



Pedal Exercise Bike
Heimtrainer mit Pedal
Vélo d'Appartement à Pédale
Bicicleta Estática de Pedales
Cyclette a Pedali
Wielofunkcyjny rowerek treningowy

FH10077

USA office: Fontana **AUS** office: Truganina **GBR** office: Ipswich **ITA** office: Milano **POL** office: Gdańsk
DEU office: FDS GmbH, Neuer Höltigbaum 36, 22143 Hamburg, Deutschland **FRA** office: Saint Vigor d'Ymonville

THIS INSTRUCTION BOOKLET CONTAINS **IMPORTANT** SAFETY INFORMATION. PLEASE READ AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

EN



Before You Start

- ⚠ Please read all instructions carefully.
- ⚠ Retain instructions for future reference.
- ⚠ Separate and count all parts and hardware.
- ⚠ Read through each step carefully and follow the proper order.
- ⚠ We recommend that, where possible, all items are assembled near to the area in which they will be placed in use, to avoid moving the product unnecessarily once assembled.
- ⚠ Always place the product on a flat, steady and stable surface.
- ⚠ Keep all small parts and packaging materials for this product away from babies and children as they potentially pose a serious choking hazard.

DE



Vor dem Beginnen

- ⚠ Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch.
- ⚠ Bewahren Sie die Anweisungen zur zukünftigen Verwendung auf.
- ⚠ Überprüfen Sie, ob alle Teile und Zubehörteile vorhanden sind.
- ⚠ Lesen Sie jeden Schritt sorgfältig durch und befolgen Sie die richtige Reihenfolge.
- ⚠ Wir empfehlen, alle Teile möglichst in der Nähe des Aufstellungsortes zu montieren, um unnötige Bewegungen nach der Montage zu vermeiden.
- ⚠ Stellen Sie den Artikel immer auf eine ebene, feste und stabile Fläche.
- ⚠ Halten Sie alle kleinen Teile und Verpackungsmaterialien fern von Babys und Kindern, ansonsten besteht Erstickungsgefahr.

FR



Avant de Commencer

- ⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions.
- ⚠ Conservez les instructions pour vous y référer ultérieurement.
- ⚠ Vérifiez toutes les pièces et les accessoires.
- ⚠ Lisez attentivement chaque étape et suivez l'ordre correct.
- ⚠ Nous recommandons que, dans la mesure du possible, tous les produits soient assemblés à proximité de la zone où ils seront utilisés, afin d'éviter tout déplacement inutile du produit une fois assemblé.
- ⚠ Placez toujours le produit sur une surface plane et stable.
- ⚠ Conservez toutes les petites pièces de ce produit et les matériaux d'emballage hors de portée des bébés et des enfants, car ils pourraient présenter un risque d'étouffement.

ES



Antes de Empezar

- ⚠ Lea atentamente todas las instrucciones.
- ⚠ Conserve las instrucciones para futuras consultas.
- ⚠ Separe y cuente todas las piezas y los accesorios.
- ⚠ Lea detenidamente cada paso y siga el orden correcto.
- ⚠ Recomendamos que, siempre que sea posible, todos los elementos se monten cerca de la zona en la que se van a utilizar, para evitar mover el producto innecesariamente una vez montado.
- ⚠ Coloque siempre el producto sobre una superficie plana, estable y firme.
- ⚠ Mantenga todas las piezas pequeñas y los materiales de embalaje de este producto lejos de los bebés y los niños, ya que pueden representar un grave riesgo de asfixia.

IT



Prima di Iniziare

- ⚠ Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni.
- ⚠ Conservare le istruzioni per riferimento futuro.
- ⚠ Separare e contare tutte le parti e gli accessori.
- ⚠ Leggere attentamente ogni passo e seguire l'ordine corretto.
- ⚠ Si consiglia, ove possibile, di assemblare tutti gli articoli vicino alla zona in cui verranno posti in uso, per evitare di spostare inutilmente il prodotto una volta assemblato.
- ⚠ Posizionare sempre il prodotto su una superficie piana, stabile.
- ⚠ Tenere tutte le piccole parti e i materiali di imballaggio di questo prodotto lontano dalla portata di neonati e bambini, in quanto possono costituire un serio pericolo di soffocamento.

PL



Zanim Zaczniesz

- ⚠ Zapoznaj się z instrukcją.
- ⚠ Zachowaj instrukcję do wglądu.
- ⚠ Posortuj części i upewnij się, że zestaw jest kompletny.
- ⚠ Zapoznaj się ze sposobem montażu i postępuj zgodnie z instrukcją.
- ⚠ Zalecamy, aby montaż odbywał się możliwie najbliżej miejsca docelowego położenia produktu, aby uniknąć niepotrzebnego przesuwania.
- ⚠ Upewnij się, że produkt znajdzie się na płaskiej i stabilnej powierzchni.
- ⚠ Upewnij się, że materiały wykorzystane podczas pakowania produktu, oraz jego elementy znajdują się poza zasięgiem dzieci.



EN

Thank you for purchasing this product. Please read this manual carefully before operating the unit and keep the manual in a safe place for future reference.

DAILY MAINTENANCE

1. Check and tighten all the parts of the product before using it.
2. Use a damp towel to clean the product after using it and avoid chemical solvents for cleaning.

Material: Metal, PP, PVC

Power supply: 1xLR44 1.5V button cell (included in delivery)

IMPORTANT PRECAUTIONS

WARNING: To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual before using your pedal exercise bike

We assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of bike.

1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the pedal exercise bike are adequately informed of precautions.
2. Before beginning any exercise program, consult your physician.
3. Before using the product, please make sure that all screws, bolts, knobs, frames, and brackets have been fixed.

4. Those who suffer from heart disease or who are prohibited from doing strenuous exercise please follow your doctor's advice to exercise properly.
5. Do not stand on the pedal, make sure to sit on a chair, sofa or bed when exercising.
6. Please do not use this product for injured or unhealed persons.
7. The product is intended for home use only.
8. Keep the product indoors, away from moisture and dust. Do not put the exercise bike in a garage or covered patio or near water.
9. Inspect and properly tighten all parts each time the exercise bike is used.
10. Keep children under age 13 and pets away from the exercise bike at all times.
11. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, if you become short of breath, or if you experience pain while exercising, stop immediately and cool down.
12. Do not use this product if you are suffering from injuries that have not healed yet.
13. Please choose a suitable chair for training, to avoid the phenomenon of unstable base caused by too high and too low.
14. If the user can't control, the direction of the force is downward, the training vehicle will move when used, and it needs to be used against the wall.
15. Dispose of batteries in accordance with all local codes and ordinances.

If you have the following conditions, please pay attention to your exercise time and consult a doctor before use

- Have heart disease
- Have sensory impairment
- Suffering from osteoporosis or diabetes
- During pregnancy
- Have a malignant tumor
- Physical disability
- Have high blood pressure or acute illness
- Suffering from ventilation and arthritis

- There are symptoms of dizziness, tinnitus, it is recommended to consult a doctor before using the product

DE

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie es zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.

TÄGLICHE WARTUNG

1. Überprüfen und ziehen Sie alle Teile des Produkts vor dem Gebrauch fest.
2. Verwenden Sie ein feuchtes Handtuch, um das Produkt nach dem Gebrauch zu reinigen und vermeiden Sie chemische Lösungsmittel für die Reinigung.

Material: Metall, PP, PVC

Stromversorgung: 1xLR44 1,5V Knopfzelle (im Lieferumfang enthalten)

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

WARNUNG: Um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung, bevor Sie Ihren Heimtrainer benutzen.

Wir übernehmen keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Nutzung des Fahrrads entstehen.

1. Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Heimtrainers angemessen über Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren.
3. Vergewissern Sie sich vor der Verwendung des Produkts, dass alle Schrauben, Bolzen, Knöpfe, Rahmen und Halterungen befestigt sind.
4. Diejenigen, die an einer Herzkrankheit leiden oder denen anstrengende Übungen untersagt sind, sollten den Rat ihres Arztes befolgen, sich richtig zu bewegen.

5. Stehen Sie nicht auf dem Pedal, sondern setzen Sie sich auf einen Stuhl, ein Sofa oder ein Bett, wenn Sie trainieren.
6. Bitte verwenden Sie dieses Produkt nicht für verletzte oder nicht geheilte Personen.
7. Das Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.
8. Bewahren Sie das Produkt in Innenräumen auf, fern von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie den Heimtrainer nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
9. Überprüfen Sie bei jeder Benutzung des Heimtrainers alle Teile und ziehen Sie diese ordnungsgemäß fest.
10. Halten Sie Kinder unter 13 Jahren und Haustiere stets vom Heimtrainer fern.
11. Eine Überanstrengung kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, kurzatmig werden oder während des Trainings Schmerzen verspüren, hören Sie sofort auf und kühlen Sie sich ab.
12. Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie unter Verletzungen leiden, die noch nicht verheilt sind.
13. Bitte wählen Sie einen geeigneten Stuhl für das Training, um das Phänomen der instabilen Basis zu vermeiden, die durch zu hoch und zu niedrig verursacht wird.
14. Wenn der Benutzer nicht kontrollieren kann, ist die Richtung der Kraft nach unten, das Trainingsfahrzeug bewegt sich, wenn es benutzt wird, und es muss gegen die Wand verwendet werden.
15. Entsorgen Sie die Batterien in Übereinstimmung mit allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen.

Wenn Sie unter den folgenden Bedingungen leiden, achten Sie bitte auf Ihre Trainingszeiten und konsultieren Sie vor der Anwendung einen Arzt

- Herzkrankheiten haben
- Eine Sinnesbehinderung haben
- An Osteoporose oder Diabetes erkrankt sind
- Während der Schwangerschaft
- Einen bösartigen Tumor haben
- Körperliche Behinderung

- Bluthochdruck oder eine akute Krankheit haben
- Leidet unter Belüftung und Arthritis
- Es gibt Symptome von Schwindel, Tinnitus, es wird empfohlen, einen Arzt zu konsultieren, bevor Sie das Produkt verwenden

FR

Nous vous remercions d'avoir acheté ce produit. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil et conservez le manuel dans un endroit sûr pour pouvoir le consulter ultérieurement.

ENTRETIEN QUOTIDIEN

Vérifiez et serrez toutes les pièces du produit avant de l'utiliser.

Utilisez une serviette humide pour nettoyer le produit après son utilisation et évitez les solvants chimiques pour le nettoyage.

Matériau : Métal, PP, PVC

Alimentation électrique : 1xLR44 1.5V pile bouton (inclus dans la livraison)

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

AVERTISSEMENT : pour réduire le risque de blessure grave, lisez toutes les précautions et instructions importantes de ce manuel avant d'utiliser votre vélo d'exercice à pédales.

Nous n'assumons aucune responsabilité pour les blessures corporelles ou les dommages matériels subis par ou à travers l'utilisation du vélo.

Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'appartement sont correctement informés des précautions à prendre.

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin.

Avant d'utiliser le produit, assurez-vous que toutes les vis, boulons, boutons, cadres et supports ont été fixés.

Les personnes souffrant d'une maladie cardiaque ou n'ayant pas le droit de faire d'exercice intense doivent suivre les conseils de leur médecin pour s'exercer correctement.

Ne vous tenez pas debout sur la pédale, assurez-vous de vous asseoir sur une chaise, un canapé ou un lit lorsque vous faites de l'exercice.

6. n'utilisez pas ce produit pour les personnes blessées ou non guéries.

7. Le produit est destiné à un usage domestique uniquement.

Gardez le produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo d'exercice dans un garage ou un patio couvert ou près de l'eau.

9. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo d'appartement.

10. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo d'appartement à tout moment.

11. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Si vous vous sentez faible, si vous êtes essoufflé ou si vous ressentez une douleur pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et rafraîchissez-vous.

12. n'utilisez pas ce produit si vous souffrez de blessures qui ne sont pas encore guéries.

Choisissez une chaise appropriée pour l'entraînement, afin d'éviter le phénomène de base instable causé par une position trop haute ou trop basse.

14 Si l'utilisateur ne peut pas contrôler, la direction de la force est vers le bas, le véhicule d'entraînement se déplacera lors de son utilisation, et il doit être utilisé contre le mur.

15. éliminez les piles conformément aux codes et ordonnances locaux.

Si vous présentez les conditions suivantes, veuillez faire attention à votre temps d'exercice et consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil

- Vous souffrez d'une maladie cardiaque
- Vous souffrez d'une déficience sensorielle
- Souffrant d'ostéoporose ou de diabète
- Pendant la grossesse
- Avoir une tumeur maligne
- Handicap physique

- Avoir une pression artérielle élevée ou une maladie aiguë

- Souffrir de ventilation et d'arthrite

- En cas de symptômes de vertiges, d'acouphènes, il est recommandé de consulter un médecin avant d'utiliser le produit.

ES

Gracias por adquirir este producto. Por favor, lea atentamente este manual antes de utilizar la unidad y guárdelo en un lugar seguro para futuras consultas.

MANTENIMIENTO DIARIO

1. Compruebe y apriete todas las piezas del producto antes de utilizarlo.

2. Utilice una toalla húmeda para limpiar el producto después de usarlo y evite los disolventes químicos para la limpieza.

Material: Metal, PP, PVC

Fuente de alimentación: 1x pila de botón LR44 de 1,5V (incluida en la entrega)

PRECAUCIONES IMPORTANTES

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual antes de utilizar la bicicleta estática de pedales.

No asumimos ninguna responsabilidad por los daños personales o materiales sufridos por o a través del uso de la bicicleta.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta estática de pedales estén adecuadamente informados de las precauciones.

2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico.

3. Antes de utilizar el producto, asegúrese de que todos los tornillos, pernos, perillas, marcos y soportes han sido fijados.

4. Aquellos que sufren de enfermedades del corazón o que tienen prohibido hacer ejercicios extenuantes, por favor, sigan el consejo de su médico para ejercitarse adecuadamente.

5. No se ponga de pie sobre el pedal, asegúrese de sentarse en una silla, sofá o cama cuando haga ejercicio.

6. Por favor, no utilice este producto para personas lesionadas o no curadas.

7. El producto está destinado únicamente al uso doméstico.

8. Mantenga el producto en el interior, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta estática en un garaje o patio cubierto o cerca del agua.

9. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se utilice la bicicleta estática.

10. Mantenga a los niños menores de 13 años y a las mascotas lejos de la bicicleta estática en todo momento.

11. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o la muerte. Si siente que se va a desmayar, si le falta la respiración o si experimenta dolor durante el ejercicio, deténgase inmediatamente y refrésquese.

12. No utilice este producto si sufre de lesiones que aún no se han curado.

13. Por favor, elija una silla adecuada para el entrenamiento, para evitar el fenómeno de la base inestable causada por demasiado alta y demasiado baja.

14. Si el usuario no puede controlar, la dirección de la fuerza es hacia abajo, el equipo de entrenamiento se moverá cuando se utilice, y es necesario utilizarlo contra la pared.

15. Elimine las pilas de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

Si usted tiene las siguientes condiciones, por favor preste atención a su tiempo de ejercicio y consulte a un médico antes de usarlo.

- Tener una enfermedad cardíaca
- Tener una discapacidad sensorial
- Sufrir de osteoporosis o diabetes
- Estar embarazada
- Tener un tumor maligno
- Tener una discapacidad física
- Tener presión arterial alta o una enfermedad aguda
- Padecer gota y artritis
- Tener síntomas de mareos, acúfenos, se recomienda consultar a un médico antes de utilizar el producto.

IT

Grazie per aver acquistato questo prodotto. Si prega di leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare l'unità e conservarlo in un luogo sicuro per riferimento futuro.

MANUTENZIONE GIORNALIERA

1. Controllare e serrare tutte le parti del prodotto prima dell'uso.
2. Utilizzare un asciugamano umido per pulire il prodotto dopo l'uso ed evitare solventi chimici per la pulizia.

Materiale: Metallo, PP, PVC

Alimentazione: 1x batteria a bottone LR44 da 1,5 V (inclusa nella fornitura)

PRECAUZIONI IMPORTANTI

AVVERTIMENTO: Per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti in questo manuale prima di utilizzare la cyclette a pedali.

Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni personali o materiali subiti da o attraverso l'uso della cyclette.

1. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti della cyclette a pedali siano adeguatamente informati delle precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico.
3. Prima di utilizzare il prodotto, assicurarsi che tutte le viti, bulloni, manopole, telai e staffe siano stati fissati.
4. Coloro che soffrono di malattie cardiache o a cui è vietato l'esercizio fisico intenso, si prega di seguire il consiglio del medico per esercitare correttamente.
5. Non stare in piedi sul pedale, assicurati di sederti su una sedia, un divano o un letto durante l'allenamento.
6. Si prega di non utilizzare questo prodotto per persone ferite o non curate.
7. Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico.

8. Tenere il prodotto all'interno, lontano da umidità e polvere. Non posizionare la cyclette in un garage o cortile coperto o vicino all'acqua.
9. Ispezionare e serrare correttamente tutte le parti ogni volta che viene utilizzata la cyclette.
10. Tenere i bambini di età inferiore ai 13 anni e gli animali domestici lontano dalla cyclette in ogni momento.
11. L'esercizio fisico eccessivo può portare a lesioni gravi o morte. Se ti senti come se stessi per svenire, se sei a corto di fiato o se provi dolore durante l'esercizio, fermati immediatamente e rinfrescati.
12. Non utilizzare questo prodotto se si soffre di lesioni che non sono ancora guarite.
13. Si prega di scegliere una sedia adatta all'allenamento, per evitare il fenomeno di fondazione instabile causato da troppo alto e troppo basso.
14. Se l'utente non può controllare, la direzione della forza è verso il basso, l'attrezzatura di allenamento si muoverà quando viene utilizzata ed è necessario utilizzarla contro il muro.
15. Smaltire le batterie in conformità con tutti i codici e le ordinanze locali.

Se si dispone delle seguenti condizioni, si prega di prestare attenzione al tempo di esercizio e consultare un medico prima di usarlo.

- Avere malattie cardiache
- Avere una disabilità sensoriale
- Soffre di osteoporosi o diabete
- Essere incinta
- Avere un tumore maligno
- Avere una disabilità fisica
- Avere la pressione alta o una malattia acuta
- Soffre di gotta e artrite
- Avere sintomi di vertigini, tinnito, si consiglia di consultare un medico prima di utilizzare il prodotto.

PL

Dziękujemy za zakup naszego produktu. Przed użyciem dokładnie zapoznaj się z instrukcją. Zachowaj instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

CODZIENNA KONSERWACJA

1. Przed przystąpieniem do użytkowania sprawdź i dokręć wszystkie części.
2. Przecieraj rowerek treningowy wilgotną ściereczką po każdym użyciu. Nie używaj chemicznych środków czyszczących.

Materiały: metal, PP, PCV

Zasilanie: 1x bateria guzikowa LR44 1,5V (w zestawie).

WAŻNE OSTRZEŻENIA

OSTRZEŻENIE: Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed użyciem rowerka treningowego zapoznaj się ze wszystkimi ostrzeżeniami i informacjami zawartymi w niniejszej instrukcji.

Producent nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub uszkodzenia mienia poniesione na skutek nieprawidłowego użytkowania rowerka treningowego.

1. Obowiązkiem właściciela sprzętu treningowego jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali zapoznani z ostrzeżeniami zawartymi w niniejszej instrukcji.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
3. Przed użyciem produktu sprawdź, czy wszystkie śruby, wkręty, pokręta, wsporniki itp. zostały dokręcone.
4. Postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza, jeśli stwierdzono u ciebie jakiegokolwiek zaburzenia pracy serca, lub jeśli nie możesz wykonywać zbyt obciążających ćwiczeń.
5. Nie stawaj na pedałach. Podczas ćwiczeń siedź na stołku, krześle, fotelu, sofie lub łóżku.
6. Nie używaj produktu, jeśli w ostatnim czasie uległeś wypadkowi lub jesteś w trakcie leczenia.
7. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
8. Trzymaj produkt w pomieszczeniu, z dala od wilgoci i kurzu. Nie

umieszczaj rowerka treningowego w garażu, pod zadaszeniem, które znajduje się na zewnątrz ani w pobliżu zbiorników wodnych.

9. Przed każdym użyciem rowerka treningowego sprawdzaj i odpowiednio dokręcaj wszystkie części.

10. Trzymaj rowerka treningowy poza zasięgiem dzieci poniżej 13 roku życia oraz zwierząt.

11. Zbyt obciążający trening może skutkować powstaniem poważnych obrażeń, a nawet śmiercią. Przerwij trening w przypadku wystąpienia złego samopoczucia, problemów z oddychaniem lub jakichkolwiek dolegliwości bólowych.

12. Nie używaj rowerka treningowego, jeśli nie wróciłeś do pełnego zdrowia po niedawno przeżytym urazie lub chorobie.

13. Wybierz odpowiednie siedzisko, które będzie znajdować się na prawidłowej wysokości względem pedałów. Podczas treningu rowerka musi być stabilny. Siedzisko nie powinno znajdować się zbyt wysoko ani zbyt nisko.

14. Umieść rowerka przy ścianie, jeżeli istnieje ryzyko, że rowerka treningowy przesunie się podczas użytkowania.

15. Zutyliżuj baterię zgodnie z lokalnymi przepisami.

Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem, jeśli jesteś w trakcie leczenia lub wystąpiły u Ciebie jakiejkolwiek z niżej opisanych objawów.

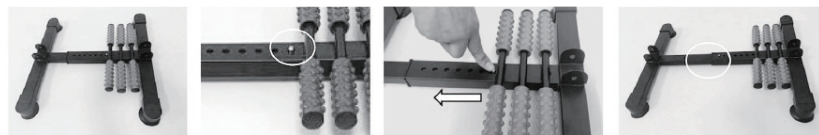
- Jeśli stwierdzono u Ciebie jakiejkolwiek nieprawidłowości pracy serca.
- W przypadku uszkodzenia jakiejkolwiek zmysłów (wzroku, słuchu itd.)
- Jeśli stwierdzono u Ciebie cukrzycę lub jakąkolwiek chorobę kości.
- Jeśli jesteś w ciąży.
- Jeśli stwierdzono u Ciebie obecność guzów złośliwych.
- W przypadku jakiejkolwiek niepełnosprawności.
- Jeśli masz problemy z ciśnieniem lub jesteś w trakcie leczenia.
- Jeśli stwierdzono u Ciebie jakiejkolwiek zaburzenia pracy układu oddechowego.
- Jeśli występują u Ciebie bóle kręgosłupa, drętwienie kończyn, migreny; kiedykolwiek doświadczyłeś urazu kończyn, kręgosłupa lub głowy; jesteś w trakcie leczenia przewlekłych urazów.

PARTS LIST / LISTE DER EINZELTEILE / LISTE DES PIÈCES / LISTA DE PIEZAS / ELENCO DELLE PARTI / LISTA CZĘŚCI

① x1	② x1	③ x1
		
Base /Basis /Socle /Base /Base /Podstawa	Main Tube /Hauptrohr /Tube principal /Tubo principal /Tubo principale /Główny element ramy	Pedal Rod /Pedalstange /Tige de pédale /Varilla de pedal /Asta pedale /Drażek pedałów
④ x1	⑤ x1	⑥ x1
		
Elbow Bar with a Resistance Band /Ellbogenstange mit Widerstandsband /Barre de coude avec une bande de résistance /Barra de codo con banda de resistencia /Barra del gomito con banda di resistenza /Górny drążek z taśmą treningową	Pedal /Pedal /Pédale /Pedal /Pedale /Pedał	Handle /Handgriff /Poignée /Mango /Manubrio /Uchwyt
⑦ x1	⑧ x3	⑨ x2
		
LCD Monitor /LCD-Monitor /Moniteur LCD /Monitor LCD /Monitor LCD /Wyświetlacz LCD	Allen Bolts (8 x 50 MM) +Cap Nut /Inbusschrauben (8 x 50 MM) + Hutmutter /Boulons Allen (8 x 50 MM) + Écrou Borgne /Perno Allen (8 x 50 MM) + Tuerca de sombrerete /Bullone a brugola (8 x 50 MM) + Dado per cappello /Śruba (8 x 50 MM) + nakrętka	Locking Knob /Verriegelungsknopf /Bouton de verrouillage /Perrilla de bloqueo /Manopola di bloccaggio /Pokrętło blokujące

⑩ x2	⑪ x1	⑫ x1
		
(12 MM)		
Bolt /Schraube /Boulon /Perno /Perno /Šruba	Double-ended Wrench /Doppelendiger Schraubenschlüssel /Clé à double extrémité /Llave de doble boca /Chiave a doppia bocca /Klucz płaski	Allen Key /Inbusschlüssel /Clé Allen /Llave Allen /Chiave a Brugola /Klucz imbusowy

ADJUSTING THE LENGTH OF THE BASE **/ ANPASSUNG DER LÄNGE DES SOCKELS** **/ RÉGLAGE DE LA LONGUEUR DE LA BASE** **/ AJUSTAR LA LONGITUD DE LA BASE** **/ REGOLARE LA LUNGHEZZA DELLA BASE** **/ REGULACJA PODSTAWY**



EN: • The axle tube of the base contains 6 holes, each corresponding to a unit of length and each length corresponds to a bicycle height. Depending on the height of the chair you are sitting on. Before you start exercising with this exercise bike, you need to adjust the length of the base (i.e., the height of the bike). The default length of the base is the shortest, which is the maximum height of the bike. (The spring ball is located in the hole closest to the footrests)

• If the chair you are using is lower, extend the length of the base to reduce the height of the bike (The example in the illustrations above shows how to extend the base to its longest length) Push in on the spring ball on the axle tube and pull the tube out. The spring ball will pop back out at the next hole. Repeat this step until the spring ball is at the 6th hole, furthest from the footrests. at this setting, the pedals of the bike are at their lowest.

DE: - Das Achsrohr der Basis enthält 6 Löcher, die jeweils einer Längeneinheit entsprechen, und jede Länge entspricht einer Fahrradhöhe. Dies hängt von der Höhe des Stuhls ab, auf dem Sie sitzen. Bevor Sie mit diesem Heimtrainer trainieren, müssen Sie die Länge der Basis (d. h. die Höhe des Fahrrads) einstellen. Die Standardlänge der Basis ist die kürzeste, die der maximalen Höhe des Fahrrads entspricht (die Federkugel befindet sich in dem Loch, das den Fußstützen am nächsten liegt).

- Wenn der Stuhl, den Sie verwenden, niedriger ist, verlängern Sie den Sockel, um die Höhe des Fahrrads zu verringern (das Beispiel in den Abbildungen oben zeigt, wie Sie den Sockel auf seine längste Länge verlängern). Die Federkugel springt am nächsten Loch wieder heraus. Wiederholen Sie diesen Schritt, bis sich die Federkugel am 6. Loch befindet, das am weitesten von den Fußrasten entfernt ist. bei dieser Einstellung sind die Pedale des Fahrrads am niedrigsten.

FR: • Le tube d'axe de la base comporte 6 trous, chacun correspondant à une unité de longueur et chaque longueur correspond à une hauteur de vélo. Cela dépend de la hauteur de la chaise sur laquelle vous êtes assis. Avant de commencer à vous entraîner avec ce vélo d'appartement, vous devez régler la longueur de la base (c'est-à-dire la hauteur du vélo). La longueur par défaut de la base est la plus courte, ce qui correspond à la hauteur maximale du vélo (la boule à ressort est située dans le trou le plus proche des repose-pieds).

• Si la chaise que vous utilisez est plus basse, allongez la longueur de la base pour réduire la hauteur du vélo (l'exemple dans les illustrations ci-dessus montre comment étendre la base à sa plus grande longueur) Poussez sur la boule à ressort sur l'axe tube et retirez le tube. La boule à ressort ressortira au trou suivant. Répétez cette étape jusqu'à ce que la boule à ressort soit au 6e trou, le plus éloigné des repose-pieds. à ce réglage, les pédales du vélo sont au plus bas.

ES: • El tubo del eje de la base contiene 6 agujeros, cada uno de los cuales corresponde a una unidad de longitud y cada longitud corresponde a una altura de la bicicleta, dependiendo de la altura de la silla en la que esté sentado. Antes de empezar a hacer ejercicio con esta bicicleta estática, debe ajustar la longitud de la base (es decir, la altura de la bicicleta). La longitud por defecto de la base es la más corta, que es la altura máxima de la bicicleta. (La bola de resorte se encuentra en el agujero más cercano a los reposapiés.)

• Si la silla que utiliza es más baja, extienda la longitud de la base para reducir la altura de la bicicleta (el ejemplo de las ilustraciones anteriores muestra cómo extender la base a su mayor longitud). Presione la bola de resorte en el tubo del eje y tire del tubo hacia afuera. La bola de resorte volverá a salir en el siguiente agujero. Repita este paso hasta que la bola de resorte se encuentre en el sexto agujero, el más alejado de los reposapiés. En esta posición, los pedales de la bicicleta están en su punto más bajo.

IT: • Il tubo dell'albero di base contiene 6 fori, ognuno dei quali corrisponde a un'unità di lunghezza e ogni lunghezza corrisponde a un'altezza della bicicletta, a seconda dell'altezza della sedia in cui si è seduti. Prima di iniziare ad allenarti con questa cyclette, devi regolare la lunghezza della base (cioè l'altezza della bici). La lunghezza predefinita della base è la più corta, che è l'altezza massima della bici. (La palla a molla si trova nel foro più vicino ai poggiatesta.)

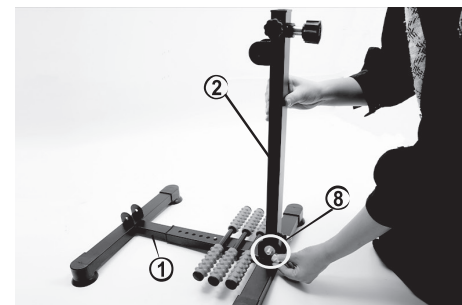
• Se la sedia che usi è più bassa, estendi la lunghezza della base per ridurre l'altezza della bici (l'esempio nelle illustrazioni sopra mostra come estendere la base alla sua massima lunghezza). Premere la sfera a molla nel tubo dell'albero e tirare il tubo verso l'esterno. La palla a molla uscirà di nuovo nella buca successiva. Ripetere questo passaggio fino a quando la palla a molla si trova nella sesta buca, la più lontana dai poggiatesta. In questa posizione, i pedali della bici sono nel loro punto più basso.

PL: • 6 otworów w rurze podstawy umożliwia regulację jej długości. Długość podstawy wpływa na wysokość rowerka treningowego. Dostosuj długość podstawy (wysokość rowerka) do wysokości siedziska, na którym będziesz trenować. Domyślne ustawienie to jak najmniejsza długość podstawy i jak największa wysokość rowerka treningowego (zatrzask sprężynowy znajduje się w otworze obok podnóżka).

• Jeśli krzesło, na którym będziesz trenować jest niskie, zwiększ długość podstawy, aby zmniejszyć wysokość rowerka treningowego (zapoznaj się z rysunkami, aby zwiększyć długość podstawy). Wciśnij zatrzask sprężynowy do wewnątrz i wyciągnij rurę podstawy. Zatrzask sprężynowy zablokuje się w kolejnym otworze. Powtarzaj tę czynność, aż zatrzask zablokuje się w najdalszym otworze. Gdy zatrzask sprężynowy znajduje się w najdalszym otworze, pedały znajdują się na minimalnej wysokości.

ASSEMBLY INSTRUCTION / MONTAGEANLEITUNG / INSTRUCTIONS DE MONTAGE / INSTRUCCIONES DE MONTAJE / ISTRUZIONI DI MONTAGGIO / INSTRUKCJA MONTAŻU

01



EN: 1. Install the main tube (2) to the base (1), and use (8) to fix them.

DE: 1. Bringen Sie das Hauptrohr (2) am Sockel (1) an und verwenden Sie (8), um es zu befestigen.

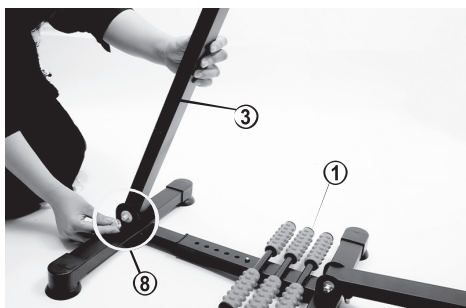
FR: 1. Installez le tube principal (2) sur la base (1) et utilisez (8) pour les fixer.

ES: 1. Instale el tubo principal (2) en la base (1), y utilice los accesorios (8) para fijarlos.

IT: 1. Installare il tubo principale (2) alla base (1) e utilizzare gli accessori (8) per fissarli.

PL: 1. Przymocuj główny element ramy (2) do podstawy (1) za pomocą śruby i nakrętki (8).

02



EN: 2. Install the pedal rod (3) to the base (1), and use (8) to fix them.

DE: 2. Installieren Sie die Pedalstange (3) an der Basis (1) und verwenden Sie (8), um sie zu befestigen.

FR: 2. Installez la tige de pédale (3) sur la base (1) et utilisez (B) pour les fixer.

ES: 2. Instale la varilla de pedal (3) en la base (1), y utilice los accesorios (8) para fijarlos.

IT: 2. Installare l'asta del pedale (3) sulla base (1) e utilizzare gli accessori (8) per fissarli.

PL: 2. Przymocuj drążek pedałów (3) do podstawy (1) za pomocą śruby i nakrętki (8).

03



EN: 3. Mount the pedal rod (3) to the main tube (2) and use (8) to fix them.

DE: 3. Befestigen Sie die Pedalstange (3) am Hauptrohr (2) und verwenden Sie (8), um sie zu fixieren.

FR: 3. Montez la tige de pédale (3) sur le tube principal (2) et utilisez (8) pour les fixer.

ES: 3. Monte la varilla de pedal (3) en el tubo principal (2) y utilice los accesorios (8) para fijarlos.

IT: 3. Montare l'asta del pedale (3) sul tubo principale (2) e utilizzare gli accessori (8) per fissarli.

PL: 3. Przymocuj drążek pedałów (3) do głównego elementu ramy (2) za pomocą śruby i nakrętki (8).

04



EN: 4. Insert the elbow bar (4) to the main tube (2), and lock the knobs.

Make sure the resistance band is on the same side of the hook before fixing on.

DE: 4. Stecken Sie die Winkelstange (4) in das Hauptrohr (2) und verriegeln Sie die Knöpfe.

Vergewissern Sie sich, dass das Widerstandsband auf der gleichen Seite des Hakens liegt, bevor Sie es befestigen.

FR: 4. Insérez la barre coudée (4) dans le tube principal (2) et verrouillez les boutons.

Assurez-vous que la bande de résistance est du même côté du crochet avant de le fixer.

ES: 4. Inserte la barra de codo (4) en el tubo principal (2), y bloquee las perillas.

Asegúrese de que la banda de resistencia está en el mismo lado del gancho antes de fijar.

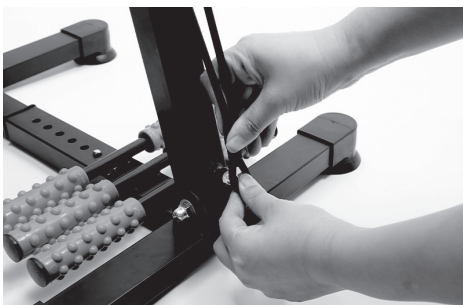
IT: 4. Inserire la barra del gomito (4) nel tubo principale (2) e bloccare le manopole.

Assicurarsi che la fascia di resistenza si trovi sullo stesso lato del gancio prima del fissaggio.

PL: 4. Zamocuj górny drążek (4) w głównym elemencie ramy (2) i dokręć pokrętki.

Przed zamocowaniem taśmy treningowej, sprawdź czy znajduje się ona po tej samej stronie co haczyk.

05



EN: 5. Hook the Resistance band

DE: 5. Einhängen des Widerstandsbandes

FR: 5. Accrochez la bande de résistance

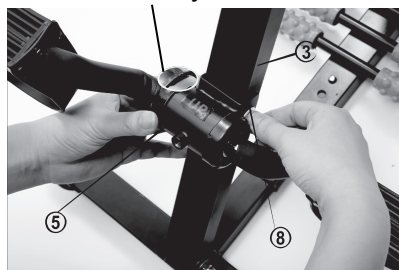
ES: 5. Enganche la banda de resistencia.

IT: 5. Aggancia la banda di resistenza.

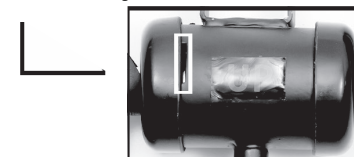
PL: 5. Zaczep taśmę treningową na haczyku.

06

Induction Zone
/ Induktionsbereich
/ Zone d'induction
/ Zona de Inducción
/ Zona di induzione
/ Strefa czujnika



Induction Zone
/ Induktionsbereich
/ Zone d'induction
/ Zona de Inducción
/ Zona di induzione
/ Strefa czujnika



EN: 6. Install the pedal (5) to the pedal rod (3) and use (8) to fix them. Make sure the induction zone faces up.

DE: 6. Befestigen Sie das Pedal (5) an der Pedalstange (3) und verwenden Sie (8), um sie zu fixieren. Achten Sie darauf, dass die Induktionszone nach oben zeigt.

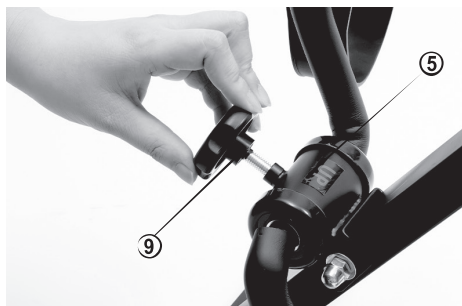
FR: 6. Installez la pédale (5) sur la tige de pédale (3) et utilisez (8) pour les fixer. Assurez-vous que la zone d'induction est orientée vers le haut.

ES: 6. Instale el pedal (5) en la varilla de pedal (3) y utilice los accesorios (8) para fijarlos. Asegúrese de que la zona de inducción está orientada hacia arriba.

IT: 6. Installare il pedale (5) sull'asta del pedale (3) e utilizzare gli accessori (8) per fissarli. Assicurarsi che la zona di induzione sia rivolta verso l'alto.

PL: 6. Zamocuj pedały (5) na drążku pedałów (3) za pomocą śruby i nakrętki (8). Strefa czujnika powinna być skierowana do góry.

07



EN: 7. Insert the locking knob (9) to tighten up.

DE: 7. Setzen Sie den Verriegelungsknopf (9) ein, um ihn festzuziehen.

FR: 7. Insérez le bouton de verrouillage (9) pour serrer.

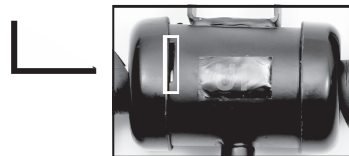
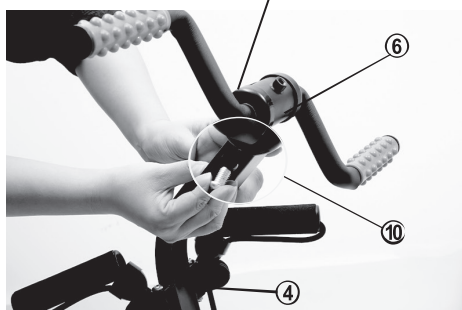
ES: 7. Inserte la perilla de bloqueo (9) para apretar.

IT: 7. Inserire la manopola di bloccaggio (9) per stringere.

PL: 7. Dokręć pokrętło blokujące (9).

08

Induction Zone
/ Induktionsbereich
/ Zone d'induction
/ Zona de Inducción
/ Zona di induzione
/ Strefa czujnika



EN: 8. Insert the handle (6) to the elbow bar (4) and use two bolts (10) to fix them.

Make sure the induction zone is on the same side with the pedal.

DE: 8. Stecken Sie den Griff (6) in die Krümmerstange (4) und befestigen Sie ihn mit zwei Schrauben (10).

FR: 8. Insérez la poignée (6) dans la barre coudée (4) et utilisez deux boulons (10) pour les fixer.

Assurez-vous que la zone d'induction est du même côté que la pédale.

ES: 8. Inserte el mango (6) en la barra de codo (4) y utilice dos pernos (10) para fijarlos.

Asegúrese de que la zona de inducción está en el mismo lado que el pedal.

IT: 8. Inserire la maniglia (6) nella barra del gomito (4) e utilizzare due bulloni (10) per fissarli.

Assicurati che la zona di induzione sia sullo stesso lato del pedale.

PL: 8. Zamocuj uchwyt (6) na górnym drążku (4) za pomocą dwóch śrub (10).

Strefa czujnika powinna znajdować się po tej samej stronie co pedały.

09



Induction Zone
/ Induktionsbereich
/ Zone d'induction
/ Zona de Inducción
/ Zona di induzione
/ Strefa czujnika



Induction Zone
/ Induktionsbereich
/ Zone d'induction
/ Zona de Inducción
/ Zona di induzione
/ Strefa czujnika

EN: 9. Install the LCD monitor (7) to the handle (6).

If the LCD monitor is not working, please be sure the sensor of LCD monitor covers the induction zone.

DE: 9. Bringen Sie den LCD-Monitor (7) am Griff (6) an.

Wenn der LCD-Monitor nicht funktioniert, vergewissern Sie sich, dass der Sensor des LCD-Monitors den Induktionsbereich abdeckt.

FR: 9. Installez le moniteur LCD (7) sur la poignée (6).

Si le moniteur LCD ne fonctionne pas, assurez-vous que le capteur du moniteur LCD couvre la zone d'induction.

ES: 9. Instale el monitor LCD (7) en el mango (6).

Si el monitor LCD no funciona, asegúrese de que el sensor del monitor LCD cubre la zona de inducción.

IT: 9. Installare il monitor LCD (7) sull'impugnatura (6).

Se il monitor LCD non funziona, assicurarsi che il sensore del monitor LCD copra l'area di induzione.

PL: 9. Przymocuj wyświetlacz LCD (7) do uchwytu (6).

Jeśli wyświetlacz LCD nie działa, upewnij się, że czujnik wyświetlacza pokrywa się ze strefą czujnika.

10



EN: 10. Insert the locking knob (9) to the handle (6).

DE: 10. Stecken Sie den Verriegelungsknopf (9) in den Griff (6).

FR: 10. Insérez le bouton de verrouillage (9) dans la poignée (6).

ES: 10. Inserte la perilla de bloqueo (9) en el mango (6).

IT: 10. Inserire la manopola di bloccaggio (9) nella maniglia (6).

PL: 10. Dokręć pokrętło blokujące (9) w otworze w uchwycie (6).

OPERATION / BETRIEB / OPÉRATION / FUNCIONAMIENTO / OPERAZIONE / UŻYTKOWANIE



Pedaling / Pedalieren
/ Pédalage / Pedalear
/ Pedale / Jazda na
rowerku



Stretching / Dehnen
/ Étirement / Estirar
/ Stendere / Rozciąganie



Massaging / Massieren
/ Massage / Masajear
/ Massaggio / Masaż



Two Persons Use
/ Zwei Personen Verwendung
/ Utilisation par deux
personnes
/ Uso por dos personas
/ Utilizzo da parte di due
persone
/ Trening z drugą osobą

THE LCD MONITOR

Auto On/Off

When the device is inactive, you can either press the button once or just start exercising, the LCD monitor will turn on automatically. If you don't use the button or don't exercise for 4 minutes, the LCD monitor will automatically switch back to standby mode to save power.

Function selection

Press the button. The SCAN icon flashes to indicate that the SCAN function is enabled. The display automatically shows all functions in sequence as follows: Counter/Time/Calories/Distance/Total Counts. Each function is displayed for 6 seconds. If you want to view a function for a long time, press the button as soon as the function is displayed. The function will be displayed permanently.

Functions

Time: The duration of the current training (in minutes and seconds).

Calories: The number of calories burned in the current training session

Distance: Distance exercised

TCNT: Total Counts of cycling

CNT: Counts of cycling

Measurement Range

Counter: 0-9999 (revolutions)

Time: 0:00-99:59 (minutes seconds)

Calories: 0-9999 (calories)

Distance: 0-9999 (km)

Auto Scan: 6 seconds per function

RESET

Press and hold the button for 3 seconds. Then all meter data is deleted (reset to zero) except for the number of counts.

Batteries

The LCD monitor is powered by 1 LR44 1.5V button cell battery. When the digital display is blurred or dimmed, replace the battery.

TECHNICAL DATA

- Dimensions (L*W*H): 17-21.5 x 17.7 x 31.1-36.6 in
- Material: Metal, PP, PVC
- Power supply: 1 x LR44 1.5V button cell (included in delivery)

DER LCD-BILDSCHIRM

Automatisch Ein/Aus

Wenn das Gerät inaktiv ist, können Sie entweder die Taste einmal drücken oder einfach mit dem Training beginnen, der LCD-Monitor schaltet sich automatisch ein. Wenn Sie die Taste nicht benutzen oder 4 Minuten lang nicht trainieren, schaltet der LCD-Monitor automatisch in den Standby-Modus zurück, um Strom zu sparen.

Auswahl der Funktion

Drücken Sie die Taste. Das SCAN-Symbol blinkt, um anzuzeigen, dass die SCAN-Funktion aktiviert ist. Auf dem Display werden automatisch alle Funktionen in der folgenden Reihenfolge angezeigt: Zähler/Zeit/Kalorien/Entfernung/Gesamtzähler. Jede Funktion wird 6 Sekunden lang angezeigt. Wenn Sie eine Funktion über einen längeren Zeitraum anzeigen möchten, drücken Sie die Taste, sobald die Funktion angezeigt wird. Die Funktion wird dann dauerhaft angezeigt.

Funktionen

Time(Zeit): Die Dauer des aktuellen Trainings (in Minuten und Sekunden).

Calories(Kalorien): Die Anzahl der in der aktuellen Trainingseinheit verbrannten Kalorien

Distance(Entfernung): Ausgeübte Distanz

TCNT: Gesamtzahl der Radfahrten

CNT: Zählungen des Radfahrens

Messbereich

Zähler: 0-9999 (Umdrehungen)

Zeit: 0:00-99:59 (Minuten Sekunden)

Kalorien: 0-9999 (Kalorien)

Entfernung: 0-9999 (km)

Automatischer Suchlauf: 6 Sekunden pro Funktion

RESET

Drücken Sie die Taste und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt. Dann werden alle Zählerdaten mit Ausnahme der Anzahl der Zählungen gelöscht (auf Null zurückgesetzt).

Batterien

Der LCD-Monitor wird mit einer LR44 1,5V Knopfzellenbatterie betrieben. Wenn die digitale Anzeige verschwommen oder abgedunkelt ist, wechseln Sie die Batterie aus.

TECHNISCHE DATEN

- Abmessungen (L*B*H): 43-55 x 45 x 79,5-93 cm
- Material: Metall, PP, PVC
- Stromversorgung: 1 x LR44 1,5V Knopfzelle (in der Lieferung enthalten)

FR

LE MONITEUR LCD

Marche/Arrêt Automatique

Lorsque l'appareil est inactif, vous pouvez soit appuyer une fois sur le bouton, soit simplement commencer à faire de l'exercice, l'écran LCD s'allumera automatiquement. Si vous n'utilisez pas le bouton ou si vous ne vous entraînez pas pendant 4 minutes, l'écran LCD reviendra automatiquement en mode veille pour économiser de l'énergie.

Sélection de Fonction

Appuie sur le bouton. L'icône SCAN clignote pour indiquer que la fonction SCAN est activée. L'écran affiche automatiquement toutes les fonctions dans l'ordre suivant :

Compteur/Temps/Calories/Distance/Comptes Totaux. Chaque fonction est affichée pendant 6 secondes. Si vous souhaitez visualiser une fonction pendant une longue période, appuyez sur le bouton dès que la fonction s'affiche. La fonction sera affichée en permanence.

Fonctions

Temps : La durée de l'entraînement en cours (en minutes et secondes).

Calories : Le nombre de calories brûlées pendant la séance d'entraînement en cours.

Distance : Distance parcourue

TCNT : Nombre total de coups de pédale

CNT : Nombre de cycles

Plage de mesure

Compteur : 0-9999(tours)

Temps : 0:00-99:59 (minutes secondes)

Calories:0-9999(calories)

Distance:0-9999(km)

Balayage automatique : 6 secondes par fonction

RÉINITIALISER (RESET)

Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes. Toutes les données du compteur sont alors effacées (remises à zéro), à l'exception du nombre de comptages.

Piles

Le moniteur LCD est alimenté par 1 pile bouton LR44 de 1,5 V. Lorsque l'affichage numérique est flou ou atténué, remplacez la pile.

DONNÉES TECHNIQUES

- Dimensions (L*I*H): 17-21.5 x 17.7 x 31.1-36.6 in
- Matériau : Métal, PP, PVC
- Alimentation électrique : 1 x pile bouton LR44 1,5V (incluse dans la livraison)

ES

MONITOR LCD

Encendido y Apagado Automático

Quando el dispositivo está inactivo, puede presionar el botón una vez o simplemente empezar a hacer ejercicio, el monitor LCD se encenderá automáticamente. Si no utiliza el botón o no hace ejercicio durante 4 minutos, el monitor LCD volverá a pasar automáticamente al modo de espera para ahorrar energía.

Selección de Funciones

Presione el botón. El icono SCAN (ESCANEO) parpadea para indicar que la función SCAN está activada. La pantalla muestra automáticamente todas las funciones en secuencia como sigue: Counter/Time/Calories/Distance/Total Counts (Contador/Tiempo/Calorías/Distancia/Cuentas totales). Cada función se muestra durante 6 segundos. Si desea ver una función durante mucho tiempo, presione el botón en cuanto se muestre la función. La función se mostrará de forma permanente.

Funciones

Time (Tiempo): La duración del entrenamiento actual (en minutos y segundos)

Calories (Calorías): La cantidad de calorías quemadas en la sección de entrenamiento actual

Distance (Distancia): La distancia ejercida

TCNT: Recuentos totales de ciclismo

CNT: Recuentos de ciclismo

Rango de Medición

Contador: 0-9999 (revoluciones)

Tiempo: 0:00-99:59 (minutos, segundos)

Calorías: 0-9999 (calorías)

Distancia: 0-9999 (km)

Escaneo automático: 6 segundos por función

REESTABLECIMIENTO

Mantenga presionado el botón durante 3 segundos. Entonces se borran todos los datos del medidor (se ponen a cero) excepto el número de cuentas.

Pilas

El monitor LCD funciona con una pila de botón LR44 de 1,5 V. Si la pantalla digital se ve borrosa o atenuada, sustituya la pila.

DATOS TÉCNICOS

- Dimensiones (L*AN*AL): 43-55 x 45 x 79,5-93 cm
- Material: Metal, PP, PVC
- Fuente de alimentación: 1x pila de botón LR44 de 1,5V (incluida en la entrega)

IT

MONITOR LCD

Accensione e Spegnimento Automatici

Quando il dispositivo è inattivo, è possibile premere il pulsante una volta o semplicemente iniziare ad allenarsi, il monitor LCD si accenderà automaticamente. Se non si utilizza il pulsante o non si esercita per 4 minuti, il monitor LCD tornerà automaticamente in modalità standby per risparmiare energia.

Selezione delle Funzionalità

Premere il pulsante. L'icona SCAN lampeggia per indicare che la funzione SCAN è abilitata. Lo schermo visualizza automaticamente tutte le funzioni in sequenza come segue: Contatore / Tempo / Calorie / Distanza / Conteggi totali. Ogni funzione viene visualizzata per 6 secondi. Se si desidera visualizzare una funzionalità per un lungo periodo, premere il pulsante non appena viene visualizzata. La funzione verrà visualizzata in modo permanente.

Funzione

Time (Tempo): la durata dell'allenamento corrente (in minuti e secondi)

Calories (Calorie): il numero di calorie bruciate nella sezione di allenamento corrente

Distance (Distanza): La distanza esercitata

TCNT: Conteggi totali del ciclismo

CNT: Il ciclismo conta

Campo di Misura

Contatore: 0-9999 (rivoluzioni)

Orario: 0:00-99:59 (minuti, secondi)

Calorie: 0-9999 (calorie)

Distanza: 0-9999 (km)

Scansione automatica: 6 secondi per funzione

RESETTARE

Tieni premuto il pulsante per 3 secondi. Quindi tutti i dati del contatore vengono cancellati (impostati su zero) tranne il numero di account.

Batterie

Il monitor LCD è alimentato da una batteria a bottone LR44 da 1,5 V.
Se il display digitale appare sfocato o oscurato, sostituire la batteria.

DATI TECNICI

- Dimensioni (L*P*A): 43-55 x 45 x 79,5-93 cm
- Materiale: Metallo, PP, PVC
- Alimentazione: 1x batteria a bottone LR44 da 1,5 V (inclusa nella fornitura)

PL

WYŚWIETLACZ LCD

Automatyczne włączanie/wyłączanie.

Gdy urządzenie jest nieaktywne, naciśnij przycisk raz lub zacznij ćwiczyć, a wyświetlacz LCD włączy się automatycznie. Jeśli nie naciskasz przycisków ani nie ćwiczysz przez 4 minuty, wyświetlacz LCD automatycznie przechodzi w tryb oszczędzania energii.

Wybór funkcji

Naciśnij przycisk. Kontrolka SCAN miga, wskazując, że funkcja SCAN jest włączona. Wyświetlacz automatycznie pokazuje wszystkie funkcje w następującej kolejności: licznik/czas/kalorie/odległość/podsumowanie treningu. Każda funkcja jest wyświetlana przez 6 sekund. Jeśli chcesz wyświetlić funkcję przez dłuższy czas, naciśnij przycisk podczas wyświetlania danej funkcji. Wybrana funkcja będzie wyświetlana przez cały czas.

Funkcje

Czas: Czas trwania bieżącego treningu (minuty i sekundy).

Kalorie: Liczba kalorii spalonych podczas bieżącego treningu.

Odległość: Przebyta odległość.

TCNT: Podsumowanie wszystkich treningów.

CNT: Podsumowanie bieżącego treningu.

Zakres pomiarów

Licznik: 0-9999 (obroty)

Czas: 0:00-99:59 (minuty i sekundy)

Kalorie: 0-9999 (kcal)

Odległość: 0-9999 (km)

Automatyczne wyświetlanie: 6 sekund na każdą funkcję

RESETOWANIE

Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 3 sekundy. Wszystkie dane, z wyjątkiem podsumowania wszystkich treningów, zostaną zresetowane (do zera).

Bateria

Wyświetlacz LCD jest zasilany 1 baterią guzikową LR44 1,5 V.
Wymień baterię, jeśli wyświetlacz LCD jest przyciemniony.

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

- Wymiary (dł. x szer. x wys.): 43-55 x 45 x 79-93 cm
- Materiały: metal, PP, PVC
- Zasilanie: 1 x bateria guzikowa LR44 1,5 V (w zestawie)

01



EN: 1. Separate the top cover and the bottom cover of the electronic watch, be careful not to break the connection line.

DE: 1. Trennen Sie die obere Abdeckung und die untere Abdeckung der elektronischen Uhr, achten Sie darauf, die Verbindungsleitung nicht zu unterbrechen.

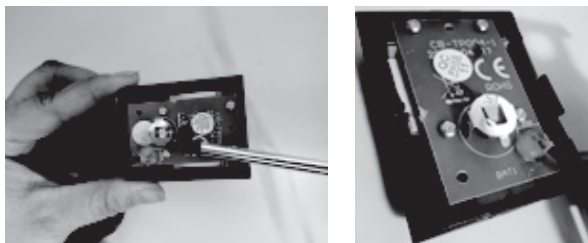
FR: 1. Séparez le capot supérieur et le capot inférieur de la montre électronique, veillez à ne pas casser la ligne de connexion.

ES: 1. Separe la tapa superior y la tapa inferior del medidor electrónico, tenga cuidado de no romper la línea de conexión.

IT: 1. Separare il coperchio superiore e il coperchio inferiore dal contatore elettronico, fare attenzione a non interrompere la linea di connessione.

PL: 1. Oddziel górną część wyświetlacza od dolnej. Uważaj, aby nie uszkodzić przewodów.

02



EN: 2. The battery base is located on the back of the upper cover. Make the battery face upward and carefully push it into the battery base. Note that the latch on the battery base should be fastened.

DE: 2. Der Batteriesockel befindet sich auf der Rückseite der oberen Abdeckung. Legen Sie die Batterie mit der Oberseite nach oben ein und schieben Sie sie vorsichtig in den Batteriesockel. Achten Sie darauf, dass der Riegel am Batteriesockel geschlossen ist.

FR: 2. La base de la batterie est située à l'arrière du capot supérieur. Orientez la batterie vers le haut et poussez-la délicatement dans la base de la batterie. Notez que le loquet sur la base de la batterie doit être fermé.

ES: 2. La base de pila se encuentra en la parte posterior de la tapa superior. Ponga la pila hacia arriba y empújela con cuidado en la base de pila. Tenga en cuenta que el pestillo de la base de pila debe estar cerrado.

IT: 2. La base della batteria si trova sul retro del coperchio superiore. Metti la batteria e spingila con attenzione nella base della batteria. Si noti che il fermo sulla base della batteria deve essere chiuso.

PL: 2. Uchwyt na baterię znajduje się wewnątrz górnej części wyświetlacza. Delikatnie wsuń baterię do uchwytu. Blokada powinna zabloковать się w dolnej części baterii.

03



EN: 3. Close the top cover and bottom cover.

DE: 3. Schließen Sie die obere Abdeckung und die untere Abdeckung.

FR: 3. La base de la batterie est située à l'arrière du capot supérieur. Orientez la batterie vers le haut et poussez-la délicatement dans la base de la batterie. Notez que le loquet sur la base de la batterie doit être fermé.

ES: 3. Cierre la tapa superior y la tapa inferior.

IT: 3. Chiudere il coperchio superiore e il coperchio inferiore.

PL: 3. Umieść górną część wyświetlacza na dolnej części.

FDS GmbH

Neuer Höltingbaum 36
22143 Hamburg



The following batteries or accumulators are contained in this electronic device

Battery Type	Chemical System
LR44	zinc (Zn)

- Warning: Make sure the battery is completely drained.
- Carefully remove the battery or accumulator.
- The battery or accumulator and the device can now be disposed of separately.

FDS GmbH

Neuer Höltigbaum 36
22143 Hamburg



Die folgenden Batterien oder Akkus sind in diesem elektronischen Gerät enthalten

Batterie-Typ	Chemisches System
LR44	Zink (Zn)

- Warnung: Vergewissern Sie sich, dass die Batterie vollständig entladen ist.
- Nehmen Sie die Batterie oder den Akku vorsichtig heraus.
- Die Batterie oder der Akkumulator und das Gerät können nun getrennt entsorgt werden.

FDS GmbH

Neuer Höltigbaum 36
22143 Hamburg



Les piles ou accumulateurs suivants sont contenus dans cet appareil électronique

Type de Batterie	Système Chimique
LR44	zinc (Zn)

- Avertissement : Assurez-vous que la batterie est complètement vidée.
- Retirez avec précaution la pile ou l'accumulateur.
- La pile ou l'accumulateur et l'appareil peuvent maintenant être éliminés séparément.

FDS GmbH

Neuer Höltigbaum 36
22143 Hamburg



Este dispositivo electrónico contiene las siguientes baterías o acumuladores.

Tipo de Batería	Sistema Químico
LR44	zinc (Zn)

- Advertencia: Asegúrese de que la batería está completamente agotada.
- Retire con cuidado la batería o el acumulador.
- La batería o el acumulador y el dispositivo ahora se pueden desechar por separado.

FDS GmbH

Neuer Höltigbaum 36
22143 Hamburg



Il prodotto contiene i seguenti tipi di batterie.

Tipo di batteria	Sistema Chimico
LR44	Zinco (Zn)

- Attenzione: Assicurarsi che la batteria sia completamente scarica.
- Rimuovere con attenzione la batteria o la batteria ricaricabile.
- La batteria o la batteria ricaricabile e il dispositivo possono ora essere smaltiti separatamente.

FDS GmbH

Neuer Höltigbaum 36
22143 Hamburg



Produkt zawiera następujące rodzaje baterii/akumulatorów.

Typ akumulatora	Nomenklatura chemiczna
LR44	Cynk(Zn)

- Ostrzeżenie: Upewnij się, że bateria jest całkowicie rozładowana.
- Ostrożnie wyjmij baterię lub akumulator.
- Baterię lub akumulator i urządzenie można teraz zutylizować oddzielnie.

EN



Return / Damage Claim Instructions

- ⚠ **DO NOT discard the box / original packaging.**
In case a return is required, the item must be returned in original box. Without this your return will not be accepted.
- ⚠ **Take a photo of the box markings.**
A photo of the markings (text) on the side of the box is required in case a part is needed for replacement. This helps our staff identify your product number to ensure you receive the correct parts.
- ⚠ **Take a photo of the damaged part (if applicable).**
A photo of the damage is always required to file a claim and get your replacement or refund processed quickly. Please make sure you have the box even if it is damaged.
- ⚠ **Send us an email with the images requested.**
Email us directly from marketplace where your item was purchased with the attached images and a description of your claim.

DE



Rücksendung/Beschädigung Anweisungen

- ⚠ **Werfen Sie den Karton / die Originalverpackung NICHT weg.**
Falls eine Rücksendung erforderlich ist, muss der Artikel in der Originalverpackung zurückgeschickt werden. Andernfalls wird Ihre Rücksendung nicht angenommen.
- ⚠ **Machen Sie ein Foto von der Beschriftung des Kartons.**
Für den Fall, dass ein Ersatzteil benötigt wird, benötigen wir ein Foto der Beschriftung (Text) auf der Seite des Kartons. So können unsere Mitarbeiter Ihre Artikelnummer identifizieren und sicherstellen, dass Sie die richtigen Teile erhalten.
- ⚠ **Machen Sie ein Foto des beschädigten Teils (falls zutreffend).**
Ein Foto des beschädigten Teils ist immer erforderlich, um eine Reklamation einzureichen und eine schnelle Bearbeitung Ihres Ersatzteils oder Ihrer Rückerstattung zu gewährleisten. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie den Karton haben, auch wenn er beschädigt ist.
- ⚠ **Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem gewünschten Foto.**
Schicken Sie uns eine E-Mail direkt vom Marktplatz, auf dem Sie den Artikel gekauft haben, mit den angehängten Fotos und einer Beschreibung Ihrer Reklamation.

FR



Instructions De Retour / Réclamation De Dommages

- ⚠ **NE PAS jeter la boîte/l'emballage d'origine.**
Dans le cas où un retour est requis, l'article doit être retourné dans sa boîte d'origine. Sans cela, votre retour ne sera pas accepté.
- ⚠ **Prenez une photo des marquages de la boîte.**
Une photo des marquages (texte) sur le côté de la boîte est requise au cas où une pièce serait nécessaire pour le remplacement. Cela aide notre personnel à identifier votre numéro de produit pour s'assurer que vous recevez les bonnes pièces.
- ⚠ **Prenez une photo des dommages (le cas échéant).**
Une photo des dommages est toujours requise pour déposer une réclamation et obtenir rapidement votre remplacement ou votre remboursement. Assurez-vous d'avoir la boîte même si elle est endommagée.
- ⚠ **Envoyez-nous un e-mail avec les images demandées.**
Envoyez-nous un e-mail directement depuis le marché où votre article a été acheté avec les images ci-jointes et une description de votre réclamation.

ES



Instrucciones de Devolución/Reclamación de Daños

- ⚠ **NO deseche la caja/embalaje original.**
En caso de que se requiera una devolución, el artículo debe ser devuelto en la caja original. Sin esto su devolución no será aceptada.
- ⚠ **Tome una foto de las marcas de la caja.**
Se requiere una foto de las marcas (texto) en el lado de la caja en caso de que se necesite una pieza para reemplazarla. Esto ayuda a nuestro personal a identificar su número de producto para asegurarse de que recibe las piezas correctas.
- ⚠ **Tome una foto de los daños (si procede).**
Una foto de los daños es siempre necesaria para presentar una reclamación y conseguir que su reemplazo o reembolso sea procesado rápidamente. Por favor, asegúrese de tener la caja aunque esté dañada.
- ⚠ **Envíenos un correo electrónico con las imágenes solicitadas.**
Envíenos un correo electrónico directamente desde el mercado donde se compró su artículo con las imágenes adjuntas y una descripción de su reclamación.

IT



Istruzioni Per La Restituzione / Reclamo Per Danni

- ⚠ **NON scartare la scatola / confezione originale.**
Nel caso in cui sia richiesto un reso, l'articolo deve essere restituito nella scatola originale. Senza la scatola originale il tuo reso non sarà accettato.
- ⚠ **Fare una foto dei contrassegni sulla scatola.**
È necessaria una foto dei contrassegni (testo) sul lato della scatola nel caso in cui la parte debba essere sostituita. Questo aiuta il nostro staff a identificare il numero del tuo prodotto per assicurarti di ricevere le parti corrette.
- ⚠ **Fare una foto di Danno (se è applicabile).**
Una foto del danno è sempre necessaria per presentare un reclamo e ottenere rapidamente la sostituzione o il rimborso. Assicurati di avere la scatola anche se è danneggiata.
- ⚠ **Inviarci una mail con le immagini richieste.**
Inviarci un'e-mail direttamente dal mercato in cui è stato acquistato il tuo articolo con le immagini allegate e una descrizione del tuo reclamo.

PL



Zwroty i reklamacje

- ⚠ **Nie wyrzucaj oryginalnego opakowania.**
Jeśli chcesz zwrócić produkt, musi znajdować się on w oryginalnym opakowaniu. Towar zwrócony w nieoryginalnym opakowaniu nie zostanie przyjęty.
- ⚠ **Zrób zdjęcie oznaczeń na opakowaniu.**
Jeśli jakkolwiek część wymaga wymiany, zrób zdjęcie oznaczeń kodu produktu, który znajduje się na opakowaniu. Pozwoli nam to zidentyfikować produkt i dostarczyć ci właściwą część.
- ⚠ **Zrób zdjęcie uszkodzonej części (jeśli dotyczy).**
Jeśli chcesz złożyć reklamację, zrób zdjęcie uszkodzonej części. Pozwoli nam to zatwierdzić reklamację i zlecić zwrot środków na twoje konto. Do złożenia reklamacji potrzebne będzie oryginalne opakowanie.
- ⚠ **Skontaktuj się z nami.**
Skontaktuj się z nami telefonicznie, mailowo lub poprzez formularz kontaktowy. Załącz zdjęcia produktu i opis roszczenia.