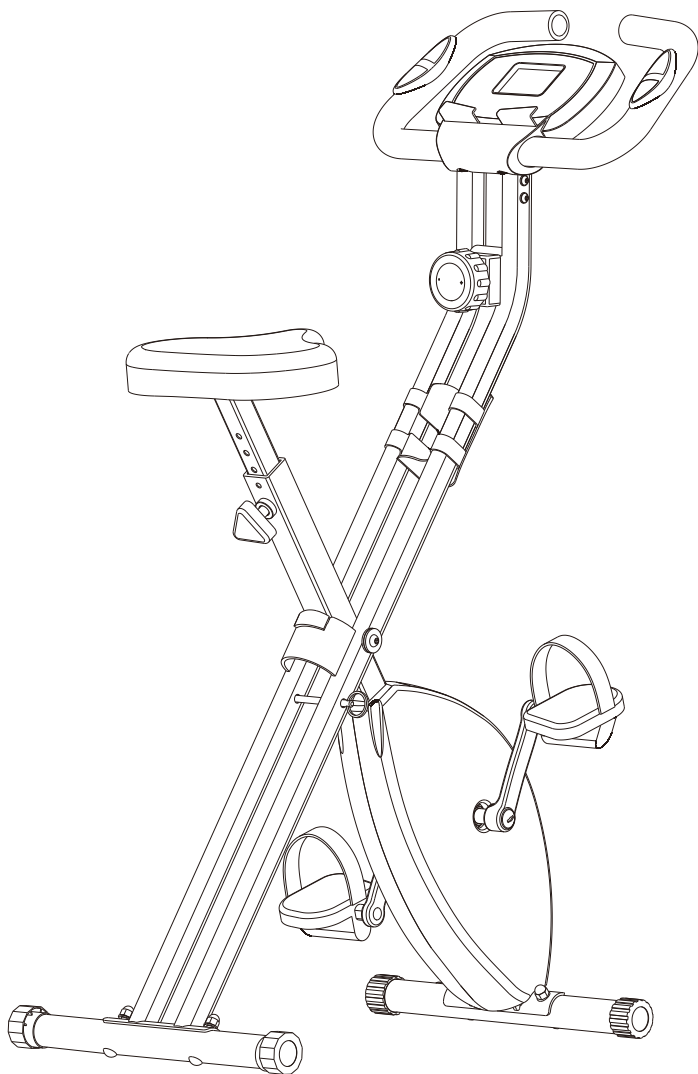


SXB11



General Guidelines

- Read the following instructions carefully and use the product accordingly.
- Keep this manual and hand it over when you transfer the product.
- This summary may not include every detail of all variations and considered steps. Contact us if further information and help are needed.

Notes

- It is important to read these instructions before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained, and used properly.
- For home and indoor use only. Not suitable for commercial use, and can only be used according to the instructions in this manual. This product should not be used for any exercise other than spinning.
- Consult your doctor to assess if you are fit for this equipment. If you are taking medication for your heart rate, blood pressure, or cholesterol, the doctor's advice is very important.
- Warm up before use. Do not use this product immediately after meals.
- Increase speed, intensity, and duration of exercises gradually.
- This product can only be used by one person at a time.
- This product is not suitable for children.
- Do not allow the product to be wet with any liquid. Do not use this product when your hands are wet.
- Use this product only on surfaces not dented or damaged by machine weight.
- Before use, put the product on an old cloth or training mat to avoid damaging the floor or carpet.
- Keep children away from the product.
- For your safety, the equipment should have at least 1 meter of free space all around it.
- Wear suitable clothing whilst using the product. Do not wear baggy clothing or any jewelry to avoid getting stuck. Do not use the product barefoot.
- Do not adjust the seat post below the "MAX" mark.
- The max. static load capacity of the product is 100 kg (220 lb).
- Do not use any accessories that are not recommended by us.
- Do not use the product if it does not work properly or is damaged. Consult our service center.
- Keep hands and feet clear at all times from moving parts to avoid injury. Never turn the pedal cranks by hand.
- Don't get off the equipment until after the pedals stop completely.
- Never try to use the product standing up at any time.
- Do not insert any objects, hands, or feet into any openings, or expose hands, arms, or feet to the drive mechanism or other potentially moving part of the product.
- This product is not suitable for medical use.

Warnings

For safety reasons, the following safeguards are important. Failure to read and follow these instructions can result in serious injury.

- For your health and safety, people with hypertension, heart disease, and other cardiovascular and cerebrovascular diseases should avoid using this product.
- We recommend that you talk to your doctor before embarking on any new exercise if you have had any recent surgery, are pregnant, have an injury, or if you have concerns about your health or levels of fitness that you think additional exercise may aggravate.
- Stop exercising immediately if you feel light-headed or short of breath.
- If you feel nausea, pain, discomfort, or other acute abnormalities, be sure to stop exercising and consult your doctor before resuming exercise.
- Be careful when carrying the product as it may be too heavy for you. You may need a friend or family member to help you unpack, assemble, and relocate the product.
- Keep the packaging components away from children, especially from infants and toddlers, as there is a danger of suffocation.
- Keep all packages and accessories for future use, and store them safely away from children and animals.



Einleitung

- Bitte lesen Sie die folgende Anleitung aufmerksam durch und verwenden Sie das Produkt sachgemäß.
- Bewahren Sie diese Anleitung gut auf und händigen Sie sie bei Weitergabe des Produkts an Dritte ebenfalls mit aus.
- Aus Gründen der Übersicht können nicht alle Details zu allen Varianten und denkbaren Montagen beschrieben werden. Wenn Sie weitere Informationen und Hilfe benötigen, kontaktieren Sie uns bitte.

Hinweise

- Bitte lesen Sie diese Hinweise aufmerksam durch, bevor Sie mit der Montage beginnen. Eine sichere und effiziente Nutzung des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn alle Einzelteile korrekt zusammengesetzt, gewartet und verwendet werden.
- Ausschließlich für den Heimgebrauch konzipiert! Bitte nutzen Sie dieses Gerät nicht für kommerzielle Zwecke und halten Sie sich streng an diese Anleitung. Dieses Produkt sollte zudem ausschließlich zum Fahrradfahren verwendet werden. Bitte unterlassen Sie andere Übungen.
- Bitte klären Sie mit Ihrem Hausarzt ab, ob Übungen auf diesem Gerät für Sie geeignet sind. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente für Ihr Herz, gegen zu hohen Blutdruck oder einen zu hohen Cholesterinspiegel einnehmen.
- Bitte wärmen Sie sich vor der Nutzung dieses Geräts gut auf und verwenden Sie es nicht direkt nach einer Mahlzeit.
- Bitte steigern Sie die Geschwindigkeit, Intensität und Dauer Ihrer Übungen schrittweise.
- Dieses Produkt darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.
- Für Kinder ungeeignet!
- Bitte halten Sie dieses Gerät von Flüssigkeiten aller Art fern. Nutzen Sie es nicht, wenn Ihre Hände nass oder verschwitzt sind.

- Nutzen Sie dieses Gerät ausschließlich auf Böden, die durch das Gewicht des Produktes nicht beschädigt oder eingeebult werden können.
- Bitte stellen Sie das Produkt vor der Benutzung auf ein altes Tuch oder eine Trainingsmatte, um Beschädigungen an Ihrem Boden oder Teppich zu vermeiden.
- Bitte halten Sie Kinder von diesem Produkt fern.
- In einem Radius von 1 m um das Gerät herum sollten sich keine anderen Gegenstände befinden.
- Bitte tragen Sie angemessene Kleidung, während Sie das Produkt benutzen. Tragen Sie keine locker sitzenden Kleidungsstücke oder Schmuck, um zu verhindern, dass diese sich in dem Gerät verfangen. Nutzen Sie dieses Produkt zudem nicht barfuß.
- Bitte achten Sie auf die Markierung mit der Aufschrift "MAX" an der Stange des Sitzes und überschreiten Sie diese nicht.
- Die maximale Belastbarkeit dieses Heimtrainers beträgt 100 kg.
- Bitte nutzen Sie keine Einzelteile, die nicht von uns empfohlen wurden.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert oder beschädigt ist. Wenden Sie sich in diesem Fall an unseren Kundenservice.
- Bitte achten Sie auf Ihre Hände und Füße und halten Sie diese stets von allen beweglichen Teilen fern, um Verletzungen zu vermeiden. Bedienen Sie die Pedale nicht mit den Händen.
- Bitte steigen Sie erst von diesem Gerät ab, wenn die Pedale vollständig zum Stillstand gekommen sind.
- Stehen Sie niemals auf, während Sie den Heimtrainer benutzen.
- Bitte schieben Sie keine Objekte, Ihre Finger oder Füße in die Öffnungen des Geräts. Halten Sie Ihre Extremitäten zudem vom Antriebsmechanismus und allen weiteren beweglichen Teilen fern.
- Nicht für medizinische Zwecke geeignet!

Warnhinweise

Die folgenden Warnhinweise sind essentiell für Ihre Sicherheit. Bitte lesen Sie sie aufmerksam durch und halten Sie sich daran, da es ansonsten zu schweren Verletzungen und Gesundheitsschädigungen kommen könnte.

- Personen, die an Bluthochdruck, Herzproblemen sowie anderen kardiovaskulären und zerebrovaskulären Erkrankungen leiden, sollten dieses Gerät nicht verwenden.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, empfehlen wir Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren, wenn Sie kürzlich operiert wurden, schwanger sind, eine Verletzung haben oder wenn Sie weitere Bedenken bezüglich Ihres Gesundheitszustands haben und sich dieser aufgrund zusätzlichen Trainings verschlechtern könnte.
- Bitte brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie außer Atem geraten oder Ihnen schwindelig wird.
- Wenn Schwindelgefühle, Schmerzen, Unwohlsein oder andere Anomalien auftreten, sollten Sie das Training sofort beenden und einen Arzt aufsuchen, bevor Sie das Gerät wieder benutzen.
- Bitte seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Produkt transportieren, da es sehr schwer ist. Bitten Sie einen Freund oder ein Familienmitglied, Ihnen beim Auspacken, Aufbauen sowie beim Transport zu helfen.
- Bewahren Sie alle Verpackungskomponenten außer Reichweite von Kindern, speziell von Babys, auf. Kleinkinder könnten sich an den Kleinteilen verschlucken oder an ihnen ersticken.
- Bewahren Sie alle Verpackungskomponenten und Einzelteile auf, um sie auch in Zukunft nutzen zu können. Bitte verstauen Sie sie an einem für Kinder und Haustiere unzugänglichen Ort.

Introduction

- Lisez attentivement ces instructions et utilisez votre produit d'après ce mode d'emploi.
- Conservez ces instructions. Si vous souhaitez offrir ce produit à un tiers, joignez obligatoirement ce mode d'emploi.
- Pour des raisons de clarté, les détails concernant chaque variante ou montage envisageable ne peuvent être tous décrits. Si vous souhaitez obtenir plus d'informations ou si vous rencontrez certains problèmes non traités de manière détaillée dans ces instructions, veuillez nous contacter.

Notes

- Il est important de lire ces instructions avant d'assembler et d'utiliser ce produit, afin d'assembler, d'utiliser et d'entretenir correctement ce produit.
- Ce produit est destiné uniquement à un usage intérieur. Ne convient pas à un usage commercial. Il doit être utilisé conformément aux instructions. Faites uniquement des exercices de spinning avec le produit.
- Consultez votre médecin pour savoir si votre état de santé vous permet de pratiquer du sport. Si vous prenez des médicaments pour votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol, les conseils du médecin sont très importants.
- Échauffez-vous avant le sport. N'utilisez pas ce produit immédiatement après les repas.
- Augmentez progressivement la vitesse, l'intensité et la durée des exercices.
- Un seul utilisateur à la fois.
- Ce produit ne convient pas aux enfants.
- Ne mouillez pas ce produit. N'utilisez pas ce produit lorsque vos mains sont mouillées.
- Utilisez uniquement ce produit sur un sol solide et ferme. Le sol ne doit pas être endommagé par le poids de ce produit.
- Posez ce produit sur un tissu ou un tapis d'entraînement pour éviter d'endommager le plancher ou le tapis.
- Éloignez les enfants de ce produit.
- Pour votre sécurité, l'équipement doit avoir au moins 1 mètre d'espace libre tout autour.
- Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation du produit. Ne portez pas de vêtements amples ou de bijoux pour éviter tout accrochage. N'utilisez pas ce produit pieds nus.
- Ne réglez pas le socle de la selle en dessous du repère "MAX".
- La capacité de charge statique maximale du produit est de 100 kg.
- N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
- N'utilisez pas ce produit s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il est endommagé. Contactez notre service client.
- Gardez toujours les mains et les pieds à distance des pièces mobiles afin d'éviter toute blessure. Ne tournez jamais les manivelles des pédales à la main.
- Ne quittez pas l'équipement avant que les pédales ne s'arrêtent complètement.
- N'essayez jamais de rester debout sur ce produit.
- N'insérez pas d'objets, de mains ou de pieds dans les fentes. Éloignez les mains, les bras ou les pieds du mécanisme d'entraînement ou de toute autre partie potentiellement mobile de l'appareil.
- Ce produit ne convient pas à un usage médical.

Avertissements

- Pour des raisons de sécurité, les mesures de protection suivantes sont importantes. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures graves.
- Pour votre santé et votre sécurité, il est interdit aux personnes souffrant d'hypertension, de maladies cardiaques et d'autres maladies cardiovasculaires et cérébro-vasculaires d'utiliser ce produit.
- Il est vivement conseillé de consulter votre médecin avant de pratiquer des exercices si vous avez subi une intervention chirurgicale récente, si vous êtes enceinte, si vous avez une blessure ou si vous avez des inquiétudes au sujet de votre santé ou de votre condition physique et que vous pensez que ce type d'exercice pourrait avoir un effet négatif sur votre santé.
- Arrêtez immédiatement de faire des exercices si vous vous sentez étourdi ou essoufflé.
- Si vous ressentez des nausées, de la douleur, de l'inconfort ou d'autres anomalies aiguës, arrêtez de faire des exercices et consultez votre médecin avant de reprendre des exercices.
- Soyez prudent lorsque vous transportez le produit, car il pourrait être trop lourd pour vous. Demandez de l'aide à une personne pour déballer, assembler et déplacer ce produit.
- Pour éviter les dangers potentiels (par exemple les étouffements), gardez toutes les pièces et les emballages hors de la portée des enfants.
- Conservez tous les emballages et accessoires pour une utilisation ultérieure et rangez-les hors de la portée des enfants et des animaux.

IT

Linee guida generali

- Si prega di leggere attentamente le seguenti istruzioni e usare il prodotto in modo opportuno.
- Si prega di conservare questo manuale e consegnarlo quando il prodotto cambia proprietario.
- Questo riassunto potrebbe non includere ogni dettaglio di tutte le variazioni e le fasi considerate. Contattaci se hai bisogno di ulteriori informazioni e assistenza.

Note

- È importante leggere queste istruzioni prima di montare e utilizzare l'apparecchio. Un uso sicuro ed efficiente può essere ottenuto solo se l'apparecchio è assemblato, sottoposto a manutenzione e utilizzato correttamente.
- Solo per uso domestico e interno. Non adatto all'uso commerciale e può essere utilizzato solo secondo le istruzioni contenute in questo manuale. Questo prodotto non deve essere utilizzato per esercizi diversi dallo spinning.
- Consultare il proprio medico per valutare se si è adatti all'utilizzo di questo apparecchio. Se si sta assumendo farmaci per la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il colesterolo, il consiglio del medico è molto importante.
- Riscaldarsi prima dell'uso. Non utilizzare il prodotto subito dopo i pasti.
- Aumentare gradualmente la velocità, l'intensità e la durata degli esercizi.
- Questo prodotto può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Questo prodotto non è adatto ai bambini.
- Non lasciare che il prodotto venga bagnato da alcun liquido. Non utilizzare questo prodotto quando le mani

sono bagnate.

- Utilizzare il prodotto solo su superfici che non si possono ammaccare o danneggiare dal peso della macchina.
- Prima dell'uso, mettere il prodotto su un vecchio panno o tappeto da allenamento per evitare di danneggiare il pavimento o la moquette.
- Tenere i bambini a debita distanza!
- Per la tua sicurezza, l'attrezzatura dovrebbe avere almeno 1 metro di spazio libero intorno ad essa.
- Indossare indumenti adatti durante l'uso del prodotto. Non indossare abiti larghi o gioielli per evitare di rimanere bloccati. Non utilizzare il prodotto a piedi nudi.
- Non superare il segno "MAX" durante la regolazione del reggisella.
- La capacità di carico statico del prodotto è di 100 kg.
- Non utilizzare accessori non raccomandati da noi.
- Non utilizzare il prodotto se non funziona correttamente o se è danneggiato. Contattare il nostro servizio clienti.
- Tenere mani e piedi sempre liberi da parti in movimento per evitare lesioni. Non girare mai le pedivelle a mano.
- Non scendere dall'apparecchio fino a quando i pedali non si sono fermati completamente.
- Non cercare mai di utilizzare il prodotto in piedi.
- Non inserire oggetti, mani o piedi nelle aperture, né esporre mani, braccia o piedi al meccanismo di azionamento o ad altre parti del prodotto potenzialmente in movimento.
- Questo prodotto non è adatto per uso medico.

Avvertenze

Per motivi di sicurezza, le seguenti misure di sicurezza sono importanti. La mancata lettura e l'inosservanza di queste istruzioni può causare lesioni gravi.

- Per la tua salute e sicurezza, le persone con ipertensione, malattie cardiache e altre malattie cardiovascolari e cerebrovascolari dovrebbero evitare di usare questo prodotto.
- Si consiglia di consultare il medico prima di intraprendere qualsiasi nuovo esercizio in caso di recente intervento chirurgico, in stato di gravidanza o di infortunio, in presenza di preoccupazioni per la salute o di livelli di fitness che si pensa possano essere aggravati con ulteriore esercizio fisico.
- Interrompere immediatamente l'esercizio fisico se si avvertono vertigini o affanni.
- Se si sente nausea, dolore, disagio o altre anomalie acute, assicurarsi di interrompere l'esercizio fisico e consultare il medico prima di riprendere l'esercizio fisico.
- Prestare attenzione quando si trasporta il prodotto perché potrebbe essere troppo pesante. Potrebbe essere necessario un amico o un membro della famiglia per aiutarti a disimballare, assemblare e riposizionare il prodotto.
- Tenere i componenti dell'imballaggio lontano dalla portata dei bambini, in particolare da neonati e bambini piccoli in quanto sussiste il pericolo di soffocamento.
- Conservare tutte le confezioni e gli accessori per un uso futuro e conservarli al riparo da bambini e animali.



Acerca del manual

- Por favor, lea detenidamente las instrucciones y respete los debidos usos del producto.

- Por favor, conserve bien este manual y en caso de cesión, no omita entregarlo junto al producto.
- Este manual podría no incluir todos los detalles de cada paso del montaje. Si necesita ayuda o información adicional, póngase en contacto con nosotros.

Notas

- Es importante leer estas instrucciones antes de montar y utilizar el equipo. El uso seguro y eficiente sólo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza adecuadamente.
- Para uso interior o en casa solo. No es apto para uso comercial y sólo puede utilizarse de acuerdo con las instrucciones de este manual. Este producto no debe usarse para ningún otro ejercicio que no sea girar.
- Consulte a su médico para evaluar si está en condiciones de utilizar este equipo. Si usted está tomando medicamentos para la frecuencia cardíaca, la presión arterial o el colesterol, el consejo del médico es muy importante.
- Calentar antes de usar. No use este producto inmediatamente después de las comidas.
- Aumente la velocidad, intensidad y duración de los ejercicios gradualmente.
- Este producto sólo puede ser utilizado por una persona a la vez.
- Este producto no es adecuado para niños.
- No permita que el producto se moje con ningún líquido. No use este producto cuando sus manos estén mojadas.
- Use este producto sólo en superficies que no estén abolladas o dañadas por el peso de la máquina.
- Antes de su uso, coloque el producto sobre un paño viejo o un tapete de entrenamiento para evitar dañar el suelo o la alfombra.
- Mantenga a los niños alejados del producto.
- Para su seguridad, el equipo debe tener al menos 1 metro de espacio libre a su alrededor.
- Use ropa adecuada mientras usa el producto. No use ropa holgada ni joyas para evitar atascarse. No utilice el producto descalzo.
- No ajuste la tija de sillín por debajo de la marca "MAX".
- La capacidad de carga estática máxima del producto es de 100 kg.
- No utilice accesorios que no sean recomendados por nosotros.
- No utilice el producto si no funciona correctamente o está dañado. Consulte nuestro centro de servicio.
- Mantenga las manos y los pies alejados en todo momento de las piezas móviles para evitar lesiones. Nunca gire las manivelas de los pedales con la mano.
- No se baje del equipo hasta que los pedales se detengan completamente.
- Nunca intente utilizar el producto de pie en ningún momento.
- No introduzca objetos, manos o pies en ninguna de las aberturas, ni exponga las manos, brazos o pies al mecanismo de accionamiento u otra parte del producto que pueda moverse.
- Este producto no es adecuado para uso médico.

Advertencias

Por razones de seguridad, las siguientes medidas de seguridad son importantes. Si no se leen y siguen estas instrucciones, se pueden producir lesiones graves.

- Por su salud y seguridad, las personas con hipertensión, enfermedades cardíacas y otras enfermedades

- cardiovasculares y cerebrovasculares deben evitar el uso de este producto.
- Recomendamos que hable con su médico antes de embarcarse en cualquier ejercicio nuevo si ha tenido una cirugía reciente, está embarazada, tiene una lesión, o si tiene preocupaciones sobre su salud o niveles de aptitud física que usted piensa que el ejercicio adicional puede agravar.
 - Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mareado o sin aliento.
 - Si siente náuseas, dolor, molestias u otras anomalías agudas, asegúrese de dejar de hacer ejercicio y consulte a su médico antes de reanudar el ejercicio.
 - Tenga cuidado al transportar el producto ya que puede ser demasiado pesado para usted. Es posible que necesite que un amigo o familiar le ayude a desempaquetar, ensamblar y reubicar el producto.
 - Mantenga los componentes del envase fuera del alcance de los niños, especialmente de los bebés y niños pequeños, ya que existe el peligro de asfixia.
 - Mantenga todos los paquetes y accesorios para uso futuro, y guárdelos lejos de niños y animales.

NL

Algemene Richtlijnen

- Lees de volgende instructies nauwkeurig na en gebruik het product conform.
- Hou deze handleiding bij en geef hem aan de nieuwe eigenaar indien nodig.
- Deze samenvatting bevat mogelijks niet alle variaties en stappen. Neem contact op met ons voor meer informatie of hulp.

Toelichting

- Het is belangrijk om deze instructies te lezen voordat u het apparaat monteert en gebruikt. Veilig en efficiënt gebruik kan alleen worden bereikt als het apparaat op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt.
- Alleen thuis en binnenshuis gebruiken. Niet geschikt voor commercieel gebruik en het kan alleen worden gebruikt volgens de instructies in deze handleiding. Dit product mag niet worden gebruikt voor andere oefeningen dan step-aerobics.
- Raadpleeg uw arts om te beoordelen of u geschikt bent voor dit apparaat. Als u medicijnen gebruikt voor uw hartslag, bloeddruk of cholesterol is het advies van de arts erg belangrijk.
- Opwarmen voor gebruik. Gebruik dit product niet direct na de maaltijd.
- Verhoog geleidelijk de snelheid, intensiteit en duur van de oefeningen.
- Dit product kan slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Dit product is niet geschikt voor kinderen.
- Laat het product niet met een vloeistof nat worden. Gebruik dit product niet als uw handen nat zijn.
- Gebruik dit product alleen op oppervlakken, die niet gedeukt of beschadigd zijn door gewicht.
- Plaats het product voor gebruik op een oude doek of trainingsmat om schade aan de vloer of het tapijt te voorkomen.
- Houdt kinderen uit de buurt van het product.
- Voor uw veiligheid dient rondom het apparaat minimaal 1 meter vrije ruimte te zijn.
- Draag geschikte kleding tijdens het gebruik van het product. Draag geen wijde kleding of enige vorm van sieraden om te voorkomen, dat u vast komt te zitten. Gebruik het product niet abrupt.

- Verstel de zadelpen niet tot onder de "MAX"-markering.
- De maximale statische laadcapaciteit van het product is 100 kg.
- Wijzig of verwijder geen onderdelen en gebruik geen accessoires, die niet door ons worden aanbevolen.
- Gebruik het product niet als het werking of mankementen vertoont. Raadpleeg ons servicecentrum.
- Houd handen en voeten te allen tijde vrij van bewegende delen om letsel te voorkomen. Draai de krukassen van het pedaal nooit met de hand.
- Stap pas van het apparaat af nadat de pedalen volledig zijn gestopt.
- Probeer het product nooit staand te gebruiken.
- Steek geen voorwerpen, handen of voeten in openingen en stel handen, armen of voeten niet bloot aan het aandrijfmecanisme of andere mogelijk bewegende delen van het product.
- Dit product is niet geschikt voor medisch gebruik.

Waarschuwingen

- Om veiligheidsredenen zijn de volgende waarschuwingen belangrijk. Het niet lezen en opvolgen van deze instructies kan leiden tot ernstig letsel.
- Voor uw gezondheid en veiligheid dienen mensen met hoge bloeddruk, hartaandoeningen en andere hart- en vaatziekten het gebruik van dit product te vermijden.
- We raden u aan om met uw arts te praten, voordat u aan een nieuwe training begint, als u onlangs een operatie heeft ondergaan, zwanger bent, een blessure heeft of als u zich zorgen maakt over uw gezondheid of conditie waarvan u denkt, dat deze door extra training kan verergeren.
- Stop onmiddellijk met trainen als u zich duizelig voelt of kortademig wordt.
- Als u misselijkheid, pijn, ongemak of andere acute afwijkingen voelt, stop dan met trainen en raadpleeg uw arts voordat u de training hervat.
- Wees voorzichtig bij het dragen van het product, want het kan te zwaar voor u zijn. Mogelijk heeft u een vriend of familielid nodig om u te helpen bij het uitpakken, monteren en verplaatsen van het product.
- Houd de verpakkingsonderdelen uit de buurt van kinderen, vooral van zuigelingen en peuters, aangezien er verstikkingsgevaar bestaat.
- Bewaar alle verpakkingen en accessoires voor toekomstig gebruik en bewaar ze veilig uit de buurt van kinderen en dieren.

SE

Allmänna riktlinjer

- Var god läs följande instruktioner noggrant och använd produkten därefter.
- Var god behåll den här manualen och överlämna den när du överför produkten.
- Denna sammanfattning kanske inte innehåller alla detaljer i alla variationer och övervägda steg. Kontakta oss om ytterligare information och hjälp behövs.

Anteckningar

- Det är viktigt att läsa dessa instruktioner innan du monterar och använder utrustningen. Säker och effektiv användning kan endast uppnås om utrustningen monteras, underhålls och används korrekt.

- Endast för inomhusbruk i hemmet. Ej lämplig för kommersiellt bruk och kan endast användas enligt instruktionerna i denna handbok. Produkten ska inte användas för någon annan träning än spinning.
- Rådgör med din läkare för att bedöma om du är i form för denna utrustning. Om du tar mediciner för din hjärtfrekvens, blodtryck eller kolesterol är läkarens råd mycket viktiga.
- Värm upp före användning. Använd inte den här produkten omedelbart efter måltider.
- Öka gradvist hastighet, intensitet och längd på övningarna.
- Denna produkt kan endast användas av en person åt gången.
- Produkten är inte lämplig för barn.
- Låt inte produkten bli våt med någon vätska. Använd inte produkten med våta händer.
- Använd den här produkten endast på ytor som inte är bucklade eller skadade av maskinvikt.
- Placera produkten på en gammal trasa eller träningsmatta före användning för att undvika att skada golvet eller mattan.
- Håll barn borta från produkten.
- Utrustningen ska ha minst 1 meter fritt utrymme hela vägen omkring den för din säkerhet.
- Använd lämpliga kläder när produkten används. Använd inte löst sittande kläder eller smycken för att undvika att fastna. Använd inte produkten barfota.
- Justera inte sätesstolpen under "MAX"-markeringen.
- Den maximala statiska lastkapaciteten för produkten är 100 kg.
- Använd inte några tillbehör som inte rekommenderas av oss.
- Använd inte produkten om den inte fungerar ordentligt eller är skadad. Rådgör med vårt servicecenter.
- Håll alltid händer och fötter fria från rörliga delar för att undvika personskador. Vrid aldrig pedalvevarna för hand.
- Stig inte av utrustningen förrän pedalerna helt har stannat.
- Försök aldrig att använda produkten stående vid någon tidpunkt.
- Sätt inte in några föremål, händer eller fötter i några öppningar, och utsätt inte händer, armar eller fötter för drivmekanismen eller andra potentiellt rörliga delar av produkten.
- Denna produkt är inte lämplig för medicinsk användning.

Varningar

- Följande skyddsåtgärder är viktiga av säkerhetsskäl. Underlåtenhet att läsa och följa dessa instruktioner kan leda till allvariga personskador.
- Personer med högt blodtryck, hjärtsjukdom och andra kardiovaskulära och cerebrovaskulära sjukdomar ska undvika att använda denna produkt för er hälsa och säkerhet.
- Vi rekommenderar att du talar med din läkare innan du påbörjar någon ny träning om du nyligen har genomgått en operation, är gravid, har en skada eller om du har problem med din hälsa eller ditt tillstånd som du tror att ytterligare träning kan förvärra.
- Sluta träna omedelbart om du känner dig yr eller andfådd.
- Om du upplever illamående, smärta, obehag eller andra akuta onormala tillstånd, se till att sluta träna och rådgör med din läkare innan du återupptar träningen.
- Var försiktig när du bär produkten eftersom den kan vara för tung för dig. Du kan behöva hjälp av en vän eller familjemedlem för att packa upp, montera och flytta produkten.
- Håll förpackningskomponenterna borta från barn, särskilt från spädbarn och småbarn, eftersom det finns risk för kvävning.

- Behåll alla förpackningar och tillbehör för framtida användning och förvara dem på ett säkert sätt borta från barn och djur.

PL

Ogólne Porady

- Proszę uważnie przeczytać niniejsze instrukcje oraz odpowiednio używać produkt.
- Proszę zachować instrukcję oraz przekazać razem z produktem podczas transferu zmiany własności.
- Podsumowanie to może nie zawierać wszystkich detali każdej z wersji oraz uwzględnionych kroków. Skontaktuj się z nami jeśli potrzebujesz więcej informacji albo pomocy.

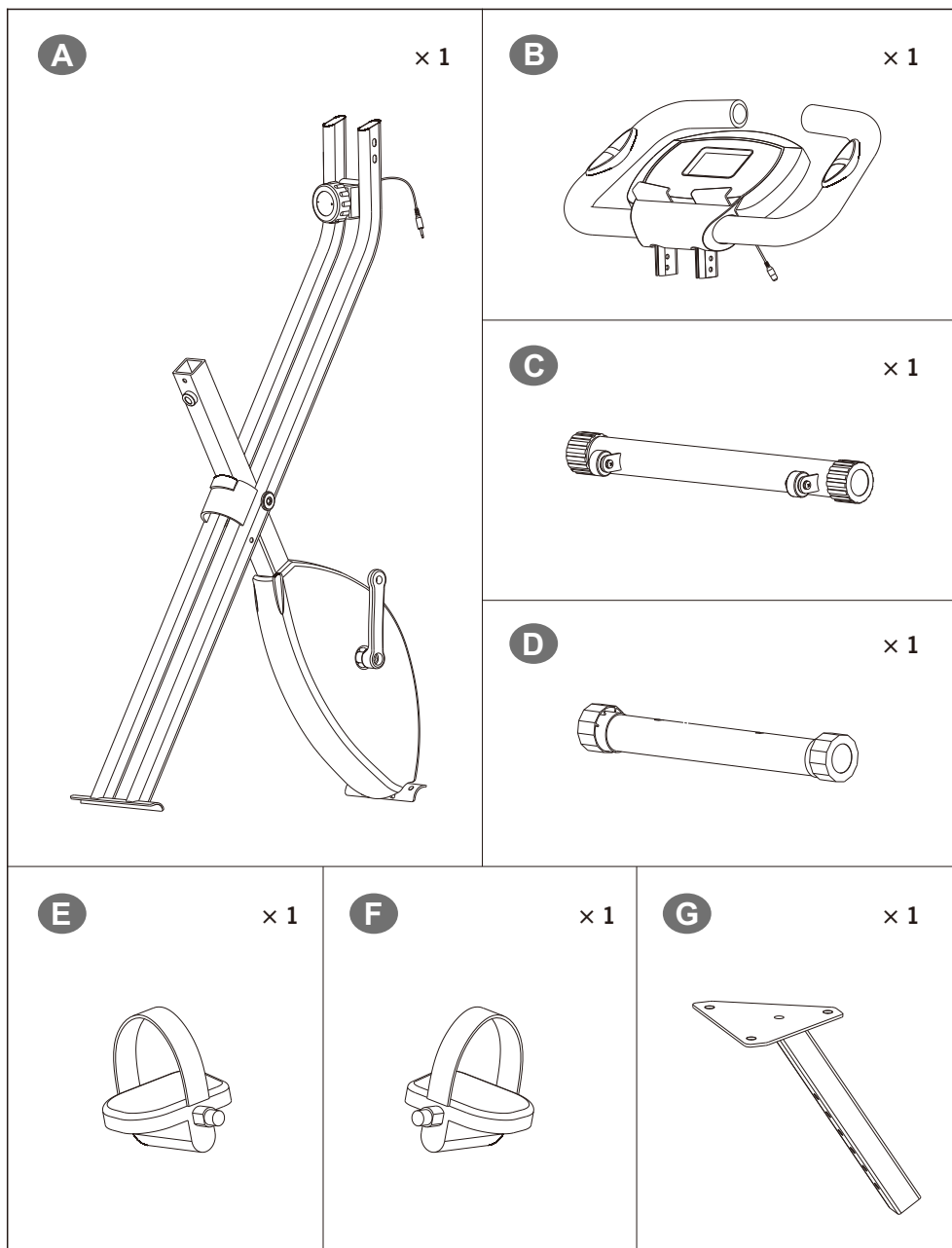
Zapisy


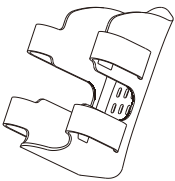
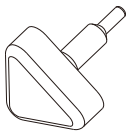
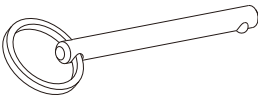


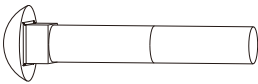

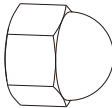
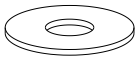


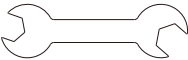
- Ważne jest, aby przeczytać niniejszą instrukcję przed montażem i użytkowaniem urządzenia. Bezpieczne i efektywne użytkowanie może być zapewnione tylko wtedy, gdy sprzęt jest zmontowany, konserwowany i użytkowany prawidłowo.
- Tylko do użytku domowego i wewnętrznego. Nie nadaje się do użytku komercyjnego i może być używany tylko zgodnie z instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji. Produkt ten nie powinien być używany do ćwiczeń innych niż spinning.
- Skonsultuj się z lekarzem, aby ocenić, czy jesteś zdolny do pracy z tym sprzętem. Jeśli przyjmujesz leki na tętno, ciśnienie krwi lub cholesterol to ważne jest, abyś zasięgnął porady lekarza.
- Rozgrzej się przed użyciem. Nie należy używać tego produktu bezpośrednio po posiłkach.
- Stopniowo zwiększaj szybkość, intensywność i czas trwania ćwiczeń.
- Ten produkt może być używany tylko przez jedną osobę na raz.
- Produkt ten nie nadaje się do użytku przez dzieci.
- Nie należy dopuścić do zamoczenia produktu jakimkolwiek płynem. Nie należy używać tego produktu, gdy twoje ręce są mokre.
- Produktu należy używać tylko na powierzchniach nie wgniecionych ani nie uszkodzonych przez ciężar maszyny.
- Przed użyciem umieść produkt na starej szmatce lub macie treningowej, aby uniknąć uszkodzenia podłogi lub dywanu.
- Trzymać produkt z dala od dzieci.
- Dla Twojego bezpieczeństwa, urządzenia powinny mieć co najmniej 1 metr wolnej przestrzeni wokół siebie.
- Podczas stosowania produktu należy nosić odpowiednią odzież. Nie należy nosić ubrań luźnych ani biżuterii, aby uniknąć ich zatrzęsnięcia. Nie należy używać produktu boso.
- Nie należy regulować słupka siedziska poniżej znaku "MAX".
- Maks. nośność statyczna produktu wynosi 100 kg.
- Nie należy używać żadnych akcesoriów, które nie są przez nas rekomendowane.
- Nie używać produktu, gdy nie działa on prawidłowo lub jest uszkodzony. Skonsultuj się z naszym działem serwisowym.
- Zawsze trzymać ręce i stopy z dala od ruchomych części, aby uniknąć urazów. Nigdy nie należy ręcznie przekręcać korby pedału.
- Nie wysiadaj ze sprzętu, dopóki pedały nie zatrzymają się całkowicie.

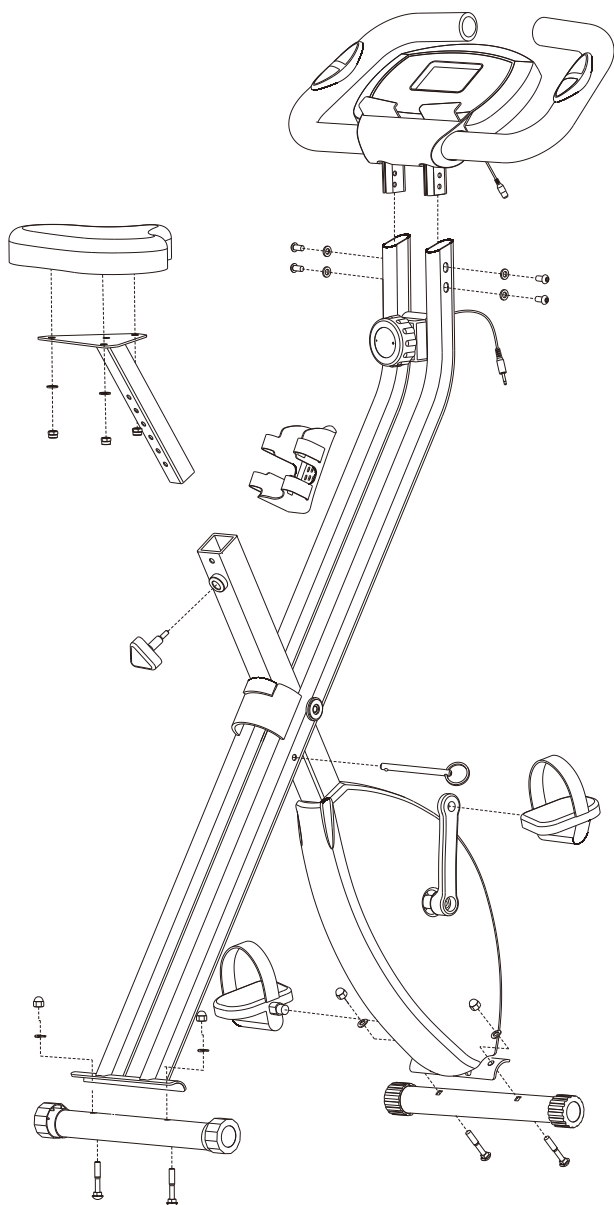
- W żadnym momencie nie próbować używać produktu na stojąco.
- Nie wolno wkładać żadnych przedmiotów, rąk ani stóp do żadnych otworów, ani narażać rąk, rąk lub stóp na działanie mechanizmu napędowego lub innej potencjalnie ruchomej części produktu.
- Ten produkt nie jest odpowiedni do zastosowań medycznych.

Ostrzeżenia

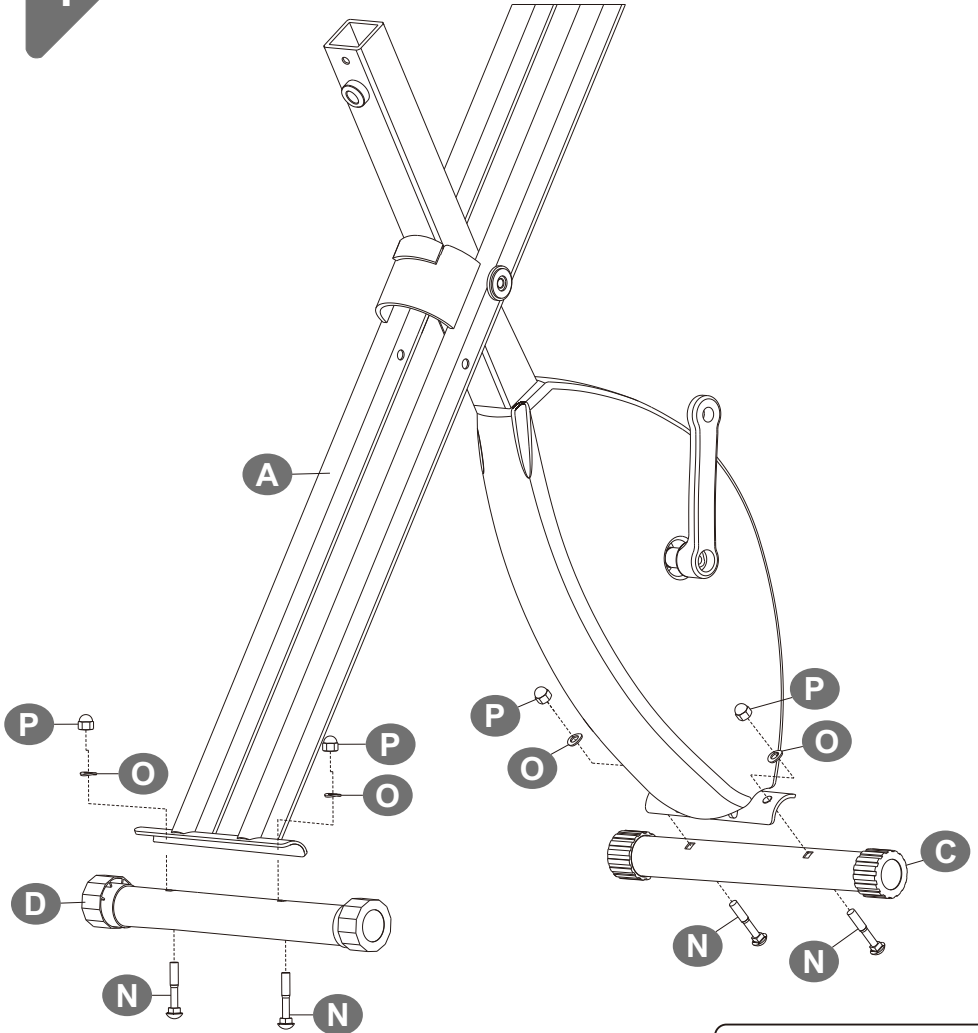
- Ze względów bezpieczeństwa ważne są następujące zabezpieczenia. Nieprzeczytanie i nieprzestrzeganie tych instrukcji może spowodować poważne obrażenia ciała.
- Ze względu na zdrowie i bezpieczeństwo, osoby z nadciśnieniem tętniczym, chorobami serca i innymi chorobami układu krążenia i naczyniowo-mózgowego powinny unikać używania tego produktu.
- Zalecamy, aby przed rozpoczęciem jakichkolwiek nowych ćwiczeń, skonsultować się z lekarzem, jeśli przechodziłeś niedawno wykonaną operację, jesteś w ciąży, doznałeś urazu lub jeśli masz obawy co do swojego zdrowia lub poziomu sprawności fizycznej, który według Ciebie może zostać pogorszony w wyniku dodatkowych ćwiczeń.
- Natychmiast zaprzestań wykonywania ćwiczeń, jeśli odczuwasz zawroty głowy lub brak oddechu.
- Jeśli odczuwasz mdłości, ból, dyskomfort lub inne poważne nieprawidłowości to należy przerwać ćwiczenia oraz przed ich wznowieniem skonsultować się z lekarzem.
- Należy zachować ostrożność podczas przenoszenia produktu, ponieważ może on być dla Ciebie zbyt ciężki. Przy rozpakowaniu, złożeniu i przeniesieniu produktu do pomocy możesz potrzebować przyjaciela lub członka rodziny.
- Trzymać elementy opakowania z dala od dzieci, szczególnie od niemowląt i małych dzieci, ponieważ istnieje niebezpieczeństwo uduszenia się.
- Przechowywać wszystkie opakowania i akcesoria do późniejszego użytku i składować je bezpiecznie z dala od dzieci i zwierząt.


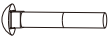



<p>H × 1</p> 	<p>I × 1</p> 	<p>J × 1</p> 
<p>K × 1</p> 	<p>L × 4</p>  <p>M6 × 12 mm</p>	<p>M × 4</p>  <p>Φ6.5 × Φ18 × 1.2 mm</p>
<p>N × 4</p>  <p>M8 × 50 mm</p>	<p>O × 4</p>  <p>Φ8.5 × Φ20 × 1.5 mm</p>	<p>P × 4</p> 
<p>Q × 3</p>  <p>Φ8.5 × Φ18 × 1.5 mm</p>	<p>R × 3</p> 	<p>S × 1</p>  <p>T × 1</p> 

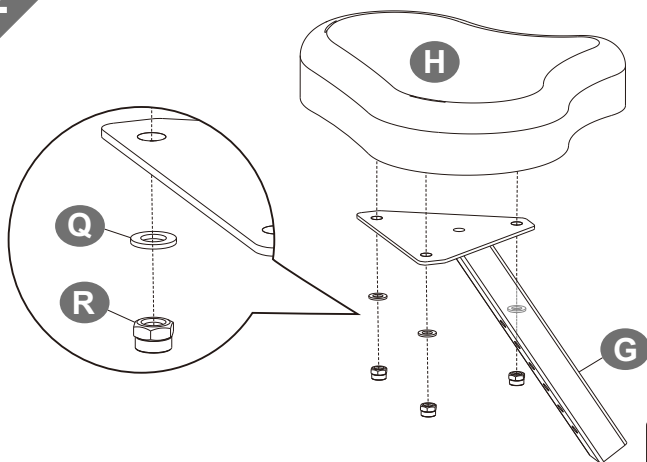




1



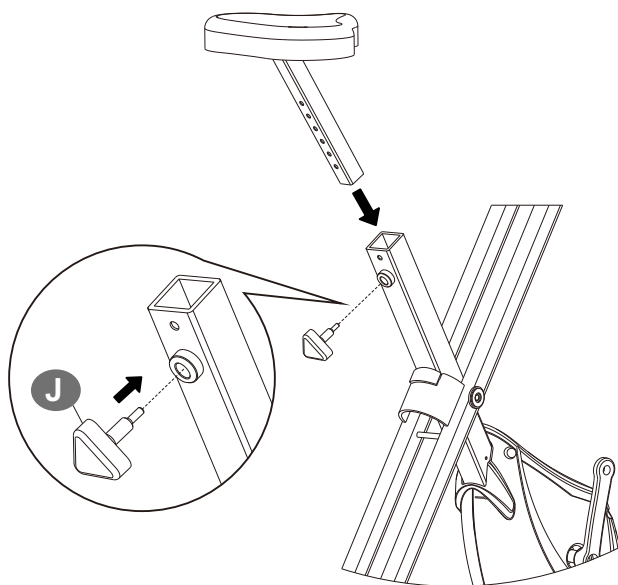
P		4PCS
N		4PCS
O		4PCS

2

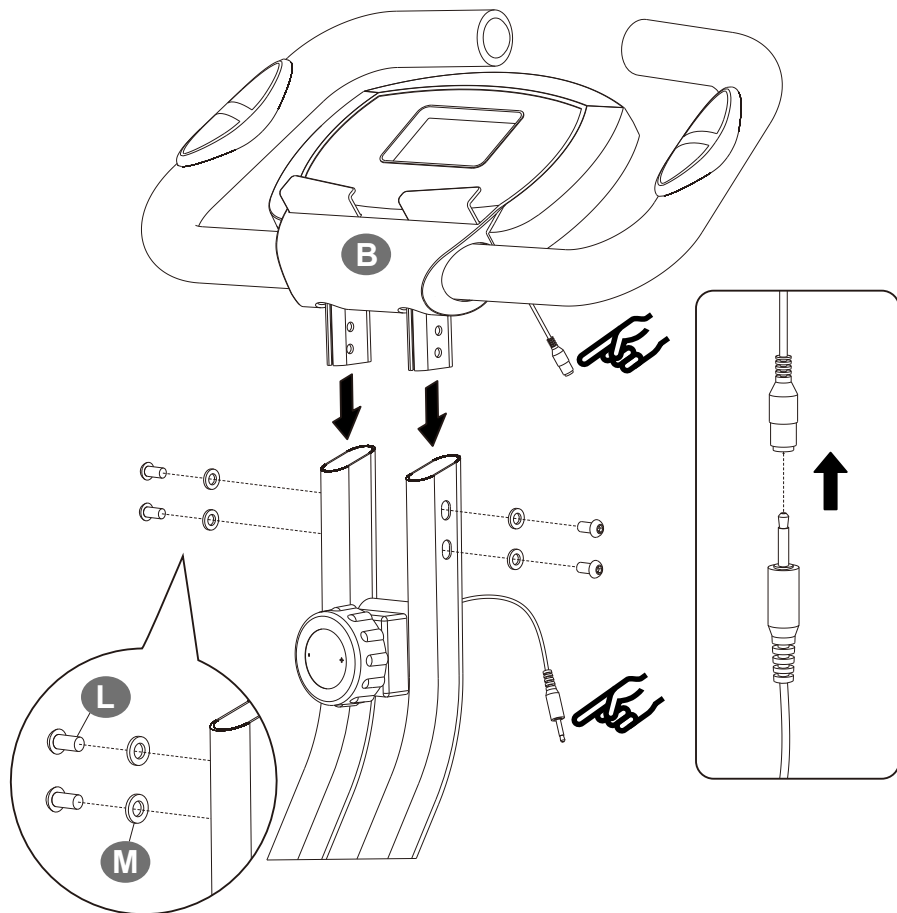




Q		3PCS
R		3PCS

3



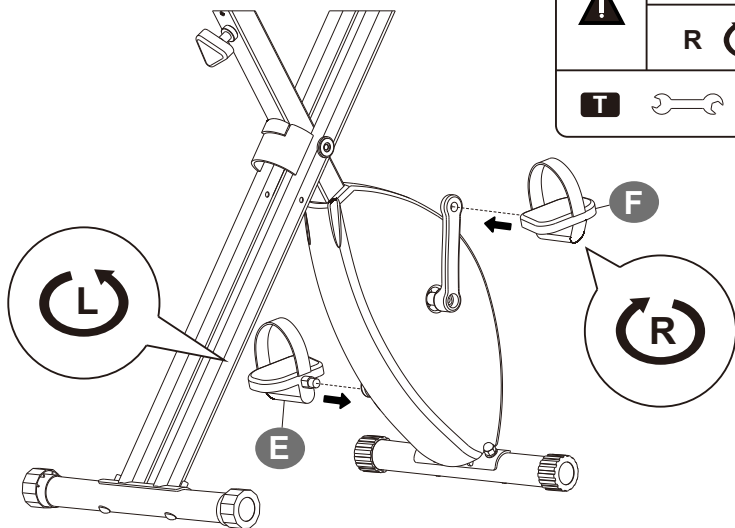
4



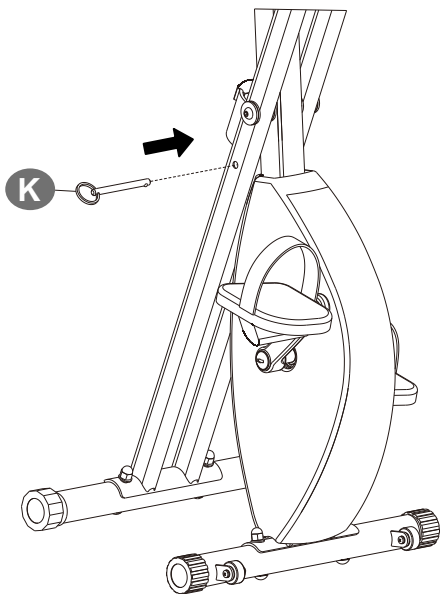
L		4PCS
M		4PCS

5

⚠	L	↻
	R	↻
T	🔧	1PC



6



EN Exercise Instructions

- The use of this product has the potential to bring you a lot of benefits. It can improve your physical fitness, strengthen your muscles, control the intake of calories, and can help you achieve the overall effect of toning your body.

DE Trainingsanleitung

- Die Nutzung dieses Produkts kann viele Vorteile mit sich bringen. Ein Training mit diesem Gerät kann beispielsweise Ihre Fitness verbessern, Ihre Muskeln stärken, Ihnen bei einer Diät helfen und Ihren Körper formen.

FR Tutoriel

- L'utilisation de ce produit a des bienfaits sur votre état de santé, par exemple, l'amélioration de votre condition physique, le renforcement de vos muscles, le contrôle de l'apport calorique et la tonification de votre corps.

IT Istruzioni per l'Esercizio

- L'uso di questo prodotto ha il potenziale per offrirti molti vantaggi. Può migliorare la tua forma fisica, rafforzare i muscoli, controllare l'assunzione di calorie e può aiutarti a ottenere l'effetto complessivo di tonificare il tuo corpo.

ES Instrucciones del Ejercicio

- El uso de este producto tiene el potencial de traerle muchos beneficios. Puede mejorar su condición física, fortalecer sus músculos, controlar la ingesta de calorías y puede ayudarle a lograr el efecto general de tonificar su cuerpo.

EN Warm-Up Phase

- This phase not only helps stimulate circulation and warm up the muscles, but also reduces the risk of cramps and pulled muscles. It is advisable to do a few stretching exercises as shown in the picture. The muscle tension during each stretch should be maintained for about 30 seconds. Stretch your muscles slowly, without abrupt jerks and motions. If pain occurs, stop stretching immediately.

DE Aufwärmphase

- In dieser Phase wird nicht nur Ihr Kreislauf angeregt. Vielmehr werden auch Ihre Muskeln aufgewärmt, sodass das Risiko von Krämpfen und Zerrungen reduziert wird. Wir empfehlen Ihnen, einige der auf den Bildern gezeigten Dehnübungen auszuführen, bevor Sie auf den Heimtrainer steigen. Jede Position sollte bis zu 30 Sekunden gehalten werden. Dehnen Sie Ihre Muskeln langsam und ohne abrupte Bewegungen. Unterbrechen Sie die Dehnübungen sofort, wenn Sie Schmerzen verspüren sollten.

FR Échauffement

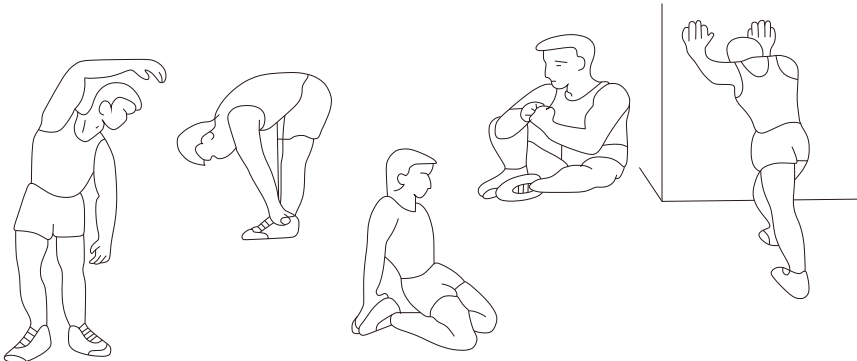
- Cela vous permet de stimuler la circulation sanguine, de réchauffer les muscles, de réduire les risques de crampes et d'étirements musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué sur la photo. La tension musculaire pendant chaque étirement doit être maintenue pendant environ 30 secondes. Étirez vos muscles lentement, sans secousses ni mouvements brusques. En cas de douleur, arrêtez immédiatement les étirements.

IT Fase di Riscaldamento

- Questa fase non solo aiuta a stimolare la circolazione e riscaldare i muscoli, ma riduce anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di fare alcuni esercizi di stretching come mostrato in figura. La tensione muscolare durante ogni stiramento dovrebbe essere mantenuta per circa 30 secondi. Stendere i muscoli lentamente, senza bruschi scatti e movimenti. In caso di dolore, interrompere immediatamente lo stiramento.

ES Fase de calentamiento

- Esta fase no sólo ayuda a estimular la circulación y calentar los músculos, sino que también reduce el riesgo de calambres y tirones musculares. Es aconsejable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra en la imagen. La tensión muscular durante cada estiramiento debe mantenerse durante unos 30 segundos. Estire los músculos lentamente, sin sacudidas ni movimientos bruscos. Si se presenta dolor, deje de estirarse inmediatamente.



EN Cooling Down Phase

- This stage is to let your cardiovascular system and muscles wind down. Repeat the warm up exercise, reduce your heart rate, and continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated. Remember not to apply too much force and accidentally overstretch your muscles. It is advisable to train at least three times a week, and if possible, space your workouts evenly through the week. The more you exercise with care, the higher the chances of getting fit.

DE Beruhigungsphase

- Diese Phase ist dazu gedacht, Ihr Herz-Kreislauf-System herunterzufahren und Ihre Muskeln zu entspannen. Wiederholen Sie hierzu die oben gezeigten Aufwärmübungen und lassen Sie Ihren Herzschlag zur Ruhe kommen. Diese Phase sollte etwa 5 Minuten andauern. Bitte achten Sie darauf, dass Sie Ihre Muskeln nicht überdehnen und nutzen Sie nicht zu viel Kraft. Wir empfehlen Ihnen, das Training mit dem Heimtrainer mindestens dreimal in der Woche durchzuführen. Wenn möglich, sollten Sie die Trainingstage gleichmäßig über die Woche verteilen. Je öfter Sie gewissenhaft trainieren, desto höher sind Ihre Chancen, fit zu werden.

FR Refroidissement

- Cette étape consiste à laisser votre système cardiovasculaire et vos muscles se détendre. Répétez les exercices d'étirement précédents, réduisez votre fréquence cardiaque et continuez pendant environ 5 minutes. Ne forcez pas et n'étirez pas vos muscles trop brusquement. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine. Si possible, il est conseillé de vous entraîner régulièrement dans la semaine.

IT Fase di Raffreddamento

- Questa fase serve per lasciare che il sistema cardiovascolare e i muscoli si rilassino. Ripetere l'esercizio di riscaldamento, ridurre la frequenza cardiaca e continuare per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching dovrebbero essere ripetuti. Ricordati di non applicare troppa forza e di non sforzare accidentalmente i muscoli. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte alla settimana e, se possibile, separare gli allenamenti in modo uniforme per tutta la durata della settimana. Quanto più ci si allena con cura, maggiori sono le probabilità di mettersi in forma.

ES Fase de enfriamiento

- Esta etapa es para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Repita el ejercicio de calentamiento, reduzca su frecuencia cardíaca y continúe durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento deben repetirse ahora. Recuerde no aplicar demasiada fuerza y estirar demasiado los músculos accidentalmente. Es aconsejable entrenar al menos tres veces a la semana y, si es posible, espaciar los entrenamientos uniformemente a lo largo de la semana. Cuanto más ejercicio haga con cuidado, mayores serán las probabilidades de ponerse en forma.

8

EN Display Descriptions

- Specification

TIME (TIME)	00:00-99:59 MIN
SPEED (SPD)	0.0-99.9 KM/H
DISTANCE (DIST)	0.00-999.9 KM
ODOMETER (ODO)	0.00-999.9 KM
HEART RATE (PULSE)	40-240 BPM
CALORIES (CAL)	0-9999 KCAL
- TIME (TIME): Displays the workout time from the beginning to the end.
- SPEED (SPD): Displays the speed, reflecting the speed of movement.
- DISTANCE (DIST): Displays the distance traveled this session.
- ODOMETER (ODO): Displays the total distance from the first use of the machine to the present.
- HEART RATE (PULSE): Measured as instantaneous heart rate, the user's heart rate is shown in beats per minute (BPM).
- CALORIES (CAL): Displays the calories you have burned during the session.
- SCAN: The data on the display loop in the following order: TIME - SPEED - DISTANCE - ODOMETER - HEART RATE - CALORIES
- Note: The data displayed by the instrument is only for reference during exercise, not for medical use.

DE Beschreibung des Displays

- Details

TRAININGSDAUER (TIME)	00:00-99:59 MIN
GESCHWINDIGKEIT (SPD)	0.0-99.9 KM/H
ZURÜCKGELEGTE DISTANZ (DIST)	0.00-999.9 KM
KILOMETERSTAND (ODO)	0.00-999.9 KM
HERZFREQUENZ (PULSE)	40-240 BPM (Schläge pro Minute)
KALORIENVERBRAUCH (CAL)	0-9999 KCAL
- TRAININGSDAUER (TIME): Zeigt die Länge Ihres Workouts vom Beginn bis zum Ende einer Trainingseinheit an.
- GESCHWINDIGKEIT (SPD): Zeigt die Geschwindigkeit Ihrer Bewegungen an.
- ZURÜCKGELEGTE DISTANZ (DIST): Zeigt die von Ihnen zurückgelegte Distanz während einer Trainingseinheit an.
- KILOMETERSTAND (ODO): Zeigt die komplette von Ihnen zurückgelegte Strecke von der ersten

- Nutzung des Heimtrainers bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt an.
- **HERZFREQUENZ (PULSE):** Gemessen wird die momentane Pulsfrequenz in BPM (Herzschläge pro Minute).
 - **KALORIENVERBRAUCH (CAL):** Zeigt Ihren Kalorienverbrauch während der aktuellen Trainingseinheit an.
 - **SCAN:** Die auf dem Display angezeigten Werte wiederholen sich in folgender Reihenfolge: Dauer - Geschwindigkeit - zurückgelegte Distanz - Kilometerstand - Herzfrequenz - Kalorienverbrauch.
 - Hinweis: Die angegebenen Werte dienen ausschließlich als Referenzwerte während Ihres Workouts. Sie sind nicht für medizinische Zwecke gedacht.

FR Description de l'affichage

- Spécifications
TEMPS (TIME)00:00-99:59 MIN
VITESSE (SPD) 0,0-99,9 KM/H
DISTANCE (DIST)0,00-999,9 KM
ODOMÈTRE (ODO)0,00-999,9 KM
FRÉQUENCE CARDIAQUE (PULSE)40-240 BPM
CALORIES (CAL)0-9999 KCAL
- TEMPS (TIME) : Affiche le temps d'entraînement du début à la fin.
- VITESSE (SPD) : Affiche la vitesse du mouvement.
- DISTANCE (DIST.) : Affiche la distance parcourue au cours de cette session.
- ODOMÈTRE (ODO) : Affiche la distance totale entre la première utilisation de la machine et le temps présent.
- FRÉQUENCE CARDIAQUE (POULS) : Mesurée en fréquence cardiaque instantanée, la fréquence cardiaque de l'utilisateur est affichée en battements par minute (BPM).
- CALORIES (CAL) : Affiche les calories que vous avez brûlées pendant la séance.
- SCAN : Les données sur l'écran d'affichage sont dans l'ordre suivant : TEMPS - VITESSE - DISTANCE - ODOMÈTRE - FRÉQUENCE CARDIAQUE - CALORIES
- Remarque : Les données affichées sont uniquement à titre de référence pendant l'exercice et non à des fins médicales.

IT Descrizioni del Display

- Specificazioni
TEMPO (TIME)00:00-99:59 MIN
VELOCITÀ (SPD)0.0-99.9 KM/H
Distanza (DIST) 0.00-999.9 KM
CONTACHILOMETRI (ODO)0.00-999.9 KM
FREQUENZA CARDIACA (PULSE)40-240 BPM
CALORIE (CAL)0-9999 KCAL

- TEMPO (TIME): Visualizza il tempo di allenamento dall'inizio alla fine.
 - VELOCITÀ (SPD): Visualizza la velocità, che riflette la velocità di movimento.
 - DISTANZA (DIST): Visualizza la distanza percorsa in questa sessione.
 - CONTACHILOMETRI (ODO): Visualizza la distanza totale dal primo utilizzo della macchina fino a quel momento.
 - FREQUENZA CARDIACA (PULSE): Misurata come frequenza cardiaca istantanea, la frequenza cardiaca dell'utente viene visualizzata in battiti al minuto (BPM).
 - CALORIE (CAL): Visualizza le calorie bruciate durante la sessione.
 - SCAN: I dati sul circuito di visualizzazione nell'ordine seguente: TEMPO - VELOCITÀ - DISTANZA - CONTACHILOMETRI - FREQUENZA CARDIACA - CALORIE
- Note: I dati visualizzati servono solo come riferimento durante l'esercizio, non per uso medico.

ES Descripciones de la pantalla

- Especificaciones
TIEMPO (TIEMPO)00:00-99:59 MIN
VELOCIDAD (SPD)0.0-99.9 KM/H
DISTANCIA(DIST) 0.00-999.9 KM
ODÓMETRO(ODO)0.00-999.9 KM
FRECUENCIA CARDÍACA(PULSO)40-240 BPM
CALORÍAS(CAL).....0-9999 KCAL
 - TIEMPO (TIEMPO): Muestra el tiempo de entrenamiento desde el principio hasta el final.
 - VELOCIDAD (SPD): Muestra la velocidad, reflejando la velocidad del movimiento.
 - DISTANCIA (DIST): Muestra la distancia recorrida durante esta sesión.
 - ODÓMETRO (ODO): Muestra la distancia total desde el primer uso de la máquina hasta el presente.
 - FRECUENCIA CARDÍACA (PULSO): Medida como frecuencia cardiaca instantánea, la frecuencia cardiaca del usuario se muestra en latidos por minuto (BPM).
 - CALORÍAS (CALORÍAS): Muestra las calorías que ha quemado durante la sesión.
 - SCAN: Los datos en el bucle de visualización en el siguiente orden: TIEMPO - VELOCIDAD - DISTANCIA - ODÓMETRO - FRECUENCIA CARDÍACA - CALORÍAS
- Nota: Los datos mostrados por el instrumento son sólo para referencia durante el ejercicio, no para uso médico.

EN Button Functions

- MODE: This button allows you to select and lock a specific feature you want.

DE Tastenfunktionen

- MODE: Diese Taste ermöglicht es Ihnen, eine bestimmte Funktion auszuwählen und zu arretieren.

FR Fonctions des boutons

- MODE : Ce bouton vous permet de choisir et de verrouiller une fonction spécifique.

IT Funzioni dei Pulsanti

- **MODE:** Questo pulsante consente di selezionare e bloccare una funzione specifica che si desidera.

ES Funciones de Botones

- **MODO:** Este botón le permite seleccionar y bloquear una característica específica que desee.

EN Usage Instructions

- **Automatically start/off**
Press the "MODE" button or when you get start to exercise, the system will turn on.
Stop your exercise or don't press any button for about 4 minutes and the system will automatically shut down.
- **Reset**
Replacing the batteries or pressing "MODE" for 3 seconds will reset the system, and in this case all parameters go to zero.
- **Grip Heart Rate**
This exercise bike is equipped with grip heart rate sensors located on the handlebars. Hold them during the exercise.
The display shows the heart rate after a few seconds.
You must hold both of the sensors with hands so it can detect your pulse.
Note that increasing pressure on the sensor does not improve the heart rate reading.

DE Nutzungshinweise

- **Automatisch AN/AUS**
Das Gerät schaltet sich automatisch ein, wenn Sie den Heimtrainer in Bewegung setzen. Alternativ können Sie zum Einschalten auch die „MODE“ Taste betätigen.
Das Gerät schaltet sich automatisch ab, sobald Sie aufhören, in die Pedale zu treten, und für mindestens 4 Minuten auf keine Taste drücken.
- **Zurücksetzen**
Das System wird zurückgesetzt, indem Sie die Batterien austauschen oder die „MODE“ Taste für 3 Sekunden gedrückt halten. In diesem Fall beginnen alle Werte wieder bei Null.
- **Handpulssensoren am Lenker**
Dieser Heimtrainer ist mit Handpulssensoren an den Handgriffen ausgestattet. Umfassen Sie diese während des Trainings, um Ihre Herzfrequenz zu messen.
Ihr Puls wird nach einigen Sekunden auf dem Display angezeigt.
Um Ihren Puls zu ermitteln, müssen Sie die Griffe mit beiden Händen umfassen.
Bitte beachten Sie, dass ein besonders fester Griff um den Lenker keine Auswirkung auf die Ermittlung der Herzfrequenz hat.

FR Instructions d'utilisation

- **Démarrage/arrêt automatique**
Appuyez sur le bouton "MODE" ou lorsque vous commencez à pédaler, le système s'allume automatiquement.
Arrêtez de pédaler ou n'appuyez sur aucun bouton pendant environ 4 minutes et le système

s'arrête automatiquement.

- Réinitialisation

Remplacez les piles ou appuyez sur "MODE" pendant 3 secondes pour réinitialiser le système, dans ce cas, tous les paramètres sont remis à zéro.

- Mesure de fréquence cardiaque

Ce vélo spinning est équipé de capteurs de fréquence cardiaque situés sur le guidon. Tenez-les pendant l'exercice.

L'écran affiche la fréquence cardiaque après quelques secondes.

Vous devez tenir les deux capteurs avec les mains pour qu'il puisse détecter votre pouls.

Notez que l'augmentation de la pression sur le capteur n'a aucune influence sur la mesure de la fréquence cardiaque.

IT Istruzioni per l'Uso

- Avvio/spengimento automatico

Premere il pulsante "MODE" o iniziare ad allenarsi per accendere il sistema.

Interrompere l'esercizio o non premere alcun pulsante per circa 4 minuti e il sistema si spegne automaticamente.

- Resetazione

Sostituendo le batterie o premendo "MODE" per 3 secondi si resetta il sistema, e in questo caso tutti i parametri vanno a zero.

- Frequenza Cardiaca dalle Mani

Questa cyclette è dotata di sensori della frequenza cardiaca situati sul manubrio. Tienili durante l'esercizio.

Il display mostra la frequenza cardiaca dopo pochi secondi.

È necessario tenere entrambi i sensori con le mani in modo che possano rilevare il battito cardiaco.

Si noti che l'aumento della pressione sui sensori non migliora la lettura della frequenza cardiaca.

ES Instrucciones de Uso

- Encendido y Apagado Automático

Presione el botón "MODE" o cuando empieza a hacer ejercicio, el sistema se encenderá.

Detenga el ejercicio o no presione ningún botón durante unos 4 minutos y el sistema se apagará automáticamente.

- Reiniciar

Sustituyendo las pilas o pulsando "MODE" durante 3 segundos se reiniciará el sistema, y en este caso todos los parámetros irán a cero.

- Agarre de la Frecuencia Cardíaca

Esta bicicleta está equipada con sensores de frecuencia cardíaca de agarre situados en el manillar. Sosténgalos durante el ejercicio.

La pantalla muestra la frecuencia cardíaca después de unos segundos.

Debe sostener ambos sensores con las manos para que pueda detectar su pulso.

Tenga en cuenta que el aumento de la presión en el sensor no mejora la lectura de la frecuencia cardíaca.

EN • Battery

- The display uses two AAA batteries. You can replace the batteries on the back of the device.

- DE** • Batterien
 - Für das Display benötigen Sie zwei AAA Batterien. Sie finden das Batteriefach auf der Rückseite des Displays.
- FR** • Batterie
 - L'écran utilise 2 piles AAA. Le compartiment à piles est à l'arrière de l'écran.
- IT** • Batteria
 - Il display utilizza due batterie AAA. È possibile sostituire le batterie sul retro del dispositivo.
- ES** • Batería
 - La pantalla utiliza dos pilas AAA. Puede cambiar las pilas en la parte posterior del dispositivo.

9

- EN** • Troubleshooting
 - Q1: Unstable
Solution: Make sure the product is placed on a flat surface and there are no small objects under it. If necessary, rotate the plastic plugs on both sides of the rear legs of the frame until the equipment is stable again.
 - Q2: The handlebars are shaking
Solution: Make sure all the screws are tightened. If not, tighten them with tools.
 - Q3: The display is not working
Solution: Make sure the batteries are alive. Also, check the cable to make sure it is connected properly.
 - Q4: Abnormal noise
Solution: Make sure that both the pedals and handlebars are tightened. If not, tighten the screws with tools.
 - For any further questions or problems, contact us for a solution.
- DE** Fehlerbehebung
 - P1: Das Gerät steht nicht stabil
Lösung: Bitte stellen Sie sicher, dass das Produkt auf einem ebenen Untergrund steht und dass sich keinerlei Gegenstände darunter befinden. Wenn nötig, drehen Sie an den Kunststoffaufsätzen des hinteren Standfußes, um das Gerät auszubalancieren.
 - P2: Die Handgriffe wackeln
Lösung: Bitte überprüfen Sie, ob alle Schrauben fest angezogen wurden. Ziehen Sie sie gegebenenfalls noch fester an.
 - P3: Das Display funktioniert nicht
Lösung: Bitte stellen Sie sicher, dass die Batterien geladen sind. Überprüfen Sie zudem, ob das Kabel korrekt angeschlossen wurde.
 - P4: Abnormale Geräusche
Lösung: Überprüfen Sie, ob die Pedale und Handgriffe korrekt befestigt wurden. Wenn erforderlich, ziehen Sie bitte alle Schrauben nochmals fest an.
 - Falls weitere Probleme auftauchen, so zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren.

FR Dépannage

- Q1 : Instable
Solution : Assurez-vous que le produit est placé sur une surface plane et qu'il n'y a pas de petits objets sous le produit. Si nécessaire, ajustez les bouchons en plastique des deux extrémités des pieds arrière jusqu'à ce que l'équipement soit stable.
- Q2 : Le guidon tremble
Solution : Assurez-vous que toutes les vis soient bien serrées. Si nécessaire, serrez-les avec des outils.
- Q3 : L'écran ne fonctionne pas
Solution : Assurez-vous que les piles soient pleines. Vérifiez si le câble est correctement branché.
- Q4 : Bruit anormal
Solution : Assurez-vous que les pédales et le guidon soient bien serrés. Si nécessaire, serrez-les avec des outils.
- Pour toute autre question ou problème, contactez-nous.

IT Risoluzione dei Problemi

- D1: Instabile
Soluzione: Assicurarsi che il prodotto sia posizionato su una superficie piana e che non ci siano piccoli oggetti sotto di esso. Se necessario, ruotare i tappi di plastica su entrambi i lati delle gambe posteriori del telaio fino a quando l'apparecchio è nuovamente stabile.
- D2: Il manubrio oscilla
Soluzione: Assicurarsi che tutte le viti siano serrate. In caso contrario, serrarle con gli attrezzi.
- D3: Il display non funziona
Soluzione: Assicurarsi che le batterie siano cariche. Inoltre, controllare che il cavo sia collegato correttamente.
- D4: Rumore anomalo
Soluzione: Assicurarsi che sia i pedali che il manubrio siano serrati. In caso contrario, serrare le viti con gli attrezzi.
- Per ulteriori domande o problemi, contattaci per una soluzione.

ES Solución de Cuestiones

- C1: Inestable
Solución: Asegúrese de que el producto esté colocado sobre una superficie plana y que no haya objetos pequeños debajo. Si es necesario, gire los tapones de plástico a ambos lados de las patas traseras del bastidor hasta que el equipo vuelva a estar estable.
- C2: El manillar está temblando
Solución: Asegúrese de que todos los tornillos estén apretados. Si no es así, apriételes con herramientas.
- C3: La pantalla no funciona
Solución: Asegúrese de que las baterías estén vivas. También, revise el cable para asegurarse de que está conectado correctamente.
- C4: Ruido anormal
Solución: Asegúrese de que tanto los pedales como el manillar estén apretados. Si no es así, apriete los tornillos con herramientas.
- Para cualquier otra pregunta o problema, póngase en contacto con nosotros para una solución.

EN Storage & Cleaning

- Clean the product with a damp cloth and mild detergent only. Never use a chemical reagent.
- Regularly check the product before storing. Do not use it if it is damaged.
- It is recommended to use some help from others if you need to relocate the product.
- Please keep the equipment in an upright position and ensure that the storage place is dry.

DE Lagerung & Reinigung

- Säubern Sie dieses Produkt bitte ausschließlich mit einem feuchten Tuch und mildem Reinigungsmittel. Verwenden Sie bitte keine chemischen Substanzen.
- Überprüfen Sie die Funktion dieses Geräts, bevor Sie es verstauen. Nutzen Sie es nicht mehr, wenn es beschädigt ist.
- Bitten Sie eine andere Person um Hilfe, wenn Sie das Gerät anheben und an einen anderen Ort stellen möchten.
- Bitte legen Sie das Gerät nicht auf die Seite und stellen Sie es nicht verkehrt herum auf. Verwahren Sie es bitte an einem trockenen Ort.

FR Rangement et nettoyage

- Nettoyez ce produit avec un chiffon humide et un détergent doux seulement. N'utilisez jamais de produits chimiques corrosifs .
- Vérifiez régulièrement l'état de ce produit avant de le ranger. Ne l'utilisez pas s'il est endommagé.
- Si vous avez besoin de déplacer ce produit, il est conseillé de le faire à 2 personnes.
- Veuillez maintenir l'appareil en position verticale et vous assurer que l'endroit de rangement est sec.

IT Conservazione e Pulizia

- Pulire il prodotto con un panno umido e un detergente delicato. Non usare mai reagente chimico.
- Controllare regolarmente il prodotto durante la conservazione. Non utilizzarlo se è danneggiato.
- Si raccomanda di chiedere aiuto ad altri se è necessario spostare il prodotto.
- Tenere l'apparecchio in posizione verticale e assicurarsi che il luogo di conservazione sia asciutto.

ES Almacenamiento y Limpieza

- Limpie el producto con un paño húmedo y detergente suave solamente. Nunca utilice un reactivo químico.
- Compruebe regularmente el producto antes de guardarlo. No lo use si está dañado.
- Se recomienda utilizar la ayuda de otras personas si necesita reubicar el producto.
- Por favor, mantenga el equipo en posición vertical y asegúrese de que el lugar de almacenamiento esté seco.