

cecotec

X-BIKE PRO

Bicicleta magnética plegable

Collapsible magnetic bike



FIT
BY CECOTEC

Manual de instrucciones
Instruction manual
Manuel d'instructions
Bedienungsanleitung
Manuale di istruzioni
Manual de instruções



ÍNDICE

1. Piezas y componentes	/ 04
2. Instrucciones de seguridad	/ 06
3. Instrucciones de montaje	/ 07
4. Instrucciones para el ejercicio	/ 09
5. Pantalla LCD	/ 11
6. Garantía y SAT	/ 12
7. Reciclaje de electrodomésticos	/ 12

INDEX

1. Teile und Komponenten	/ 04
2. Sicherheitshinweise	/ 28
3. Montagenleitung	/ 29
4. Trainingsanweisungen	/ 31
5. LCD Bildschirm	/ 33
6. Technischer Kundendienst und Garantie	/ 34
7. Entsorgung von alten Elektrogeräten	/ 35

INDEX

1. Parts and components	/ 04
2. Safety instructions	/ 13
3. Assembly instructions	/ 14
4. Exercise instructions	/ 16
5. LCD screen	/ 18
6. Technical support service and warranty	/ 18
7. Disposal of old electrical appliances	/ 19

INDICE

1. Parti e componenti	/ 04
2. Istruzioni di sicurezza	/ 36
3. Istruzioni di montaggio	/ 37
4. Istruzioni per l'esercizio	/ 39
5. Schermo LCD	/ 41
6. Garanzia e SAT	/ 42
7. Riciclaggio degli elettrodomestici	/ 42

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	/ 04
2. Instructions de sécurité	/ 20
3. Instructions de montage	/ 21
4. Instructions pour faire de l'exercice	/ 23
5. Ecran LCD	/ 25
6. Garantie et SAV	/ 26
7. Recyclage des électroménagers	/ 26

ÍNDICE

1. Peças e componentes	/ 04
2. Instruções de segurança	/ 43
3. As instruções de instalação	/ 44
4. As instruções para o exercício	/ 46
5. Tela LCD	/ 48
6. Garantia e SAT	/ 49
7. Reciclagem appliance	/ 49

Lea las siguientes instrucciones atentamente antes de usar el producto. Guarde este manual para referencias futuras o nuevos usuarios.

2. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

MONTAJE

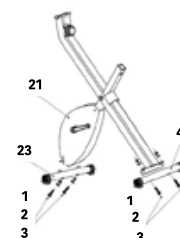
- Compruebe que dispone de todos los componentes y herramientas que aparecen en las páginas siguientes. Algunos componentes están pre-ensamblados.
- Mantenga a los niños y animales lejos del área de trabajo, ya que hay piezas pequeñas que podrían causar un riesgo de asfixia si son ingeridos.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para colocar las piezas antes de empezar.
- Si puede, monte la bicicleta lo más cerca posible a la ubicación final de su entrenamiento (en la misma habitación).
- Deseche todos los elementos del embalaje de forma adecuada y responsable.
- Use el producto en una superficie sólida y plana con una esterilla protectora en el suelo. Por motivos de seguridad, retire cualquier objeto en un radio de 0.5 m alrededor del producto.

USO

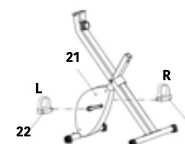
- Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto están debidamente informados sobre la forma segura de utilizarlo.
- El aparato no debe ser usado por niños desde 0 hasta 8 años. Este aparato puede ser usado por niños de 8 años de edad y mayores de 8 años si están continuamente supervisados.
- Este aparato puede ser usado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento si están supervisados o han recibido instrucción concerniente al uso del aparato de una forma segura y entienden los riesgos que éste implica.
- Mantener el aparato fuera del alcance de los niños de edad inferior a 8 años.
- La limpieza y mantenimiento de usuario no deben ser realizados por niños.
- Usted está comprando este equipo para hacer ejercicio bajo su propia responsabilidad. Si tiene algún problema de salud o siente que puede estar en riesgo de padecer alguna condición grave de salud, por favor, consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.
- Antes de utilizar el equipo para hacer ejercicio, siga siempre las recomendaciones de calentamiento y los ejercicios de estiramiento.
- Si experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas anormales, deje de entrenar y busque atención médica inmediatamente.
- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
- Tenga cuidado cuando levante o mueva la bicicleta, para no lesionar su espalda. Utilice técnicas apropiadas para levantar peso y/o ayuda.

- Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Pare de hacer ejercicio si siente alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náusea. Si siente cualquiera de estos síntomas, debería contactar con su médico de cabecera antes de continuar con su programa de ejercicios.
- Este producto está diseñado exclusivamente para uso doméstico. No es apropiado para usos comerciales o industriales. No lo use en exteriores.
- El producto solo puede ser usado por una persona a la vez.
- Mantenga las manos y la ropa ancha u otros objetos lejos de todas las piezas móviles.
- Use siempre ropa de entrenamiento apropiada para el ejercicio. No use ropa ancha o suelta, ya que podría quedar atrapada en el equipo. Utilice zapatillas deportivas para proteger sus pies durante el ejercicio.
- No coloque ningún objeto afilado alrededor de la bicicleta.
- Este producto es adecuado para usuarios de hasta 110 kg de peso.
- Use la bicicleta como se indica en este manual de instrucciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa al montar o probar la bicicleta, o si esta emite un ruido inusual durante su uso, pare de usarla. No la use hasta que el problema haya sido resuelto.
- El nivel de seguridad de su equipo solo puede asegurarse a través de una revisión periódica de daños o signos de desgaste.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas están bien apretadas antes de usar la bicicleta.
- No se acepta ninguna responsabilidad sobre daños o lesiones personales que tengan como origen un uso inadecuado del producto o el incumplimiento de este manual.

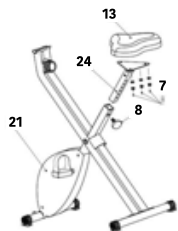
3. INSTRUCCIONES DE MONTAJE



PASO 1: Fije las dos barras estabilizadoras (4 y 23) a la estructura principal (21) usando cuatro tuercas ciegas (3), arandelas curvas (2) y tornillos de cabeza redonda (1).



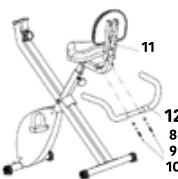
PASO 2: Los pedales (5) y (22) están marcados como "L" y "R", izquierda y derecha. Sitúelos en las bielas correspondientes. La biela derecha está en el lado derecho en el sentido de la bici. El pedal derecho se enrosca en el sentido de las agujas del reloj, mientras que el izquierdo se enrosca en dirección opuesta.



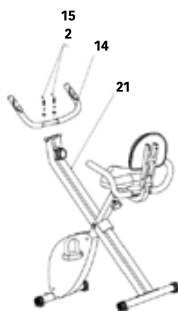
PASO 3: Alinee el sillín (13) con el soporte del sillín (24). Ajuste el ángulo del sillín y fíjelo firmemente con tuercas y arandelas planas (7, 8). Inserte el soporte del sillín (24) en la estructura principal (21) y alinee los agujeros. Fije el sillín en posición con la rueda de ajuste del sillín (6). La altura correcta del sillín puede ser ajustada cuando la bici esté montada por completo.



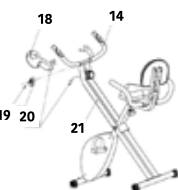
PASO 4: Fije el respaldo (11) al soporte del sillín (24) con dos tornillos Allen (25), arandelas planas (8) y tuercas (7).



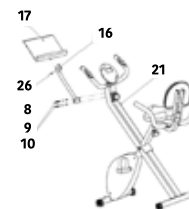
PASO 5: Retire las tuercas, arandelas y tornillos del reposabrazos trasero (12). Fije el reposabrazos al soporte del respaldo usando estas piezas. Asegúrese de que el manillar mire al frente.



PASO 6: Fije el manillar delantero (14) a la estructura principal (21) con dos tornillos Allen M8x35 (15) y dos arandelas curvas (2).



PASO 7: Retire el tornillo (19) del soporte del monitor (20). Fije el soporte del monitor con el tornillo. Deslice el monitor LCD (18) en el soporte del monitor y enchúfelo.



PASO 8: Alinee el tubo del soporte para tablets (16) con los agujeros en la estructura principal (21) y fíjelo con dos tornillos Allen (10), arandelas de presión (9), y arandelas planas (8).

Fije el soporte para tablets a su tubo con el tornillo (26).

4. INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO

Usar la X BIKE tiene varios beneficios: mejorará su forma física, tonificará sus músculos, y, junto a una dieta baja en calorías, le ayudará a perder peso.

TONIFICACIÓN DE MÚSCULOS

Para tonificar sus músculos con la bicicleta, necesitará fijar el nivel de resistencia bastante alto. Esto someterá a sus músculos a un mayor esfuerzo y es posible que no sea capaz de entrenar tanto tiempo como querría. Si también quiere mejorar su forma física, tendrá que cambiar su programa de entrenamiento. Deberá actuar de manera normal durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero tendrá que aumentar la resistencia hacia el final de la fase de ejercicio para someter las piernas a más esfuerzo. Tendrá que reducir la velocidad para mantener el ritmo cardíaco en la zona recomendada más adelante.

PÉRDIDA DE PESO

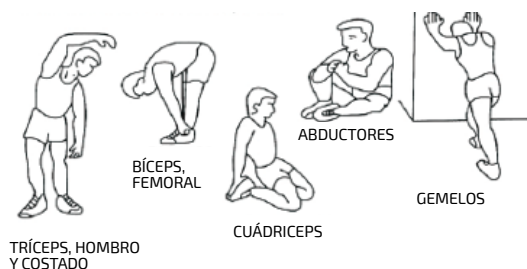
El factor más importante es la cantidad de esfuerzo que usted aporte. Cuanto más duro y más largo sea su entrenamiento, más calorías quemará. El proceso debería ser el mismo que se ha descrito para mejorar su forma física.

USO

La altura del sillín puede ser ajustada retirando la rueda reguladora y subiendo o bajando el asiento. Hay 7 agujeros en el tubo del sillín que le permiten ajustar la altura. Una vez seleccionada la altura, introduzca el pomo y fíjelo. La rueda de resistencia le permite ajustar el nivel de resistencia de los pedales. Un nivel más alto hará más difícil el pedaleo, mientras que un nivel bajo lo hará más fácil. Para mejorar los resultados, ajuste el nivel de resistencia mientras usa la bicicleta.

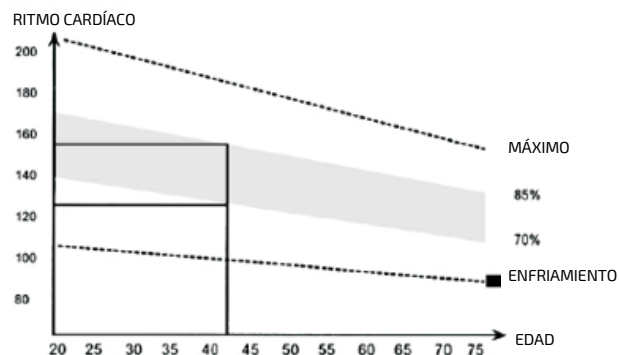
1. Fase de calentamiento

Esta fase ayuda a la sangre a fluir por todo el cuerpo. Reducirá el riesgo de tirones o lesiones musculares. Se recomienda hacer estiramientos como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse al menos 30 segundos; no fuerce sus músculos al estirar, si duele, pare.



2. Fase de ejercicio

Esta es la fase en la que tendrá que realizar más esfuerzo. Tras una sesión normal, sus músculos serán más flexibles. Entrene a su propio ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante. El entrenamiento debe ser suficiente para aumentar su pulso hasta la zona marcada en el siguiente gráfico.



Esta fase debería durar al menos 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan con al menos 15-20 minutos.

3. Fase de enfriamiento

Esta fase permite que los músculos y el sistema cardiovascular descanse. Está compuesto por una serie de ejercicios de calentamiento, por ejemplo, reducir el ritmo y continuar durante aproximadamente 5 minutos. Los estiramientos deberían ser repetidos; recuerde no forzar sus músculos. Cuando vaya poniéndose en forma, necesitará entrenar más y con mayor intensidad. Es aconsejable entrenar al menos 3 días a la semana y, si es posible, distribuir los entrenamientos de forma regular a lo largo de la semana.

4. Solución de problemas

Si no observa ningún número en la pantalla del ordenador, asegúrese de que todas las conexiones sean correctas.

5. PANTALLA LCD

BOTÓN DE FUNCIÓN

Reset: presione el botón de función durante más de 3 segundos para borrar todos los valores, excepto el cuentakilómetros.

FUNCIONES

- SCAN: presione este botón hasta que la pantalla muestre "SCAN". La pantalla LCD alternará automáticamente entre TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA, CALORÍAS Y CUENTAKILÓMETROS.
- TIME: presione este botón hasta que la pantalla muestre "TIME". La pantalla LCD contará el tiempo transcurrido en su entrenamiento.
- SPEED: presione este botón hasta que la pantalla muestre "SPEED". La pantalla LCD mostrará la velocidad actual.
- DISTANCE: presione este botón hasta que la pantalla muestre "DIST". La pantalla LCD mostrará la distancia recorrida.
- CALORIE: presione este botón hasta que la pantalla muestre "CAL". La pantalla LCD mostrará las calorías consumidas.
- ODOMETER: presione este botón hasta que la pantalla muestre "ODO". La pantalla LCD mostrará la distancia total.
- PULSE: presione este botón hasta que la pantalla muestre "PULSE". La pantalla LCD mostrará el pulso actual del usuario en latidos por minuto. Sitúe sus manos en la superficie de contacto (o póngase el clip para la oreja) y espere 30 segundos para recibir una lectura correcta.

ATENCIÓN

1. El monitor se encenderá automáticamente cuando la bicicleta esté en movimiento. Si para de entrenar durante más de 3 minutos, el ordenador se apagará.
2. Si la pantalla no muestra los datos correctamente, reinstale la pantalla LCD o cambie las pilas.
3. El ordenador usa dos pilas AA o UM-3.

6. GARANTÍA Y SAT

Este producto tiene una garantía de 2 años desde la fecha de compra, siempre y cuando se conserve y envíe la factura de compra, el producto esté en perfecto estado físico y se le dé un uso adecuado tal y como se indica en este manual de instrucciones.

La garantía no cubrirá:

- Si el producto ha sido usado fuera de su capacidad o utilidad, maltratado, golpeado, expuesto a la humedad, sumergido en algún líquido o sustancia corrosiva, así como cualquier otra falta atribuible al consumidor.
- Si el producto ha sido desarmado, modificado o reparado por personas no autorizadas por el SAT oficial de Cecotec.
- Si la incidencia ha sido originada por el desgaste normal de las piezas debido al uso.

El servicio de garantía cubre todos los defectos de fabricación durante 2 años en base a la legislación vigente, excepto piezas consumibles. En caso de mal uso por parte del usuario el servicio de garantía no se hará responsable de la reparación. Si en alguna ocasión detecta una incidencia con el producto, debe contactar con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec y hacer llegar la factura de compra del producto vía e-mail.

sat@cecotec.es

7. RECICLAJE DE ELECTRODOMÉSTICOS



La directiva europea 2012/19/UE sobre Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (RAEE) especifica que los electrodomésticos no deben ser reciclados con el resto de los desperdicios municipales. Dichos electrodomésticos han de ser desechados de forma separada, para optimizar la recuperación y reciclaje de materiales y, de esta manera, reducir el impacto que puedan tener en la salud humana y el medioambiente.

El símbolo del contenedor tachado le recuerda su obligación de desechar este producto de forma correcta. Si el producto en cuestión cuenta con una batería o pila para su autonomía eléctrica, esta deberá extraerse antes de ser desechado y ser tratada a parte como un residuo de diferente categoría.

Para obtener información detallada acerca de la forma más adecuada de desechar sus electrodomésticos y/o las correspondientes baterías, el consumidor deberá contactar con las autoridades locales.

Read these instructions carefully before using the product. Keep this instruction manual for future reference or new users

2. SAFETY INSTRUCTIONS

ASSEMBLY

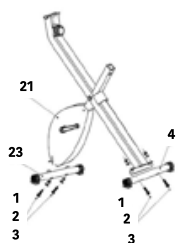
- Verify that you have all the components and tools listed on the next pages. Some components are pre-assembled.
- Keep children and animals away from the work area as small parts could cause a choking hazard if swallowed.
- Make sure you have enough space to layout the parts before starting.
- Assemble the equipment as close to its final workout location (in the same room) if possible.
- Please, dispose of all packaging carefully and responsibly.
- Use the equipment on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the bike should have at least 0.5 m of free space around it.

USE

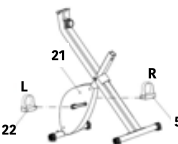
- It is the sole responsibility of the owner to ensure that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
- This appliance must not be used by children under the age of 8. This product can be used by children aged 8 or over, as long as they are given continuous supervision.
- This appliance can be used by persons with reduced physical, sensitive, or mental capabilities, or lack of experience or knowledge, as long as they have been given supervision or instruction concerning the use of the appliance in a safe way and understands the risks involved.
- Keep this appliance out of reach of children under the age of 8.
- Cleaning and maintenance tasks must not be carried out by children.
- You are purchasing this equipment to exercise at your own risk. If you have any health concerns or feel you may be at risk of any serious health condition, please consult with your physician or health care professional before starting any exercise programme.
- Before using the equipment to exercise, always follow recommended warm-up, and stretching exercises.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop your workout and seek immediate medical attention.
- The bike is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or assistance.

- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, light-headedness, dizziness or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- This product is intended for domestic use only. It is not suitable for commercial or industrial use. Do not use it outdoors.
- Only one person at a time should use the equipment.
- Keep hands and any loose clothing or objects away from all moving parts of the product.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. Do not wear loose or baggy clothing, since it may get caught in the equipment. Wear athletic shoes to protect your feet while exercising.
- Do not place any sharp objects around the equipment.
- This product is suitable for user's weight of up to 110 kg.
- Always use the equipment as indicated in this instruction manual. If you find any defective component while assembling or checking the bike, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop using the bike. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- The safety level of the bike can only be maintained through regular examination for damage and/or wear and tear signals.
- Check that the bolts and nuts are securely fastened before using the equipment.
- No liability is accepted for any eventual damage or personal injuries derived from misuse or non-compliance with this instruction manual.

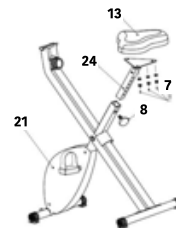
3.ASSEMBLY INSTRUCTION



STEP 1: Attach the two stabilizers (4 and 23) to the main frame (21) using four dome nuts (3), curved washers (2) and carriage bolts (1).



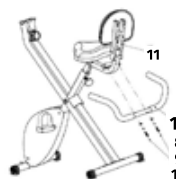
STEP 2: The pedals (5) & (22) are marked "L" and "R"- Left and Right. Place them in their appropriate crank. The right crank is on the right side of the bike. Note that the right pedal should be screwed clockwise, while the left pedal must be screwed counterclockwise.



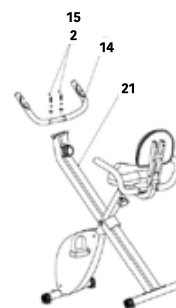
STEP 3: Align the seat (13) with the seat support (24). Adjust the angle of the seat. Fix it tightly with nuts and flat washers (7, 8).



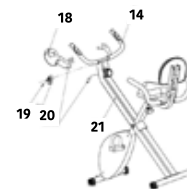
STEP 4: Fix the backrest (11) to the seat support (24) with two allen screws (25), flat washers (8), and nuts (7).



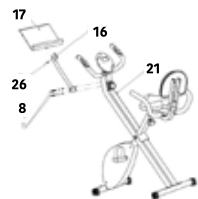
STEP 5: Remove the preinstalled bolts, washers, and nuts from the rear armrest (12). Fix the armrest to the backrest support with these parts. Make sure the handlebar faces forward.



STEP 6: Fasten the front handlebar (14) to the main frame (21) with two allen screws M8x35 (15) and curved washers (2).



STEP 7: Remove the screw (19) from the monitor support (20). Fix the monitor support with the screw. Slide the LCD monitor (18) into the monitor support and plug it.



STEP 8: Align the tablet support tube (16) with the holes in the main frame (21) and fix it with two allen screws (10), spring washers (9), and flat washers (8).

Fix the tablet support to its tube with the screw (26).

4. EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your X BIKE will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone up your muscles, and, together with a calorie-controlled diet, it will help you lose weight.

MUSCLE TONING

To tone up your muscles while on your exercise bike, you will need to set the resistance level quite high. This will put more strain on your leg muscles and you may not be able to train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness, you need to change your training program. You should train normally during the warm up and cool down phases, but you should increase the resistance level towards the end of the exercise phase, in order to make your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone, showed later on.

WEIGHT LOSS

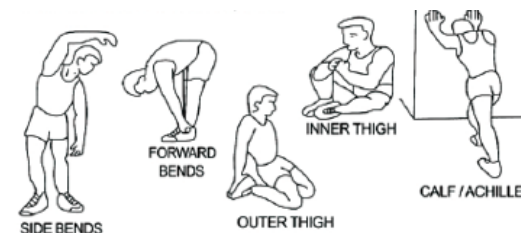
The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer your work out, the more calories you will burn. The process is the same one as when you are trying to improve your fitness.

USE

The seat height can be adjusted by removing the adjusting knob and raising or lowering the seat. There are 7 holes in the seat post, which allows you to adjust the height. Once the correct height has been chosen, refit the adjustment knob and tighten it. The tension control knob allows you to alter the resistance level of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, while a low resistance makes it easier. For best results, set the tension while the bike is in use.

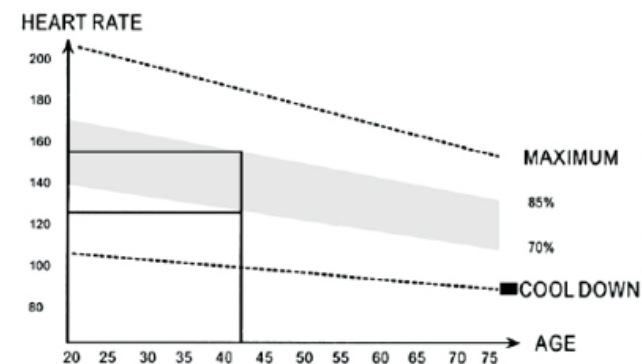
1.- The Warm Up Phase

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



2.- The Exercise Phase

This is the stage where you have to put effort into. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work out at your own pace, but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The workout should be enough so as to raise your heartbeat into the target zone shown in the graph below.



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

3.- The Cool Down Phase

This stage lets your muscles and cardio-vascular system rest. It consists of a series of warm up exercises, e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated; remember not to force or jerk your muscles. As you get fitter, you might 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.- Troubleshooting

If no number appears on the computer, make sure all connections are correct.

5. LCD SCREEN

FUNCTION BUTTON

Reset: hold the button for over 3 seconds to reset all values, except the Odometer.

FUNCTIONS

- **SCAN:** press this button until the screen displays "SCAN". The LCD screen will automatically alternate between TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, and ODOMETER
- **TIME:** press this button until the screen displays "TIME". The LCD screen will count up your workout time.
- **SPEED:** press this button until the screen displays "SPEED". The LCD screen will show the current speed.
- **DISTANCE:** press this button until the screen displays "DIST". The LCD screen will show the distance you have "travelled".
- **CALORIE:** press this button until the screen displays "CAL". The LCD screen will show the calorie consumption.
- **ODOMETER:** press this button until the screen displays "ODO". The LCD screen will show the total distance.
- **PULSE:** press this button until the screen displays "PULSE". The user's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both contact pads (or put the ear clip on your ear), and wait for 30 seconds for an accurate reading.

NOTE

1. The LCD screen will turn on automatically if the exercise bike is in motion. If you stop exercising for over 3 minutes, the LCD screen will turn off.
2. If the LCD screen does not display data properly, re-install it or replace its batteries.
3. The computer uses two AA or UM-3 batteries.

6. TECHNICAL SUPPORT SERVICE AND WARRANTY

This product is under warranty for 2 years from the date of purchase, as long as the proof of purchase is submitted, the product is in perfect physical condition, and it has been given proper use, as explained in this instruction manual.

The warranty will not cover the following situations:

- The product has been used for purposes other than those intended for it, misused, beaten, exposed to moisture, immersed in liquid or corrosive substances, as well as any other fault attributable to the customer.

- The product has been disassembled, modified, or repaired by persons, not authorised by the official Technical Support Service of Cecotec.

- Faults deriving from the normal wear and tear of its parts, due to use.

The warranty service covers every manufacturing defects of your appliance for 2 years, based on current legislation, except consumable parts. In the event of misuse, the warranty will not apply. If at any point, a fault is detected, contact the official Technical Support Service of Cecotec and send us your proof of purchase via e-mail at:

sat@cecotec.es

7. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL APPLIANCES



The European directive 2012/19/EU on Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE), specifies that old household electrical appliances must not be disposed of with the normal unsorted municipal waste. Old appliances must be collected separately, in order to optimize the recovery and recycling of the materials they contain, and reduce the impact on human health and the environment.

The crossed out "wheeled bin" symbol on the product reminds you of your obligation to dispose of the appliance correctly. If the product has a built-in battery or uses batteries, they should be removed from the appliance and disposed of appropriately.

Consumers must contact their local authorities or retailer for information concerning the correct disposal of old appliances and/or their batteries.

Veillez lire attentivement les instructions de sécurité avant d'utiliser l'appareil. Veillez conserver ce manuel pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.

2. INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

MONTAGE

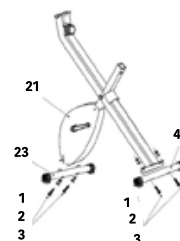
- Vérifiez que vous possédez bien tous les composants et outils qui apparaissent dans les pages suivantes. Quelques composants sont pré-emballés.
- Maintenez les enfants et animaux éloignés, puisqu'il y a des petites pièces qui pourraient causer un risque d'asphyxie si elles venaient à être ingérés.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour assembler les pièces avant de commencer.
- Si possible, assemblez le vélo le plus près possible de son emplacement final (dans la même pièce).
- Jetez tous les éléments de l'emballage de manière adéquate et responsable.
- Utilisez le produit sur une surface solide et plate, avec un tapis protecteur sur le sol. Pour des motifs de sécurité, retirez tout objet dans un rayon de 0.5 m autour du produit.

UTILISATION

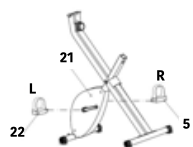
- Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit soient informés correctement sur la manière dont l'utiliser de manière sécurisée.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des enfants de moins de 8 ans. Cet appareil peut être utilisé par des enfants de plus de 8 ans s'ils sont surveillés de manière continue.
- Cet appareil peut être utilisé par des personnes aux capacités physiques, mentales ou sensorielles réduites, ou sans expérience ni connaissances si elles sont surveillées et/ou ont reçu les informations nécessaires à l'utilisation correcte de l'appareil et qu'elles aient bien compris les risques qu'il implique.
- Maintenez l'appareil hors de portée des enfants de moins de 8 ans.
- Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être réalisés par des enfants.
- Vous avez acheté ce vélo afin de faire de l'exercice sous votre propre responsabilité. Si vous avez un problème de santé ou sentez que vous pouvez souffrir d'une condition grave de santé, veuillez consulter votre médecin avant de commencer n'importe quel programme d'exercice.
- Avant d'utiliser l'appareil pour faire de l'exercice, veuillez toujours suivre les recommandations d'échauffement et les exercices d'étirements.
- Si vous sentez des vertiges, avez des nausées, douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, veuillez arrêter d'entraîner et chercher de l'aide médicale immédiatement.

- Cet appareil ne convient pas aux utilisations thérapeutiques.
- Veillez faire attention lorsque vous levez ou déplacez le vélo, pour ne pas vous faire mal au dos. Utilisez des techniques appropriées pour des levées de poids et/ou de l'aide.
- Prenez bien en compte les indications de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif pourrait porter préjudice à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si un des symptômes suivants apparaît : douleur, oppression dans la poitrine, battements du cœur irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si vous ressentez n'importe lequel de ces symptômes, vous devez contacter votre médecin traitant avant de continuer votre entraînement.
- Ce produit a été conçu exclusivement pour un usage domestique. Il n'est pas approprié pour un usage commercial ni industriel. Ne l'utilisez pas en extérieur.
- Le produit doit être utilisé par une seule personne à la fois.
- Maintenez les mains et les vêtements amples ou autres objets éloignés de toutes les pièces mobiles.
- Utilisez toujours des vêtements d'entraînements appropriés pour l'exercice. N'utilisez pas de vêtements larges ou lâches, puisqu'ils pourraient rester attrapés dans l'appareil. Utilisez des chaussures de sport pour protéger vos pieds pendant l'exercice.
- Ne placez aucun objet affilé autour du vélo.
- Ce produit convient pour des utilisateurs pesant jusqu'à 110 kg.
- Utilisez le vélo comme indiqué dans ce manuel d'instructions. Si vous trouvez une pièce défectueuse lorsque vous assemblez ou essayez le vélo, ou si le vélo émet un bruit inusuel pendant utilisation, arrêtez de l'utiliser. Ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème ait été résolu.
- Le niveau de sécurité de votre appareil peut être assuré à travers une révision périodique des dommages ou signes d'usure.
- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser le vélo.
- Nous n'accepterons aucune responsabilité quant aux dommages ou lésions personnelles qui auraient pour origine un usage inadéquat de l'appareil ou un non-respect des instructions de ce manuel.

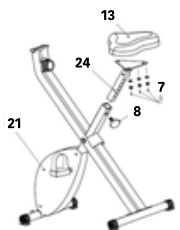
3. INSTRUCTIONS DE MONTAGE



ÉTAPE 1: Fixez les deux barres stabilisatrices (4 et 23) à la structure principale (21) en utilisant quatre écrous borgnes (3), des rondelles carrées (2) et des vis à tête ronde (1).



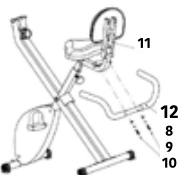
ÉTAPE 2: Les pédales (5) et (22) sont marquées avec les lettres "L" et "R", gauche et droite. Situez-les dans les bielles correspondantes. La bielle droite se trouve sur le côté droit, dans le sens du vélo. La pédale droite se visse dans le sens des aiguilles d'une montre alors que la pédale gauche se visse dans le sens contraire.



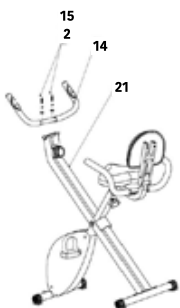
ÉTAPE 3: Alignez la selle (13) avec le support de la selle (24). Ajustez l'angle de la selle et fixez-la fermement avec des écrous et des rondelles plates (7, 8). Insérez le support de la selle (24) dans la structure principale (21) et alignez les trous. Fixez la selle dans sa position avec la roue de réglage de la selle (6). La hauteur correcte de la selle peut être ajustée lorsque le vélo est complètement assemblé.



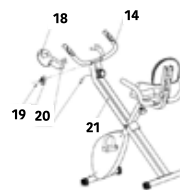
ÉTAPE 4: Fixez le dossier (11) au support de la selle (24) avec deux vis Allen (25), des rondelles plates (8) et des écrous (7).



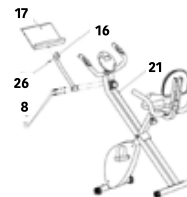
ÉTAPE 5: Retirez les écrous, les rondelles et les vis du repose-bras arrière (12). Fixez le repose-bras au support du dossier en utilisant ces pièces. Assurez-vous que le guidon soit tourné vers le devant.



ÉTAPE 6: Fixez le guidon de devant (14) à la structure principale (21) avec deux vis Allen M8x35 (15) et deux rondelles carrées (2).



ÉTAPE 7: Retirez la vis (19) du support du moniteur (20). Fixez le support du moniteur avec la vis. Faites glisser le moniteur LCD (18) sur le support du moniteur et branchez-le.



ÉTAPE 8: Alignez le tube du support pour tablettes (16) avec les trous de la structure principale (21) et fixez-le avec deux vis Allen (10), des rondelles Grower (9), et des rondelles plates (8). Fixez le support pour tablettes à son tube avec la vis (26).

4. INSTRUCTIONS POUR FAIRE DE L'EXERCICE

Utiliser le X BIKE vous apporte divers bienfaits : il permet d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles, et, cumulé à un régime de basses calories, il vous aidera à perdre du poids.

TONIFICATION DES MUSCLES

Pour tonifier vos muscles avec le vélo, vous aurez besoin de fixer le niveau de résistance assez haut. Cela soumettra vos muscles à un effort plus important et il est possible que vous ne soyez pas capable de vous entraîner autant que vous le souhaiteriez. Si vous voulez aussi améliorer votre forme physique, vous devrez changer votre programme d'entraînement. Vous devez agir normalement lors des phases d'échauffement et de refroidissement, mais vous devrez augmenter la résistance jusqu'à la fin de l'exercice pour soumettre les jambes à plus d'effort. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir le rythme cardiaque dans la zone recommandée plus bas.

PERTE DE POIDS

Le facteur le plus important est la quantité d'effort que vous apportez. Plus dur et long sera l'entraînement, plus vous brûlerez de calories. Le processus doit être le même que celui décrit afin d'améliorer votre forme physique.

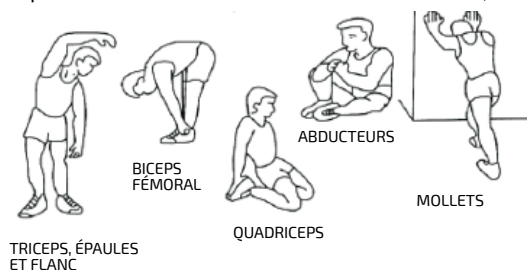
UTILISATION

La hauteur de la selle peut être ajustée en retirant la roue régulatrice et en montant ou descendant la selle. Il y a 7 trous sur le tube de la selle qui vous permettent d'ajuster la hauteur. Une fois la hauteur sélectionnée, insérez le pommeau et fixez-le. La roue de résistance vous

permet d'ajuster le niveau de résistance des pédales. Un niveau plus haut rendra difficile le pédalage alors qu'un niveau plus bas le rendra plus facile. Pour améliorer vos résultats, ajustez le niveau de résistance pendant que vous utilisez le vélo.

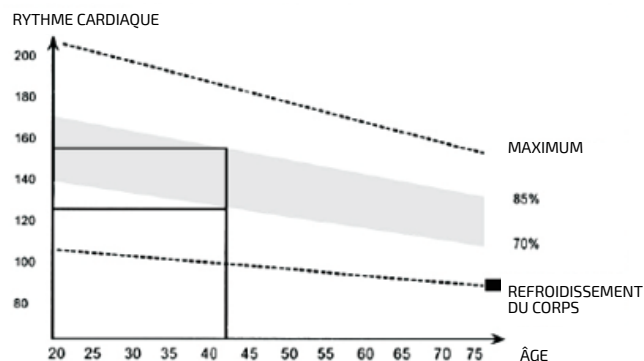
1. Phase d'échauffement

Cette phase aide le sang à couler correctement dans tout le corps. Cette phase permet aussi de réduire le risque de crampes ou de lésions musculaires. Il est recommandé de réaliser des étirements comme ceux montrés ci-dessous. Chaque étirement doit durer au moins 30 secondes ; ne forcez pas sur vos muscles en étirant. Si vous avez mal, arrêtez.



2. Phase d'exercices

C'est la phase durant laquelle vous devrez réaliser le plus d'effort. Après une session normale, vos muscles seront plus flexibles. Entraînez-vous selon votre propre rythme, mais il est très important de maintenir un rythme constant. L'entraînement doit être suffisant pour augmenter votre pouls jusqu'à la zone marquée dans le graphique suivant :



Cette phase doit durer au moins 12 minutes bien que la majorité des personnes commencent après au moins 15-20 minutes.

3. Phase de refroidissement

Cette phase permet aux muscles et au système cardiovasculaire de se reposer. Elle est composée d'une série d'exercices d'échauffement, par exemple, réduire le rythme cardiaque et continuer pendant environ 5 minutes. Les étirements doivent être répétés, rappelez-vous de ne pas forcer sur vos muscles. Lorsque vous êtes de plus en plus en forme, vous aurez besoin d'entraîner plus longtemps et avec plus d'intensité. Il est conseillé de s'entraîner au moins 3 jours par semaine et, si possible, d'exercer vos entraînements de manière régulière tout au long de la semaine.

4. Résolution des problèmes

Si vous n'observez aucun numéro sur l'écran de l'ordinateur, assurez-vous que toutes les connexions soient effectuées correctement.

5. ÉCRAN LCD

BOUTON DE FONCTION

Reset: hold the button for over 3 seconds to reset all values, except the Odometer.

FONCTIONS

- SCAN : appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran montre "SCAN". L'écran LCD indiquera alternativement et automatiquement : TEMPS, VITESSE, DISTANCE, CALORIES ET COMPTEUR KILOMÉTRIQUE.
- TIME : appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran indique "TIME". L'écran LCD comptera le temps passé pendant votre entraînement.
- SPEED : appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran indique "SPEED". L'écran LCD indiquera la vitesse actuelle.
- DISTANCE : appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran indique "DIST". L'écran LCD indiquera la distance parcourue.
- CALORIE : appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran indique "CAL". L'écran LCD indiquera les calories que vous avez brûlé.
- ODOMETER : appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran indique "ODO". L'écran LCD indiquera la distance totale parcourue.
- PULSE : appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran indique "PULSE". L'écran LCD indiquera le pouls actuel de l'utilisateur en battements par minute. Placez les mains sur la surface de contact (ou mettez le clip pour l'oreille) et attendez 30 secondes pour recevoir une lecture correcte.

ATTENTION

1. Le moniteur s'allume automatiquement lorsque le vélo est en mouvement. Si vous arrêtez de vous entraîner pendant plus de 3 minutes, l'ordinateur s'éteindra.
2. Si l'écran n'indique pas les informations correctement, réinstallez l'écran LCD ou changez les piles.
3. L'ordinateur fonctionne avec deux piles AA ou UM-3.

6. GARANTIE ET SAV

Ce produit possède une garantie de 2 ans à partir de la date d'achat, à condition de toujours présenter la facture d'achat, que le produit soit en parfait état, et ait été utilisé correctement comme indiqué dans ce manuel d'instructions.

La garantie ne couvre pas :

- Un produit qui ait été utilisé en-dehors de ses capacités ou usages normaux, ayant subis des coups, abîmé, exposé à l'humidité, submergé dans n'importe quel liquide ou substance corrosive, ainsi que tous les incidents dont la faute serait imputable au consommateur.
- Un produit qui ait été démonté, modifié ou réparé par des personnes non autorisées par le Service Après-Vente Officiel de Cecotec.
- Lorsque le problème a été causé par l'usure normale des composants dû à l'utilisation.

Le service de garantie couvre tous les défauts de fabrication pendant 2 ans selon la législation en vigueur, à l'exception des pièces consommables. Dans le cas d'une mauvaise utilisation de la part de l'utilisateur, le service de garantie ne se fera pas responsable de la réparation. Si vous détectez un incident ou un problème avec le produit, vous devez contacter le Service Après-Vente Officiel de Cecotec et transmettre la facture d'achat du produit via e-mail à cette adresse :

sat@cecotec.es

7. RECYCLAGE DES ÉLECTROMÉNAGERS



La directive européenne 2012/19/UE relative aux Déchets d'Équipements Électriques et Électroniques (DEEE) spécifie que les électroménagers ne doivent pas être recyclés avec le reste des déchets municipaux. Ces électroménagers doivent être jetés de manière séparée, afin d'optimiser la récupération et le recyclage des matériaux et, de cette manière, réduire l'impact qu'ils peuvent avoir sur la santé humaine et sur l'environnement.

Le symbole de la poubelle rayée vous rappelle l'obligation de vous défaire de ce produit de manière correcte. Si le produit en question possède une batterie ou une pile pour son autonomie électrique, celle-ci devra être retirée avant de jeter le produit et être traitée à part comme un

résidu d'une catégorie différente.

Pour obtenir des informations détaillées sur la manière la plus adéquate de vous défaire de vos électroménagers et/ou les batteries correspondantes, le consommateur devra contacter les autorités locales.

Lesen Sie sich diese Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für zukünftige Referenzen oder neue Nutzer gut auf

2. SICHERHEITSHINWEISE

MONTAGE

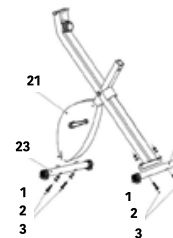
- Vergewissern Sie sich, dass alle Komponenten und Werkzeuge auf den nächsten Seiten aufgeführt sind. Einige Komponenten sind vormontiert.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Arbeitsbereich bei der Montage fern, da kleine Teile durch Verschlucken eine Erstickungsgefahr verursachen könnten.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben.
- Montieren Sie das Gerät möglichst in der Nähe des endgültigen Trainingsortes (im selben Raum).
- Bitte entsorgen Sie Verpackungselemente verantwortungsvoll.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Zu Ihrer Sicherheit sollte das Fahrrad mindestens 0,5 m freier Raum um das Gerät herum vorhanden sein.

ANWENDUNG

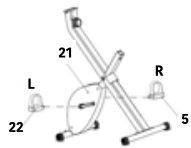
- Es liegt in der alleinigen Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts ordnungsgemäß informiert sind, wie man dieses Produkt sicher verwendet.
- Dieses Gerät darf nicht von Kindern unter 8 Jahren benutzt werden. Dieses Produkt kann von Kindern ab 8 Jahren verwendet werden, solange sie dabei unter ständiger Aufsicht stehen.
- Dieses Gerät kann von Personen mit eingeschränkter körperlicher, sensorischer oder geistiger Leistungsfähigkeit oder fehlender Erfahrung oder Kenntnis verwendet werden, solange sie bei der Verwendung beaufsichtigt werden oder Instruktionen und eine Einweisung über die sichere Verwendung des Gerätes erhalten haben und die damit verbundenen Risiken verstehen.
- Halten Sie dieses Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern unter 8 Jahren.
- Reinigungs- und Wartungsarbeiten dürfen nicht von Kindern durchgeführt werden.
- Sie kaufen dieses Gerät auf eigene Gefahr. Wenn Sie irgendwelche gesundheitlichen Bedenken haben oder Grund zur Annahme haben, dass Sie in Gefahr irgendeines ernsthaften Einschränkung Ihres Gesundheitszustandes haben, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie irgendein Trainingsprogramm beginnen.
- Bevor Sie das Gerät benutzen, um zu trainieren, folgen Sie immer den empfohlenen Aufwärm- und Dehnübungen.
- Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome auftreten, stoppen Sie Ihr Training und suchen sofortige ärztliche Hilfe auf.
- Der Heimtrainer ist nicht für den therapeutischen Gebrauch geeignet.

- Beim Anheben oder Bewegen des Gerätes ist darauf zu achten, dass der Rücken nicht verletzt wird. Verwenden Sie immer eine geeignete Hebetchnik und / oder Hilfe.
- Achten Sie auf Ihre Körpersignale. Falsche oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit verschlechtern. Stoppen Sie das Training umgehend, wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken: Schmerzen, Druck in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Atemnot, Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eine dieser Anzeichen wahrnehmen sollten, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
- Dieses Produkt ist nur für den häuslichen Gebrauch bestimmt. Es ist nicht für den gewerblichen oder industriellen Gebrauch geeignet. Verwenden Sie es nicht im Freien.
- Das Gerät darf nur von einer Person verwendet werden.
- Halten Sie Hände und lose Kleidung oder Gegenstände von allen beweglichen Teilen des Produkts fern.
- Beim Trainieren mit dem Gerät, sollten Sie immer angemessene und geeignete Trainingsbekleidung tragen. Tragen Sie keine lose oder weite Kleidung, da sich diese Kleidung in der Ausrüstung verheddern oder verfangen kann. Tragen Sie geeignete Sportschuhe, die Ihre Füße beim Training schützen und stabilisieren.
- Stellen bzw. lassen Sie keine scharfen Gegenstände um und auf dem Gerät liegen.
- Dieses Produkt eignet sich bis zu einem Körpergewicht von 110 kg.
- Verwenden Sie das Gerät immer wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wird. Wenn Sie während des Zusammenbaus oder der Kontrolle des Fahrrades eine defekte Komponente finden oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, stoppen Sie das Fahrrad. Verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn das Problem behoben ist.
- Das Sicherheitsniveau des Fahrrades/ Heimtrainers kann nur durch regelmäßige Prüfung auf Beschädigungen und / oder Verschleißsignale eingehalten werden.
- Prüfen Sie, ob die Schrauben und Muttern sicher befestigt sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Für eventuelle Schäden oder Personenschäden, die durch Missbrauch oder Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung entstehen, wird keine Haftung übernommen.

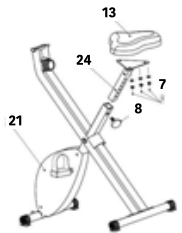
3.MONTAGEANLEITUNG



SCHRITT 1: Befestigen Sie die zwei Stabilisatoren (4 und 23) mit dem Haupttrahmen (21) mit Hilfe der vier Hutmuttern (3), gebogenen bzw. gekrümmten Unterlegscheibe (2) und den Befestigungsbolzen (1).



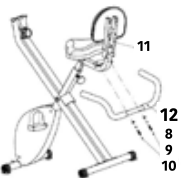
SCHRITT 2: Die Pedale (5) & (22) sind mit einem "L" und "R"- Links und Rechts markiert. Befestigen Sie sie an der entsprechenden Seite der Kurbel. Die rechte Kurbel ist auf der rechten Seite des Fahrrades. Beachten Sie, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn eingeschraubt werden muss, während das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt werden muss.



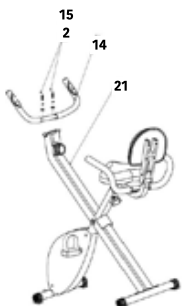
SCHRITT 3 Richten Sie den Sitz (13) zur Sitzhalterung/ Sattelstütze (24) aus. Stellen Sie den Sitzwinkel ein. Fixieren Sie den Sitz den Muttern und flachen Unterlegscheiben (7, 8). Setzen Sie die Sitzhalterung/ Sattelstütze (24) in den Rahmen (21) ein und richten Sie die Löcher aus. Bringen Sie den Sitz mit dem Sitzverstellknopf (6) in Position. Die richtige Höhe für den Sitz kann nach dem Fahren angepasst werden.



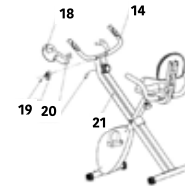
SCHRITT 4: Befestigen Sie die Rückenlehne (11) mit zwei Inbusschrauben (25), Flachscheiben (8) und Muttern (7) am Sitzträger (24).



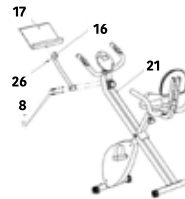
SCHRITT 5: Entfernen Sie die vorinstallierten Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern von der hinteren Armlehne (12). Befestigen Sie die Armlehne mit diesen Teilen an der Halterung für die Rückenlehne. Achten Sie darauf, dass der Lenker nach vorne zeigt.



SCHRITT 6: Befestigen Sie den vorderen Lenker (14) am Hauptrahmen (21) mit zwei Inbusschrauben M8x35 (15) und gebogenen Unterlegscheiben (2).



SCHRITT 7: Entfernen Sie die Schraube (19) vom Monitorhalter (20). Befestigen Sie die Monitorhalterung mit der Schraube. Schieben Sie den LCD-Monitor (18) in die Monitor-Halterung und stecken Sie ihn ein.



CHRITT 8: Richten Sie das Ablage-Stützrohr (16) mit den Löchern im Hauptrahmen (21) aus und befestigen Sie es mit zwei Inbusschrauben (10), Federscheiben (9) und Unterlegscheiben (8). Befestigen Sie die Ablagestütze mit der Schraube (26) am Rohr.

4. TRAININGSANWEISUNGEN

Ihr X BIKE bietet mehrere Vorteile: es verbessert Ihre körperliche Fitness und stärkt Ihre Muskeln. In Verbindung mit einer Kalorien-kontrollierten Diät, wird es Ihnen helfen, Gewicht zu verlieren.

MUSKELAUFBAU

Zum Muskelaufbau, sollten Sie ein sehr hohes Widerstandsniveau einstellen. Dadurch werden die Muskeln stärker beansprucht und belastet, wodurch sie nicht in der Lage sein werden über längere Zeiträume hinweg zu trainieren. Wenn Sie jedoch eher Ihre Fitness verbessern möchten, dann sollten Sie Ihr Trainingsprogramm dementsprechend anpassen. Trainieren Sie ganz normal während den Aufwärm- und Abkühlphasen. Gegen Ende des Trainings erhöhen Sie dann den Widerstandswert um Ihre Beinmuskulatur stärker zu beanspruchen. Verlangsamten Sie die Trittfrequenz um die Herzfrequenz zu halten und nicht weiter zu erhöhen.

GEWICHTSVERLUST

Je härter und länger Ihr Training, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Diese Methode ist die gleiche wie bei der eben beschriebenen Methode zur Verbesserung Ihrer Fitness.

GEBRAUCH/VERWENDUNG

Die Sitzhöhe kann durch Entfernen des Befestigungsknaufs zur Höheneinstellung des Sitzes eingestellt werden. Es gibt 7 Einstelllöcher zur Einstellung der Sitz-Höhe. Schrauben Sie den Knauf fest um den Sitz zu fixieren, nachdem Sie die richtige Höhe ausgewählt haben. Der Widerstandsregler (Drehknauf) ermöglicht es Ihnen, den Widerstand der Pedale je nach Bedarf einzustellen. Ein hoher Widerstand bedeutet, dass sich die Pedale schwergängiger treten

lassen, wobei ein geringerer Widerstand bedeutet, dass sich die Pedale einfacher treten lassen. Für optimale Resultate und Einstellung, wählen Sie den Widerstand während des Pedaltretens aus.

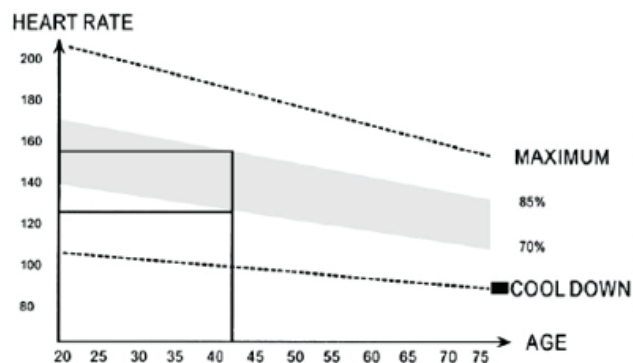
1.- Aufwärmphase

Die Aufwärmphase dient zur besseren Durchblutung des Körpers und verringert die Gefahr von Verletzungen der Muskeln, Sehnen und Bänder. Es wird empfohlen, sich wie auf den folgenden Bildern vor dem Training zu dehnen. Jede Übung sollte mindestens 30 Sekunden gehalten werden; Beanspruchen Sie Ihre Muskeln nicht übermäßig. Wenn Sie Schmerzen haben, stoppen Sie umgehend.



2.- Trainingsphase

Ist die Phase, in der Sie sich mehr anstrengen sollten. Nach einem regelmäßigem Training wird Ihre Beinmuskulatur flexibler. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, es ist jedoch sehr wichtig, ein gleichmäßiges Tempo zu halten. Das Training sollte so verlaufen, dass Ihre Herzfrequenz in der Zielzone liegt, so wie es auf dem folgenden Diagramm angezeigt wird.



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

3.- The Cool Down Phase

This stage lets your muscles and cardio-vascular system rest. It consists of a series of warm up exercises, e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated; remember not to force or jerk your muscles. As you get fitter, you might 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.- Fehlerbehebung

Wenn auf dem Bildschirm keine Nummer angezeigt wird, stellen Sie sicher, dass alle Kabelverbindungen und Stecker korrekt angeschlossen sind.

5. LCD BILDSCHIRM/MONITOR

FUNKTIONS-TASTE

Reset: Halten Sie die Taste für mehr als 3 Sekunden gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen, außer dem Kilometerzähler.

FUNCTIONS

- SCAN: Drücken Sie diese Taste, bis der Bildschirm "SCAN" anzeigt. Der LCD-Bildschirm wechselt automatisch zwischen ZEIT (TIME), GESCHWINDIGKEIT (SPEED), ENTFERNUNG (DISTANCE), KALORIEN (CALORIES) und KILOMETERZÄHLER (ODOMETER).
- TIME: Drücken Sie diese Taste, bis der Bildschirm "TIME" anzeigt. Der LCD-Bildschirm zählt Ihre Trainingszeit.
- SPEED: Drücken Sie diese Taste, bis der Bildschirm "SPEED" anzeigt. Der LCD-Bildschirm zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
- DISTANCE: Drücken Sie diese Taste, bis der Bildschirm "DIST" anzeigt. Der LCD-Bildschirm zeigt Dstanz an, den Sie "zurückgelegt" haben.
- CALORIE: Drücken Sie diese Taste, bis der Bildschirm "CAL" anzeigt. Der LCD-Bildschirm zeigt den Kalorienverbrauch an.
- ODOMETER/KILOMETERZÄHLER: Drücken Sie diese Taste, bis der Bildschirm "ODO" anzeigt. Der LCD-Bildschirm zeigt die Gesamtstrecke an.
- PULSE: Drücken Sie diese Taste, bis der Bildschirm "PULSE" anzeigt. Die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers wird in Schlägen pro Minute angezeigt. Legen Sie die Handflächen auf beide Kontaktstellen (oder befestigen Sie den Ohrclip an Ihrem Ohr) und warten Sie 30 Sekunden bis auf dem Bildschirm Ihre Herzfrequenz angezeigt wird.

HINWEIS

1. Der LCD-Bildschirm schaltet sich automatisch ein, wenn der Fahrradheimtrainer in Bewegung gesetzt wird. Wenn Sie für mehr als 3 Minuten aufhören zu trainieren, schaltet sich der LCD-Bildschirm aus.
2. Wenn der LCD-Bildschirm die Daten nicht ordnungsgemäß anzeigt, installieren Sie ihn erneut oder ersetzen Sie die Batterien.
3. Der Computer verwendet zwei AA- oder UM-3-Batterien.
4. Fehlersuche: Wenn auf dem Computer keine Nummern erscheinen oder die Anzeige ohne Funktion ist, stellen Sie sicher, dass alle Verbindungen korrekt am LCD-Bildschirm angeschlossen sind.

6. TECHNISCHER KUNDENDIENST UND GARANTIE

Dieses Produkt hat eine 2-Jahres Garantie. Die Garantiezeit beginnt mit dem Kaufdatum bzw.

Lieferdatum, soweit der hierfür vorhandene und sorgfältig aufbewahrte Kaufbeleg rechtzeitig eingereicht wird, und das Produkt unter angemessener und sachgemäßer Behandlung, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wurde, sich in einem hierfür entsprechenden, optimalen Zustand befindet.

Die Garantie deckt keine Schäden bei denen:

- Das Produkt über seine Kapazität oder Anwendbarkeit hinaus missbraucht, geschlagen, nicht ordnungsgemäß behandelt wurde oder mit ätzenden bzw. Korrosiven Substanzen oder Flüssigkeiten in Kontakt geraten ist oder die jeweilige Störung, Fehler, Schaden bzw. Defekt dem Verbraucher zugerechnet werden kann.
- Das Produkt von Personen demontiert, repariert oder modifiziert wurde, die nicht vom offiziellen Technischen Kundendienst durch Cecotec autorisiert worden sind.
- Der Grund hierfür durch die normale Abnutzung und Verschleiß der Teile und des Zubehörs entstanden ist.

Die Garantieleistung deckt alle Herstellungsbedingten Schäden und Fehler Ihres Produktes für die Dauer von 2 Jahren, nach geltendem Recht. Sollten Sie einen Fehler oder Schaden an Ihrem Produkt entdecken bzw. Beobachten, kontaktieren Sie bitte den offiziellen Technischen Kundendienst von Cecotec und senden Sie bitte Ihren Kaufbeleg ebenso per E-Mail an:

sat@cecotec.es

7. ENTSORGUNG VON ALTEN ELEKTROGERÄTEN

Die Europäische Richtlinie 2012/19/EU über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE) legt fest, dass alte Haushaltsgeräte nicht mit dem normalen unsortierten Siedlungsabfall entsorgt werden dürfen. Alte Geräte müssen gesondert gesammelt werden, um die Verwertung und das Recycling der enthaltenen Materialien zu optimieren und die Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und die Umwelt zu reduzieren. Das durchgestrichene Symbol "durchgestrichene Abfalltonne" auf dem Produkt erinnert Sie an Ihre Verpflichtung, das Gerät korrekt zu entsorgen. Wenn das Produkt einen eingebauten Akku hat oder Batterien verwendet, sollte der Akku oder die Batterien aus dem Gerät entnommen und separat entsorgt werden.

Die Verbraucher müssen sich mit Ihren örtlichen Behörden oder Einzelhändlern in Verbindung setzen, um Informationen über die ordnungsgemäße Entsorgung ihrer Altgeräte und/ oder ihrer Batterien zu erhalten.

Leggere le seguenti istruzioni attentamente prima di usare il prodotto. Conservare questo manuale per consultazioni future e per nuovi utenti.

2. ISTRUZIONI DI SICUREZZA

MONTAGGIO

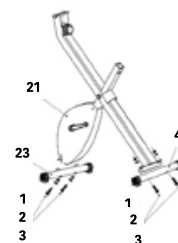
- Controllare che sia dotato di tutti i componenti e gli strumenti che appaiono sulle pagine successive. Alcuni componenti sono preassemblati.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di lavoro, visto che ci sono dei pezzi piccoli che potrebbero causare rischio di asfissia se vengono ingeriti.
- Assicurarsi di avere sufficiente spazio per posizionare i pezzi prima di iniziare.
- Se è possibile, montare la bicicletta più vicino possibile all'ubicazione finale dell'allenamento (nella stessa stanza).
- Togliere tutti i componenti dell'imballo in modo adeguato e responsabile.
- Usare il prodotto su una superficie solida e piana con una protezione sul pavimento. Togliere qualsiasi oggetto nel raggio 0.5 m dal prodotto.

USO

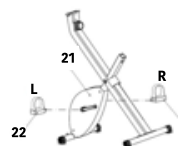
- È responsabilità proprietario assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo le precauzioni di questo manuale.
- La macchina non deve essere usata da bambini da 0 a 8 anni. Questa macchina può essere usata da bambini di 8 anni o maggiori solo sotto supervisione continua.
- Questo prodotto può essere utilizzato da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o con mancanza di esperienza e conoscenza solo sotto supervisione o se hanno ricevuto informazioni sull'uso e rischi.
- Tenere il prodotto fuori dalla portata di bambini inferiori di 8 anni.
- La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuati da bambini.
- Userà il prodotto per fare esercizio sotto sua completa responsabilità, si consiglia di consultare il suo medico in caso si soffra una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza, o che crei problemi con l'uso della bicicletta. I consigli del suo medico sono essenziali se prende medicine per la tensione, la pressione arteriale o il colesterolo.
- Prima di utilizzare il prodotto seguire le indicazioni di riscaldamento e di stretching fornite.
- Smetta subito di fare esercizio se sente uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione sul petto, battiti irregolari, mancanza di fiato estrema o nausea. Se avverte uno qualsiasi di questi sintomi, cerchi assistenza medica.
- Questa macchina non è adatta per uso terapeutico.
- Fare attenzione quando si alza o trasporta la bicicletta, usare tecniche di sollevamento adeguate.

- Tenga in considerazione le indicazioni del suo corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo potrebbe danneggiare la sua salute. Smetta subito di fare esercizio se sente uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione sul petto, battiti irregolari, mancanza di fiato estrema o nausea. Se avverte uno qualsiasi di questi sintomi, deve contattare il suo medico di famiglia prima di continuare con suo programma di esercizi.
- Questo prodotto è progettato solamente per uso domestico. Non per uso commerciale o industriale, o in esterni.
- Il prodotto può essere utilizzato da una persona per volta.
- Tenere le mani e i vestiti larghi lontani dalle parti mobili.
- Vestire indumenti adeguati quando si usa la bicicletta. Evitare di usare indumenti larghi, visto che potrebbero bloccare la bici o creare difficoltà di movimento. Iniziare a usarla a velocità ridotta.
- Non mettere nessun oggetto affilato attorno alla bicicletta.
- Questo prodotto è idoneo per utenti fino a 110 kg di peso.
- Usare la bicicletta come indicato su questo manuale di istruzioni. Se trova qualche pezzo difettoso durante il montaggio o mentre prova la bicicletta, o se questa emette un rumore inusuale durante l'uso, smetta di usarla. Non la usi finché il problema non viene risolto.
- Il livello di sicurezza della sua macchina solo può essere assicurato tramite una revisione periodica di danni o Segni di usura.
- Assicurarsi che le viti e i bulloni siano avvitati bene prima di usare la bicicletta.
- Non si accetta nessuna responsabilità sui danni o lesioni personali che hanno come origine un uso inadeguato del prodotto o il mancato compimento del manuale.

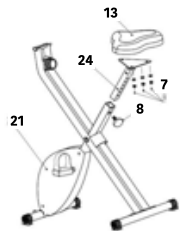
3. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



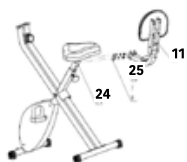
PASSO 1: Unire i due stabilizzatori (4 e 23) alla struttura principale (21) usando 4 dadi ciechi (3), rondelle curve (2) e viti rotonde (1).



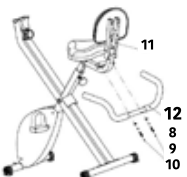
PASSO 2: I pedali (5) e (22) sono contrassegnati con "L" e "R", sinistra e destra. Metterli nel posto corrispondente. Il destro nel lato destro nel senso della bici. Il pedale destro si avvitava in senso orario, mentre il sinistro in senso contrario.



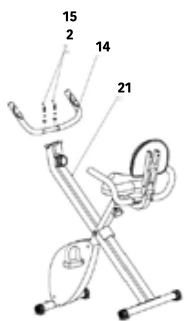
PASSO 3: Allineare il sellino (13) con il supporto del sellino (24). Regolare l'angolo del sellino e fissarlo fermamente con dadi e rondelle piane (7, 8). Inserire il supporto del sellino (24) nella struttura principale (21) e allineare i fori. Fissare il sellino nella ruota regolatrice (6). L'altezza corretta del sellino può essere regolata quando la bici è montata completamente.



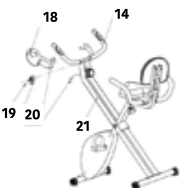
PASSO 4: Fissare lo schienale (11) al supporto del sellino (24) con due viti Allen (25), rondelle piane (8) e dadi (7).



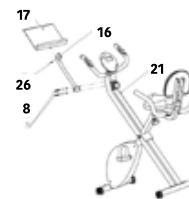
PASSO 5: Togliere i dadi, le rondelle e le viti del poggia braccia posteriore (12). Fissare il poggia braccia al supporto dello schienale usando questi pezzi. Assicurarsi che il manubrio si puntando frontalmente.



PASSO 6: Fissare il manubrio frontale (14) alla struttura principale (21) con due viti Allen M8x35 (15) e due rondelle curve (2).



PASSO 7: Togliere la vite (19) del supporto del monitor (20). Fissare il supporto del monitor con la vite. Fare scivolare il monitor LCD (18) nel supporto del monitor e collegarlo.



PASSO 8: Allineare il tubo del supporto per Tablet (16) con i buchi nella struttura principale (21) e fissarlo con due viti Allen (10), rondelle di pressione (9), e rondelle piane (8). Fissare il supporto per tablet al tubo con la vite (26).

4. ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

Ihr X BIKE bietet mehrere Vorteile: es verbessert Ihre körperliche Fitness und stärkt Ihre Muskeln. Usare la X BIKE ha diversi benefici: migliorerà la sua forma fisica, tonificherà i suoi muscoli, e, insieme a una dieta con poche calorie, la aiuterà a perdere peso.

TONIFICAZIONE MUSCOLARE

Per tonificare i suoi muscoli con la bicicletta, Avrà bisogno di fissare il livello di resistenza abbastanza alto. Questo obbligherà i suoi muscoli a un maggiore sforzo ed è possibile che non riesca ad allenarsi come vorrebbe. Se vuole anche migliorare la sua forma fisica, Dovrà cambiare il suo programma di allenamento. Dovrà allenarsi normalmente durante la fase di riscaldamento e raffreddamento, però poi dovrà aumentare la resistenza fino alla fine della fase di esercizio per obbligare le gambe a uno sforzo maggiore. Dovrà ridurre la velocità per mantenere il ritmo cardiaco in zona consigliata più avanti.

PERDITA DI PESO

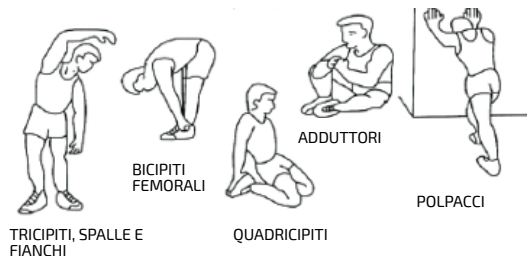
Il fattore più importante è la quantità di sforzo sopportato. Allenamenti Più duri e più lunghi permetteranno di bruciare più calorie. Il procedimento è lo stesso della forma fisica.

USO

L'altezza del sellino può essere regolata ritirando la ruota regolatrice e alzando o abbassando il sellino. Sono presenti 7 fori sul tubo del sellino che le permettono di regolare l'altezza. Una volta selezionata l'altezza, introdurre il pomello e fissarlo. La ruota di resistenza le permette di regolare il livello di resistenza dei pedali. Un livello più alto renderà più difficile pedalare.

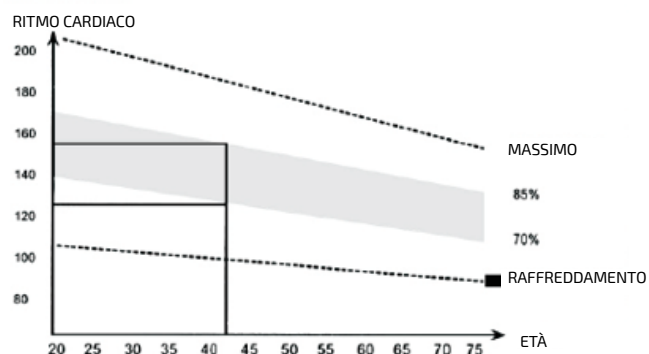
1. Fase di riscaldamento

In questa fase il sangue inizierà a fluire per tutto il corpo e i suoi muscoli inizieranno a funzionare correttamente. Grazie a ciò si abbasserà il rischio di lesioni muscolari e crampi. È consigliato anche effettuare stretching come mostrato a seguire. Ogni esercizio deve durare all'incirca 30 secondi, mai forzare i propri muscoli, se si avvertono fastidi o dolori fermarsi immediatamente.



2. La fase dell'esercizio:

Questa è la fase in cui si realizza maggiore sforzo. Dopo averne fatto uso regolare, i muscoli delle gambe saranno più flessibili. Bisogna correre secondo il proprio ritmo, però cercare di mantenere un ritmo costante per tutta la durata dell'allenamento. Il ritmo di lavoro deve essere sufficiente per aumentare le pulsazioni nella zona obiettivo che viene mostrata nel grafico sottostante.



Questa fase deve durare almeno 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone iniziano con almeno 15-20 minuti.

3. La fase del raffreddamento

Questa fase consiste nel abbassare il ritmo cardiovascolare e rilassare i muscoli. Ciò si può realizzare ripetendo gli esercizi fatti in fase di riscaldamento per esempio, riducendo il ritmo. La durata di questa fase deve essere di circa 5 minuti. Ripetere gli esercizi dell'immagine della fase di riscaldamento ricordando di non sforzare i muscoli. Andando avanti con il tempo dovrà

aumentare il tempo di allenamento e l'intensità. È consigliato allenarsi 3 volte a settimana e, se è possibile, effettuare diverse pause tra le sessioni di allenamenti in tutta la settimana.

4. Soluzione dei problemi

Se non appare nessun numero sullo schermo, assicurarsi che sia collegato correttamente.

5. SCHERMO LCD

PULSANTE DI FUNZIONAMENTO

Reset: premere il pulsante di funzionamento per più di 3 secondi per cancellare tutti i valori, tranne il contachilometri.

FUNZIONI

- **SCAN:** premere il pulsante finché sullo schermo appare "SCAN". Lo schermo LCD alternerà automaticamente TEMPO, VELOCITÀ, DISTANZA, CALORIE E CONTACHILOMETRI.
- **TIME:** premere il pulsante finché sullo schermo appare "TIME". Lo schermo LCD Conterà il tempo trascorso.
- **SPEED:** premere il pulsante finché sullo schermo appare "SPEED". Lo schermo LCD mostrerà la velocità attuale.
- **DISTANCE:** premere il pulsante finché sullo schermo appare "DIST". Lo schermo LCD mostrerà la distanza percorsa.
- **CALORIE:** premere il pulsante finché sullo schermo appare "CAL". Lo schermo LCD mostrerà le calorie consumate.
- **ODOMETER:** premere il pulsante finché sullo schermo appare "ODO". Lo schermo LCD mostrerà la distanza totale.
- **PULSE:** premere il pulsante finché sullo schermo appare "PULSE". Lo schermo LCD mostrerà il battito attuale dell'utente in battiti per minuto. Mettere le tue mani in superficie di contatto (o mettere il clip nell'orecchio) e aspettare 30 secondi per una lettura completa.

ATTENZIONE

1. Il monitor si accenderà automaticamente quando la bicicletta è in movimento. Se smette di allenarsi per 3 minuti, il computer si spegnerà.
2. Se lo schermo non mostra i dati correttamente, reinstallare lo schermo LCD o cambiare le pile
3. Il computer usa due pile AA o UM-3.

6. GARANZIA E SAT

Questo prodotto ha due anni di garanzia sempre se si accompagna con questo manuale, e dalla ricevuta d'acquisto e se si rispettano le precauzioni di questo manuale.

La garanzia non coprirà:

- Se il prodotto è stato usato fuori dalle sue capacità e utilità, maltrattato, colpito, esposto all'umidità, trattato con qualche liquido o sostanza corrosiva, così come per qualsiasi altro errore attribuibile al consumatore.
- Se il prodotto è stato smontato, modificato o riparato da persone non autorizzate dal SAT ufficiale di Cecotec.
- Se il problema è causato da normale usura dei pezzi dovuta all'uso.

Il servizio di garanzia copre tutti i difetti di fabbricazione per 2 anni in base alla legislazione vigente, eccetto i pezzi sottoposti a usura. In caso di mal uso da parte dell'utente il servizio di garanzia non sarà responsabile. Se vengono rilevati problemi con il prodotto, occorre contattare il suo distributore o il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec e mandare la ricevuta d'acquisto del prodotto via e-mail:

sat@cecotec.es

7. RICICLAGGIO DEGLI ELETTRODOMESTICI



La direttiva europea 2012/19/UE circa Residui degli Apparecchi Elettrici e Elettronici (RAEE), specifica che gli elettrodomestici non devono essere riciclati con il resto dei rifiuti. Questi devono essere gettati separatamente, per ottimizzare il recupero e il riciclo dei materiali e, in questo modo, ridurre l'impatto che possa avere nella salute umana e nell'ambiente.

Il simbolo del contenitore tagliato le deve ricordare i suoi obblighi di liberarsi di questi prodotti in modo corretto. Se il prodotto in questione è dotato di batteria o pila per l'autonomia elettrica, questa deve essere estratta prima di gettarlo e di essere eliminata separatamente come residuo di diversa categoria.

Per ottenere informazioni dettagliate circa il modo più adeguato di eliminare i suoi elettrodomestici/o le batterie corrispondenti, il consumatore dovrà contattare le autorità locali

Por favor, leia as seguintes instruções cuidadosamente antes de usar o produto. Guarde este manual para referência futura ou novos usuários.

2. INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

MONTAGEM

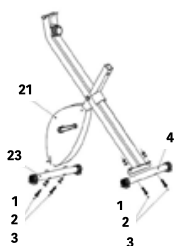
- Verifique se você tem todos os componentes e ferramentas nas páginas seguintes. Alguns componentes são pré-montados.
- Mantenha crianças e animais longe da área de trabalho, uma vez que existem peças pequenas que poderiam causar um risco de asfixia por ingestão.
- Verifique se você tem espaço suficiente para colocar as peças antes de começar.
- Se você pode, andar de bicicleta o mais próximo possível para o local final da sua formação (no mesmo quarto).
- Descartar todos os elementos de embalagem adequada e responsável.
- Utilizar numa superfície sólida, plana, com uma esteira de protecção sobre o chão. Por razões de segurança, remover quaisquer objectos dentro de um raio de 0,5 m em todo o produto.

USO

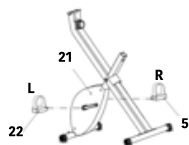
- É responsabilidade de assegurar que todos os usuários deste produto estão devidamente informados sobre como usar com segurança o proprietário.
- O dispositivo não deve ser usado por crianças de 0-8 anos. Este dispositivo pode ser usado por crianças de 8 anos e mais de 8 anos, se eles são constantemente supervisionados.
- Este dispositivo pode ser usado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais, ou falta de experiência e conhecimento se forem supervisionadas ou tenham recebido instruções sobre o uso do aparelho de forma segura e compreender os riscos que isso implica.
- Mantenha o aparelho fora do alcance de crianças com menos de 8 anos de idade.
- Limpeza e manutenção usuário não deve ser executado por crianças.
- Você está comprando este equipamento para exercer a sua própria responsabilidade. Se você tiver quaisquer problemas de saúde ou achar que pode estar em risco de algum problema de saúde grave, por favor consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.
- Antes de usar o equipamento de exercício, siga sempre as recomendações do aquecimento e exercícios de alongamento.
- Se sentir tonturas, náuseas, dor no peito ou outros sintomas anormais, parar de treinar e procure assistência médica imediatamente.
- Este equipamento não é adequado para fins terapêuticos.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não machucar as costas. Use elevação adequado e / ou assistência técnica.

- Tenha em mente as indicações do seu corpo. exercício inadequado ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Parar de se exercitar se você sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta extrema de ar, tonturas ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, deve contactar o seu médico antes de continuar com seu programa de exercícios.
- Este produto foi concebido exclusivamente para uso doméstico. Não é adequado para usos comerciais ou industriais. Não use ao ar livre.
- O produto só pode ser usado por uma pessoa de cada vez.
- Mantenha as mãos e roupas soltas ou outros objetos longe de todas as peças móveis
- Sempre use apropriado roupas de ginástica para o exercício. Não use roupas folgadas ou solto como ele poderia ser pego no equipamento. Use tênis para proteger seus pés durante o exercício
- Não coloque quaisquer objectos afiados em torno da bicicleta.
- Este produto é apropriado para os utilizadores de até 110 kg.
- Usar a bicicleta como indicado neste manual. Se você encontrar qualquer peça defeituosa ou tentar andar de bicicleta, ou se emite um barulho anormal durante o uso, pare de usá-lo. Não use até que o problema seja resolvido.
- O nível de segurança do computador só pode ser assegurada através de uma revisão regular de danos ou sinais de desgaste.
- Verifique se os parafusos e porcas estão apertadas antes de usar a bicicleta.
- Nenhuma responsabilidade por danos ou lesões pessoais como fonte ter uso indevido do produto ou falha deste manual é aceite.

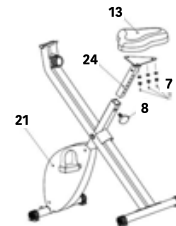
3. INSTRUÇÕES DE MONTAGEM



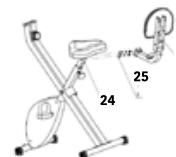
PASSO 1: fixar as duas barras estabilizadoras (4 e 23) para a estrutura principal (21), utilizando quatro porcas de fixação (3), as anilhas curvas (2) e parafusos de cabeça redonda (1).



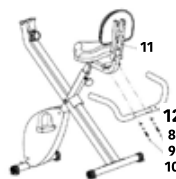
PASSO 2: Os pedais (5) e (22) são marcadas como "L" e "R", à esquerda e à direita. Colocá-las nas hastes correspondentes. A manivela direita é no lado direito na direção da moto. O pedal direito é enroscada no sentido dos ponteiros do relógio, enquanto que o lado esquerdo é enroscada na direcção oposta.



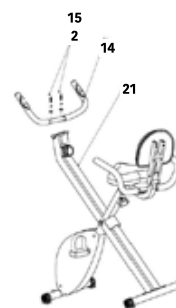
PASSO 3: Alinhar o selim (13) com o suporte de selim (24). Ajustar o ângulo do selim e firmemente segura-lo com porcas e anilhas planas (7, 8). Inserir o suporte de sela (24) na estrutura principal (21) e alinhar os furos. Ajustar o assento na posição com a roda de ajuste do assento (6). A altura do assento correta pode ser ajustado quando a moto está completamente montado.



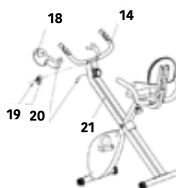
PASSO 4: Definir o encosto (11) para suportar o selim (24) com dois parafusos Allen (25), as anilhas planas (8) e as porcas (7).



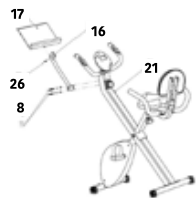
PASSO 5: remoção das porcas, anilhas e parafusos braço traseiro (12). Defina o apoio de braço para o apoio do encosto usando estas peças. Certifique-se o guidão para a frente.



PASSO 6: Definir o guidão da frente (14) para a estrutura principal (21) com duas Allen M8x35 (15) parafusos e duas anilhas curvas (2).



PASSO 7: Remover o parafuso (19) do suporte do monitor (20). Defina o suporte do monitor com o parafuso. Deslize o LCD (18) acompanhar e monitorar plугue posição.



PASSO 8: Alinhar o tubo de suporte para comprimidos (16) com os orifícios na estrutura principal (21) e segura com dois parafusos Allen (10), anilhas (9) e as anilhas planas (8).
Definir pastilhas de suporte para o seu tubo com o parafuso (26).

4. INSTRUÇÕES PARA O EXERCÍCIO

Usando X moto tem vários benefícios: melhorar a sua aptidão, você vai tonificar os músculos, e, juntamente com uma dieta de baixa caloria vai ajudar você a perder peso.

TONIFICAÇÃO MUSCULAR

Tonificar com a moto, você precisa definir o nível de bastante alta resistência. Isto irá colocar seus músculos mais esforço e pode não ser capaz de treinar contanto que você quiser. Se você também quiser melhorar a sua aptidão, você tem que mudar seu programa de treinamento. Deve actuar normalmente durante as fases de aquecimento e arrefecimento, mas terá que aumentar a resistência para o fim da fase de exercício de subjugar as pernas mais esforço. Você vai ter que desacelerar para manter a frequência cardíaca abaixo da área recomendada.

PERDA DE PESO

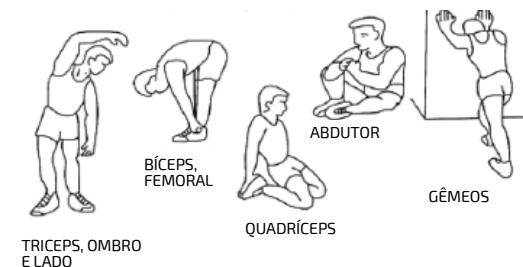
O fator mais importante é a quantidade de esforço que você contribuir. O mais e mais o seu treino, mais calorias você queima. O processo deve ser o mesmo que o descrito para melhorar o condicionamento.

USE

altura do selim pode ser ajustado através da remoção da roda de regulação e elevação ou abaixamento do assento. Há 7 furos no tubo do assento que lhe permitem ajustar a altura. Uma vez seleccionada a altura, entrar no botão de bloqueio e. roda de resistência permite ajustar o nível de resistência dos pedais. Um nível mais alto fará com que seja mais difícil de pedalar enquanto um nível baixo, será mais fácil. Para melhorar os resultados, ajustar o nível de resistência durante a utilização da bicicleta.

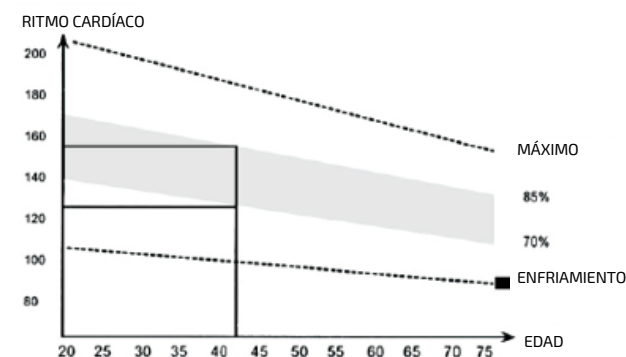
1. Fase de aquecimento

Esta fase ajuda a que o sangue flua ao longo do corpo. Ele irá reduzir o risco de lesões ou músculo puxa. Recomenda-se que se estende como mostrado abaixo. Cada trecho deve ser mantido por pelo menos 30 segundos; Não force seus músculos para esticar, se dói, pare.



2. Fase de exercício

Esta é a fase em que você vai fazer mais esforço. Depois de uma sessão normal, os músculos vão ser mais flexível. Treinar o seu próprio ritmo, mas é muito importante para manter um ritmo constante. A formação deve ser suficiente para elevar seu pulso para a área marcada no gráfico abaixo.



Esta fase deve durar pelo menos 12 minutos embora a maioria das pessoas começa com pelo menos 15-20 minutos.

3. Fase de arrefecimento

Esta fase permite que os músculos eo sistema cardiovascular descansa. É constituída por uma série de exercícios de aquecimento, por exemplo, reduzir a taxa e continuar durante cerca de 5 minutos. Alongamentos devem ser repetidos; Lembrar para não forçar seus músculos. Quando você vai entrar em forma, você precisa treinar mais e mais intensidade. É aconselhável treinar pelo menos 3 dias por semana e, se possível, distribuir o treinamento regularmente ao longo da semana.

4. Solução de problemas

Se você não vê quaisquer números na tela do computador, certifique-se que todas as conexões estão corretas

5. TELA LCD

BOTÃO FUNÇÃO

Reset: pressione o botão de função por mais de 3 segundos para limpar todos os valores exceto o odômetro.

FUNÇÕES

- **SCAN:** pressionar este botão até o visor apresentar "SCAN". A tela LCD automaticamente alterna entre tempo, velocidade, distância, calorias e odômetro.
- **TIME:** pressionar este botão até o visor apresentar "TIME". O visor LCD vai contar o tempo decorrido em seu treino.
- **SPEED:** pressionar este botão até aparecer no visor "SPEED". O visor LCD mostra a velocidade actual.
- **DISTANCE:** pressionar este botão até o visor apresentar "DIST". O visor LCD exibe a distância percorrida.
- **CALORIE:** pressionar este botão até o visor apresentar "CAL". O visor LCD irá mostrar as calorias consumidas.
- **ODOMETER:** pressionar este botão até o visor apresentar "ODO". O visor LCD irá mostrar a distância total.
- **PULSE:** pressionar este botão até o visor apresentar "Pulse". O visor LCD mostra o pulso do usuário atual batimentos por minuto. Coloque as mãos sobre a superfície de contato (ou obter o clipe para a orelha) e aguarde 30 segundos para obter uma leitura precisa.

ATENÇÃO

1. O monitor desliga-se automaticamente quando a bicicleta está em movimento. Se você parar de treinar por mais de 3 minutos, o computador será desligado.
2. Se a tela não mostra os dados corretamente, reinstale o ecrã LCD ou substitua as baterias.
3. O computador utiliza duas pilhas AA ou UM-3.

7. GARANTIA E SAT

Este produto é uma garantia de 2 anos a partir da data da compra, contanto que eles manter e enviar a fatura, o produto está em perfeitas condições físicas e dado uso adequado conforme descrito neste manual.

A garantia não cobre:

- Se o produto foi usado para além da sua capacidade ou utilidade, abusadas, batido, exposto à humidade, imerso na substância líquida ou corrosiva, e qualquer outro defeito atribuível ao consumidor.
- Se o produto tiver sido desmontado, modificado ou reparado por pessoas não autorizadas pelo funcionário SAT Cecotec.
- Se a incidência tenha sido causado pelo desgaste normal das peças devido a usar.

O serviço de garantia cobre todos os defeitos de fabrico durante 2 anos, com base na legislação vigente, exceto peças consumíveis. Em caso de mau uso pelo serviço de garantia do usuário não será responsável para o reparo. Se alguma vez detectado um problema com o produto, você deve entrar em contato com o oficial de Serviço de Assistência Técnica da Cecotec e recebendo a fatura via e-mail.

sat@cecotec.es

8. RECICLAGEM APPLIANCE



A 2012/19 / Directiva Europeia UE sobre Resíduos de Equipamentos Eléctricos e Electrónicos (REEE) prevê que os electrodomésticos não devem ser recicladas juntamente com os resíduos municipais. Estes aparelhos devem ser eliminados de forma separada, para otimizar a recuperação e reciclagem de materiais e, assim, reduzir o impacto que podem ter sobre a saúde humana eo ambiente.

O símbolo de latão você lembra da sua obrigação de eliminar este produto corretamente. Se o produto em questão tem uma bateria ou da bateria para a gama eléctrica, este deve ser removido antes de ser descartado e tratou-se como uma parte de um resíduo categoria diferente. Para obter informações detalhadas sobre a melhor forma de se desfazer de seus aparelhos e / ou as baterias correspondentes, os consumidores devem entrar em contato com as autoridades locais.



www.cecotec.es

Grupo Cecotec Innovaciones S.L.
C/ Pinadeta S/N, 46930
Quart de Poblet, Valencia (Spain)