

HEIMTRAINER / VÉLO D'APPARTEMENT / EXERCISE
BIKE / BICI DA SPINNING
EXBK03

AUFBAUANLEITUNG / MODE D'EMPLOI ORIGINAL / ORIGINAL INSTRUCTION
MANUAL / MANUALE DI ISTRUZIONI ORIGINALE

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

danke, dass Sie sich für unseren Artikel entschieden haben. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Trampolin montieren oder benutzen, um Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch zu vermeiden. Beachten Sie insbesondere die Sicherheitshinweise. Sollten Sie dieses Produkt an Dritte weitergeben, muss diese Bedienungsanleitung weitergereicht werden.

CHÈRES CLIENTES, CHERS CLIENTS,

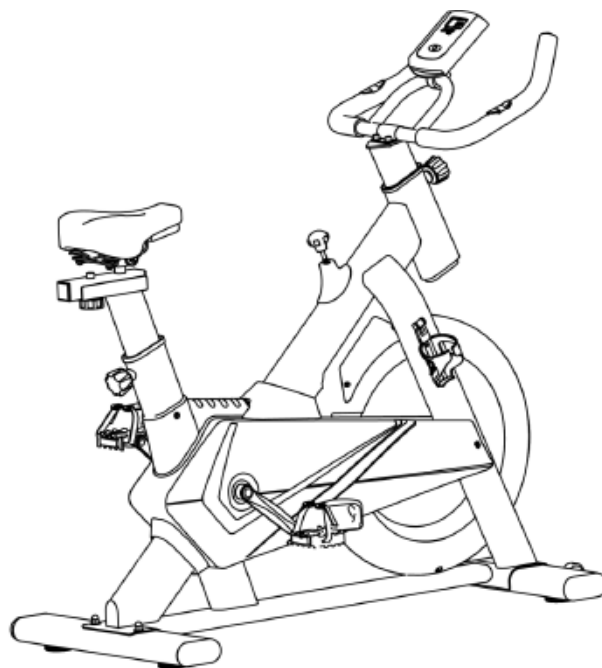
Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Nous vous prions de bien vouloir lire le mode d'emploi attentivement avant de monter ou d'utiliser le produit, afin d'éviter des dommages causés par une utilisation non conforme. Si vous souhaitez donner ce produit à une tierce personne, veuillez y joindre cette notice d'utilisation.

DEAR CUSTOMER,

Thank you for choosing our product. Please read this manual carefully before assembling or using the product to avoid damage caused by improper use. Please pay special attention to the safety instructions. If the product is passed on to third parties, this manual has to be passed on along with the product.

GENTILE CLIENTE,

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. Leggere attentamente questo manuale prima di assemblare o utilizzare il prodotto, per evitare danni causati da uso improprio. Se il prodotto viene passato a qualcuno, questo manuale deve essere trasmesso insieme al prodotto.

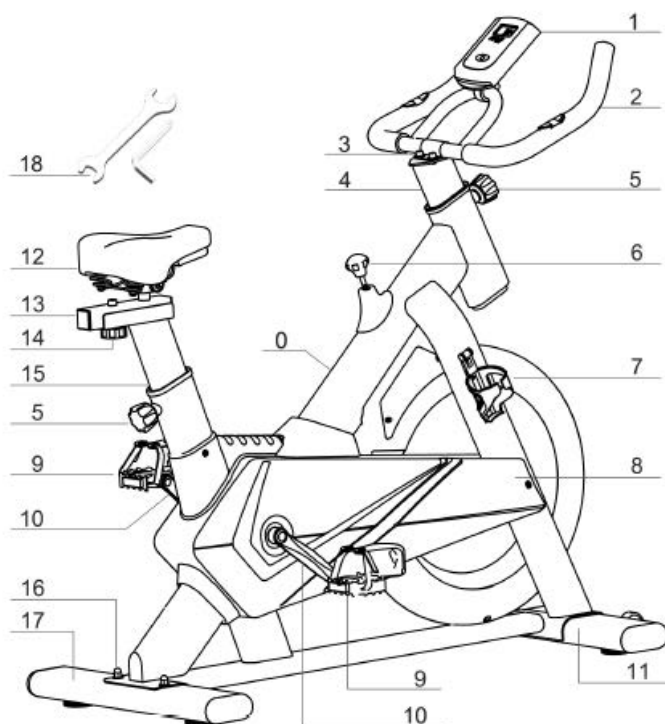


SICHERHEITSHINWEISE

BITTE LESEN SIE DAS BENUTZERHANDBUCH VOR DER VERWENDUNG DIESES PRODUKTS SORGFÄLTIG DURCH UND BEWAHREN SIE ES ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.

- Verwenden Sie während der Montage die Originalteile, gemäß der Aufbauanleitung. Prüfen Sie vor der Montage, ob das Paket in gutem Zustand ist und ob alle Ersatzteile vorhanden und intakt sind, und mit den Transportvorkehrungen und der Ersatzteilliste übereinstimmen.
- Vergewissern Sie sich vor jedem Training, dass die Verschlüsse sicher befestigt sind.
- Stellen Sie den Heimtrainer auf einen trockenen und flachen Boden.
- Um Schäden an der Unterseite des Geräts, wie z.B. Kratzer oder Flecken zu vermeiden, legen Sie einen Gegenstand (z.B. eine Gummiplatte oder eine dünne Holzplatte) unter.
- Vergewissern Sie sich vor jedem Training, dass sich keine Gegenstände im Umkreis von 2 Metern um den Heimtrainer befinden.
- Bitte verwenden Sie das beiliegende oder ein anderes geeignetes Werkzeug, um den Heimtrainer zu montieren. Reinigen Sie das Gerät nach dem Training.
- Unsachgemäßer Gebrauch und übermäßiges Training können Ihre Gesundheit gefährden. Führen Sie bitte Ihren Trainingsplan nach dem Rat des Arztes durch. Er kann Ihnen ausgezeichnete Vorschläge zu Ihrem Trainingsprogramm, Ihren Trainingszielen und Ihrer Ernährung geben. Trainieren Sie nie unmittelbar nach einer Mahlzeit. Dieser Heimtrainer darf nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.
- Benutzen Sie den Heimtrainer nur, wenn sich das Gerät in einem ordnungsgemäßen Gebrauchszustand befindet. Führen Sie die notwendige Wartung mit originalen Ersatzteilen durch.
- Sofern es nicht anders in der Anleitung angegeben wird, kann dieser Heimtrainer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Tragen Sie während der Benutzung des Heimtrainers geeignete Kleidung. Vermeiden Sie lose Kleidung, die sich im Gerät verfängt, oder die Bewegung einschränkt oder sogar verhindert.
- Wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen, hören Sie bitte sofort mit dem Training auf und wenden Sie sich, falls dies erforderlich ist, an einen Arzt.
- Denken Sie daran, dass das Sportgerät kein Spielzeug ist und daher nur zum Zweck des Trainings verwendet werden darf.
- Kinder und Personen mit Behinderung müssen das Gerät in Anwesenheit von Erwachsenen oder gesunden Personen benutzen. Damit ein Kind ohne Aufsicht eines Erwachsenen das Gerät benutzen kann, müssen entsprechende Maßnahmen vorgenommen werden.
- Stellen Sie sicher, dass sich andere Personen nicht in der Nähe Ihres Trainingsbereichs aufhalten.
- Dieser Heimtrainer hat eine maximale Belastung von 120 kg.

TEILELISTE



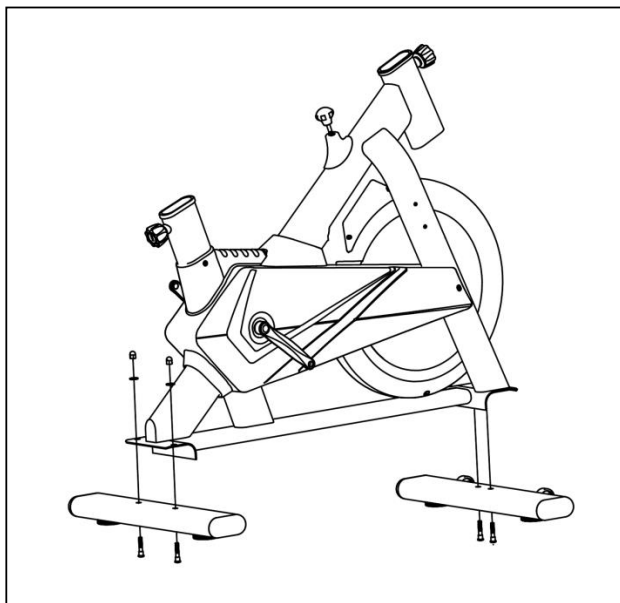
Nr.	Teile-Name	Nr.	Teile-Name
1	1x Messgerät	12	1x Sattel
2	1x Lenker	13	1x Sattelstützrahmen
3	4x Kontermutter und Unterlegscheibensatz*	14	1x Satteleinstellknopf
4	1x Lenkertragegange	15	1x Sattelstange
5	2x Stellschraube	16	4x Hutmuttern, Unterlegscheiben und Mutterersatz*
6	1x Widerstandsregler	17	1x Hintere Fußstütze
7	1x Trinkflaschenhalter	18	1x Sechskantschlüssel und Schlüsselsatz
8	1x Kunststoffabdeckung		
9	1x Pedal (L/R)		
10	1x Kurbelsatz (L/R)		
11	1x Vordere Fußstütze (mit Transporträdern)		

Hinweis:

* Teil Nr. 3 (Kontermutter und Unterlegscheibensatz) ist am Lenker vormontiert.

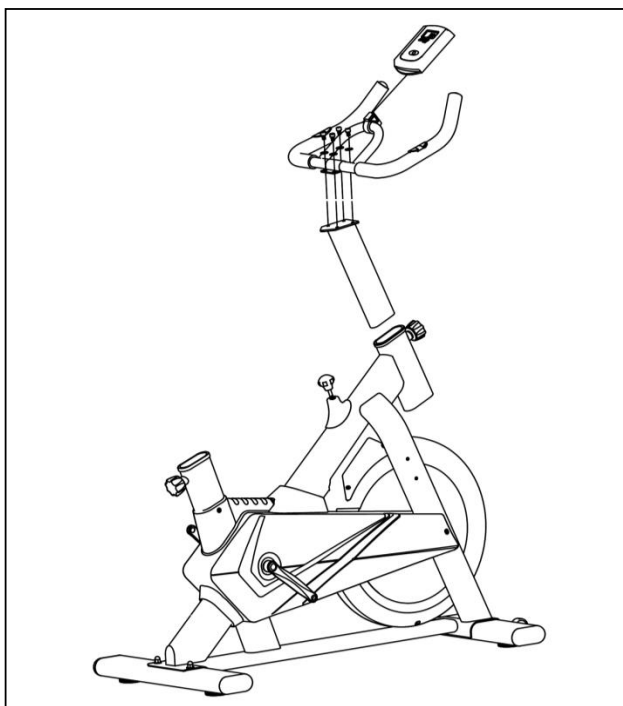
* Teil Nr. 16. (Hutmuttern, Unterlegscheiben und Mutterersatz) ist an vorderer und hinterer Fußstütze vormontiert.

AUFBAUANLEITUNG



Schritt 1

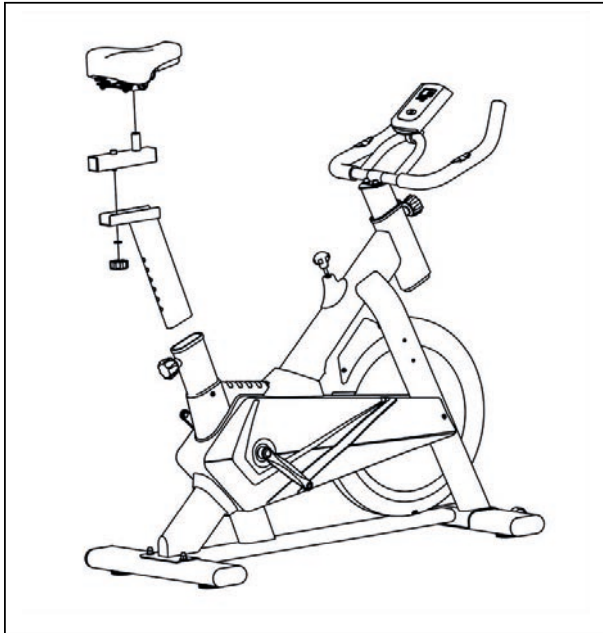
Montieren Sie die vordere (11) und hintere (17) Fußstütze am Hauptrahmen.



Schritt 2

1. Stecken Sie die Lenkertragegange (4) in den Hauptrahmen. Schieben Sie danach die Stellschraube (5), um die Lenkertragegange zu verriegeln.
2. Befestigen Sie den Lenker (2) an die Lenkertragegange (4) mit dem Kontermuttern und Unterlegscheibensatz (3) - siehe Abbildung.
3. Bringen Sie das Messgerät am Lenker an und befestigen Sie es. Danach schließen Sie die Sensorkabel an den Messgerät an.

AUFBAUANLEITUNG



Schritt 3

1. Schieben Sie die Sattelstange (15) durch Lösen der Stellschraube (5) in den Hauptrahmen und ziehen Sie dann die Stellschraube (5) fest, um sie in der gewünschten Position zu arretieren.
2. Befestigen Sie den Sattelstützrahmen (13) an die Sattelstange (15) und fixieren Sie sie mit dem Sattelleinstellknopf (14).
3. Setzen Sie den Sattel (12) auf den Sattelstützrahmen (13) und ziehen Sie die Sattelkontermuttern auf beiden Seiten fest.



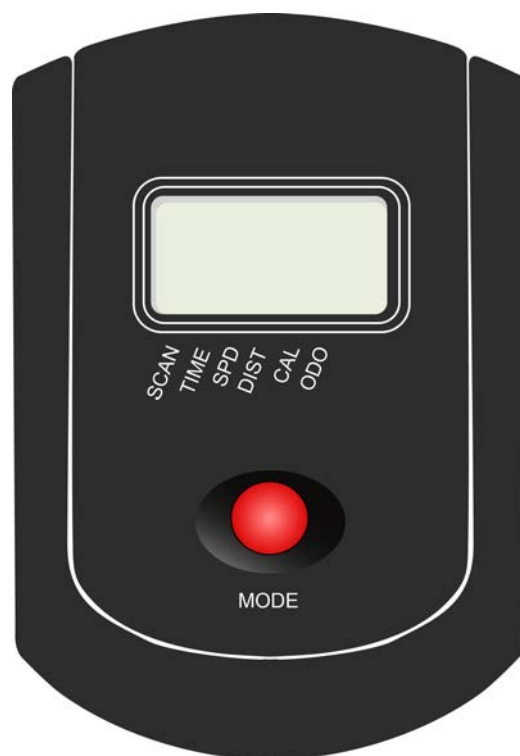
Schritt 4

1. Befestigen Sie das linke Pedal (9) fest an dem mit L gekennzeichneten Kurbelarm gegen den Uhrzeigersinn bis es fest sitzt.
2. Befestigen Sie danach auch das rechte Pedal (9) fest an dem mit R gekennzeichneten Kurbelarm im Uhrzeigersinn, bis es fest sitzt - siehe Abbildung.
Die Nichtbeachtung der oben genannten Anweisungen kann zu Schäden an den Kurbeln und Pedalen führen.
3. Befestigen Sie den Trinkflaschenhalter mit zwei Schrauben am Rahmen an.

SCAN

Misst alles - Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Odograph und die Herzfrequenz

- ZEIT: Zeigt den Zeitraffer beim Training an
- GESCHWINDIGKEIT: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an
- ENTFERNUNG: Zeigt die Entfernung während des Trainings an
- KALORIEN: Zeigt die Kalorien, die sie verbrannt haben
- ODOGRAMM (ODO): Drücken Sie die Modus-Taste, und wenn auf dem Bildschirm unten "ODO" erscheint, wird die Funktion "Gesamtdistanz" angezeigt
- HERZFREQUENZ: Zeigt Ihnen die Pulsfrequenz an

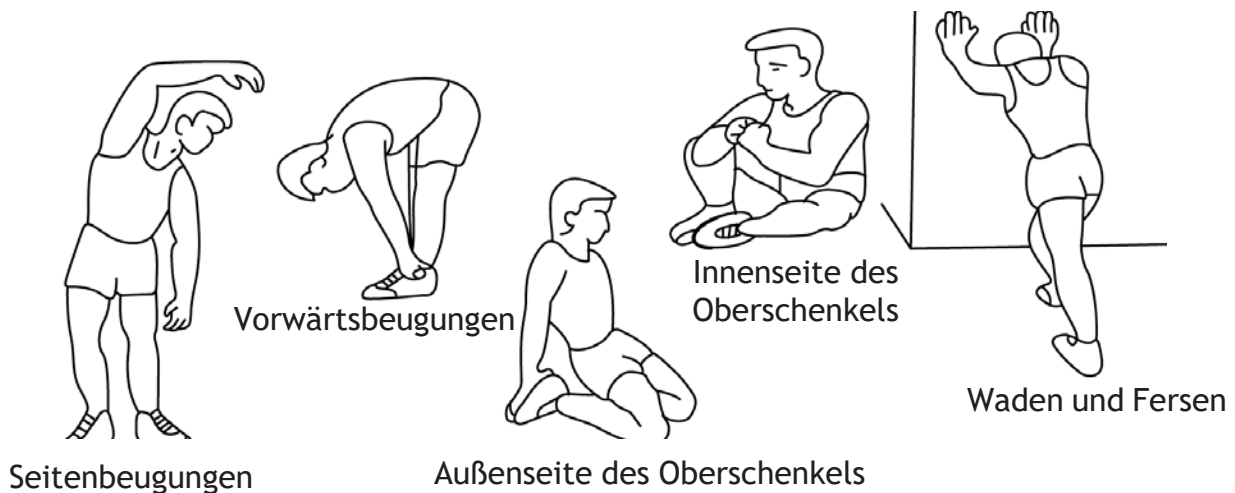


ÜBUNGSANLEITUNGEN

Die Benutzung Ihres Heimtrainers bietet Ihnen mehrere Vorteile: Es verbessert Ihre körperliche Leistungsfähigkeiten, strafft Ihre Muskeln und hilft Ihnen mit einer Kalorien-kontrollierten Ernährung beim Abnehmen.

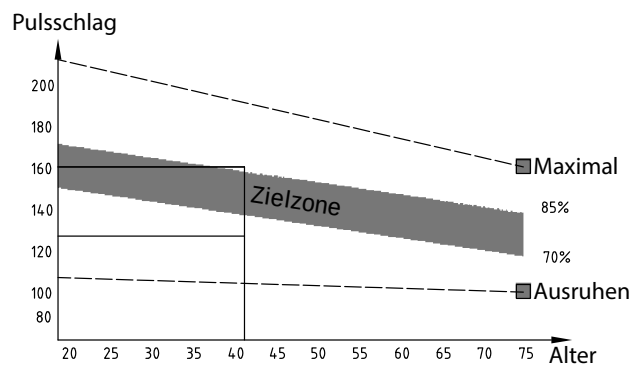
1. Die Aufwärmphase

Diese Phase trägt dazu bei, dass das Blut durch den Körper fließt und die Muskeln richtig funktionieren. Sie verringert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist ratsam, einige Dehnungsübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden lang ausgeführt werden. Dehnen Sie die Muskeln nicht mit Kraft oder Ruck - wenn es weh tut, aufhören.



2. Die Übungsphase

Dies ist die Phase, in der Sie die Anstrengung einsetzen. Nach regelmäßiger Anwendung werden die Muskeln in den Beinen flexibler. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, wobei jedoch sehr wichtig ist, ein konstantes Tempo zu erhalten. Die Trainingsgeschwindigkeit sollte ausreichen, um den Herzschlag in die Zielzone zu bringen, die in der nachstehenden Grafik dargestellt ist.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Personen bei etwa 15 - 20 Minuten beginnen.

ÜBUNGSANLEITUNGEN

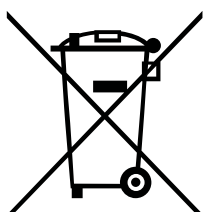
3. Ausruhphase

In dieser Phase können sich Ihr Herz-Kreislauf und Ihre Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübungen z..B. reduzieren Sie Ihr Tempo und machen Sie etwa 5 Minuten weiter. Die Dehnübungen sollten nun wiederholt werden, wobei auch hier wieder daran gedacht werden sollte, Ihre Muskeln nicht in die Dehnung zu zwingen oder zu reißen. Wenn Sie Ihre Kondition erhöhen möchten, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und das Training, möglichst gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

4. Fehlersuche

Wenn Sie keine Nummern erhalten, die auf Ihrem Display erscheinen, sollten Sie sicherstellen, dass alle Verbindungen korrekt sind.

UMWELTSCHUTZ



Entsorgen Sie diesen Artikel, eventuelle Zubehörteile und die Verpackung umweltfreundlich und nicht über den Hausmüll. Innerhalb der EU weist dieses Symbol darauf hin, dass dieses Produkt nicht über den Hausmüll entsorgt werden darf. Dieser Artikel enthält wertvolle recyclingfähige Materialien, die einer Wiederverwertung zugeführt werden sollten um der Umwelt sowie der menschlichen Gesundheit nicht durch unkontrollierte Müllbeseitigung zu schaden. Bitte entsorgen Sie den Artikel deshalb über geeignete Sammelsysteme oder senden Sie den Artikel zur Entsorgung an die Stelle, bei der Sie es gekauft haben. Diese wird dann den Artikel der stofflichen Verwertung zuführen.

Recycling-Alternative zur Rücksendeaufforderung: Der Eigentümer dieses Artikels ist alternativ, anstelle einer Rücksendung, zur Mitwirkung bei der sachgerechten Verwertung im Falle der Eigentumsaufgabe verpflichtet. Der Artikel kann hierfür auch einer Rücknahmestelle überlassen werden, die eine Beseitigung im Sinne des nationalen Kreislaufwirtschafts- und Abfallgesetzes durchführt. Um Informationen über öffentliche Rücknahmestellen zu erhalten, wenden Sie sich bitte an die zuständige Behörde.

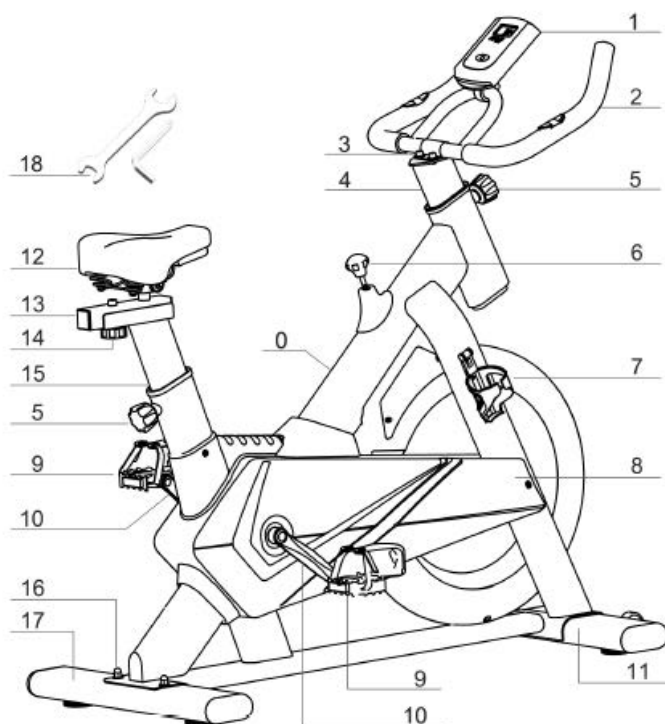
Angaben zu unserer WEEE Registriernummer; Wir haben uns beim Deutschen Register Stiftung Elektro-Altgeräte Register (EAR-Stiftung), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg als Hersteller und Vertreiber von elektrischen und /oder elektronischen Geräten unter der Registriernummer (WEEE Reg. Nr. DE): DE 23337695.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT CES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LE PRODUIT. CONSERVEZ CE MANUEL D'INSTRUCTIONS DANS UN ENDROIT SÛR AFIN DE POUVOIR LE RELIRE SI NÉCESSAIRE.

- Assemblez ce produit correctement en utilisant les pièces d'origine conformément aux instructions d'installation. Avant de l'assembler, vérifiez si les colis sont en bon état et si les pièces de rechange sont complètes conformément aux précautions de transport et à la liste des pièces de rechange.
- Avant de faire de l'exercice, assurez-vous que les fixations de l'équipement sont verrouillées.
- Veuillez placer le vélo d'appartement sur un sol sec et plat.
- Pour éviter des dommages du bas de l'équipement, telles que l'abrasion et les taches, placez un objet au-dessous (ex. un coussin en caoutchouc ou une fine plaque en bois).
- Lorsque vous commencez l'exercice, assurez-vous qu'il n'y a aucun objet à moins de 2m du vélo d'appartement.
- Veuillez utiliser les outils fournis ou d'autres outils appropriés pour assembler le vélo d'appartement. Après l'exercice, veuillez nettoyer l'équipement.
- Une utilisation inappropriée et un exercice excessif peuvent mettre votre santé en danger. Veuillez effectuer votre programme d'exercice en suivant les conseils d'un médecin. Il peut vous donner d'excellentes suggestions sur votre programme d'exercice, vos objectifs d'exercice et votre alimentation. Ne faites jamais d'exercice après un repas. Ce vélo d'appartement ne doit pas être utilisé à des fins médicales.
- Veuillez utiliser le vélo d'appartement lorsque l'équipement est en bon état de fonctionnement. Effectuez l'entretien nécessaire en utilisant des pièces de rechange originales.
- Sauf indication contraire dans les instructions, ce vélo d'appartement est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient limiter ou empêcher les mouvements.
- Si vous vous sentez mal à l'aise pendant l'entraînement, veuillez arrêter immédiatement l'exercice et, si nécessaire, consultez le médecin.
- N'oubliez pas que l'équipement de sport n'est pas un jouet avec lequel on peut s'amuser et qu'il doit donc être utilisé seulement pour faire de l'exercice.
- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (y compris des enfants) souffrant de handicaps physiques, sensoriels ou mentaux, ou manquant de connaissances ou d'expérience, à moins qu'elles ne soient surveillées ou qu'elles aient reçu des instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité. Les enfants doivent toujours être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Veuillez à ce que d'autres personnes n'entrent pas dans votre espace d'exercice.
- La charge maximale de vélo d'appartement est de 120 kg.

LISTE DES PIÈCES



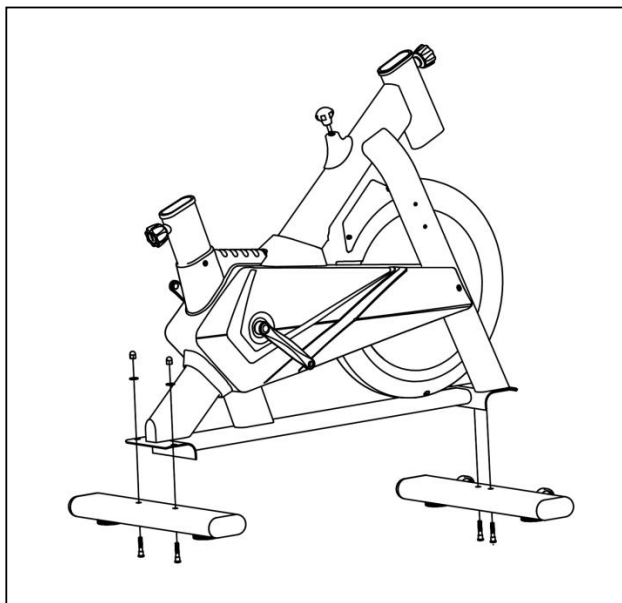
Nr.	Teile-Name	Nr.	Teile-Name
1	1x Console	12	1x Selle
2	1x Guidon	13	1x Cadre de réglage de la selle
3	4x Jeu de contre-écrou et de rondelles*	14	1x Bouton de réglage de la hauteur de la selle K3
4	1x Support de guidon	15	1x Support de la selle
5	2x Bouton de serrage K1	16	4x Lot de boulons de verrouillage, rondelles et écrous *
6	1x Molette de réglage de résistance K2	17	1x Stabilisateur arrière
7	1x Porte-bouteille d'eau	18	1x Jeu de clés Allen & clés à fourche
8	1x Couvercle de chaîne en plastique		
9	1x Pédale (G/D) lot		
10	1x Bras de manivelle (G/D) lot		
11	1x Stabilisateur avant (avec roues de transport)		

Remarque:

* Pièce n° 3 (jeu de contre-écrou et de rondelles) est pré-fixée sur le guidon.

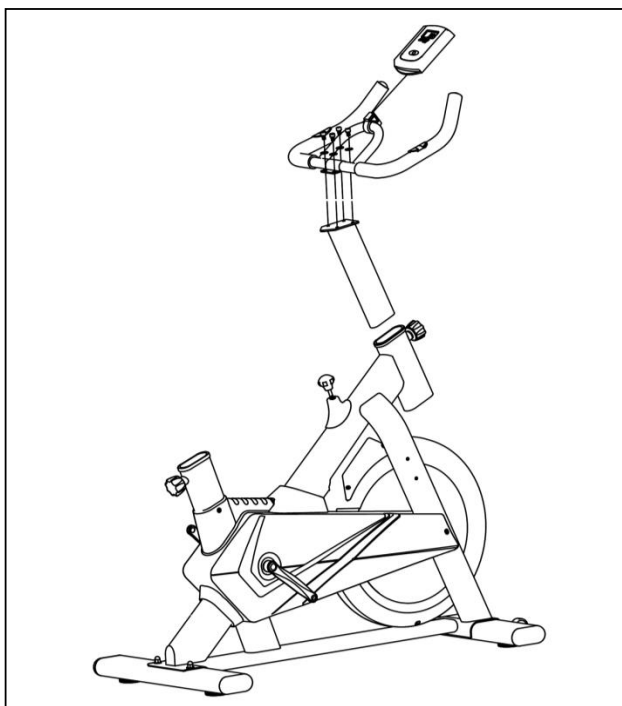
* Pièce n° 16 (lot de boulons de verrouillage, rondelles et écrous) est pré-fixée sur le stabilisateur arrière et le stabilisateur avant.

INSTRUCTION DE MONTAGE



Étape 1

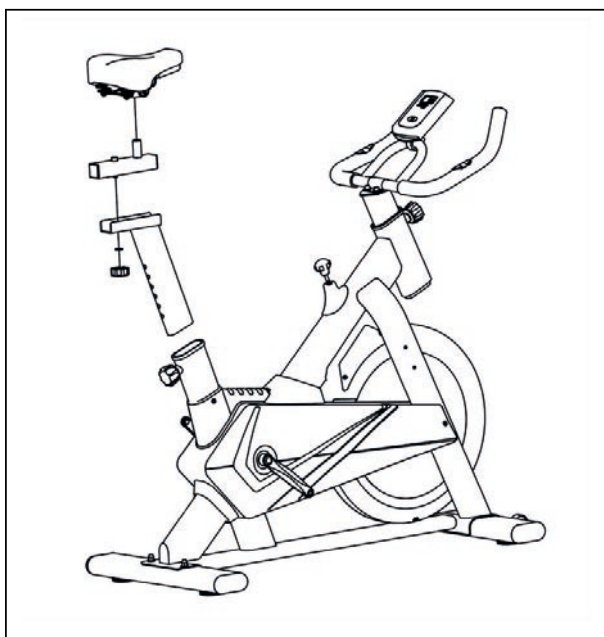
Fixez les stabilisateurs avant (11) et arrière (17) au cadre principal.



Étape 2

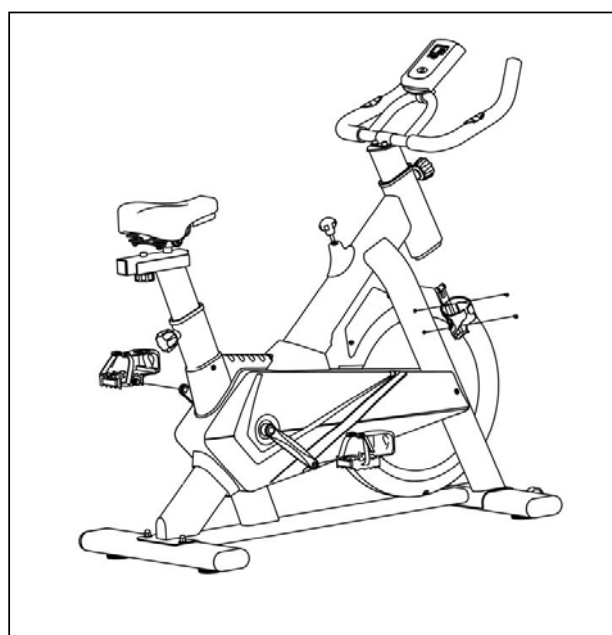
1. Faites glisser le support du guidon (4) dans le cadre principal pour le verrouiller en place à l'aide du bouton de serrage K1 (5)
2. Fixez le guidon (2) au support de guidon (4) à l'aide du jeu de contre-écrou et de rondelles (3) - voir l'illustration.
3. Attachez le moniteur au guidon et fixez-le, puis connectez les fils du capteur au moniteur.

INSTRUCTION DE MONTAGE



Étape 3

1. Pour desserrer le bouton de serrage K1 (5), faites glisser le support de la selle (15) dans le cadre principal, puis serrez le bouton de serrage (5) pour le fixer dans la position souhaitée.
2. Attachez le cadre de réglage de la selle (13) au support de la selle (15), et fixez-le avec le bouton de réglage de la selle K3 (14).
3. Placez la selle (12) sur le cadre de réglage de la selle (13) et serrez les contre-écrous de la selle sur les deux côtés.



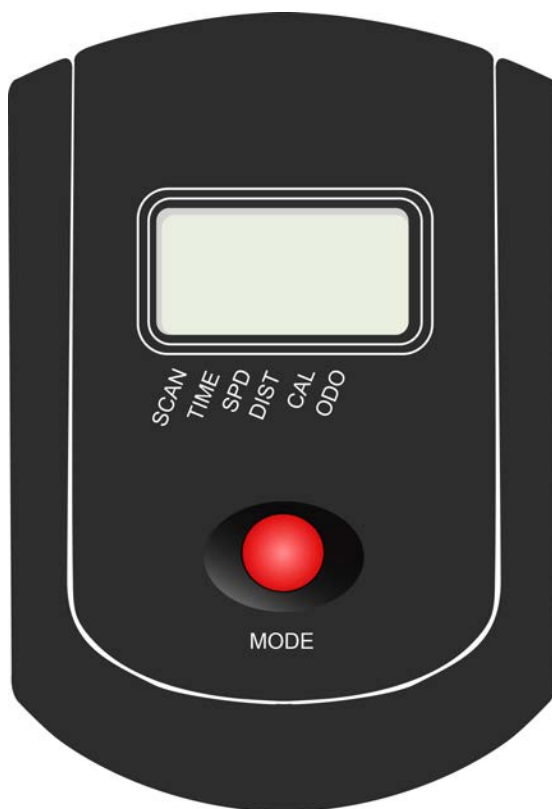
Étape 4

1. Fixez fermement la pédale gauche (9L) au bras de manivelle marqué L dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit serrée.
2. Fixez maintenant fermement la pédale droite (9R) au bras de manivelle marqué R dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit serrée - voir l'illustration. *Si vous ne suivez pas les instructions ci-dessus, vous risquez d'endommager les manivelles et les pédales.*
3. Fixez le porte-bouteille d'eau sur le cadre à l'aide de deux vis.

SCAN

Scanne toutes les fonctions - TEMPS, VITESSE, DISTANCE, CALORIES, ODOMÈTRE, POULS

- TEMPS: Affiche le temps qui passe pendant l'exercice
- VITESSE: Affiche la vitesse actuelle
- DISTANCE: Affiche la distance pendant l'exercice
- CALORIES: Affiche les calories que vous avez brûlées
- ODOMÈTRE (ODO): Odomètre (ODO): Appuyez sur le bouton, et lorsque la marque "ODO" apparaît au bas de l'écran, l'écran affichera la fonction de distance totale
- POULS: Affiche votre fréquence cardiaque

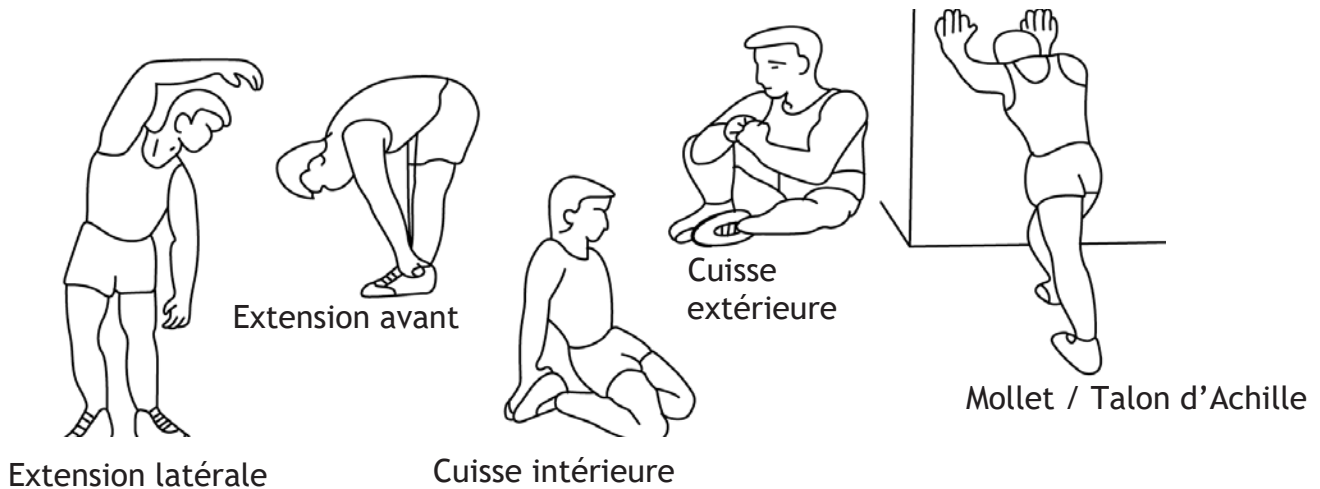


INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'utilisation de votre vélo d'appartement vous apportera plusieurs avantages: il vous permettra d'améliorer votre condition physique, de tonifier vos muscles et, grâce à un régime calorique contrôlé, vous aidera à perdre du poids.

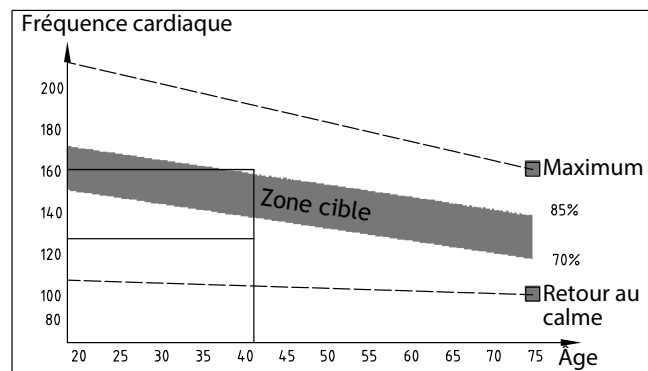
1. La phase d'échauffement

Cette étape permet de faire circuler le sang dans le corps et de faire fonctionner les muscles correctement. Elle permet également de réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas et ne secouez pas vos muscles pour vous étirer - si vous avez mal, arrêtez.



2. La phase d'exercice

C'est à cette phase que vous faites l'effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviennent plus souples. Travaillez à votre propre rythme, mais maintenez un rythme régulier tout au long de l'exercice. Le rythme devrait être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette phase devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des gens commencent par 15-20 minutes.

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

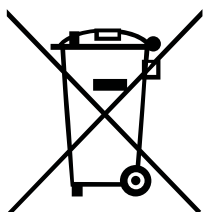
3. La phase de récupération

Cette phase permet à votre système cardiovasculaire et à vos muscles de se détendre. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement, par exemple en réduisant votre rythme, puis en continuant pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en se rappelant encore une fois de ne pas forcer ou secouer vos muscles dans l'étirement. Lorsque vous serez en meilleure forme, vous devrez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus durement. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, de répartir les séances d'entraînement régulièrement sur toute la semaine.

4. Recherche de défauts

Si vous ne recevez pas les numéros apparaissant sur votre écran, veuillez vous assurer que toutes les connexions sont correctes.

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



Jetez cet article, éventuellement les accessoires et l'emballage en respectant l'environnement et pas avec les déchets ménagers. Au sein de la communauté européenne, ce symbole indique que ce produit ne peut pas être jeté avec les déchets ménagers. Cet article contient de précieuses matières recyclables lesquelles doivent être triées afin que ces matières soient recyclées et afin de ne pas nuire à l'environnement et à la santé de l'homme causée par une élimination des déchets non contrôlée. Pour cette raison, nous vous prions de jeter l'article par l'intermédiaire d'un système de collecte approprié ou bien envoyez l'article à l'endroit où vous l'avez acheté pour qu'il soit jeté. L'article sera éliminé conformément au recyclage des matières.

Alternative de recyclage au lieu d'un retour: Le propriétaire de l'article s'engage à jeter l'appareil conformément aux directives de recyclage si il veut plus garder l'article et si il ne veut pas le renvoyer. Pour ce faire, l'article peut être aussi déposé dans un lieu de récupération qui effectue l'élimination selon la loi nationale sur la gestion en circuit fermé et sur les déchets. Afin d'obtenir des informations sur les centres de collecte de déchets publics, nous vous prions de vous adresser à l'administration compétente.

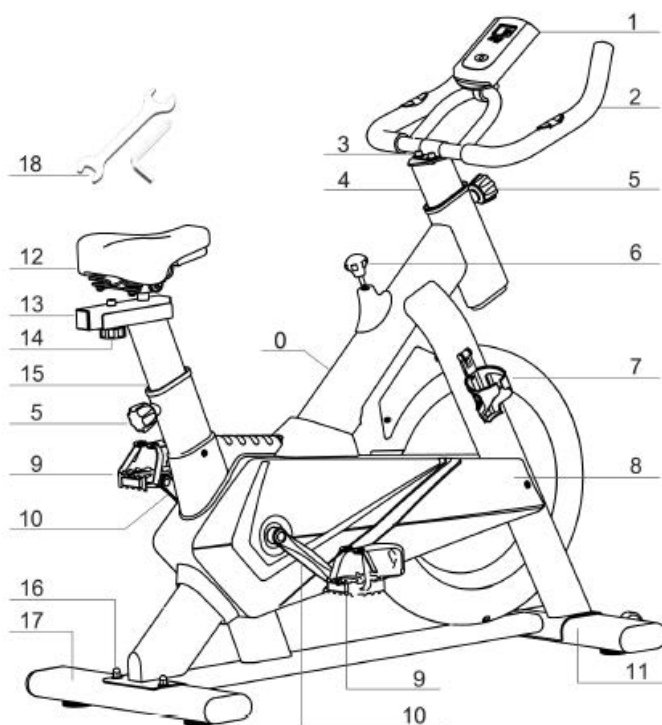
En référence à notre numéro d'enregistrement DEEE: Nous sommes enregistrés dans le registre allemand Stiftung Elektro-Altgeräte (EAR), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg, en tant que fabricant et distributeur d'équipements électriques et / ou électroniques avec le numéro d'enregistrement (WEEE Reg. DE): DE 23337695.

SAFETY INFORMATION

PLEASE READ THE USER MANUAL CAREFULLY BEFORE USING THIS PRODUCT AND RETAIN FOR FUTURE REFERENCE.

- Assemble this product properly using original parts according to the installation instructions. Before the assembly, inspect whether packages are in good condition and whether spare parts are complete and in accordance with transport precautions and the list of spare parts.
- Prior to exercising, make sure that the equipment fasteners can be locked.
- Please place the exercise bike on a dry and flat ground.
- To prevent damage on the bottom of the equipment, such as abrasions and stains, place an object (e.g. a rubber cushion or a thin wood plate) underneath.
- When starting the exercise, keep 2m distance from the objects in the vicinity.
- Please use the provided or other appropriate tools to assemble the exercise bike. After the exercise, clean the equipment.
- Improper use and excessive exercise may endanger your health. Please carry out your exercise plan according to the doctor's advice. They can provide you with excellent suggestions on your exercise routine, exercise goals and your food regimen. Never do the exercise immediately after a meal. This exercise bike is not to be used for medical purposes.
- Please use the exercise bike when the equipment is in the proper operating state. Perform the necessary maintenance using original spare parts.
- Unless otherwise specified in the instructions, this exercise bike is only meant to be used by one person at a time.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- If you feel uncomfortable during practice, please stop exercising immediately, and if it is necessary, consult a doctor.
- Bear in mind that the sports equipment is not a toy to play with, and thus, shall be used merely for the purpose of exercising.
- This device is not designed to be used by persons (including children) with physical, sensory or mental impairments, or those lacking knowledge or experience, unless they are supervised or given prior instructions concerning the use of the device by someone responsible for their safety. Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.
- Make sure other people do not enter your exercising space.
- The exercise bike has a maximum load of 120 kg.

PART LIST



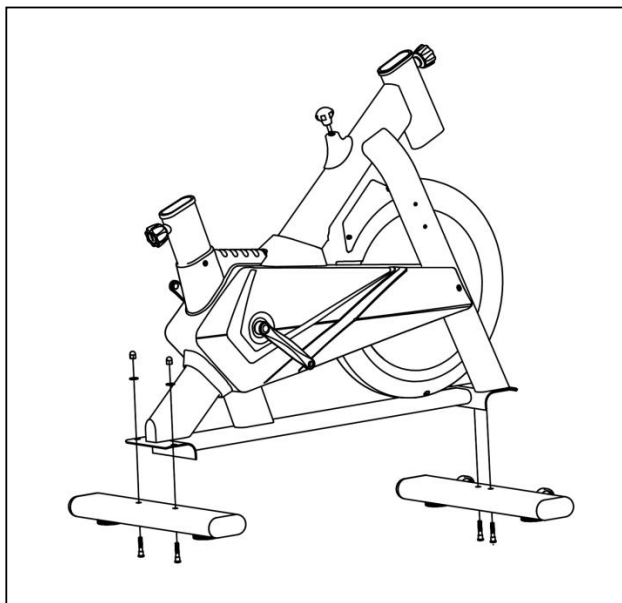
No	Name	No	Name
1	1x Monitor	12	1x Saddle
2	1x Handlebar	13	1x Saddle Adjustment Frame
3	4x JLock Nut & Washer Set *	14	1x Saddle Adjustment Knob K3
4	1x Handlebar Support Tube	15	1x Saddle Support Tube
5	2x Lock Knob K1	16	4x Lock Bolt, Washer & Nut Set*
6	1x Resistance Knob K2	17	1x Rear Stabilizer
7	1x Water Bottle Holder	18	1x Hex Key & Wrench Set
8	1x Plastic Chain Cover		
9	1x Pedal (L/R) Set		
10	1x Crank Arm (L/R) Set		
11	1x Front Stabilizer (with Transportation Wheels)		

Remark:

* Part No. 3 (lock nut & washer set) is pre-fixed onto the handlebar.

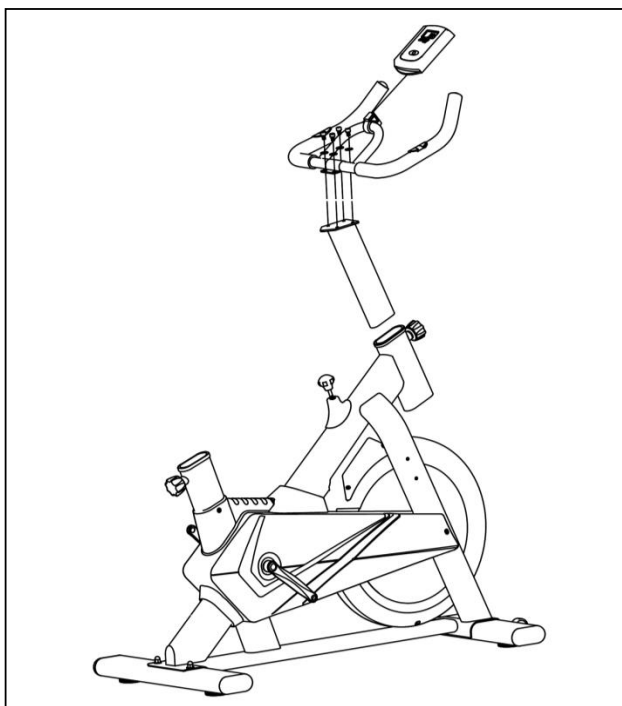
* Part No. 16 (lock bolt, washer & nut set) is pre-fixed onto the rear stabilizer & front stabilizer.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Step 1

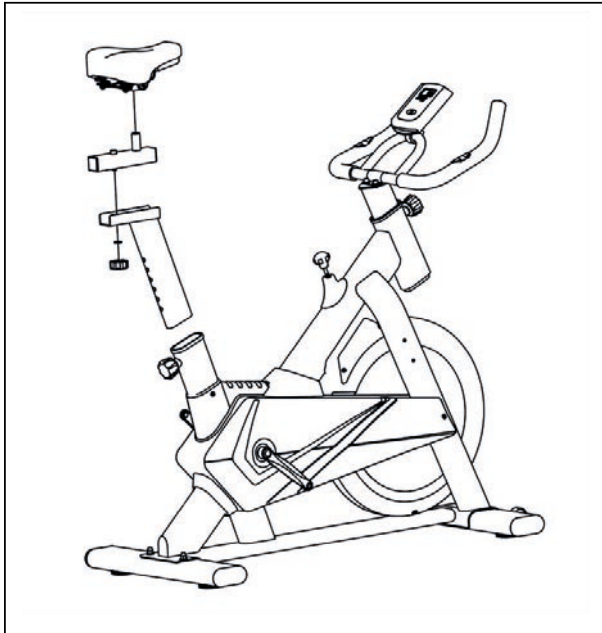
1. Fix the front stabilizer (11) and rear stabilizer (17) to the mainframe.



Step 2

1. Loose the lock knob K1 and slide the handlebar support pole (4) into the mainframe, to lock in place by the lock knob K1 (5)
2. Fix the handlebar (2) to the handlebar support pole (4) with the lock nut & washer set (3) - see the illustration.
3. Attach the monitor to the handlebar and fix the monitor, and connect the sensor wires into the monitor.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Step 3

1. To loosen the lock knob K1 (5), slide the saddle support tube (15) into the mainframe, then tighten the lock knob (5) to lock it in the desired position.
2. Attach the saddle adjustment frame (13) to the saddle support tube (15), and fix it with the saddle adjustment knob K3 (14).
3. Place the saddle (12) onto the saddle adjustment frame (13) and tighten the saddle locking nuts on both sides.



Step 4

1. Firmly fix the left pedal (9) to the crank arm marked L in an anti-clockwise direction until tight.
2. Now firmly fix the right pedal (9) to the crank arm marked R in a clockwise direction until tight - see the illustration.
Failure to follow the above instructions could result in damage to the cranks and pedals.
3. Attach the water bottle holder onto the frame with two screws.

SCAN

Scans all functions - TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, ODOGRAPH, PULSE

- TIME: Displays work out time lapse while exercising
- SPEED: Displays the current speed
- DISTANCE: Displays the distance while exercising
- CALORIES: Displays the calories you have burned
- ODOGRAPH (ODO): Press the mode key, and when the "ODO" mark appears below the screen, the spreadsheet screen will display the total distance function
- PULSE: Displays your heart rate

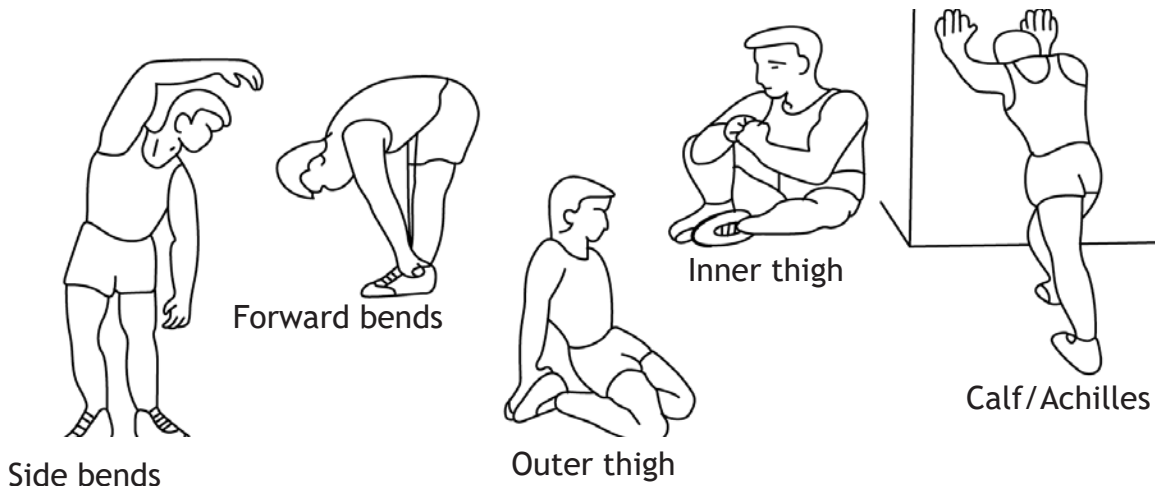


EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your exercise bike will provide you with several benefits: it will improve your physical fitness, tone muscles and with a calorie controlled diet help you lose weight.

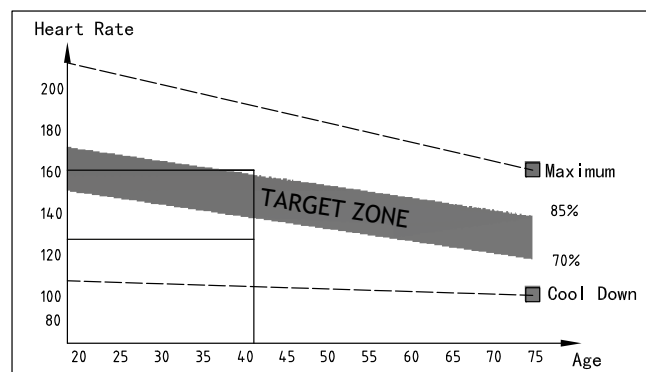
1. The Warm Up Phase

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



2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace, but maintain a steady tempo throughout. The rate should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



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

EXERCISE INSTRUCTIONS

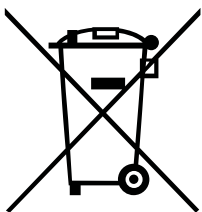
3. The Cool Down Phase

This stage is to let your cardiovascular system and muscles cool down. This is a repeat of the warm-up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

4. Fault Finder

If you do not receive numbers appearing on your computer, please ensure all connections are correct.

ENVIRONMENTAL PROTECTION



Please dispose of the unit, its accessories and packaging environmentally friendly and do not dispose of them with household garbage. Within the EU, this symbol indicates that this product may not be disposed of with household waste. This article contains valuable recyclable materials and should be fed to a recycling system to protect the environment and human health that could be damaged from uncontrolled waste disposal. Please dispose of the product using appropriate collection systems or send the product for disposal to the place where you bought it. From there the product will then be delivered to recycling.

Recycling alternative to returning the product: As an alternative to returnation the owner is obligated to contribute to the proper recycling in case of property disposal. To do so, the used appliance can also be handed over to a collection point which performs a disposal according to the national recycling management and waste law. To receive information regarding public collection points, please contact the responsible local authority. Reference to our WEEE registration number: We have registered with the German registry Stiftung Elektro-Altgeräte Register (EAR Foundation), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg as a manufacturer and distributor of electrical and / or electronic equipment under the registration number (WEEE Reg. No. DE): DE 23337695.

FF Europe E-Commerce GmbH
Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7
64372 Ober-Ramstadt
Germany



EC Declaration of Conformity

We Herewith declare,

that the following product complies with the appropriate basic safety and health requirement of the EC Directive based on its design and type, as brought into circulation by us. This declaration relates exclusively to the products in the state in which it was placed on the market and excludes components which are added and/or operations carried out subsequently by the final user. In case of alternation of the product, not agreed upon by us, this declaration will lose its validity.

Product description: Exercise bike
Product type (Model): EXBK03

Applicable EC directive:

- General Product Safety (2001/95/EC)

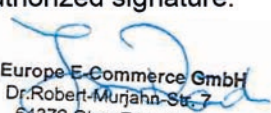
Applicable harmonized standards:

- EN ISO 20957-1:2013
- EN ISO 20957-5:2016

Place / Date: Ober-Ramstadt, 28.05.2021.

Title of Signatory:

Authorized signature:

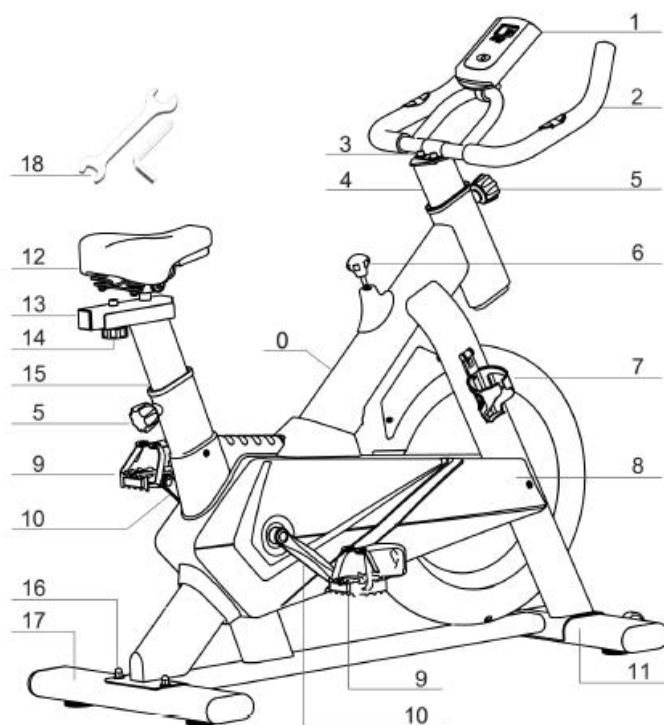

FF Europe E-Commerce GmbH
Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7
64372 Ober-Ramstadt

INFORMAZIONI DI SICUREZZA

SI PREGA DI LEGGERE ATTENTAMENTE IL MANUALE DELL'UTENTE PRIMA DI UTILIZZARE QUESTO PRODOTTO E DI CONSERVARLO PER RIFERIMENTO FUTURO.

- Assemblare correttamente questo prodotto utilizzando parti originali secondo le istruzioni di installazione. Prima del montaggio, controllare se i colli sono in buone condizioni e se i pezzi di ricambio sono completi in conformità con le precauzioni di trasporto e con l'elenco delle parti.
- Prima dell'esercizio, assicurarsi che gli elementi di fissaggio della bici siano ben fissati.
- Posizionare la cyclette su un terreno asciutto e piano.
- Quando si inizia l'esercizio, mantenere una distanza di 2 metri dagli oggetti nelle vicinanze.
- Utilizzare gli strumenti allegati o altri strumenti appropriati per assemblare la cyclette. Dopo l'esercizio, pulire la bici.
- L'uso improprio e l'esercizio eccessivo mettono in pericolo la salute. Si prega di eseguire il programma di allenamento seguendo i consigli del medico. Può fornirvi ottimi suggerimenti sulla routine di esercizi, sugli obiettivi di esercizio e sul regime alimentare. Non fare mai l'esercizio subito dopo un pasto. Questa cyclette non deve essere utilizzata per scopi medici.
- Usare la cyclette solo quando l'attrezzatura è in buone condizioni. Effettuare la manutenzione necessaria utilizzando ricambi originali.
- Se non diversamente specificato nelle istruzioni, questa cyclette deve essere utilizzata solo da una persona alla volta.
- Indossare indumenti adatti durante l'utilizzo della bici. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell'apparecchiatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
- Quando si sente a disagio durante l'allenamento, si prega di interrompere immediatamente l'esercizio e, se necessario, consultare un medico.
- Tenere presente che l'attrezzatura sportiva non è un giocattolo con cui giocare e, quindi, deve essere utilizzata solo a scopo di esercizio.
- I bambini e le persone disabili devono usare l'attrezzatura in presenza di adulti o persone sane. Devono essere adottate misure appropriate per garantire che un bambino possa utilizzare l'attrezzatura senza la supervisione di un adulto.
- Assicurarsi che altre persone non entrino nel proprio spazio di allenamento.
- La bici da spinning ha un carico massimo di 120 kg.

ELENCO DELLE PARTI



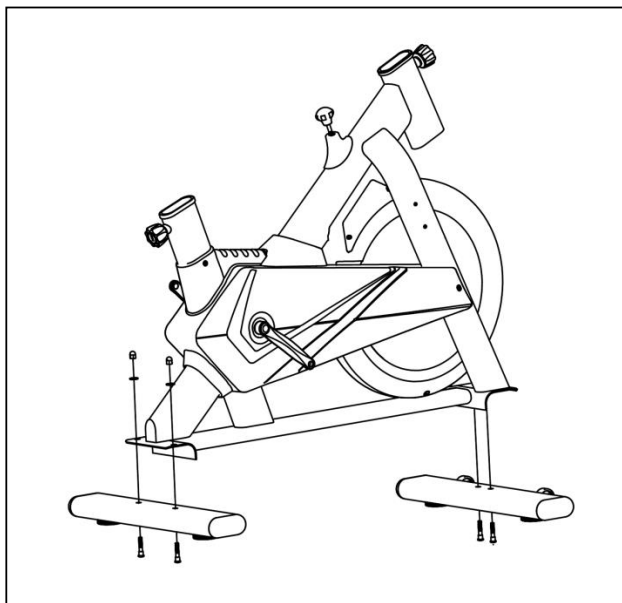
No	Nome	No	Nome
1	1x Display	12	1x Sella
2	1x Manubrio	13	1x Telaio di regolazione della sella
3	4x Set di Controdado & Rondella *	14	1x Manopola di regolazione della sella K3
4	1x Tubo di supporto del manubrio	15	1x Reggisella
5	2x Manopola K1	16	4x Set di Bullone di bloccaggio, Rondella & Dado*
6	1x Manopola di resistenza K2	17	1x Piede stabilizzatore posteriore
7	1x Portaborraccia	18	1x Set di Chiave esagonale & Chiave inglese
8	1x Copricatena in plastica		
9	1x Set di pedali (S/D)		
10	1x Set di pedivelle (S/D)		
11	Piede stabilizzatore anteriore (con ruote di trasporto)		

Nota:

* La parte n. 3 (dado di bloccaggio e rondella) è prefissata sul manubrio.

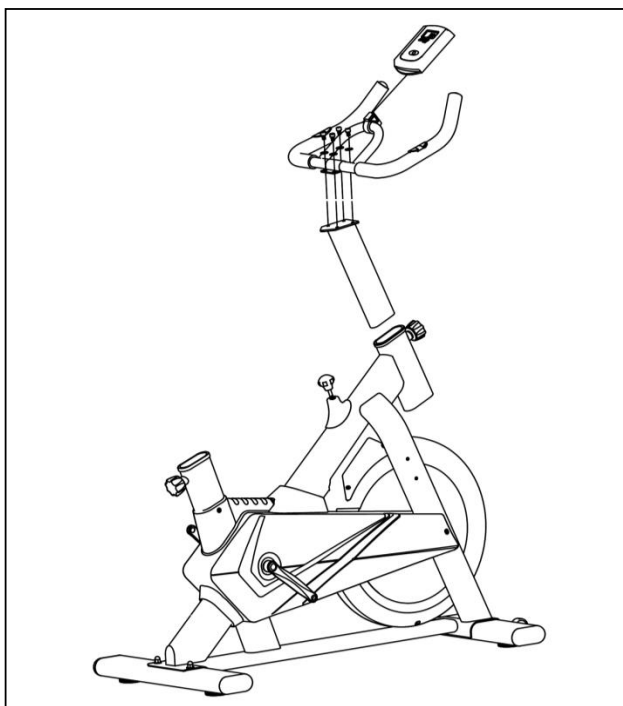
* La parte n. 16 (bullone di bloccaggio, rondella e dado) è prefissata sullo stabilizzatore posteriore e anteriore.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



Passaggio 1

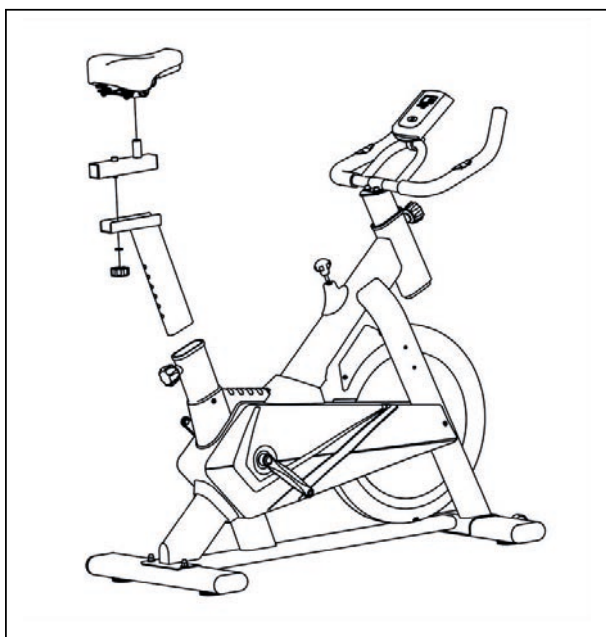
Fissare lo stabilizzatore anteriore (11) e lo stabilizzatore posteriore (17) al telaio principale.



Passaggio 2

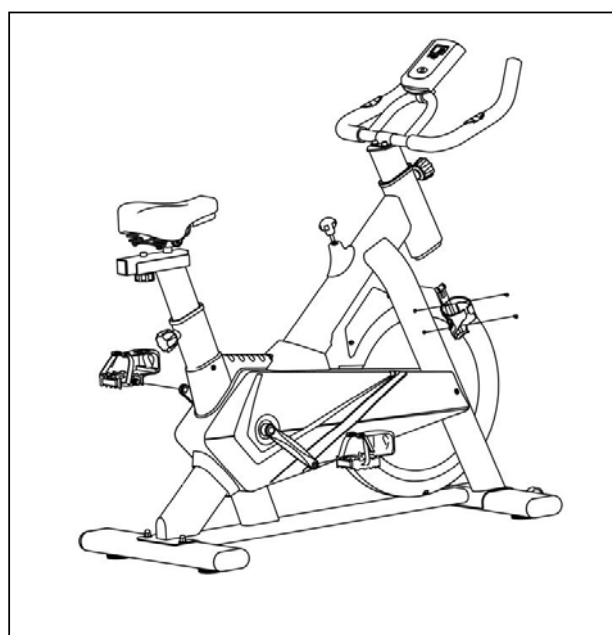
1. Far scorrere il tubo di supporto del manubrio (4) nel telaio principale, per bloccarlo in posizione con la manopola K1 (5).
2. Fissare il manubrio (2) al tubo di supporto del manubrio (4) con set di controdado e rondella (3) - vedere l'illustrazione.
3. Collegare il display al manubrio e fissarlo, e poi collegare i cavi del sensore al display.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



Passaggio 3

1. Allentando la manopola K1 (5), far scorrere il reggisella (15) nel telaio principale, e poi serrare la manopola (5) per bloccarlo nella posizione desiderata.
2. Attaccare il telaio di regolazione della sella (13) al reggisella (15) e fissarlo con la manopola di regolazione della sella K3 (14).
3. Posizionare la sella (12) sul telaio di regolazione della sella (13) e serrare i dadi di bloccaggio su entrambi i lati.



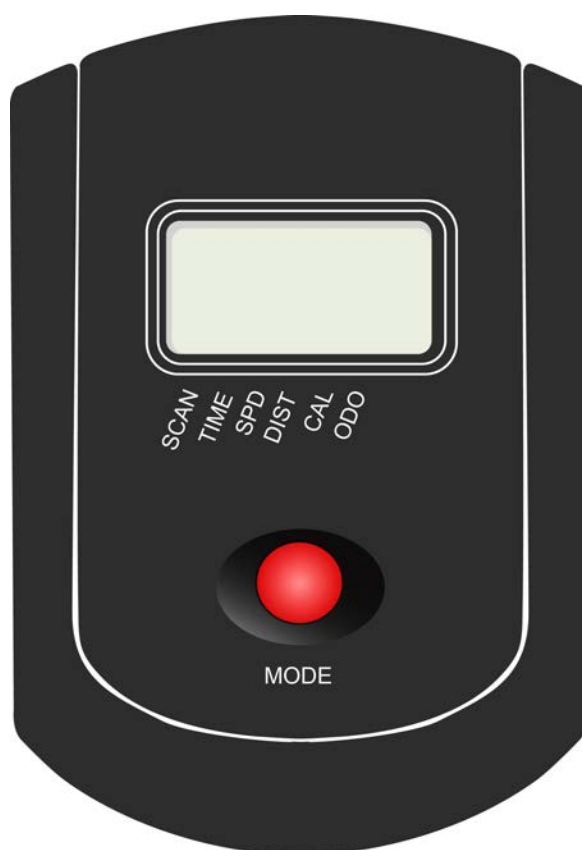
Passaggio 4

1. Fissare saldamente il pedale sinistro (9) alla pedivella contrassegnata con L in senso antiorario finché non è ben stretto.
2. Ora fissare saldamente il pedale destro (9) alla pedivella contrassegnata con R in senso orario finché non è ben stretto - vedere l'illustrazione.
La mancata osservanza delle istruzioni potrebbe causare danni alle pedivelle e ai pedali.
3. Fissare il portaborraccia al telaio con due viti.

SCAN

Esegue la scansione di tutte le funzioni: TEMPO, VELOCITÀ, DISTANZA, CALORIE, ODOMETRO, POLSO

- TEMPO: Visualizza il tempo trascorso durante l'allenamento
- VELOCITÀ: Visualizza la velocità corrente
- DISTANZA: Visualizza la distanza percorsa durante l'allenamento
- CALORIE: Visualizza le calorie bruciate
- ODOMETRO (ODO): Premere il tasto modalità e quando il segno "ODO" appare sullo schermo, il display visualizza la funzione della distanza totale
- IMPULSO: Visualizza la frequenza cardiaca



ISTRUZIONI PER GLI ESERCIZI

L'utilizzo della bici da spinning vi fornirà numerosi vantaggi, migliorerà la vostra forma fisica, tonificherà i muscoli e, in combinazione con una dieta a controllo calorico, ti aiuterà a perdere peso.

1. La fase di riscaldamento

Questa fase aiuta a far scorrere il sangue attorno al corpo e i muscoli funzionano correttamente.

Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di fare alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito. Ogni allungamento dovrebbe essere tenuto per circa 30 secondi, non forzare o strappare i muscoli - se fa male, smettere di farlo.



Piegamenti laterali



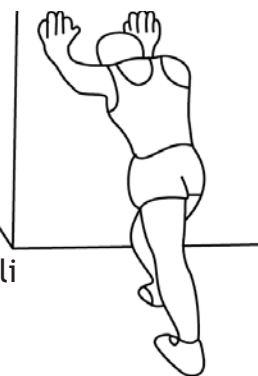
Piegamenti in avanti



Stretching dei quadricipiti



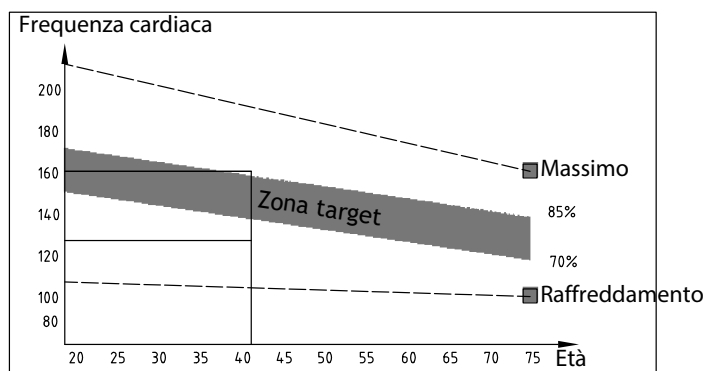
Stretching degli adduttori



Stretching dei polpacci e tendine d'Achille

2. Fase dell'allenamento

Questa è la fase in cui si fa l'impegno. Dopo un uso regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più flessibili. Lavorate al vostro ritmo, ma mantenete un ritmo costante per tutto il tempo. Il ritmo dovrebbe essere sufficiente per aumentare il battito cardiaco.



Questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone inizia a circa 15-20 minuti.

ISTRUZIONI PER GLI ESERCIZI

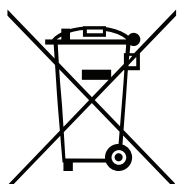
3. La fase di defaticamento

Questa fase è quella di far rilassare il sistema cardiovascolare e i muscoli. Si ripetono gli esercizi di riscaldamento ad es. si riduce il tempo e si continua per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching dovrebbero adesso essere ripetuti, ricordando di nuovo di non forzare o muovere i muscoli nel tratto. Man mano che diventate più in forma, potreste allenarvi più a lungo e più duramente. È consigliabile allenarsi almeno tre volte alla settimana e, se possibile, distendere gli allenamenti in modo uniforme per tutta la settimana.

4. Ricerca guasti

Se i numeri non appaiono sul vostro display, assicuratevi che tutti i collegamenti siano corretti.

PROTEZIONE DELL'AMBIENTE



Protezione ambientale

Smaltire l'unità, i suoi accessori e l'imballaggio rispettosi dell'ambiente e non smaltirli con i rifiuti domestici. All'interno dell'UE, questo simbolo indica che questo prodotto non può essere smaltito con i rifiuti domestici. Questo articolo contiene preziosi materiali riciclabili e dovrebbe essere alimentato a un sistema di riciclaggio per proteggere l'ambiente e la salute umana che potrebbero essere danneggiata da

smaltimento incontrollato di rifiuti. Si prega di smaltire il prodotto usando sistemi di raccolta appropriati o inviare il prodotto per lo smaltimento nel luogo dove l'hai comprato. Da lì il prodotto verrà quindi consegnato al riciclaggio. In alternativa alla restituzione dell'oggetto, il proprietario è obbligato a contribuire al corretto riciclaggio in caso di smaltimento della proprietà. Per fare ciò, l'apparecchio utilizzato può anche essere consegnato ad un punto di raccolta che esegue uno smaltimento in base alla normativa nazionale sul riciclaggio e sulla gestione dei rifiuti. Per ricevere informazioni sui punti di raccolta pubblici, si prega di contattare l'autorità locale responsabile.

Riferimento al nostro numero di registrazione RAEE: Ci siamo registrati con Registro delle Apparecchiature Elettriche Usate (Stiftung Elektro-Altgeraete Register, abbreviato EAR), Nordostpark 72, 90411, Nürnberg, come produttore e distributore di apparecchiature elettriche e / o elettroniche con il numero di registrazione (WEEE Reg. No. DE): DE 23337695.