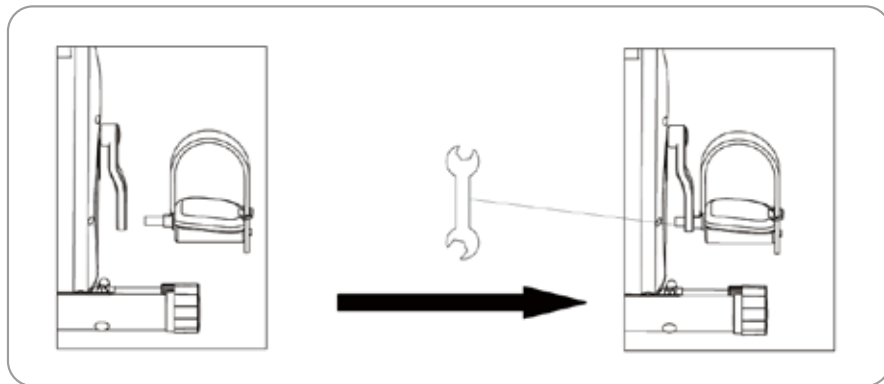


An der hinteren Stütze befinden sich horizontale Kappen und ein Aufkleber „Back“.

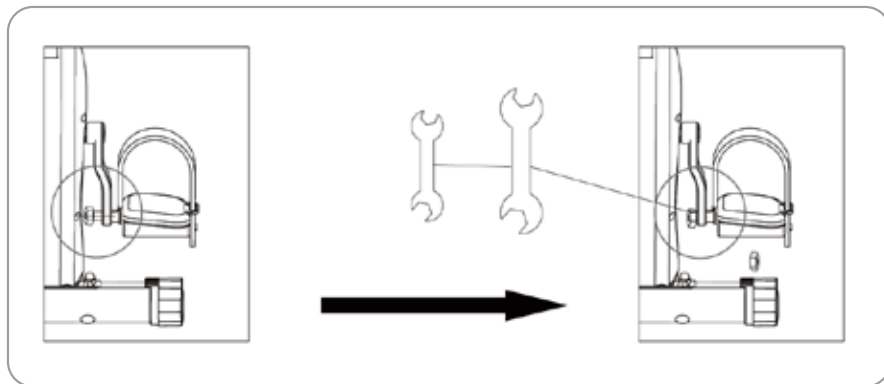
3. Das rechte Pedal an der rechten und das linke Pedal an der linken Seite anbringen.

Dafür einen kleinen Schraubenschlüssel verwenden (siehe Abbildung).

Das Pedal befestigen. Dazu den Pedalbolzen mit einem kleinen Schraubenschlüssel im Uhrzeigersinn in den Schlitz der Tretkurbel drehen.

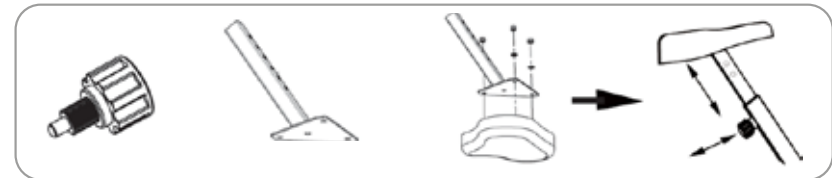


Mutter auf den Pedalbolzen aufsetzen. Den Pedalbolzen mit einem kleinen Schraubenschlüssel festhalten und dabei die Mutter mit einem großen Schraubenschlüssel im Uhrzeigersinn drehen.



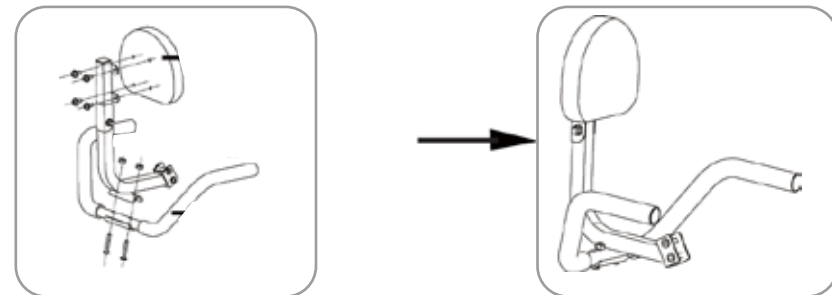
4. Sattel montieren

- Den Sattel in die Sattelstange setzen und die Schrauben anziehen (siehe Abbildung).
- Die Sattelstange mit dem Sattel mit dem Hauptrahmen verbinden und mit der Befestigungsschraube für den Sattel befestigen.
- Teile für die Montage des Sattels

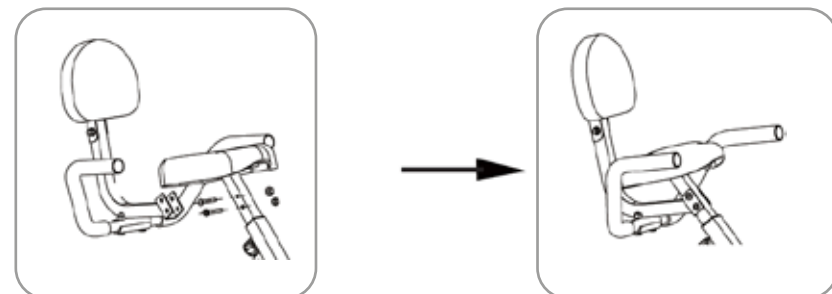


5. Rückenlehne montieren

- Der Griff und das Rückenlehnenpolster mit Bolzen und Muttern montieren (siehe Abbildung).

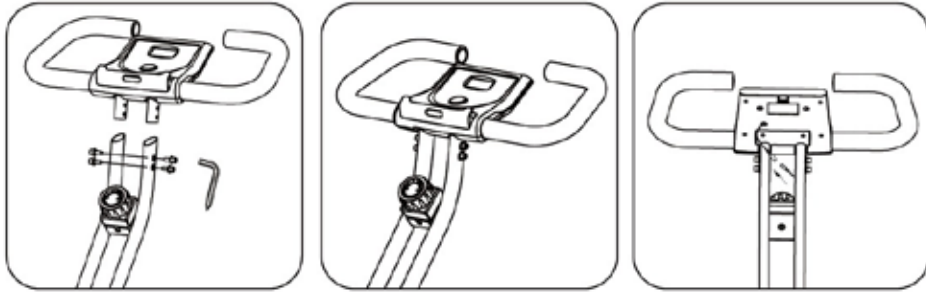


- Das zusammengebaute Rückenlehnenteil an der Halterung des Sitzkissens anbringen und mit Schrauben befestigen (siehe Abbildung).



6. LCD-Bildschirm und Steuer installieren

Den Monitor in die Schlitz am Hauptrahmen einsetzen und die Schrauben mit einem Inbusschlüssel anziehen.



BILDSCHIRM VERWENDEN

Auf dem Bildschirm werden Daten zu Ihrem Training angezeigt, u. a. Dauer, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien und die Gesamtdistanz.

Funktionen der Taste

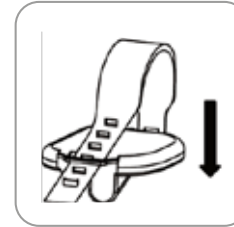
Durch mehrmaliges Drücken der Taste werden die Angaben in der folgenden Reihenfolge angezeigt:

[SCAN – TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIE – ODO – P]

Wenn die Taste länger als 3 Sekunden gedrückt wird, werden sämtliche Inhalte initialisiert und es wird „0“ angezeigt.

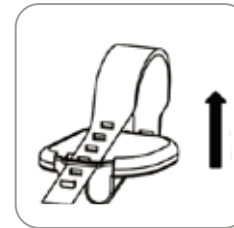
- **TIME:** Zeigt die Dauer des Trainings von 0,00 bis 99,99 Minuten.
- **SPEED:** Zeigt die aktuell gefahrene Geschwindigkeit an. Der Höchstwert beträgt 99,99.
- **DISTANCE:** Zeigt die zurückgelegte Entfernung von 0,00 bis 99,99 km an (in Schritten von 0,01 km).
- **CALORIES:** Zeigt die Summe der verbrannten Kalorien von 0 bis 9999 an (in Schritten von 1 Kal.).
- **ODO:** Zeigt die insgesamt zurückgelegte Entfernung von 0,00 bis 99,99 km an (in Schritten von 0,01 km).

TRAININGSEMPFEHLUNGEN



Straffen

Das Band nach unten ziehen und mithilfe der Schlitz befestigen.



Lockern

Das Band nach oben ziehen und mithilfe der Schlitz befestigen.

Es wird empfohlen, zwei Mal täglich 15 Minuten lang zu trainieren. Für die Pedalbelastung sollte dabei Stufe 5 bis 6 eingestellt sein.

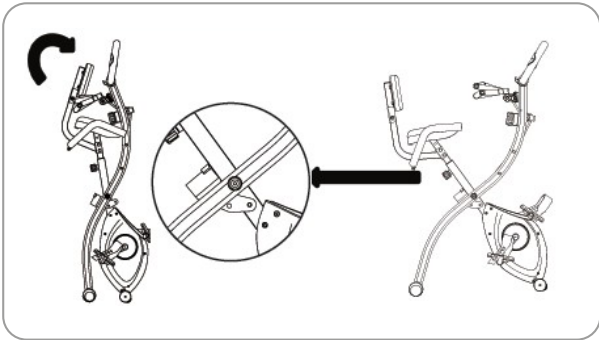
- Vor dem Training gut aufwärmen.
- Nach dem Training Dehnungsübungen machen, damit kein Muskelkater entsteht.

EIN-/AUSKLAPPEN

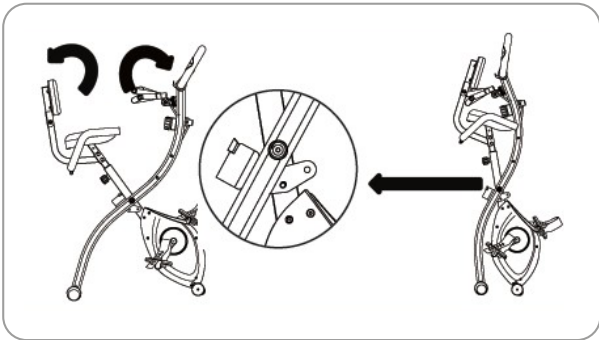
Den Hauptrahmen anheben und am Steuer sowie am Sattel ziehen, um das Gerät einzuklappen.

Beim Einklappen des Geräts den Sattel zur Rückenlehne hin bringen und ebenfalls einklappen.

AUSKLAPPEN



EINKLAPPEN



Vorsichtsmaßnahmen

Beim Einklappen des Geräts den Sattel in die höchste Position bringen und einklappen.

Garantie

Folgendes ist durch die Garantie nicht gedeckt:

- 1. Missbrauch und Zweckentfremdung
- 2. Absichtliches Zerkratzen und Beschädigen des Geräts
- 3. Normale Abnutzung

FEHLERBEHEBUNG

Problem	Mögliche Lösung
Das Steuer kann nicht am Hauptrahmen befestigt werden.	Die Befestigungsbolzen und Unterscheiben für das Steuer zunächst beidseitig mit der Hand und dann mit geeignetem Werkzeug anziehen.
Auf dem Bildschirm werden keine Werte angezeigt.	Prüfen, ob Plus- und Minuspol der Batterien korrekt ausgerichtet sind. Wenn dies der Fall ist und weiterhin nichts angezeigt wird, Batterien wechseln.
Die auf dem Bildschirm angezeigten Werte verändern sich nicht.	Prüfen, ob die Verbindungen zwischen Hauptrahmen und Bildschirm korrekt angebracht sind.
Befestigungsstift des Sattels kann nicht in den Hauptrahmen eingeführt werden.	Den Befestigungsstift in den richtigen Winkel bringen und erneut versuchen.
Pedale können nicht am Hauptrahmen befestigt werden.	Das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn drehen.

AVVERTENZE DI SICUREZZA

Grazie per aver acquistato questo prodotto. Si prega di utilizzarlo in modo sicuro e corretto dopo aver letto attentamente il manuale di istruzioni.

Prima di utilizzare il prodotto controlla se tutti i bulloni di fissaggio, il perno di allineamento e i dadi sono fissati correttamente.

Non bagnare il prodotto per evitare ruggine e danni.

Per evitare danni al prodotto evita di smontarlo o modificarlo.

Attenzione a non installare o tenere il prodotto nei seguenti luoghi:

Superfici irregolari

Luoghi poco ventilati, aree umide e polverose

Luoghi con temperature molto alte o molto basse

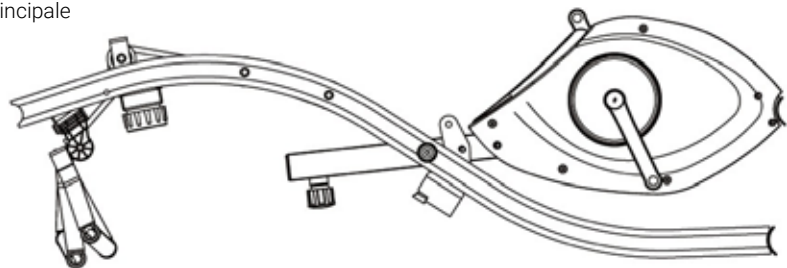
Attenzione a non inserire sostanze o oggetti estranei nel prodotto.

PRECAUZIONI DI UTILIZZO

- Non è consentito l'uso del prodotto a:
 - Persone che necessitano di riposo a letto, comprese le donne incinte, persone con febbre e affaticamento, persone con insufficienza cardiaca e malattie bronchiali.
 - Persone non autorizzate all'esercizio fisico da parte del medico curante.
 - Persone dal peso superiore a 100 kg.
- Non permettere ai bambini di utilizzare il prodotto senza la supervisione di un adulto.
- Non usare il prodotto stando in posizione eretta.
- Indossare abbigliamento adeguato da ginnastica.
- Assicurarsi di essere in buona condizione fisica eseguendo 5 minuti di riscaldamento prima dell'utilizzo.
- Se la frequenza cardiaca aumenta rapidamente o si hanno difficoltà a respirare, interrompere l'uso del prodotto. Consultare un medico prima di usarlo di nuovo.

PRIMA DI MONTARE IL PRODOTTO CONTROLLARE QUANTO SEGUE:

1. Telaio principale



2. Telaio di supporto (anteriore, posteriore)



(dadi, rondelle e ruote anteriori sono attaccate al telaio)

3. Manubrio con display



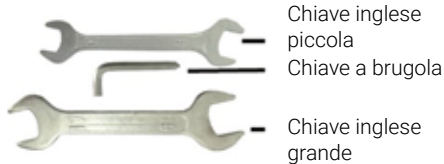
4. Pedale sinistro e destro



5. Sella / telaio della sella



6. Attrezzi



Chiave inglese piccola
Chiave a brugola
Chiave inglese grande

7. Manopola di fissaggio per l'altezza della sella



8. Poggiaschiena



9. Maniglia

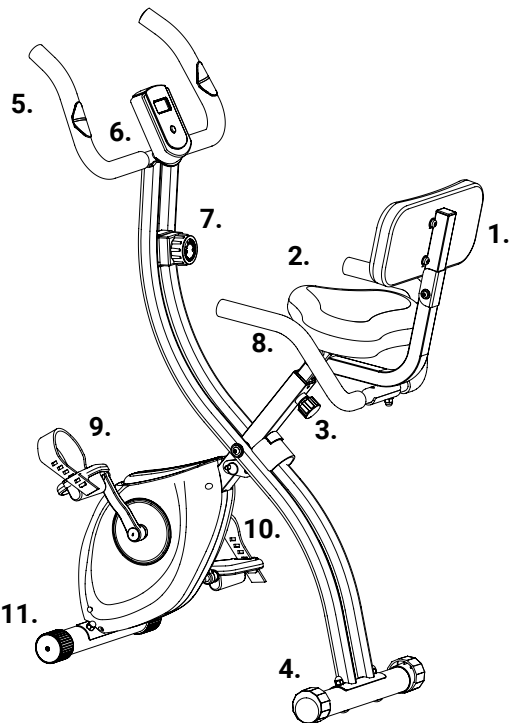


8. Telaio di montaggio per il poggiaschiena



IMMAGINE DEL MONTAGGIO DELLE PARTI

- 1. Poggiaschiena
- 2. Sella
- 3. Manopola di fissaggio per l'altezza della sella
- 4. Telaio di supporto posteriore
- 5. Manubrio
- 6. Display
- 7. Bracciali elastici
- 8. Manopola a 8 livelli di resistenza
- 9. Maniglia
- 10. Pedale sinistro
- 11. Pedale destro
- 12. Telaio di supporto anteriore

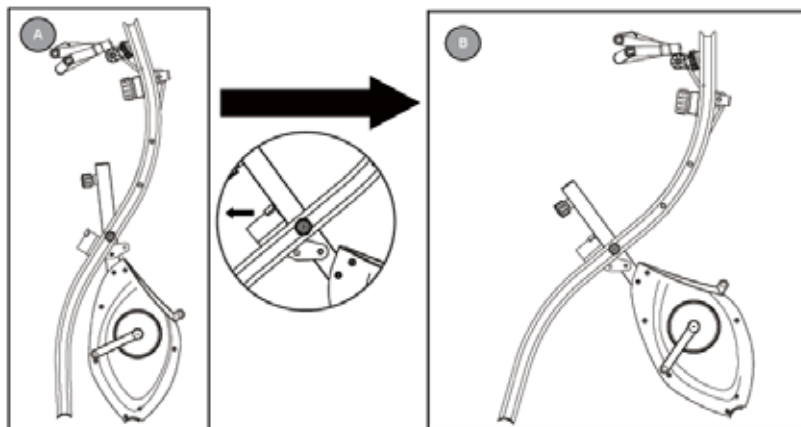


Dimensioni (aperto)	68.5 x 40 x 110 cm
Dimensioni (ripiegato)	37 x 40 x 130 cm
Peso	14,2 kg
Materiali	Steel pipe, Urethane, ABS resin

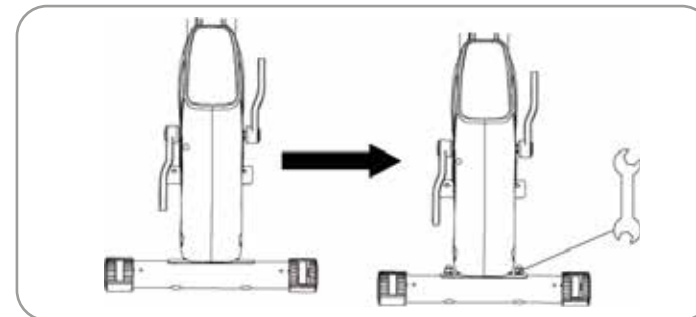
Prima di utilizzare il prodotto è importante leggere attentamente e comprendere tutte le istruzioni.

Seguire le istruzioni nell'ordine corretto.

SEQUENZA DI MONTAGGIO

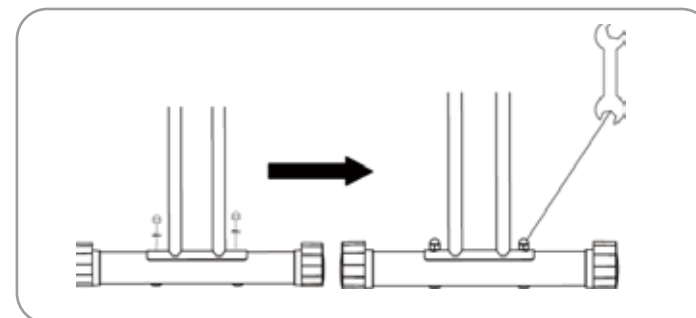


1. **Predisporre il telaio nella posizione giusta**
2. **Si prega di assemblare i telai di supporto anteriore e posteriore nel giusto ordine. I telai di supporto anteriore e posteriore possono essere distinti in quanto quello con le ruote va fissato davanti. Fissare i dadi e le rondelle sul**



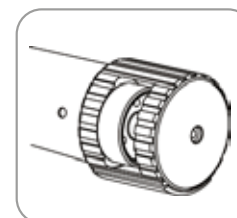
Telaio di supporto anteriore

Per iniziare fissare a mano i bulloni sul telaio anteriore, come mostrato nell'immagine, e poi stringerli con una piccola chiave inglese.

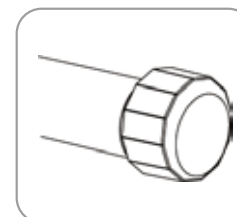


Telaio di supporto posteriore

Come mostrato nell'immagine, fissare prima a mano i bulloni sul telaio posteriore e poi stringerli con una piccola chiave inglese.



si riconosce dalle ruote e grazie a

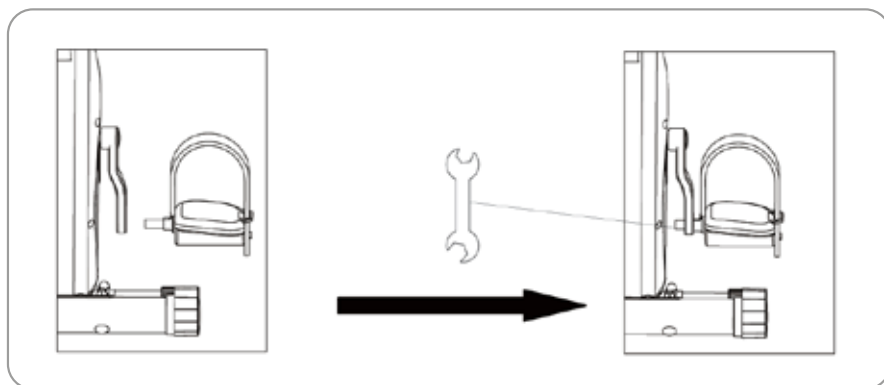


Il telaio posteriore si riconosce dai tappi laterali e dall'etichetta.

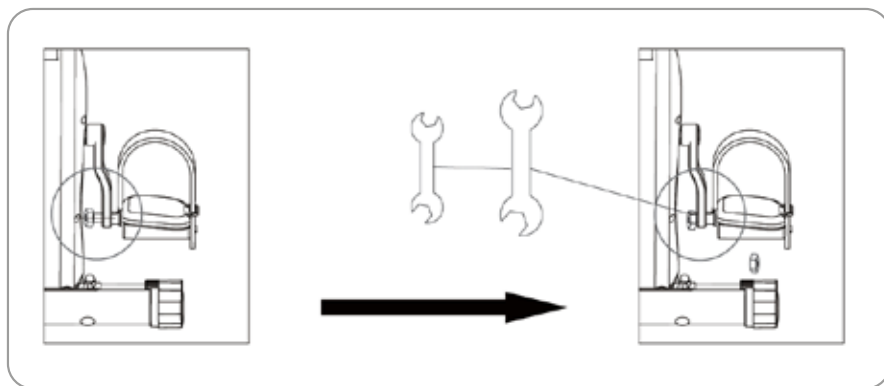
3. Attenzione a fissare il pedale destro al lato destro e il pedale sinistro al lato sinistro.

Usare una piccola chiave inglese per avvitarli, come mostrato nell'immagine.

Fissare il pedale destro girando il bullone del pedale sulla scanalatura del pedale in senso orario con una piccola chiave inglese.

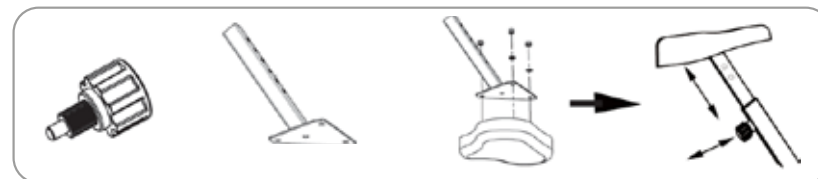


Allineare il dado con il bullone del pedale. Tenere il bullone del pedale con una chiave inglese piccola mentre si gira il dado in senso antiorario con una chiave inglese grande.



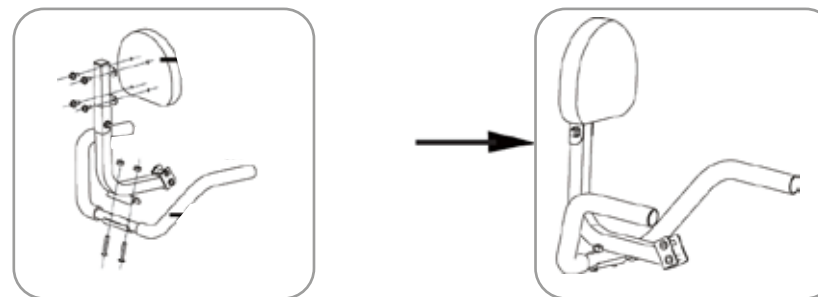
4. Montaggio della sella

- Come mostrato nell'immagine, inserire la sella nel suo telaio e stringere le viti.
- Collegare il telaio della sella montato al telaio principale e fissarlo con la manopola di fissaggio per l'altezza della sella.
- Attrezzi necessari per montare la sella.

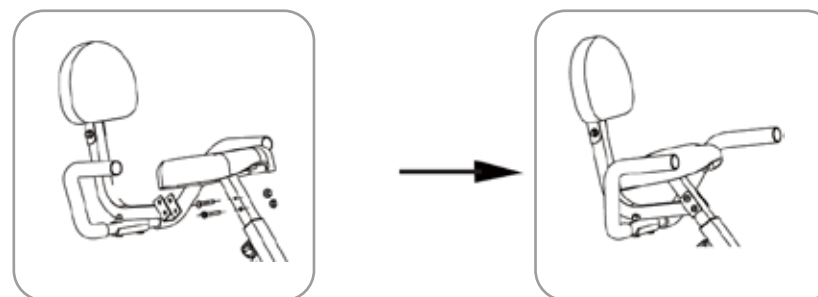


5. Montaggio del poggiaschiena

- Come mostrato nell'immagine, installare il cuscinetto del poggiaschiena e le maniglie con i dadi e i bulloni.

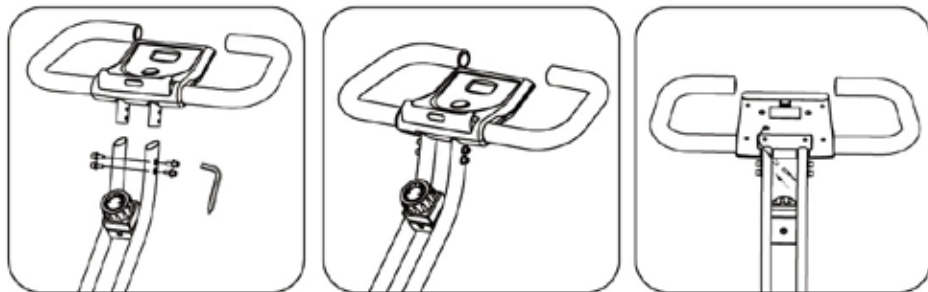


- Come mostrato nell'immagine, installare il poggiaschiena assemblato sulla staffa della seduta e stringerlo con le viti.s.



6. Installazione del display LCD e del manubrio

Collegare il display al telaio principale e stringere la vite con una chiave a brugola.



COME USARE IL DISPLAY

Puoi monitorare l'andatura del tuo allenamento, come il tempo, la velocità, la distanza, le calorie e la distanza totale che vengono mostrati sul display.

Funzionamento del pulsante

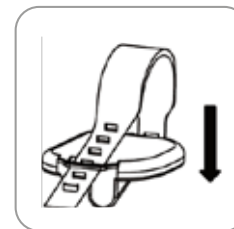
Tenendo premuto il pulsante si selezionano le funzioni nell'ordine seguente:

[SCAN – TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIE – ODO – P]

Tenendo premuto il pulsante per più di 3 secondi, tutti i dati vengono azzerati mostrando il valore "0".

- **TIME** : Mostra la durata totale dell'esercizio in una scala da 0,00 minuti a 99,99 minuti.
- **SPEED** : Mostra la velocità attuale. Mostra un massimo di 99,99.
- **DISTANCE** : Mostra la distanza percorsa durante l'esercizio in una scala da 0,00 a 99,99 km con aumenti di 0,01 km.
- **CALORIES** : Mostra le calorie totali bruciate in una scala da 0 a 9999 con aumenti di 1 cal.
- **ODO [Total distance]** : Mostra la distanza totale percorsa in una scala da 0,00 a 99,99 km con aumenti di 0,01 km.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO



Per stringere

Tirare la fascetta verso il basso e fissarla alla scanalatura inserendola.



Per allentare

Tirare la fascetta verso l'alto e fissarla alla scanalatura inserendola.

Si consiglia di fare esercizio per 15 minuti due volte al giorno.

Si consiglia di impostare il carico del pedale sulla posizione 5 o 6.

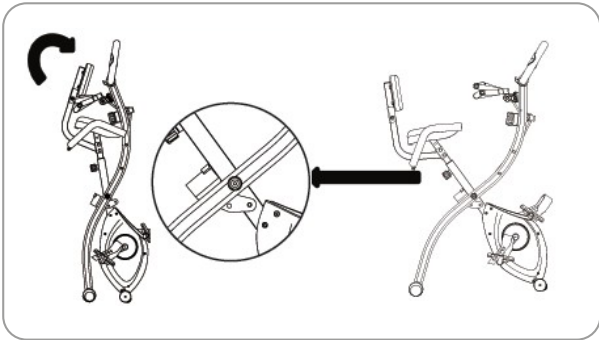
- Fare riscaldamento prima dell'esercizio.
- Dopo l'esercizio si consiglia di fare stretching per evitare dolori muscolari.

COME APRIRE E RIPIEGARE

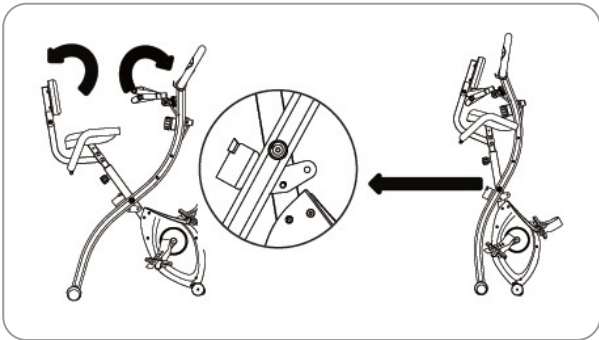
Sollevare il telaio principale prendendo il manubrio e la sella e avvicinarli tra di loro per ripiegare l'attrezzo.

Prima di ripiegare l'attrezzo assicurarsi di spostare la sella verso il lato posteriore.

APRIRE



RIPIEGARE



Attenzione

Prima ripiegare l'attrezzo fissare la sella nella posizione più alta.

Garanzia

La garanzia non copre quanto segue:

- 1. Abuso e uso improprio.
- 2. Graffi e danni causati intenzionalmente al prodotto.
- 3. Normale usura e rottura.

SOLUZIONE AI PROBLEMI

Problema	Possibile soluzione
Non riesci a collegare il manubrio al telaio principale	Fissare i bulloni e le rondelle del manubrio prima a mano, contemporaneamente da entrambi i lati, e stringerli poi con gli attrezzi.
I valori non vengono visualizzati sul display	Controllare se i poli [+] e [-] delle batterie sono posizionati correttamente. Se non funziona anche se sono corretti, cambiare le batterie.
I valori mostrati sul display rimangono invariati	Controllare se le connessioni tra il telaio principale e il display sono inserite nelle posizioni esatte
Non è possibile inserire il perno di fissaggio per l'altezza della sella nel telaio principale	Regolare il perno di fissaggio del telaio principale alla giusta angolazione e riprovare
Non è possibile collegare i pedali al telaio principale	Girare il pedale destro in senso orario e girare il pedale sinistro in senso antiorario.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

Gracias por comprar este producto. Utilícelo con precaución y de manera correcta después de haber leído el manual.

Asegúrese de comprobar que todos los tornillos de fijación y el pasador y las tuercas de alineación están bien apretados antes de usar el producto.

Evite que se moje el producto para prevenir la formación de óxido y otros daños.

No desmonte ni modifique el producto para evitar que se estropee.

No instale ni coloque el producto en los siguientes lugares:

Superficies irregulares

Lugares sin buena ventilación; áreas muy húmedas o polvorientas

Lugares con temperaturas extremadamente altas o bajas

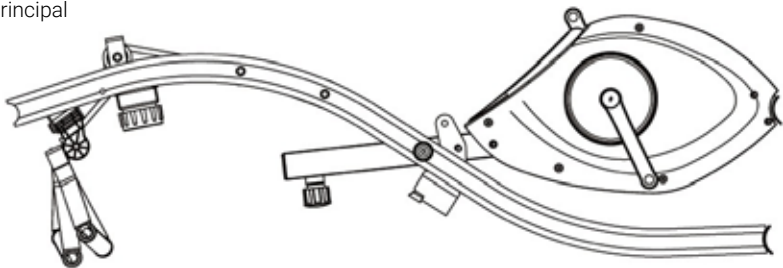
No aplique sustancias extrañas al producto.

PRECAUCIONES PARA EL USO

- No se permite el uso del producto a las siguientes personas:
 - Personas a las que se les haya prescrito descanso en cama, como mujeres embarazadas, personas con fiebre y fatiga, personas con afecciones cardíacas o con enfermedades bronquiales.
 - Personas que no puedan hacer ejercicio por prescripción facultativa.
 - Personas que pesen más de 100 kilos.
- No permita a los niños usar el producto sin la supervisión de un adulto.
- No utilice el producto de pie.
- Vístase con la ropa adecuada para entrenar.
- Asegúrese de estar en buena forma física calentando 5 minutos antes de usar el producto.
- Si su ritmo cardíaco aumenta rápido o si le cuesta respirar, deje de usar el producto. Consulte a su médico antes de volver a usarlo.

COMPROBACIONES ANTES DEL MONTAJE

1. Cuerpo principal



2. Bases de soporte (delantera, trasera)



(Las tuercas, arandelas y ruedas delanteras están enganchadas a la base)

3. Manillar, monitor



4. Pedales izquierdo y derecho



5. Sillín / Tija del sillín



6. Herramientas



Llave fija pequeña
Llave Allen

Llave fija grande

7. Rueda de ajuste de la altura del sillín



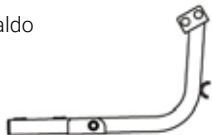
8. Respaldo



9. Asa

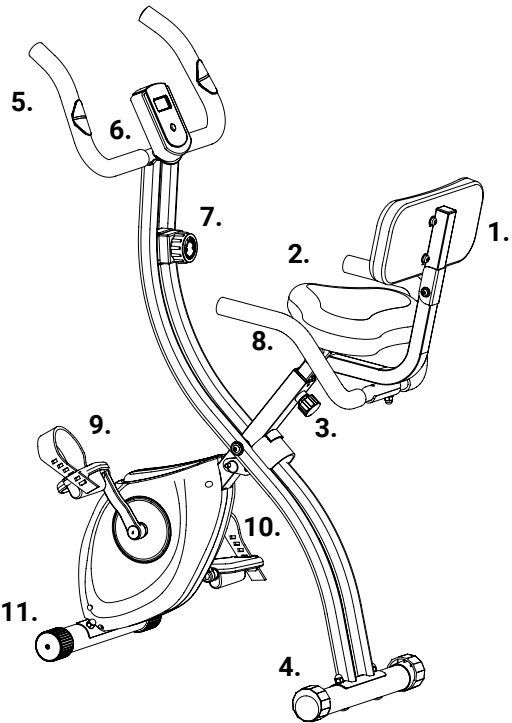


8. Barra de montaje del respaldo



PARTS ASSEMBLY VIEW

- 1. Respaldo
- 2. Sillín
- 3. Rueda de ajuste de la altura del sillín
- 4. Base de soporte (trasera)
- 5. Manillar
- 6. Monitor
- 7. Bandas elásticas para brazos
- 8. Rueda de selección de 8 niveles de resistencia
- 9. Asa
- 10. Pedal izquierdo
- 11. Pedal derecho
- 12. Base de soporte (delantera)

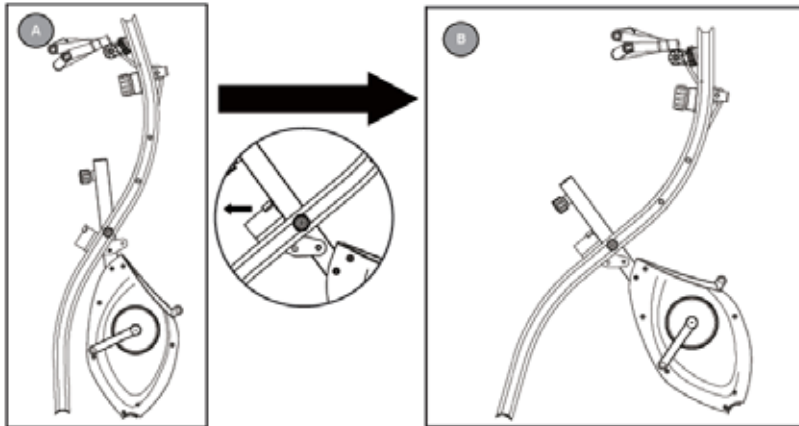


Tamaño (desplegada)	68.5 x 40 x 110 cm
Tamaño (plegada)	37 x 40 x 130 cm
Peso	14,2 kg
Material	Tubo de acero, uretano, resina ABS

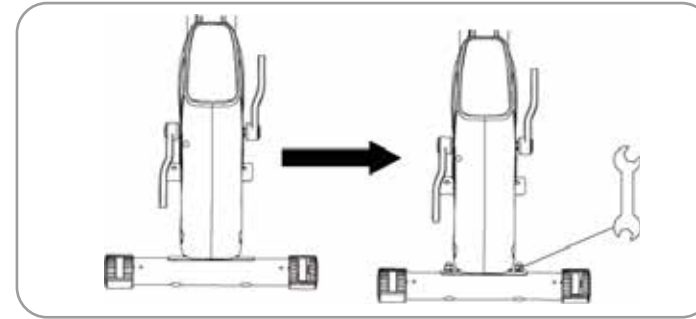
Siga las instrucciones en el orden correcto.

Use guantes para protegerse las manos durante el montaje.

PRECAUCIONES PARA EL MONTAJE

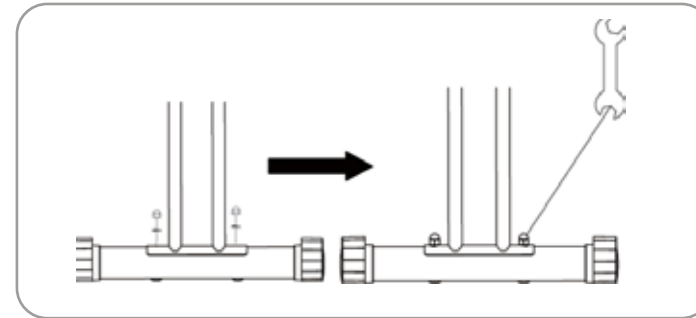


1. Despliegue las dos partes del cuerpo principal (A y B).
2. Monte las bases de soporte delantera y trasera en el orden correcto. Las bases de soporte delantera y trasera se pueden diferenciar fácilmente. Instale la base que tiene las ruedas en la parte delantera. Apriete las tuercas y arandelas de la base de soporte mediante una llave fija pequeña.



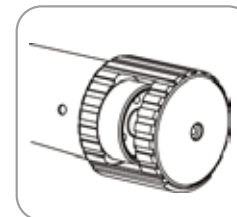
Soporte delantero

Primero, como se muestra en la ilustración, enrosque a mano los tornillos de la base delantera y, a continuación, apriételos con una llave fija pequeña.

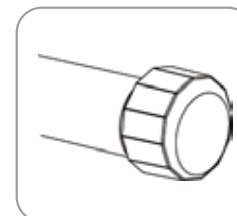


Soporte trasero

Como se muestra en la ilustración, enrosque a mano los tornillos de la base trasera y, a continuación, apriételos con una llave fija pequeña.



La base delantera es la que tiene las ruedas móviles y una pegatina delantera.

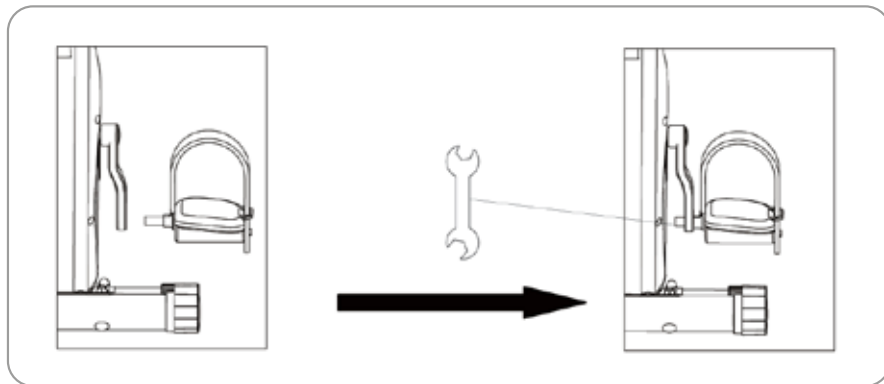


La base trasera es la que tiene unos tapones horizontales y una pegatina trasera.

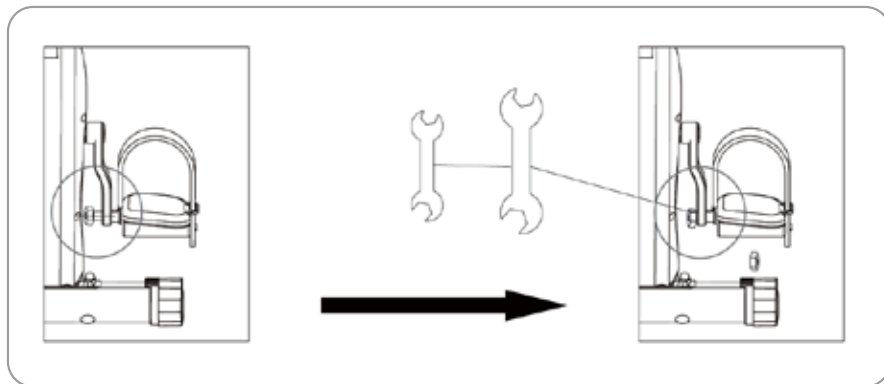
3. Enganche el pedal derecho en el lado derecho y el pedal izquierdo en el lado izquierdo.

Móntelos con una llave fija pequeña, como se muestra en la ilustración.

Fije el pedal derecho girando hacia la derecha el tornillo del pedal para enroscarlo en la hendidura de la manivela utilizando una llave fija pequeña.

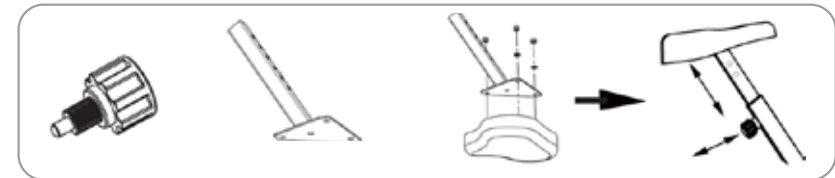


Alinee la tuerca con el tornillo del pedal. Sujete el tornillo del pedal con una llave fija pequeña mientras gira la tuerca hacia la izquierda con una llave fija grande.



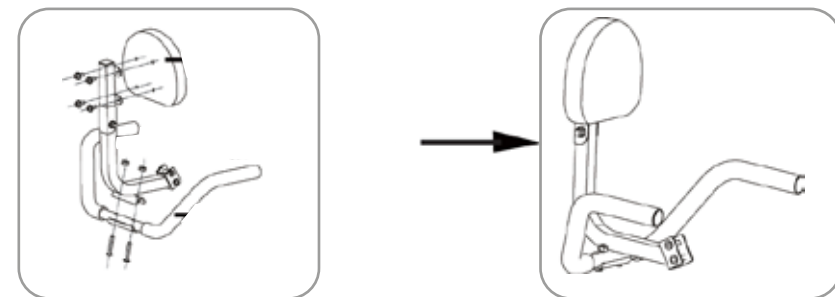
4. Montaje del sillín

- Como se muestra en la ilustración, inserte el sillín en la tija y apriete los tornillos.
- Conecte la tija del sillín al cuerpo principal y fíjela con la rueda de ajuste de la altura del sillín.
- Herramientas necesarias para montar el sillín:

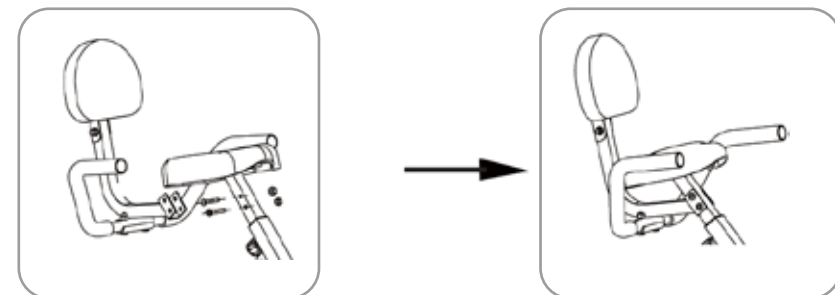


5. Montaje del respaldo

- Como se muestra en la ilustración, instale el respaldo y el asa con los tornillos y las tuercas.

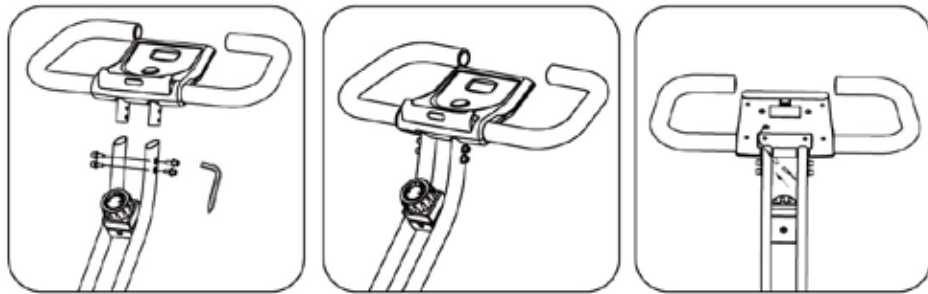


- Como se muestra en la ilustración, instale el conjunto del respaldo en la abrazadera del amortiguador del sillín y apriételo con tornillos.



6. Instalación del monitor LCD y el manillar

Conecte el monitor en la hendidura del cuerpo principal inferior y apriete el tornillo con una llave Allen.



INSTRUCCIONES DEL MONITOR

Puede hacer un seguimiento de sus entrenamientos con los parámetros que se muestran en la pantalla: tiempo, velocidad, distancia recorrida, calorías y distancia total.

Descripción del botón

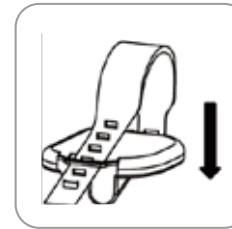
Si continúa pulsando el botón, las funciones se seleccionan en el orden siguiente:

[SCAN – TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIE – ODO].

Si mantiene pulsado el botón durante más de 3 segundos, todo el contenido se reinicia y aparece un «0».

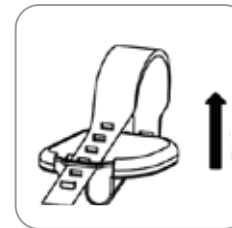
- **TIME** : Muestra el tiempo que lleva haciendo ejercicio; varía de 0.00 minutos a 99.99 minutos.
- **SPEED** : Muestra la velocidad a la que está pedaleando. El valor máximo es 99.99.
- **DISTANCE** : Muestra la distancia que lleva recorrida; varía de 0.00 a 99.99 km y aumenta en saltos de 0.01.
- **CALORIES** : Muestra las calorías quemadas; varía de 0 a 9999 y aumenta en saltos de 1 caloría.
- **ODO [Total distance]** : Muestra la distancia total; varía de 0.00 a 99.99 km y aumenta en saltos de 0.01.

CONSEJOS PARA ENTRENAR



Al apretar

Tire de la banda hacia abajo y fíjela insertándola en la ranura.



Al aflojar

Tire de la banda hacia arriba y fíjela insertándola en la ranura.

Se recomienda hacer ejercicio durante 15 minutos, dos veces al día.

Para controlar la carga sobre el pedal, es mejor hacer ejercicio fijándola en el 5 o el 6.

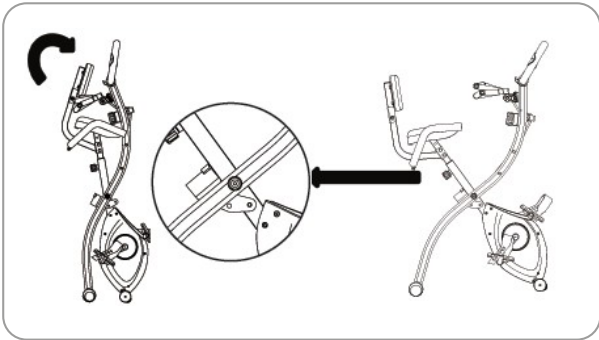
- Caliente bien antes de hacer ejercicio.
- Después de hacer ejercicio, es aconsejable estirar para evitar los dolores musculares.

CÓMO PLEGAR / DESPLEGAR

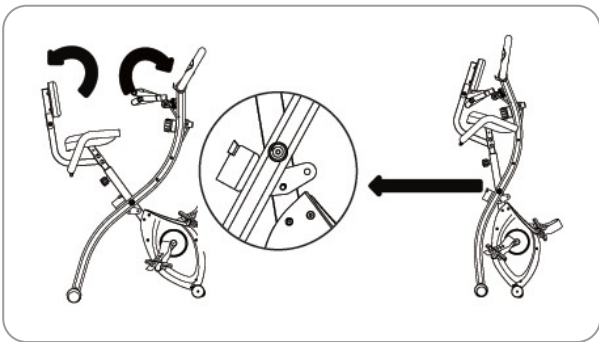
Levante el cuerpo principal sujetando el manillar y el sillín y pliegue el producto.

Cuando pliegue el producto, asegúrese de acercar más el respaldo y pliéguelo.

DESPLEGAR



PLEGAR



Precauciones

Cuando pliegue el producto, fije el sillín en la posición más alta y pliéguelo.

Garantía

La garantía no cubre lo siguiente:

- 1. Uso abusivo o mal uso.
- 2. Arañazos o daños intencionados al producto.
- 3. Desgaste normal.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Síntomas	Lista de control
No se puede conectar el manillar al cuerpo principal	Apriete provisionalmente a mano los tornillos y las arandelas del manillar a ambos lados y, después, repita con herramientas.
No se muestran valores en la pantalla	Compruebe si los polos [+] y [-] de las pilas están en la posición correcta. Si están bien puestas pero no se ven los valores, cambie las pilas.
Se ven valores en la pantalla pero no aumentan al hacer ejercicio	Compruebe si los cables de conexión entre el cuerpo principal y el monitor están insertados en los lugares correctos.
No se puede insertar el pasador de fijación de la altura del sillín en el cuerpo principal	Ajuste el pasador de fijación del cuerpo principal al ángulo correcto y vuelva a intentarlo.
No se pueden conectar los pedales al cuerpo principal	Gire el pedal derecho hacia la derecha y el izquierdo hacia la izquierda.

SÄKERHETSVARNINGAR

Tack för att du köpte denna produkt. Använd den på ett korrekt och säkert sätt efter att du noggrant har läst igenom användarhandboken.

Kontrollera att alla fästskruvar och inställningsstift och -muttrar är ordentligt åtdragna innan du använder produkten.

Undvik att produkten blir våt för att förebygga rost och skador.

Montera inte isär och bygg inte om den eftersom det kan leda till skador på produkten.

Installera inte och förvara inte heller produkten på följande platser:

Ojämna ytor

Platser som inte har en bra ventilation, är fuktiga eller dammiga

Platser där temperaturerna är extremt höga eller låga

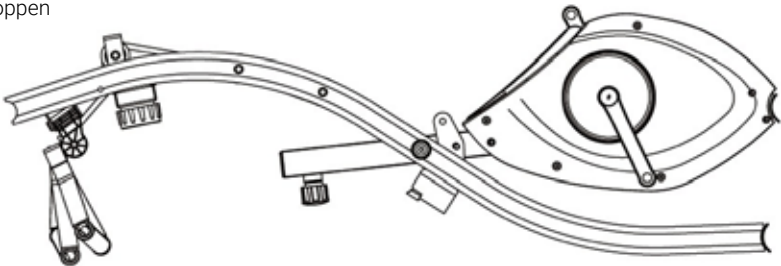
Använd inga främmande ämnen på produkten.

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER VID ANVÄNDNINGEN

- Följande personer får inte använda produkten:
 - Personer som måste ligga till sängs, inklusive gravida kvinnor, personer med feber eller utmattningssymtom, personer med hjärtfel och lungsjukdomar.
 - Personer som av läkare har fått instruktioner om att inte träna.
 - Personer som väger mer än 100 kilo.
- Låt inte barn använda produkten utan tillsyn av vuxna.
- Använd inte produkten stående.
- Bär lämpliga träningskläder.
- Se till att du är i god form genom att du värmer upp i 5 minuter innan du använder produkten.
- Om din puls stiger snabbt eller om du får svårt att andas ska du sluta att använda produkten. Kontakta läkare innan du använder den igen.

KONTROLLERA FÖLJANDE PUNKTER FÖRE MONTERINGEN
KONTROLLERA ATT FÖLJANDE

1. Huvudkroppen



2. Stödram (fram, bak)



(Muttrarna, brickorna och de främre hjulen fästs på ramen)

3. Styre, monitor



4.Vänster och höger pedaler



5. Sadel / sadelram



6.Verktyg



Liten nyckel
Insexnyckel
Stor nyckel

7. ästskruv för sadelhöjden



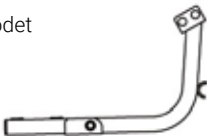
8. Ryggstöd



9. Styre

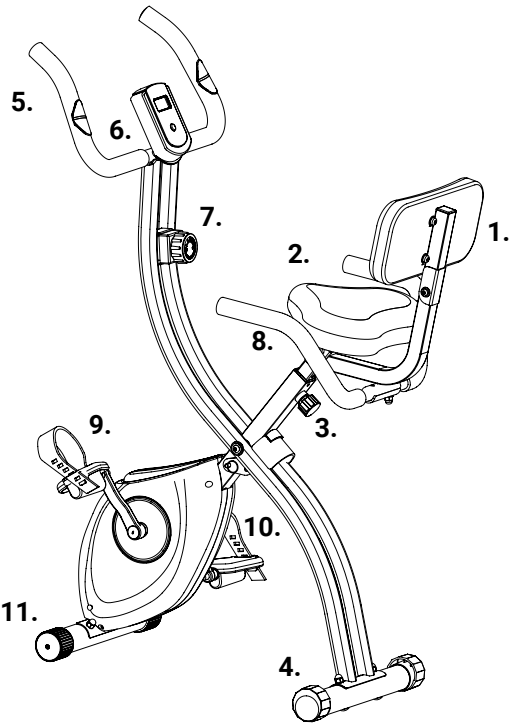


8. Monteringsram för ryggstödet



PARTS ASSEMBLY VIEW

- 1. Ryggstöd
- 2. Sadel
- 3. Låsskruv för sadelhöjden
- 4. Stödsektion (bak)
- 5. Styre
- 6. Monitor
- 7. Elastiska armband
- 8. Motståndsvred med 8 nivåer
- 9. Styre
- 10. Vänster pedal
- 11. Höger pedal
- 12. Stödsektion (fram)

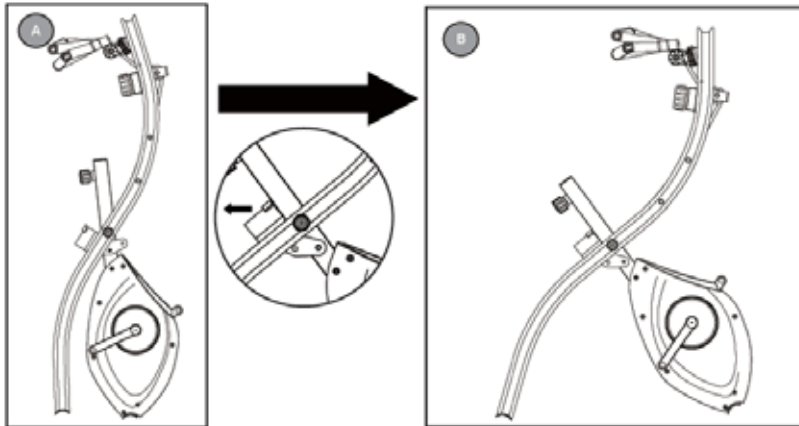


Storlek (uppställd)	68.5 x 40 x 110 cm
Storlek (hopfälld)	37 x 40 x 130 cm
Vikt	14,2 kg
Material	Steel pipe, Urethane, ABS resin

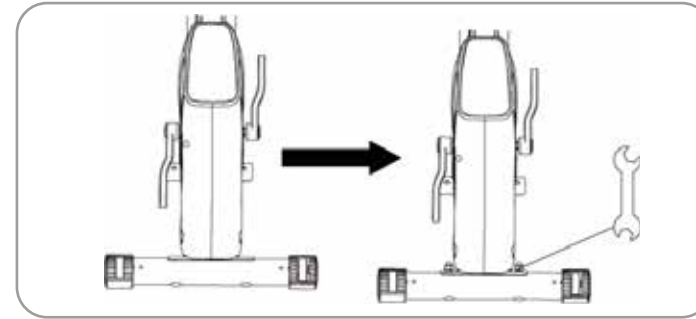
Följ instruktionerna i rätt ordning.

Bär handskar under monteringen för att skydda dina händer.

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER VID MONTERINGEN

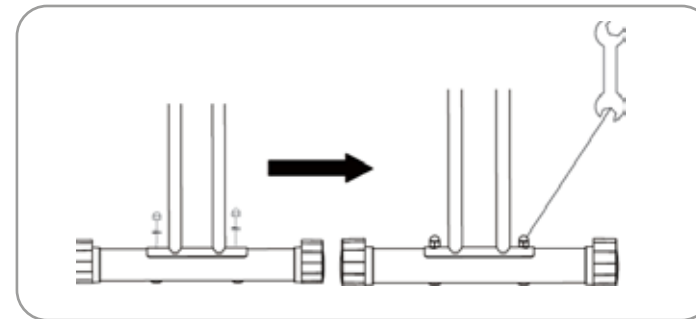


1. Lägg ihop de två huvuddelarna A och B
2. Montera ramarna till det främre och bakre stödet i rätt ordning. Det går att skilja mellan ramarna till det främre och bakre stödet. Installera ramen med hjulen framtill. Fäst muttrarna och brickorna på stödramen med en liten nyckel.



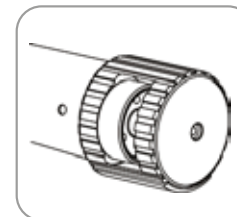
Stödrum (fram)

Börja, som på bilden, med att skruva fast muttrarna på den främre ramen för hand och dra sedan åt dem med en liten nyckel.

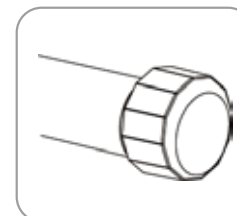


Bakre stöd

Gör som på bilden, och skruva fast muttrarna på den bakre ramen för hand och dra sedan åt dem med en liten nyckel.



På den främre ramen finns rörliga hjul och ett frontklistermärke.

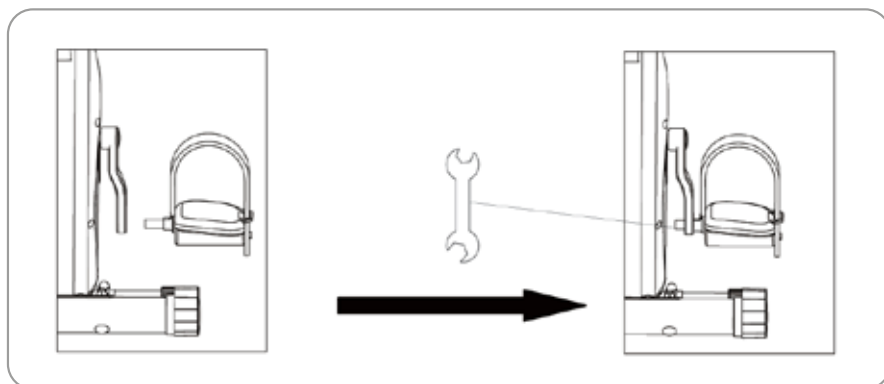


På den bakre ramen finns horisontella kåpor och ett bak-klistermärke.

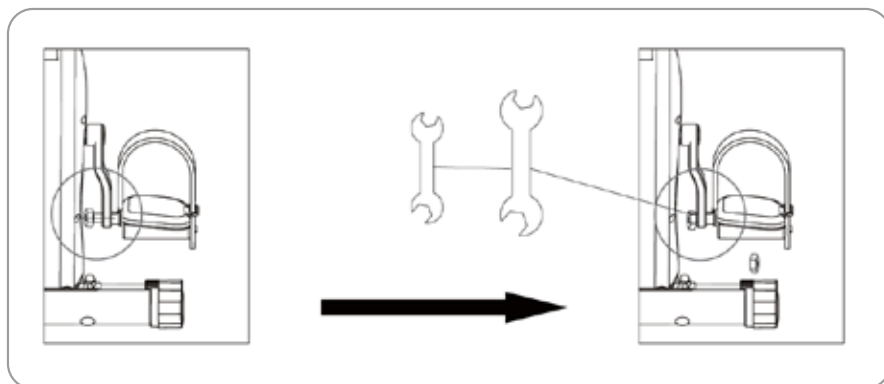
3. Please attach the right pedal on the right side while the left pedal on the left side.

Please assemble them with a small wrench as shown in the picture.

Fäst den högra pedalen genom att vrida pedalskruven på vevarmen medurs med en liten nyckel.

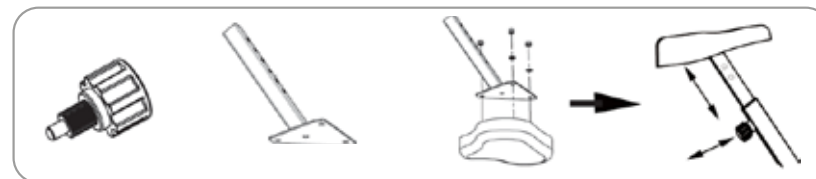


Se till att muttern hamnar i jämnhöjd med pedalskruven. Håll fast pedalskruven med en liten nyckel samtidigt som du vrider muttern moturs med en stor nyckel.



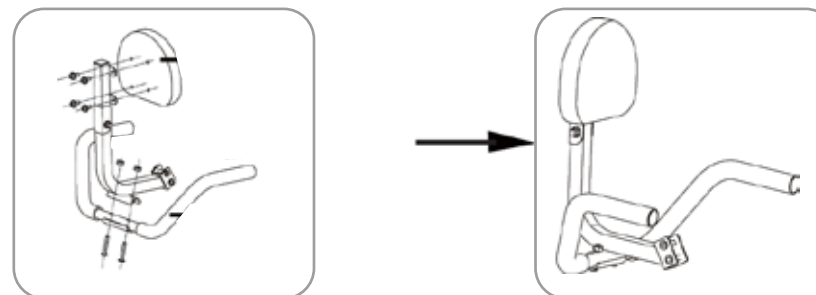
4. Sadelmontering

- Sätt sadeln på sadelramen, som på bilden, och dra åt skruvarna.
- Fäst den monterade sadelramen på huvudkroppen och dra åt fästsruven med sadeln på rätt höjd.
- Verktyg som behövs för att montera sadeln.

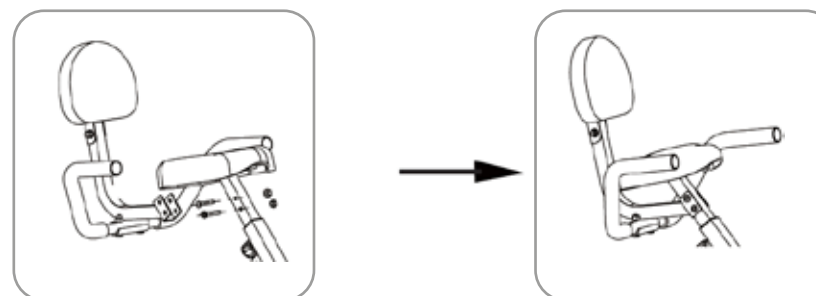


5. Montering av ryggstödet

- Installera ryggstödet och handtaget med skruvarna och muttrarna, som på bilden.

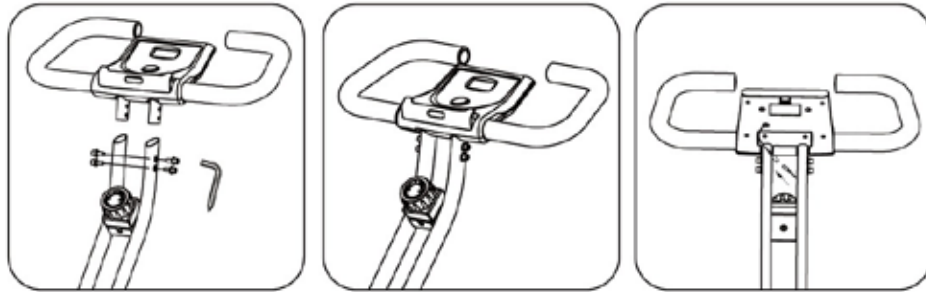


- Installera den monterade ryggstödsdelen på sadelns fäste, som på bilden, och skruva sedan fast den.



6. Installation av LCD-monitorn och styret

Anslut monitorn till öppningarna på den undre kroppen och dra sedan åt skruven med en insexnyckel.



ANVÄNDA MONITORN

Du kan följa din träningsstatus, som tid, hastighet, avstånd, kalorier och det totala avståndet eftersom detta visas på skärmen.

Beskrivning av knappen

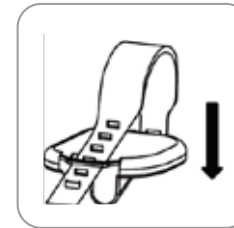
Om du håller knappen intryckt kan du välja funktionerna i följande ordning

[SCAN – TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIE – ODO – P].

Om du håller knappen intryckt i mer än 3 sekunder nollställs allt innehåll och siffran "0" visas.

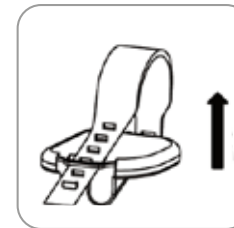
- **TIME** : Visar den totala tid som du tränar, från 0,00 till 99,99 minuter.
- **SPEED** : Visar din aktuella hastighet. Maximal hastighet är 99,99.
- **DISTANCE** : Visar distansen för din träning, från 0,00 till 99,99 km, och ökar i steg på 0,01.
- **CALORIES** : Visar det totala antal kalorier du förbränner, från 0 till 9 999, och ökar i steg på 1 kal.
- **ODO [Total distance]** : Visar den totala distansen för din träning, från 0,00 till 99,99 km, och ökar i steg på 0,01.

TRÄNINGSRÅD



Dra åt bandet

Dra bandet nedåt och fäst det i skåran genom att föra in det.



Lossa bandet

Lyft upp bandet och fäst det i skåran genom att föra in det.

Vi rekommenderar att du tränar i 15 minuter, två gånger om dagen.

För belastningen av pedalerna är det bäst att börja träna på steg 5 till 6.

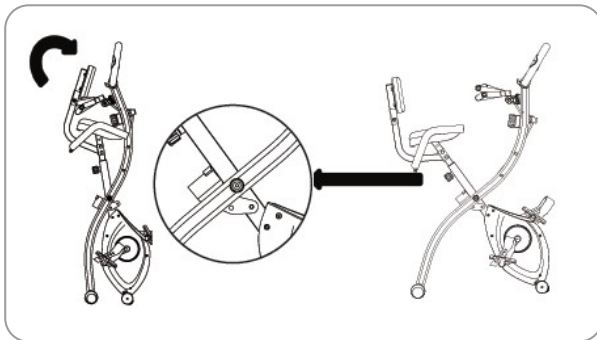
- Värm upp ordentligt innan du börjar träna.
- Efter träningen rekommenderar vi att du stretchar för att förebygga muskelsmärter.

HOW TO FOLD / UNFOLD

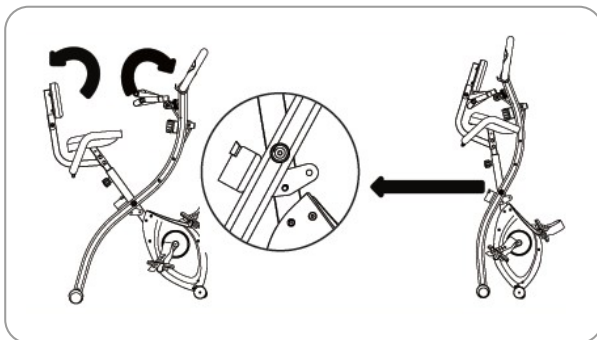
Lyft upp huvudkroppen genom att hålla i styret och sadeln och dra i dem för att produkten.

När du fäller ihop produkten måste du se till att sadeln ligger närmare ryggstödet innan du fäller ihop den.

FÄLL UPP



FÄLL IHOP



Varningar

Lås sadeln i det högsta läget och håll fast den när du ska fälla ihop produkten.

Garanti

Garantin täcker inte följande saker:

1. Missbruk och felaktig användning.
2. Medvetna repor eller skador på produkten.
3. Normalt slitage.

FELSÖKNING

Symtom	Checklista
Du kan inte fästa styret på huvudkroppen	Dra tillfälligt åt styrets skruvar och brickor för hand på båda sidorna och dra sedan åt dem igen med verktygen.
Värdena visas inte på monitorskärmen	Kolla att [+] och [-] på batterierna sitter åt rätt håll. Om den inte fungerar, trots att batterierna sitter i korrekt ska du byta ut batterierna.
Värdena visas på monitorskärmen, men de ökar inte	Kontrollera att kopplingssladdarna från huvudkroppen och monitorn har satts i på rätt platser.
Du kan inte föra in sadelhöjdens fäststift i huvudkroppen	Justera fäststiftet så att det ligger i rätt vinkel mot huvudkroppen och försök igen
Du kan inte fästa pedalerna på huvudkroppen	Vrid den högra pedalen medurs och den vänstra pedalen moturs.

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Dziękujemy za zakup produktu. Prosimy o bezpieczne i odpowiednie użytkowanie po dokładnym zapoznaniu się z instrukcjami.

Przed rozpoczęciem użytkowania produktu należy upewnić się, że wszystkie śruby mocujące oraz trzpień mocujący i nakrętki są odpowiednio zamocowane.

Unikać zamoczenia produktu, aby chronić go przez zardzewieniem i uszkodzeniami.

Aby uniknąć uszkodzenia produktu, nie można go rozmontowywać ani zmieniać jego konstrukcji.

Nie montować ani nie przechowywać produktu w następujących miejscach:

nierówne powierzchnie

miejsca z źle wentylowane; miejsca wilgotne lub zapyłone

miejsca, w których występują ekstremalnie niskie lub wysokie temperatury

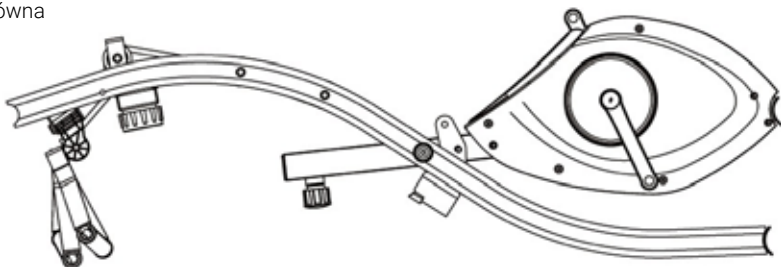
Nie wprowadzać obcych substancji do produktu.

UWAGI DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

- Nie zezwala się na użytkowanie produktu przez następujące osoby:
 - osoby, którym zalecono spoczynek, w tym kobiety w ciąży, osoby z gorączką i osłabione, cierpiące na niewydolność serca oraz choroby oskrzeli.
 - osoby, które z zalecenia lekarza nie mogą wykonywać ćwiczeń fizycznych.
 - osoby o wadze ponad 100 kilogramów.
- Dzieci nie mogą korzystać z produktu bez opieki osób dorosłych.
- Nie używać produktu na stojąco.
- Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiedni strój sportowy.
- Należy przystępować do ćwiczeń po odpowiednim przygotowaniu, polegającym na co najmniej 5-minutowej rozgrzewce przed użyciem produktu.
- W przypadku nagłego wzrostu tętna lub wystąpienia trudności w oddychaniu należy zaprzestać użytkowania produktu. Przed ponownym użyciem należy skonsultować się z lekarzem.

DO SPRAWDZENIA PRZED MONTAŻEM

1. Rama główna

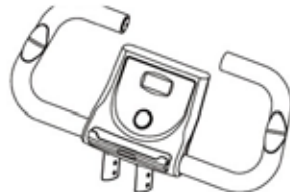


2. Stabilizator (przedni, tylny)



(nakrętki, podkładki i przednie koła są przymocowane do stabilizatora)

3. Kierownica, monitor



4. Lewy i prawy pedał



5. Siodełko/wspornik siodełka



6. Narzędzia



Mały klucz

Klucz imbusowy

Duży klucz

7. Śruba regulująca wysokość siodełka



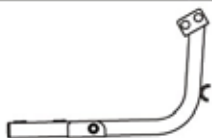
8. Oparcie



9. Uchwyt

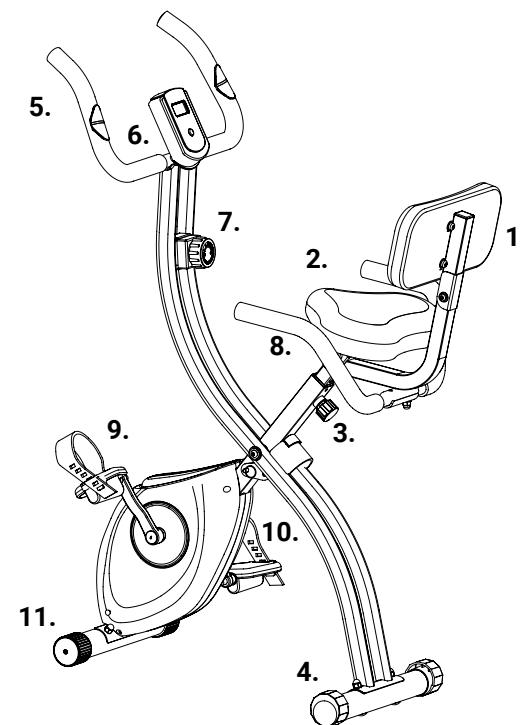


8. Wspornik oparcia



PARTS ASSEMBLY VIEW

1. Oparcie
2. Siodełko
3. Śruba regulująca wysokość siodełka
4. Stabilizator (tylny)
5. Kierownica
6. Monitor
7. Elastyczne opaski na ramię
8. Pokrętło do regulacji oporu (8 poziomów)
9. Uchwyt
10. Lewy pedał
11. Prawy pedał
12. Stabilizator (przedni)

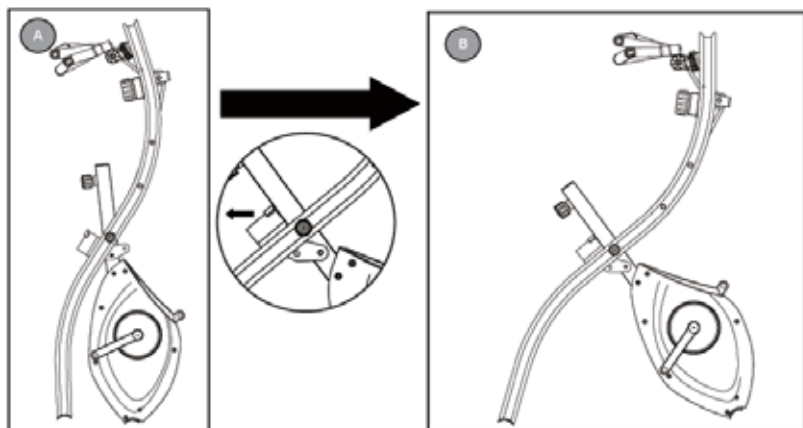


Rozmiar (po rozłożeniu)	68.5 x 40 x 110 cm
Rozmiar (po złożeniu)	37 x 40 x 130 cm
Waga	14,2 kg
Materiał	Rurka stalowa, uretan, żywica ABS

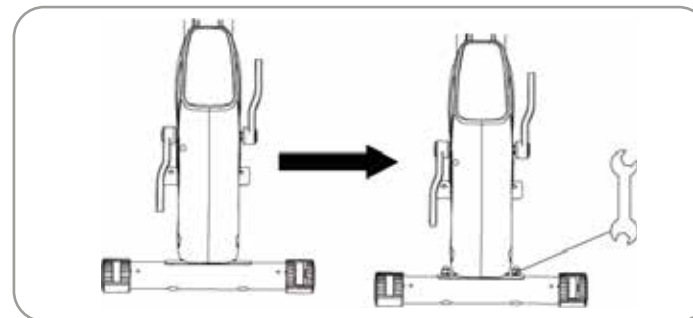
Należy wykonywać instrukcje krok po kroku.

Podczas montażu należy mieć nałożone rękawce ochronne.

KOLEJNOŚĆ MONTAŻU

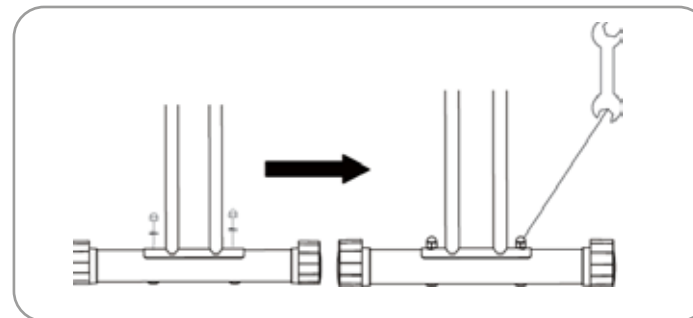


1. Rozłożyć ramę główną poprzez oddalenie od siebie obu elementów.
2. Zamontować stabilizator przedni i tylny w odpowiedniej kolejności. Stabilizator przedni i tylny różnią się od siebie. Zamontować stabilizator z kołami z przodu. Przymocować nakrętki i podkładki do stabilizatora za pomocą małego klucza.



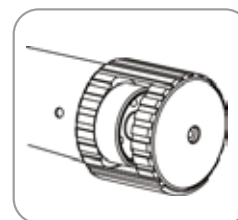
Stabilizator przedni

Najpierw należy, zgodnie z rysunkiem, ręcznie zamocować śruby na stabilizatorze przednim, a następnie dokręcić je małym kluczem.

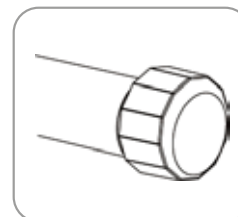


Stabilizator tylny

Zgodnie z rysunkiem należy ręcznie zamocować śruby na stabilizatorze tylnym, a następnie dokręcić je małym kluczem.



Ruchome koła oraz przednie nakładki antypoślizgowe znajdują się na stabilizatorze przednim.

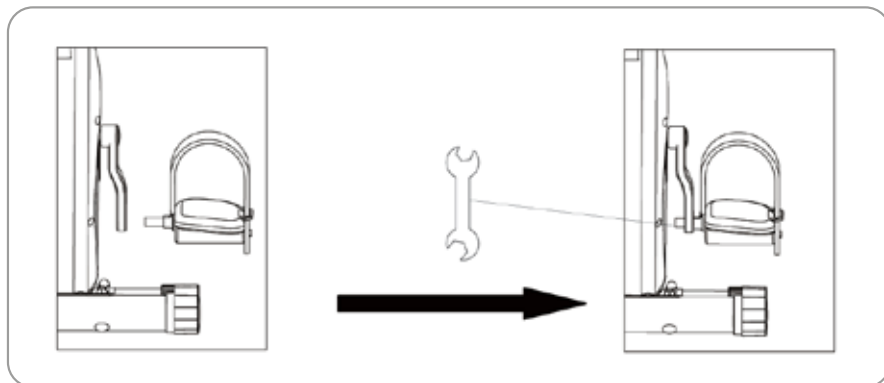


Nakładki poziome oraz tylne nakładki antypoślizgowe znajdują się na stabilizatorze tylnym.

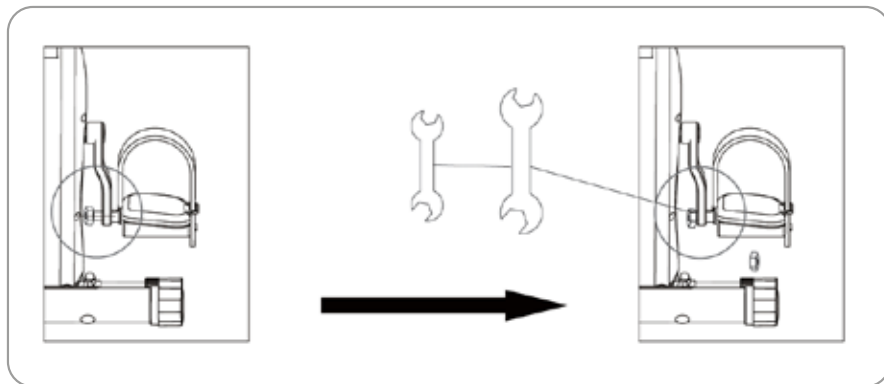
3. Przymocować prawy pedał po prawej stronie, a lewy pedał po lewej stronie.

Zamontować je za pomocą małego klucza, jak pokazano na rysunku.

Przymocować prawy pedał poprzez wkręcenie śruby w przeznaczonym do tego otworze zgodnie z ruchem wskazówek zegara i z wykorzystaniem małego klucza

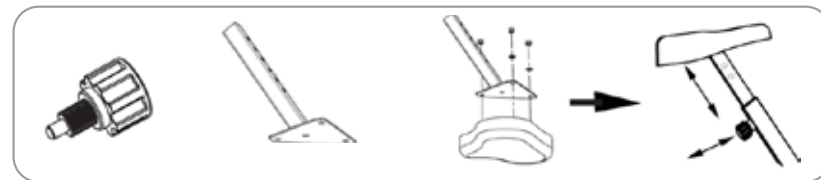


Dopasować nakrętkę i śrubę pedału. Przytrzymać śrubę pedału małym kluczem, dokręcając przy tym nakrętkę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara dużym kluczem.



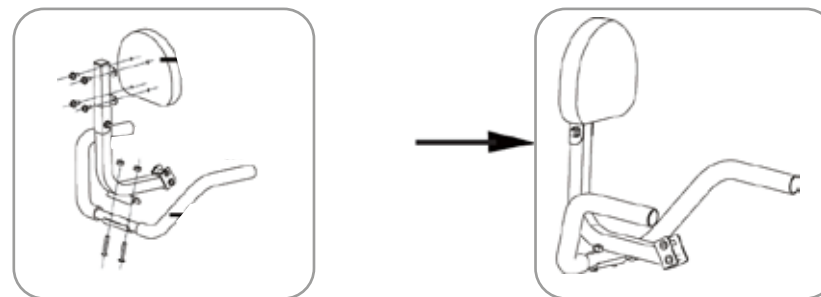
4. Montaż siodełka

- Włożyć siodełko do wspornika siodełka i dokręcić śruby zgodnie z rysunkiem.
- Przymocować zmontowany wspornik siodełka do ramy głównej i zamontować za pomocą śruby regulującej wysokość siodełka.
- Narzędzia niezbędne do montażu siodełka.

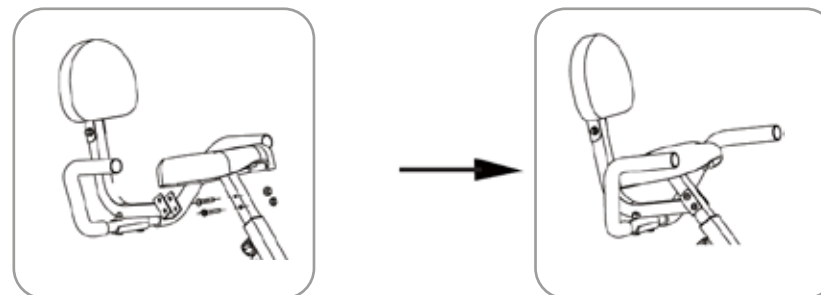


5. Montaż oparcia

- Jak pokazano na rysunku, zamontować poduszkę oparcia oraz uchwyt z wykorzystaniem śrub i nakrętek.

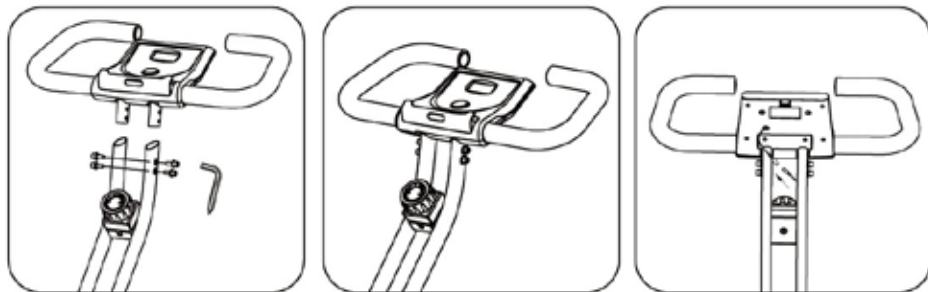


- Jak pokazano na rysunku, zamontować gotowe oparcie w przeznaczonym do tego miejscu pod siodełkiem oraz dokręcić śruby.



6. Montaż monitora LCD i kierownicy

Umieścić monitor w niższych otworach ramy głównej i dokręcić śruby za pomocą klucza imbusowego.



SPOSÓB UŻYTKOWANIA MONITORA

Dane wyświetlane na ekranie umożliwiają śledzenie postępów w treningu, takich jak czas, prędkość, dystans, kalorie i łączny dystans.

Opis przycisku

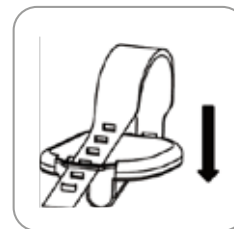
Jeśli wciskanie przycisku będzie kontynuowane, funkcje będą się zmieniać w następującej kolejności

[SCAN – TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIE – ODO].

W przypadku wciskania przycisku przez ponad 3 sekundy cała zawartość zostanie przywrócona do ustawień wstępnych i wyświetli się „0”.

- **TIME** : pokazuje łączny czas treningu w zakresie od 0,00 minut do 99,99 minut.
- **SPEED** : pokazuje aktualną prędkość osoby ćwiczącej. Wyświetlana wartość maksymalna to 99,99.
- **DISTANCE** : pokazuje dystans pokonany w trakcie treningu w zakresie od 0,00 do 99,99 km i wzrasta co 0,01.
- **CALORIES** : okazuje łączną sumę kalorii spalonych w trakcie treningu w zakresie od 0 do 9999 i wzrasta co 1 kalorię.
- **ODO [Total distance]** : pokazuje łączny dystans pokonany w trakcie treningu w zakresie od 0,00 do 99,99 km i wzrasta co 0,01.

PORADY DOTYCZĄCE TRENINGU



Zacieśnianie

Pociągnąć taśmę w dół i włożyć do otworu, aby zablokować.



Luzowanie

Pociągnąć taśmę w górę i włożyć do otworu, aby zablokować.

Zaleca się ćwiczenie przez 15 minut dwa razy w ciągu dnia.

W przypadku stosowania kontroli nacisku na pedały, najbardziej zaleca się ćwiczenie przy ustawieniu na poziomie 5 lub 6.

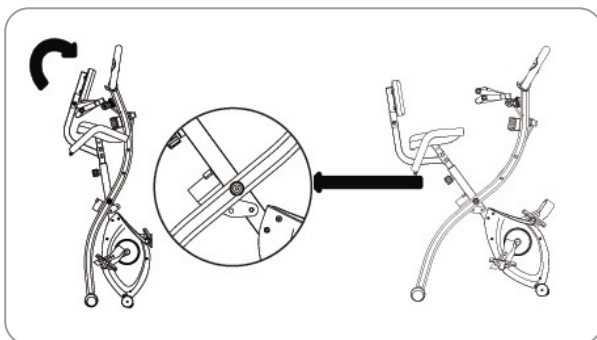
- Należy dokładnie się rozgrzać przed przystąpieniem do treningu.
- Po zakończeniu treningu zaleca się rozciąganie, aby uniknąć bólu mięśni.

SKŁADANIE/ROZKŁADANIE PRZYRZĄDU

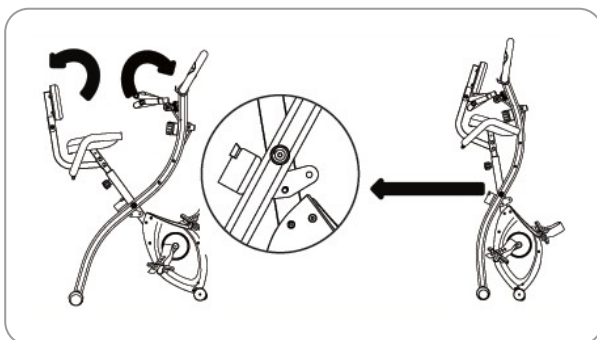
Aby rozłożyć rower, należy unieść ramę główną, trzymając za kierownicę i siodełko, i pociągnąć.

Podczas składania produktu należy upewnić się, że siodełko znajduje się bliżej tyłu i dopiero wtedy złożyć przyrząd.

ROZKŁADANIE



SKŁADANIE



Uwaga

Podczas składania przyrządu należy przystąpić do składania po ustawieniu siodełka w najwyższej pozycji.

Gwarancja

Gwarancja nie obejmuje:

1. Zbyt intensywnego użytkowania i użytkowania niezgodnego z przeznaczeniem.
2. Celowego zarysowania lub uszkodzenia produktu.
3. Normalnego zużycia.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Lista kontrolna
Nie można zamocować kierownicy do ramy głównej	Najpierw tymczasowo przymocować śruby mocujące i podkładki ręcznie po obu stronach kierownicy, a następnie dopasować je z wykorzystaniem narzędzi.
Monitor nie wyświetla wartości	Sprawdzić, czy [+] oraz [-] baterii są właściwie ustawione. Jeśli wartości wciąż nie są wyświetlane pomimo odpowiedniego ułożenia baterii, należy wymienić baterie.
Wartości na monitorze są wyświetlane, ale nie rosną	Sprawdzić linie połączeń ramy głównej i monitora oraz ich właściwą lokalizację.
Nie można włożyć śruby regulującej wysokość siodełka do ramy głównej	Ponownie dopasować śrubę regulującą wysokość siodełka do ramy głównej pod innym kątem.
Nie można przymocować pedałów do ramy głównej	Obrócić prawy pedał zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewy pedał odwrotnie do ruchu wskazówek zegara.





Distributed by: **OCG Retail**

Eemnesserweg 11-10

1251 NA Laren

the Netherlands

klantenservice@omnichannelgroup.com