

10026399 10026400

Cycloony Mini Bike

Pedaltrainer

Pedal Trainer

Entraîneur à pédales

Mini Bicicleta Estática

Mini Cyclette

Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Scannen Sie den folgenden QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten.



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise 4
 Geräteübersicht und Zusammenbau 5
 Bedienfeld und Bedienung 7
 Training und Übungen 9
 Pflege und Wartung 11
 Hinweise zur Entsorgung 12

English 13
Français 23
Español 33
Italiano 43

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10026399, 10026400
Stromversorgung (Computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz
Leistung	70 W
Gewicht	5.5 kg
Max. Benutzergewicht	120 kg

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hersteller:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,
 Deutschland.



**Dieses Produkt entspricht den folgenden
 Europäischen Richtlinien:**

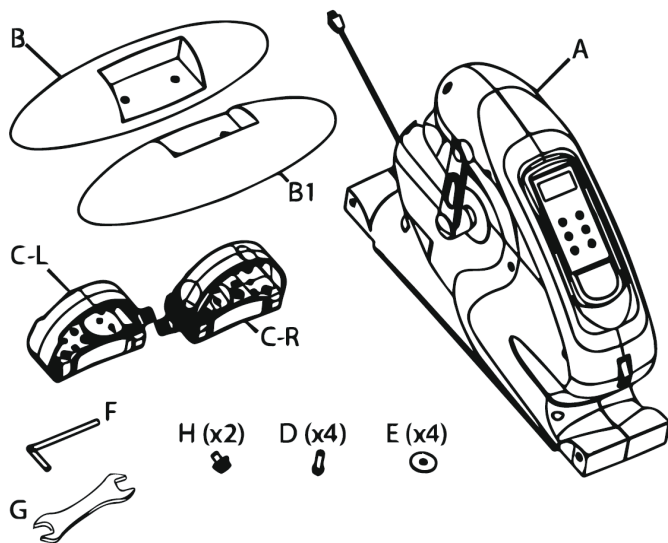
2014/30/EU (EMV)
 2014/35/EU (LVD)
 2011/65/EU (RoHS)

SICHERHEITSHINWEISE

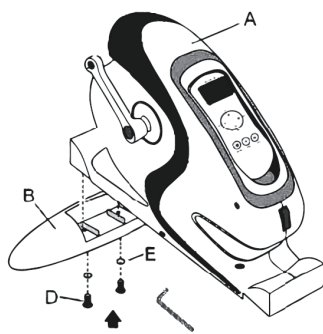
- Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung vor dem Aufbauen und Benutzen des Gerätes aufmerksam durch. Ein sicherer und effektiver Gebrauch des Gerätes kann nur erzielt werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß aufgebaut, gepflegt und benutzt wird. Stellen Sie sicher, dass sämtliche Personen, die dieses Gerät nutzen, über die Warnungen und Sicherheitshinweise informiert sind.
- Bevor Sie das Training mit diesem Gerät aufnehmen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen und sich auf physische oder gesundheitliche Einschränkungen, die einen sicheren und effizienten Umgang mit diesem Trainingsgerät verhindern könnten, untersuchen lassen. Falls Sie Medikamente mit Auswirkungen auf Blutdruck, Herzschlag oder Cholesterinspiegel einnehmen, ist die Konsultation eines Arztes vor dem Training dringend notwendig.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitsschädlich sein. Beenden Sie umgehend das Training wenn Sie folgende Symptome feststellen: Schmerzen / Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Anzeichen leichter Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Falls Sie irgendeine dieser Symptome an sich feststellen sollten Sie einen Arzt aufsuchen, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Stellen Sie das Gerät auf eine trockene und ebene Oberfläche.
- Stellen Sie vor jedem Training sicher, dass sämtliche Schrauben und Befestigungen ordnungsgemäß festgezogen sind.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig gepflegt und auf etwaige Schäden oder Abnutzungserscheinungen untersucht wird.
- Nutzen Sie das Gerät ausschließlich wie vorgesehen. Sollten Sie beim Aufbau oder bei der Kontrolle defekte Komponenten entdecken oder sollten Sie während des Trainings ungewöhnliche Geräusche am Gerät feststellen, beenden Sie umgehend das Training. Nutzen Sie das gerät erst wieder nachdem das Problem identifiziert und gelöst wurde.
- Tragen Sie angemessene Kleidung bei Benutzung des Gerätes. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich am Gerät verfangen könnte und die Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnten.
- Das Gerät wurde gemäß EN957 getestet und zertifiziert und ist für den häuslichen Gebrauch freigegeben.
- Das Gerät ist nicht für therapeutischen Einsatz geeignet.

GERÄTEÜBERSICHT UND ZUSAMMENBAU

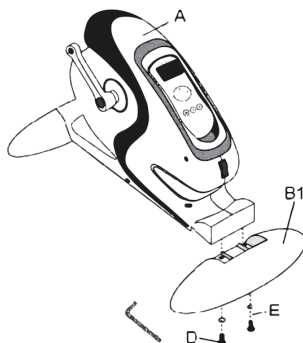
Übersicht

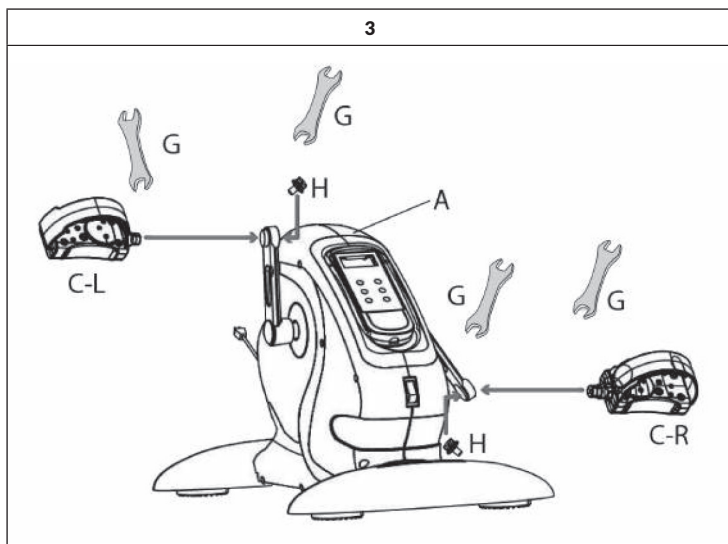


1



2



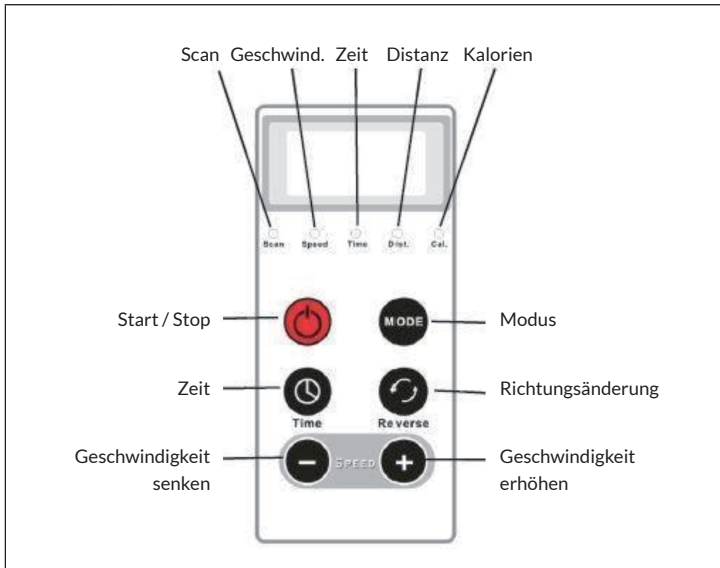


Zusammenbau

1. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (B) mit Unterlegscheiben (E) und Schrauben (D) am Hauptrahmen (A), wie in Schritt 1 beschrieben.
2. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (B) mit Unterlegscheiben (E) und Schrauben (D) am Hauptrahmen (A), wie in Schritt 2 beschrieben.
3. Schrauben Sie das linke Pedal (C-L) mit einer Schraube (H) an den Hauptrahmen (A). Ziehen Sie das Pedal mit Hilfe des Schraubenschlüssels (G) gut fest. Schrauben Sie das rechte Pedal (C-R) mit einer Schraube (H) an den Hauptrahmen (A), wie in Schritt 1 und 2 beschrieben.

BEDIENFELD UND BEDIENUNG

Bedienfeld und Tastenfunktionen



Power	Start und Stop.
Time	Auswahltaste Zeit (1-15 min).
Mode	Auswahltaste für die Anzeige der Werte für Geschwindigkeit, Zeit, Distanz und Kalorien.
Reverse	Taste zur Richtungsänderung der Pedalbewegung.
Speed-	Speed. Taste zur Geschwindigkeitsreduzierung (12 Stufen).
Speed+	Taste zur Geschwindigkeitserhöhung (12 Stufen).

Bedienung

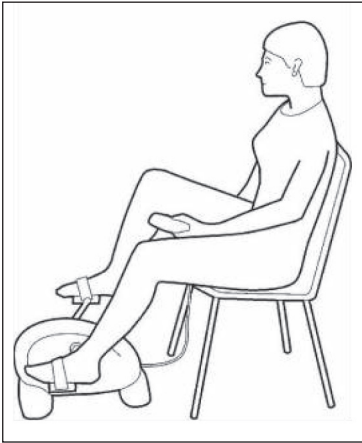
Power	Drücken Sie auf die POWER-Taste, um mit Geschwindigkeitsstufe 1 und einer voreingestellten Zeit von 10 Minuten zu starten. Das Display zeigt abwechselnd die Werte für Geschwindigkeit, Zeit, Distanz und Kalorien an.
Time	Drücken Sie auf die TIME-Taste, um die Zeit der Trainingseinheit von 1 bis 15 Minuten einzustellen. Für eine Schnelleinstellung, halten Sie die Taste gedrückt, bis die gewünschte Zeit angezeigt wird. Das Gerät stoppt automatisch, wenn die ausgewählte Zeit abgelaufen ist.
Mode	Drücken Sie mehrmals auf die MODE-Taste, um die Daten für Geschwindigkeit (Speed), Zeit (Time), zurückgelegte Distanz (Dist.) und verbrauchte Kalorien (Cal.) anzuzeigen. Wenn die Werte abwechselnd angezeigt werden sollen, drücken Sie die MODE-Taste mehrmals, bis die rote Lampe unter SCAN aufleuchtet.
Reverse	Drücken Sie auf die REVERSE-Taste, wenn Sie die Drehrichtung der Pedale ändern möchten.
Speed-	Drücken Sie die Taste SPEED-, um die Geschwindigkeit zu verringern. Halten Sie die Taste gedrückt, bis die gewünschte Geschwindigkeit angezeigt wird.
Speed+	Drücken Sie die Taste SPEED+, um die Geschwindigkeit zu erhöhen. Halten Sie die Taste gedrückt, bis die gewünschte Geschwindigkeit angezeigt wird.

Hinweis: Um das Gerät auszuschalten, drücken Sie die POWER-Taste. Nach Beenden der Trainingseinheit, bringen Sie den roten Schalter, der sich unter der Halterung für die Fernbedienung befindet, in Position 0.

TRAINING UND ÜBUNGEN

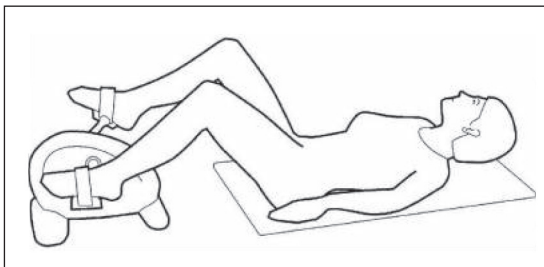
- Wenn Sie noch untrainiert sind, empfehlen wir Ihnen kurze Trainingseinheiten zwischen 3 bis 6 Minuten auf einer niedrigen Geschwindigkeitsstufe. Trainieren Sie zweimal täglich. Die voreingestellte Dauer beträgt 5 Minuten.
- Erhöhen Sie die Dauer jeder Trainingseinheit Stück für Stück, bis Sie zweimal täglich 15 Minuten erreichen.
- Wenn Sie sich bei der Ausübung der Trainingseinheiten gut fühlen, erhöhen Sie die Geschwindigkeitsstufe.

Übung 1: Sitzend



1. Verwenden Sie einen stabilen Stuhl.
2. Vergewissern Sie sich, den Pedaltrainer in einem bequemen Abstand zum Stuhl aufzustellen (um zu vermeiden, dass Sie die Beine zu sehr strecken müssen).
3. Vergewissern Sie sich, dass der untere Teil Ihres Rückens (Lendenbereich) gestützt bleibt, während sie den Pedaltrainer verwenden. Wir empfehlen, sich ein kleines Kissen in den Lendenbereich zu legen.
4. Setzen Sie sich und stellen Sie die Füße auf die Pedale.
5. Nehmen Sie die Fernbedienung aus der Halterung und drücken Sie die POWER-Taste. Die Pedale beginnen, sich zu drehen.
6. Um die Pedale anzuhalten, drücken Sie erneut die POWER -Taste.

Übung 2: Liegend

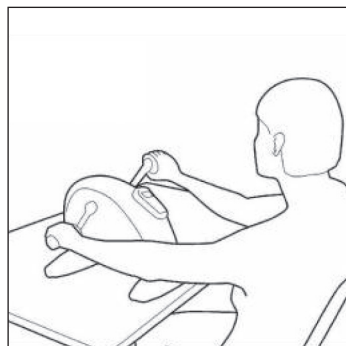


1. Wenn Sie sich hinlegen, vergewissern Sie sich, dass der untere Teil Ihres Rückens (Lendenbereich) aufliegt, während sie den Pedaltrainer verwenden. Wir empfehlen, sich ein kleines Kissen unter den Lendenbereich und den Kopf zu legen.
2. Legen Sie sich mit beiden Füßen in den Pedalen hin (es ist empfehlenswert, die Pedalschlaufen zu verwenden).
3. Legen Sie die Arme rechts und links seitlich an den Körper.
4. Nehmen Sie die Fernbedienung aus der Halterung und drücken Sie die POWER-Taste. Die Pedale beginnen, sich zu drehen.
5. Um die Pedale anzuhalten, drücken Sie erneut die POWER -Taste.
6. Bleiben Sie nach Beenden der Trainingseinheit in dieser Position noch einen Moment liegen und stehen Sie dann langsam auf.

Hinweis: Wenn Sie das Gerät auf dem Bett verwenden, vergewissern Sie sich, dass es stabil steht. Stellen Sie es auf ein Brett oder eine stabile Unterlage und nicht direkt auf die Matratze oder die Bettwäsche.

Übung 3: Sitzend

1. Vergewissern Sie sich, den Pedaltrainer auf einer stabilen Oberfläche und in einem bequemen Abstand zum Stuhl aufzustellen (um zu vermeiden, dass Sie die Arme zu sehr strecken müssen).
2. Stellen Sie den Pedaltrainer z. B. auf einen fest stehenden Tisch und setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl. Stellen Sie den Pedaltrainer auf Höhe Ihrer Brust ein, so dass der Magnethalter für die Fernbedienung in Ihre Richtung zeigt.



3. Nehmen Sie die Fernbedienung aus der Halterung und drücken Sie die POWER-Taste. Die Pedale beginnen, sich zu drehen.
4. Bleiben Sie nach Beenden der Trainingseinheit noch einen Moment in dieser Position sitzen und stehen Sie dann langsam auf.

PFLEGE UND WARTUNG

Hinweis: Wie bei allen Trainingsgeräten mit mechanischen, beweglichen Komponenten kann es auch bei diesem Produkt vorkommen, dass sich Schrauben durch häufigen Gebrauch lockern. Wir empfehlen sie daher regelmäßig zu kontrollieren und ggf. mit einem passenden Schlüssel nachzuziehen. Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät regelmäßig mit einem feuchten Tuch, um die Oberflächen von Schweiß und Staub zu säubern.

- Entnehmen Sie die Batterie des Bedienfelds, wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht verwenden.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem sauberen Tuch, um das saubere Erscheinungsbild aufrecht zu erhalten.
- Die sichere Verwendung des Geräts kann nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig auf Schäden und Abnutzungen überprüft wird (beispielsweise an Handgriffen, Pedalen, Sattel etc.). Es ist essentiell, dass beschädigte Geräteteile ersetzt werden und das Gerät erst nach erfolgter Reparatur wieder verwendet wird.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob Schrauben und Muttern richtig fixiert sind.
- Fetten Sie bewegliche Geräteteile regelmäßig ein.
- Achten Sie insbesondere auf Komponenten, welche besonders anfällig für Abnutzungen sind, wie beispielsweise das Bremsensystem, Fußauflage etc.
- Da Schweiß sehr aggressiv ist, darf dieser nicht mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Gerätes, insbesondere dem Computer, in Berührung kommen. Wischen Sie das Gerät nach Gebrauch sofort ab. Die emaillierten Teile können mit einem feuchten Schwamm gereinigt werden. Alle aggressiven oder korrosiven Produkte müssen bei der Reinigung vermieden werden.
- Lagern Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung außerhalb der Reichweite von Kindern.

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



Befindet sich die linke Abbildung (durchgestrichene Mülltonne auf Rädern) auf dem Produkt, gilt die Europäische Richtlinie 2012/19/EU. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzen geschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern.

Das Produkt enthält Batterien, die der Europäischen Richtlinie 2006/66/EG unterliegen und nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Bitte informieren Sie sich über die örtlichen Bestimmungen zu gesonderten Entsorgung von Batterien. Durch regelkonforme Entsorgung schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor negativen Konsequenzen.

Dear Customer,

Congratulations on purchasing this equipment. Please read this manual carefully and take care of the following hints to avoid damages. Any failure caused by ignoring the items and cautions mentioned in the instruction manual is not covered by our warranty and any liability. Scan the QR code to get access to the latest user manual and other information about the product.

**CONTENT**

Safety Instructions 14
 Overview and Assembly 15
 Control Panel and Operation 17
 Training and Exercises 19
 Care and Maintenance 21
 Hints on Disposal 22

TECHNICAL DATA

Item number	10026399, 10026400
Power Supply	220-240 V ~ 50/60 Hz
Power	70 W
Weight	5.5 kg
Max. User weight	120 kg

DECLARATION OF CONFORMITY

Producer:
 Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,
 Germany.



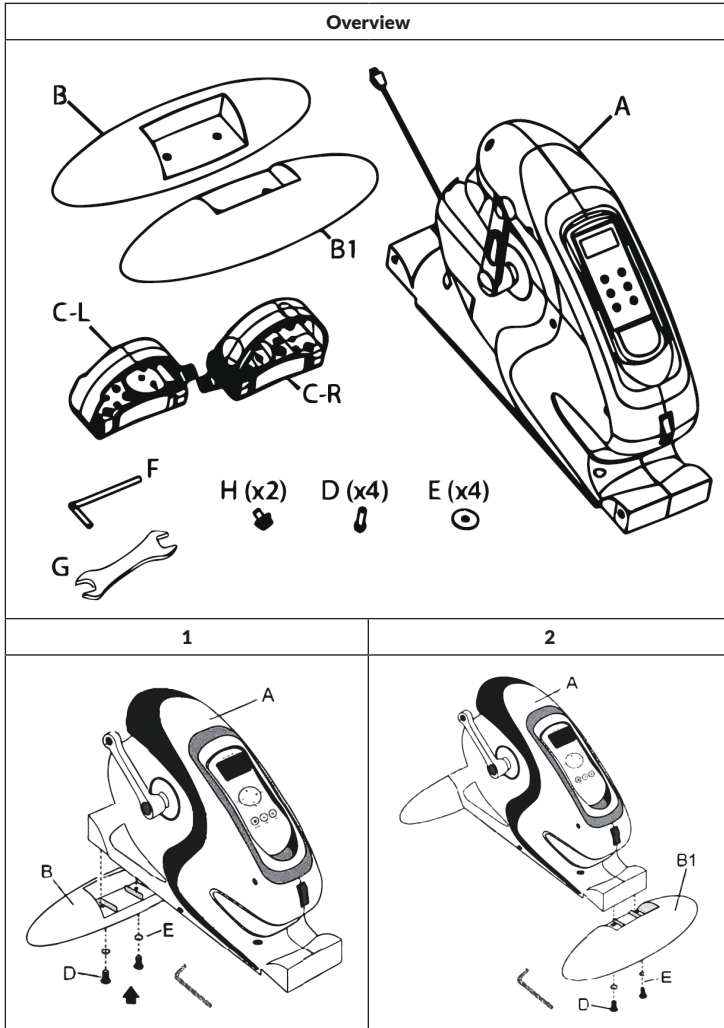
This product is conform to the following European Directives:

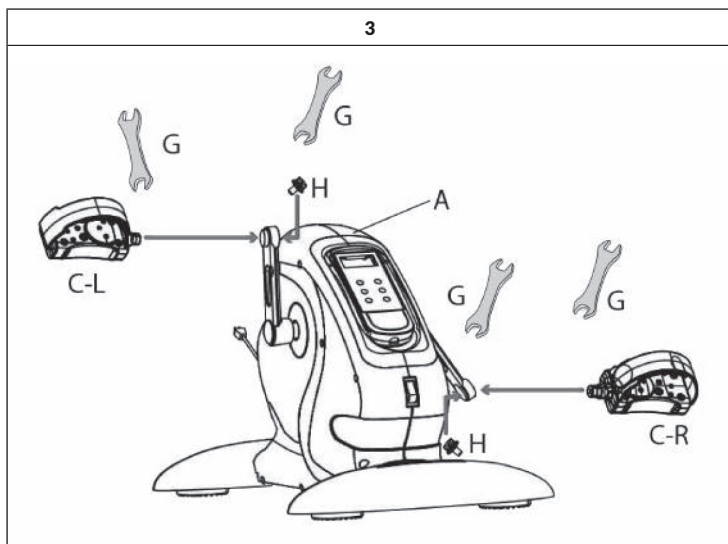
2014/30/EU (EMC)
 2014/35/EU (LVD)
 2011/65/EU (RoHS)

SAFETY INSTRUCTIONS

- Please read these operating instructions carefully before setting up and using the device. Safe and effective use of the unit can only be achieved if it is properly assembled, maintained and used. Make sure that all persons who use this device are informed of the warnings and safety instructions.
- Before starting training with this equipment, consult a physician and be screened for any physical or health restrictions that may prevent safe and efficient use of this equipment. If you are taking any medication that affects your blood pressure, heart rate, or cholesterol level, it is imperative that you consult a physician before exercising.
- Pay attention to your body's signals. Improper or excessive exercise can be harmful to your health. Stop training immediately if you notice the following symptoms: Chest pain / tightness, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, signs of lightheadedness, dizziness or nausea. If you experience any of these symptoms, consult a doctor before continuing.
- This device is not intended for use by persons (including children) with limited physical, sensory or mental abilities, or for lack of experience and/or knowledge, unless they are supervised or instructed by a person responsible for their safety on how to use this device. Children should be supervised to ensure that they do not play with the device.
- Place the appliance on a dry and level surface.
- Make sure all screws and fasteners are properly tightened before each workout.
- The safety of the equipment can only be guaranteed if the equipment is regularly maintained and checked for any damage or wear and tear.
- Only use the unit as intended. If you discover any defective components during assembly or inspection, or if you notice any unusual noises on the machine during training, stop training immediately. Do not use the device again until the problem has been identified and solved.
- Wear appropriate clothing when using the machine. Do not wear loose clothing that could become entangled with the machine and restrict your freedom of movement.
- The device has been tested and certified according to EN957 and is approved for domestic use.
- The device is not suitable for therapeutic use.

OVERVIEW AND ASSEMBLY



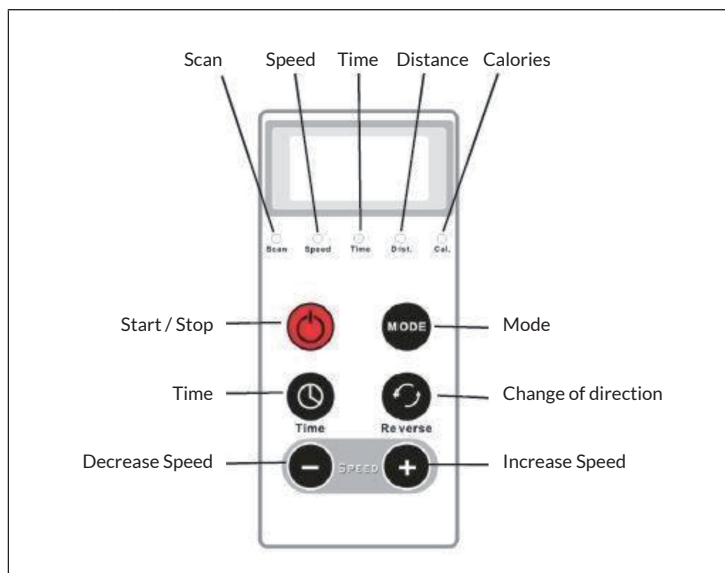


Assembly

1. Attach the rear stabilizer (B) to the main frame (A) using washers (E) and screws (D) as described in step 1.
2. Attach the front stabilizer (B) to the main frame (A) using washers (E) and screws (D) as described in step 2.
3. Screw the left pedal (C-L) to the main frame (A) with a screw (H). Tighten the pedal firmly using the wrench (G). Screw the right pedal (C-R) to the main frame (A) with a screw (H) as described in steps 1 and 2.

CONTROL PANEL AND OPERATION

Control Panel and Key Functions



Power	Start and Stop.
Time	Selection key Time (1-15 min).
Mode	Selection key for displaying the values for speed, time, distance and calories.
Reverse	Button to change the direction of pedal movement.
Speed-	Speed. Speed reduction button (12 speeds).
Speed+	Speed increase button (12 speeds).

Operation

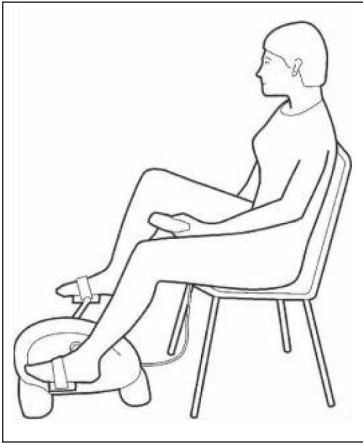
Power	Press the POWER button to start at speed 1 and a preset time of 10 minutes. The display alternates between speed, time, distance and calories.
Time	Press the TIME button to set the workout time from 1 to 15 minutes. For quick adjustment, press and hold the button until the desired time is displayed. The machine will stop automatically when the selected time has elapsed.
Mode	Press the MODE button repeatedly to display data for speed, time, distance and calories burned. If you want to display the values alternately, press the MODE button several times until the red lamp under SCAN lights up.
Reverse	Press the REVERSE button to change the direction of pedal rotation.
Speed-	Press the SPEED- button to decrease the speed. Press and hold the button until the desired speed is displayed.
Speed+	Press the SPEED+ button to increase the speed. Press and hold the button until the desired speed is displayed.

Note: To turn off the unit, press the POWER button. When the training session is finished, move the red switch located under the remote control bracket to position 0.

TRAINING AND EXERCISES

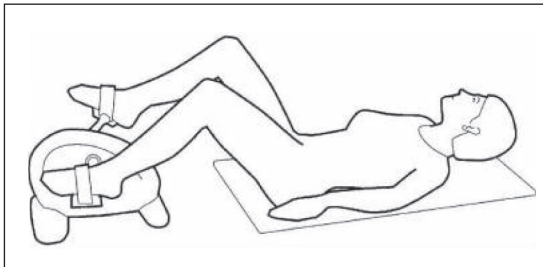
- If you are still untrained, we recommend short training sessions between 3 and 6 minutes at a low speed. Exercise twice a day. The preset duration is 5 minutes.
- Increase the duration of each session piece by piece until you reach 15 minutes twice daily.
- If you feel comfortable exercising, increase the speed level.

Exercise 1: Sitting



1. Use a stable chair.
2. Be sure to place the pedal trainer at a comfortable distance from the chair (to avoid having to stretch your legs too far).
3. Make sure that the lower part of your back (lumbar region) remains supported while using the pedal trainer. We recommend that you place a small pillow in the lumbar area.
4. Sit down and place your feet on the pedals.
5. Remove the remote control from the holder and press the power button. The pedals will begin to rotate.
6. To stop the pedals, press the power button again.

Exercise 2: Lying down

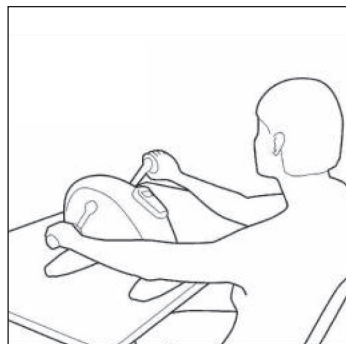


1. When lying down, make sure that the lower part of your back (lumbar region) is lying down while using the pedal trainer. We recommend that you place a small cushion under your lumbar region and head.
2. Lie down with both feet in the pedals (it is recommended to use the pedal loops).
3. Place your arms on the right and left side of your body.
4. Remove the remote control from the holder and press the POWER button. The pedals will begin to rotate.
5. To stop the pedals, press the POWER button again.
6. Stay in this position for a moment after finishing the workout and then slowly stand up.

Note: When using the machine on the bed, make sure it is stable. Place it on a board or stable surface and not directly on the mattress or bed linen.

Exercise 3: Sitting

1. Make sure to place the pedal trainer on a stable surface and at a comfortable distance from the chair (to avoid having to stretch your arms too far).
2. Place the pedal trainer, for example, on a fixed table and sit on a stable chair. Adjust the pedal trainer to the height of your chest so that the magnetic holder for the remote control points in your direction.



3. Remove the remote control from the cradle and press the power button. The pedals will begin to rotate.
4. Sit in this position for a moment after finishing the workout, then slowly stand up.

CARE AND MAINTENANCE

Note: As with all training machines with mechanical, moving components, screws may loosen due to frequent use. We therefore recommend that you check them regularly and, if necessary, retighten them with a suitable key. Clean your training device regularly with a damp cloth to clean the surfaces from sweat and dust.

- When you don't use the exercise bike for a long time, please take out the console battery to avoid running out of battery.
- Often clean the exercise bike with clean cloth to keep the clean appearance.
- The safety level of the equipment only can be maintained if it is regularly examined for damage and or /wear and tear.(e.g. handle bar, pedals and seat ...etc.).It is vital that any faulty parts are replaced and the it is not used until completed repaired.
- Regularly check that the elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- Remember regularly to grease moving parts.
- Special attention to the component, most of them are susceptible to wear like brake system, foot pad etc.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after using. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products must be avoided.
- Storing the equipment in a clean and dry environment away from children.

HINTS ON DISPOSAL



According to the European waste regulation 2012/19/EU this symbol on the product or on its packaging indicates that this product may not be treated as household waste. Instead it should be taken to the appropriate collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By ensuring this product is disposed of correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise be caused by inappropriate waste handling of this product. For more detailed information about recycling of this product, please contact your local council or your household waste disposal service.

Your product contains batteries covered by the European Directive. 2006/66/EC, which cannot be disposed of with normal household waste. Please check local rules on separate collection of batteries. The correct disposal of batteries helps prevent potentially negative consequences on the environment and human health.

Chère cliente, cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement et respecter les instructions de ce mode d'emploi afin d'éviter d'éventuels dommages. Nous ne saurions être tenus pour responsables des dommages dus au non-respect des consignes et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour obtenir la dernière version du mode d'emploi ainsi que d'autres informations concernant le produit :



SOMMAIRE

Consignes de sécurité	24
Aperçu de l'appareil et assemblage	25
Panneau commande et utilisation	27
Entraînement et exercices	29
Entretien et maintenance	31
Informations sur le recyclage	32

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10026399, 10026400
Alimentation (du moniteur)	220-240 V ~ 50/60 Hz
Puissance	70 W
Poids	5.5 kg
Poids max. de l'utilisateur	120 kg

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Fabricant :
Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,
Allemagne.



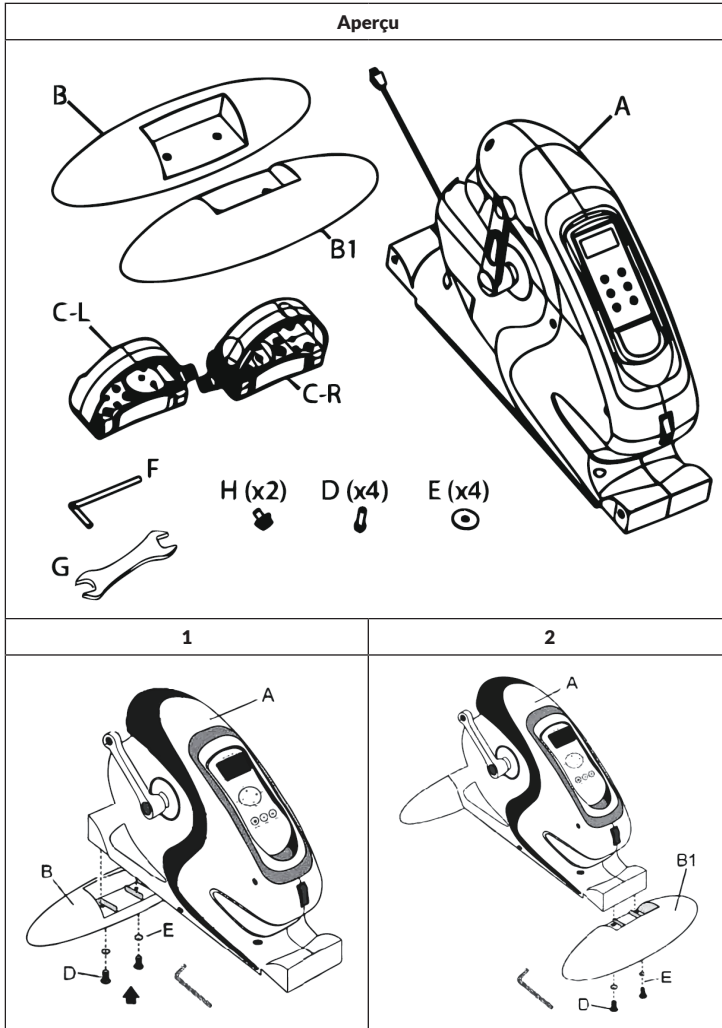
Ce produit est conforme aux directives européennes suivantes:

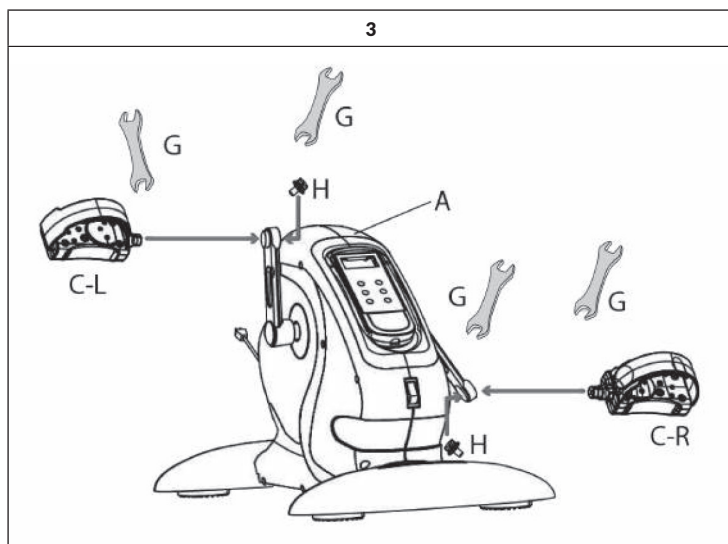
2014/30/UE (CEM)
2014/35/UE (LVD)
2011/65/UE (RoHS)

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- N'assemblez pas l'appareil avant d'avoir lu entièrement le mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que si l'appareil a été correctement monté, entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des avertissements et des précautions.
- Avant d'utiliser les programmes d'exercices, consultez un médecin pour vérifier que vous n'avez aucun problème physique ou de santé qui pourrait mettre en danger votre santé et votre sécurité en utilisant l'appareil ou vous empêcher de l'utiliser correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut être nocif. Arrêtez de faire de l'exercice si l'un des symptômes suivants se manifeste : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges ou nausée. Si vous rencontrez l'un de ces symptômes, consultez obligatoirement un médecin avant de continuer à vous entraîner.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (enfants y compris) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées, ou dénuées d'expérience et / ou de connaissances, à moins d'être surveillés par une personne responsable de leur sécurité ou d'en avoir reçu des instructions sur la façon d'utiliser l'appareil. Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Placez l'appareil sur une surface sèche et uniforme.
- Avant chaque entraînement, vérifiez que toutes les vis et fixations sont correctement serrées.
- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie que s'il est régulièrement entretenu et contrôlé à la recherche de dommages ou d'usure.
- Utilisez l'appareil uniquement comme prévu. Si vous découvrez des composants défectueux lors de l'installation ou de l'inspection, ou si vous remarquez des bruits inhabituels sur l'appareil pendant l'exercice, arrêtez immédiatement de vous entraîner. Utilisez à nouveau l'appareil uniquement après avoir identifié et résolu le problème.
- Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui pourraient se prendre dans l'appareil et limiter votre liberté de mouvement.
- L'appareil a été testé et certifié conforme à la norme EN957 et est approuvé pour un usage domestique.
- L'appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.

APERÇU DE L'APPAREIL ET ASSEMBLAGE



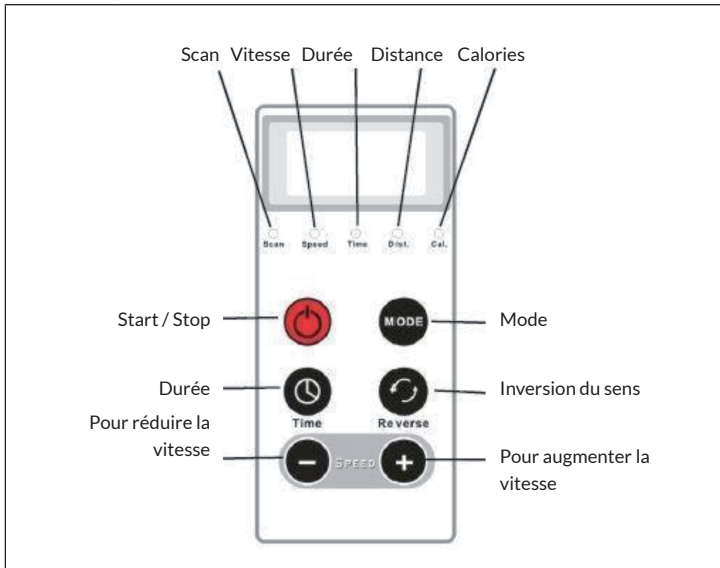


Assemblage

1. Fixez le stabilisateur arrière (B) avec les rondelles (E) et les vis (D) au cadre principal (A) comme décrit à l'étape 1.
2. Fixez le stabilisateur avant (B) avec les rondelles (E) et les vis (D) au cadre principal (A) comme décrit à l'étape 2.
3. Vissez la pédale gauche (C-L) au cadre principal (A) avec une vis (H). Serrez fermement la pédale avec la clé (G). Vissez la pédale droite (C-R) sur le cadre principal (A) avec une vis (H) comme décrit aux étapes 1 et 2.

PANNEAU COMMANDE ET UTILISATION

Panneau de commande et fonctions des touches



Power	Start et Stop.
Time	Touche de sélection de la durée (1-15 min).
Mode	Touche de sélection pour l'affichage des valeurs de vitesse, de temps, de distance et de calories.
Reverse	Touche d'inversion du sens de mouvement de la pédale.
Speed-	Speed. Touche de réduction de la vitesse (12 niveaux).
Speed+	Touche pour augmenter la vitesse (12 niveaux).

Utilisation

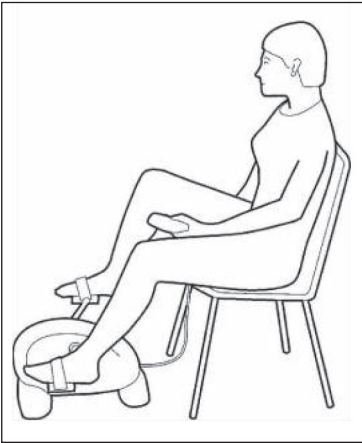
Power	Appuyez sur la touche POWER pour démarrer à la vitesse 1 et avec une durée prédéfinie de 10 minutes. L'écran affiche alternativement les valeurs de vitesse, de durée, de distance et de calories.
Time	Appuyez sur la touche TIME pour régler la durée d'entraînement de 1 à 15 minutes. Pour un réglage rapide, maintenez la touche jusqu'à ce que la durée souhaitée s'affiche. L'appareil s'arrête automatiquement lorsque la durée sélectionnée est écoulée.
Mode	Appuyez plusieurs fois sur la touche MODE pour afficher la vitesse, la durée, la distance et les calories. Si vous souhaitez afficher les valeurs en alternance, appuyez plusieurs fois sur la touche MODE jusqu'à ce que le voyant rouge sous SCAN s'allume.
Reverse	Appuyez sur la touche REVERSE pour changer le sens de rotation des pédales..
Speed-	Appuyez sur la touche SPEED- pour diminuer la vitesse. Maintenez la touche jusqu'à ce que la vitesse souhaitée soit affichée.
Speed+	Appuyez sur la touche SPEED+ pour augmenter la vitesse. Maintenez la touche jusqu'à ce que la vitesse souhaitée soit affichée.

Remarque : Pour éteindre l'appareil, appuyez sur la touche POWER. Une fois la séance d'entraînement terminée, placez le commutateur rouge sous le support de la télécommande en position 0.

ENTRAÎNEMENT ET EXERCICES

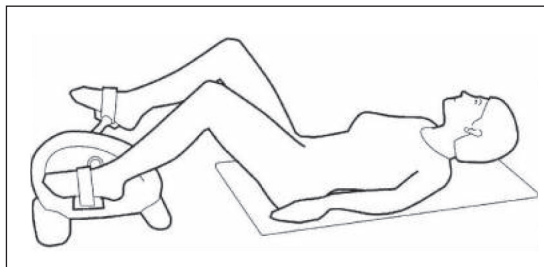
- Si vous n'êtes pas encore entraîné, nous vous recommandons de commencer par 3 à 6 minutes à faible vitesse. Faites de l'exercice deux fois par jour. La durée par défaut est de 5 minutes.
- Augmentez la durée de chaque session, pas à pas, jusqu'à atteindre 15 minutes deux fois par jour.
- Lorsque vous vous sentez à l'aise pour faire de l'exercice, augmentez le niveau de vitesse.

Exercice 1: assis



1. Utilisez une chaise stable.
2. Veillez à placer l'entraîneur à pédale à une distance confortable de la chaise (afin d'éviter de trop étirer les jambes).
3. Assurez-vous que la partie inférieure de votre dos (région lombaire) est bien soutenue lorsque vous utilisez l'entraîneur à pédales. Nous vous recommandons de placer un petit oreiller dans la zone lombaire.
4. Asseyez-vous et posez vos pieds sur les pédales.
5. Retirez la télécommande du support et appuyez sur la touche POWER. Les pédales commencent à tourner.
6. Pour arrêter les pédales, appuyez à nouveau sur la touche POWER.

Exercice 2: couché

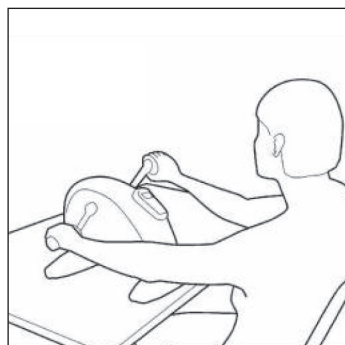


1. Lorsque vous vous allongez, assurez-vous que la partie inférieure de votre dos (région lombaire) repose pendant que vous utilisez l'entraîneur à pédales. Nous vous recommandons de placer un petit oreiller sous la région lombaire et la tête.
2. Allongez-vous avec les deux pieds dans les pédales (il est recommandé d'utiliser les boucles pour pédales).
3. Placez les bras sur les côtés droit et gauche du corps.
4. Retirez la télécommande du support et appuyez sur la touche POWER. Les pédales commencent à tourner.
5. Pour arrêter les pédales, appuyez à nouveau sur la touche POWER.
6. Après avoir terminé la séance d'entraînement, restez dans cette position pendant un moment, puis relevez-vous lentement.

Remarque : Lorsque vous utilisez l'appareil sur le lit, assurez-vous qu'il est stable. Placez-le sur une planche ou une surface stable et non directement sur le matelas ou le linge de lit.

Exercice 3: assis

1. Veillez à placer l'entraîneur à pédale sur une surface stable et à une distance confortable de la chaise fauteuil (afin de ne pas trop étirer les bras).
2. Réglez l'entraîneur à pédale sur une table fixe et asseyez-vous sur une chaise stable. Ajustez le pédalier à la hauteur de votre poitrine pour que le porte-aimant de la télécommande soit dirigé dans votre direction.



3. Retirez la télécommande du support et appuyez sur la touche POWER. Les pédales commencent à tourner.
4. Après avoir terminé la séance d'entraînement, restez dans cette position pendant un moment, puis relevez-vous lentement.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Remarque : Comme pour tous les appareils d'exercice avec des pièces mécaniques mobiles, il peut arriver que les vis de ce produit se desserrent en raison d'une utilisation fréquente. Nous vous recommandons donc de les vérifier régulièrement et, si nécessaire, de les serrer avec une clé appropriée. Nettoyez régulièrement votre appareil avec un chiffon humide pour éliminer les taches de sueur et de poussière.

- Retirez la pile du panneau de commande si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période.
- Nettoyez régulièrement l'appareil avec un chiffon propre pour conserver son apparence propre.
- L'utilisation sûre de l'appareil ne peut être garantie que s'il est régulièrement inspecté pour vérifier s'il est endommagé ou usé (poignées, pédales, selle, etc.). Il est essentiel de remplacer les pièces endommagées de l'appareil et de le réutiliser uniquement après réparation.
- Vérifiez régulièrement que les vis et les écrous sont correctement fixés.
- Graissez régulièrement les pièces en mouvement.
- Portez une attention particulière aux composants sujets à l'usure, tels que les freins, les repose-pieds, etc.
- La transpiration étant très agressive, elle ne doit pas entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, notamment de l'ordinateur. Essayez l'appareil immédiatement après utilisation. Les parties émaillées peuvent être nettoyées avec une éponge humide. Évitez tous les produits agressifs ou corrosifs pour le nettoyage.
- Rangez l'appareil dans un environnement propre et sec, hors de la portée des enfants.

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE



Vous trouverez sur le produit l'image ci-contre (une poubelle sur roues, barrée d'une croix), ce qui indique que le produit se trouve soumis à la directive européenne 2012/19/UE. Renseignez-vous sur les dispositions en vigueur dans votre région concernant la collecte séparée des appareils électriques et électroniques. Respectez-les et ne jetez pas les appareils usagés avec les ordures ménagères. La mise en rebut correcte du produit usagé permet de préserver l'environnement et la santé. Le recyclage des matériaux contribue à la préservation des ressources naturelles.

Ce produit contient des piles qui sont soumises à la directive européenne 2006/66/CE selon laquelle elles ne doivent pas être éliminées avec les ordures ménagères. Renseignez-vous sur les dispositions en vigueur concernant la mise en rebut séparée des piles. La mise en rebut correcte du produit usagé permet de préserver l'environnement et la santé.

Estimado cliente,

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar daños posibles. La empresa no se responsabiliza de los daños ocasionados por un uso indebido del producto o por haber desatendido las indicaciones de seguridad. Escanee el siguiente código QR para obtener acceso a la versión más actual de la guía del usuario y más información sobre el producto.



ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	34
Descripción del aparato y montaje	35
Panel de control y funcionamiento	37
Entrenamiento y ejercicios	39
Limpieza y mantenimiento	41
Retirada del aparato	42

DATOS TÉCNICOS

Número del artículo	10026399, 10026400
Corriente (ordenador)	220-240 V ~ 50/60 Hz
Potencia	70 W
Peso	5.5 kg
Peso máximo	120 kg

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Fabricant :
Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,
Alemania.



Este producto respeta las siguientes directivas europeas:

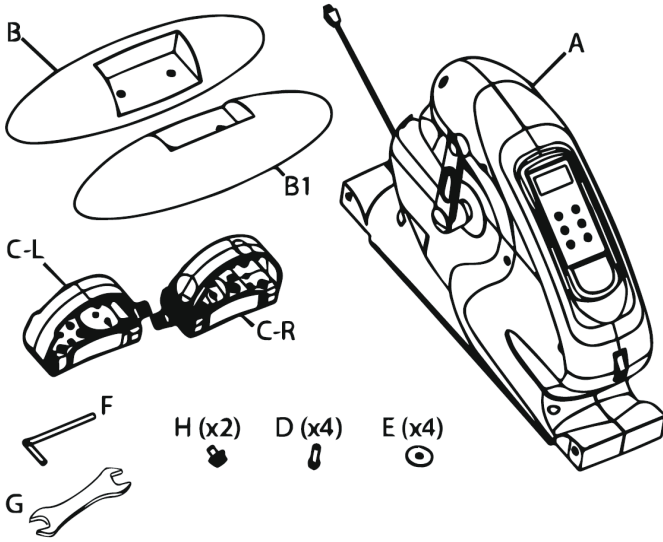
2014/30/EU (EMV)
2014/35/EU (LVD)
2011/65/EU (RoHS)

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

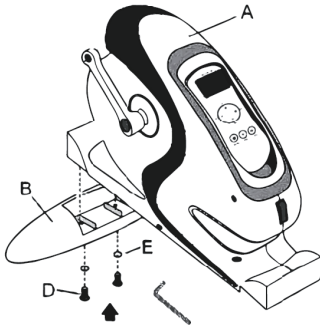
- Lea atentamente el manual de instrucciones antes del primer uso y guárdelo para futuras consultas. El fabricante se reserva el derecho de mejorar su producto sin previo aviso. En consecuencia, las fotos pueden variar con el producto y sirven como guía. Conserve este manual en un lugar seguro de tal forma que pueda consultarlo posteriormente.
- Antes de comenzar con el programa de entrenamiento consulte a su médico para asegurarse de que no sufre ninguna patología o que su condición física pueda entrañar un peligro al usar este aparato. La consulta con su médico es especialmente importante si esta tomando algún medicamento ya que este puede afectar a la circulación, la presión arterial o al nivel de colesterol.
- Preste atención a las señales de su cuerpo. Un entrenamiento erróneo o excesivo puede ser perjudicial para la salud. Deje de entrenar si notara alguno de estos síntomas: dolor, dificultad para respirar, arritmias, jadeos, mareos o náuseas. Debe consultar a un médico antes de continuar con el entrenamiento.
- Este aparato no está pensado para el uso por personas (y niños) con limitaciones físicas, mentales o sensoriales o que tengan una falta de experiencia y/o conocimiento; por su seguridad deben ser vigilados por una persona que conozca el manual de uso del aparato. Los niños deben ser vigilados para evitar que jueguen con el aparato.
- Coloque el aparato en una superficie seca.
- Antes de entrenar asegúrese de que todos los tornillos y juntas están bien ajustadas.
- Para garantizar la seguridad del aparato debe realizar el correcto mantenimiento del mismo y revisar los posibles daños que puedan surgir debido al uso.
- Utilice el aparato solo como se indica. No entrene si durante el montaje o durante las revisiones de mantenimiento viera alguna pieza defectuosa y/o escuchara algún ruido anormal. Solucione el problema antes de volver a utilizar el aparato.
- Entrene con la ropa y el calzado apropiados, una ropa inadecuada podría caerse y engancharse en el aparato. Evite también la ropa que limite sus movimientos.
- Este equipo está diseñado para el uso doméstico y fue testado y certificado con EN957.
- El aparato no está indicado para el tratamiento terapéutico..

DESCRIPCIÓN DEL APARATO Y MONTAJE

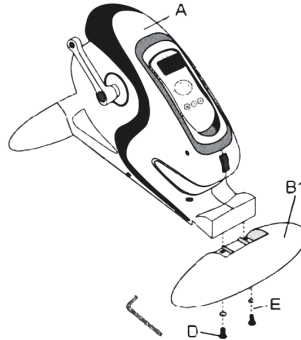
Visión general

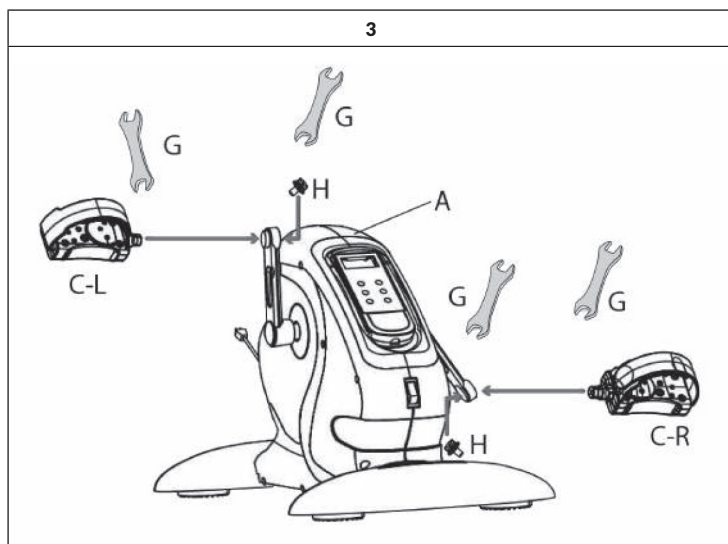


1



2



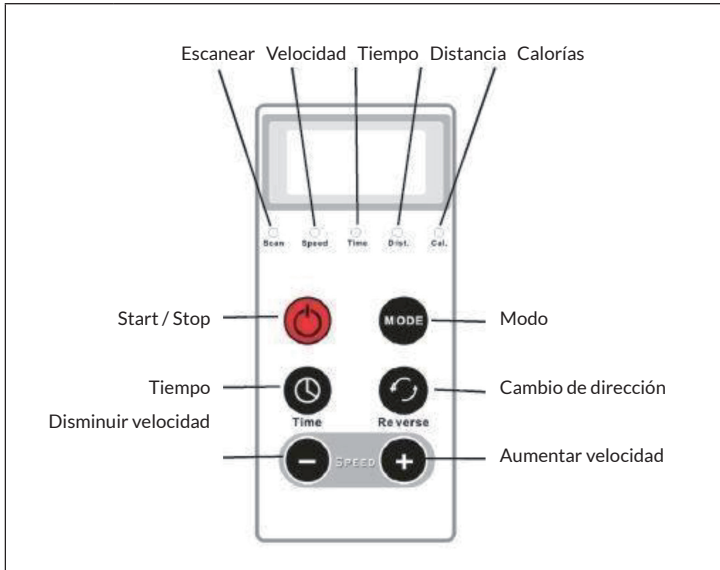


Montaje

1. Coloque el estabilizador trasero (B) con arandelas (E) y tornillos (D) al cuadro principal (A), como se muestra en el paso número 1.
2. Coloque el estabilizador trasero (B) con arandelas (E) y tornillos (D) al cuadro principal (A), como se muestra en el paso número 2.
3. Atornille el pedal izquierdo (C-L) con un tornillo (H) al cuadro principal (A). Ajustelo con la llave inglesa (G). Atornille el pedal derecho (C-R) con un tornillo (H) al cuadro principal (A) como se muestra en los pasos 1 y 2.

PANEL DE CONTROL Y FUNCIONAMIENTO

Panel de control y funciones de las teclas



Power	Empezar y parar
Tiempo	Configuración del tiempo (1-15 min).
Modo	Tecla para mostrar valores de velocidad, tiempo, distancia y calorías
Cambio de sentido	Tecla para cambiar el sentido del movimiento de los pedales
Speed-	Velocidad. Disminuir velocidad (12 niveles)
Speed+	Velocidad. Aumentar velocidad (12 niveles)

Funcionamiento

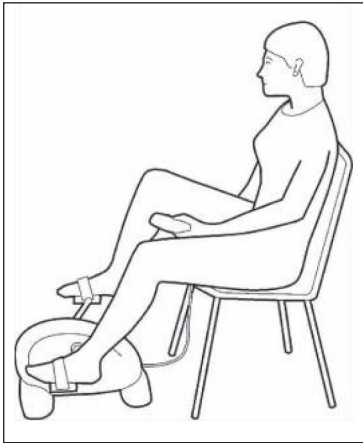
Power	Pulse la tecla POWER para comenzar a velocidad 1 con un tiempo por defecto de 10 min. La pantalla muestra alternativamente los parámetros de velocidad, tiempo, distancia y calorías.
Time	Pulse la tecla TIME para configurar el tiempo entre 1 y 15 min. Para una configuración más rápida mantenga pulsado el botón hasta que se muestre el tiempo deseado. El aparato se detiene automáticamente cuando se alcanza el tiempo seleccionado.
Mode	Pulse varias veces la tecla MODE para que se muestren los datos de velocidad (Speed), tiempo (Time), distancia (Dist.) y consumo de calorías (Cal.). Si quiere que los valores se vayan mostrando alternativamente pulse la tecla MODE varias veces hasta que se encienda la luz roja debajo de SCAN.
Reverse	Pulse la tecla REVERSE cuando quiera cambiar la dirección de los pedales.
Speed-	Pulse la tecla SPEED- para disminuir la velocidad. Manténgala pulsada hasta alcanzar la velocidad deseada.
Speed+	Pulse la tecla SPEED+ para aumentar la velocidad. Manténgala pulsada hasta alcanzar la velocidad deseada.

Nota: para apagar el aparato pulse la tecla POWER. Cuando haya terminado la sesión de entrenamiento coloque el interruptor de la parte inferior del mando en la posición 0.

ENTRENAMIENTO Y EJERCICIOS

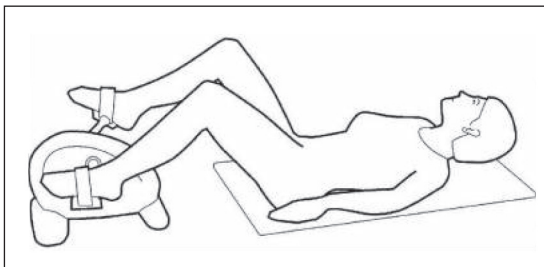
- Si está desenfrenado le recomendamos sesiones cortas de entrenamiento entre 3 y 6 minutos a baja velocidad. Entrene dos veces al día. La duración por defecto es de 5 minutos.
- Aumente la duración de cada sesión poco a poco hasta que alcance los 15 minutos dos veces al día.
- Si se siente cómodo, aumente la velocidad.

Ejercicio 1: sentado



1. Use una silla estable
2. Asegúrese de colocar el aparato a una distancia de la silla que le resulte cómoda (que no tenga que estirar sus piernas demasiado lejos)
3. Asegúrese de que la parte baja de su espalda (región lumbar) está sujeta mientras usa el aparato. Le recomendamos colocar una pequeña almohada en el área lumbar.
4. Siéntese y coloque los pies en los pedales.
5. Retire el mando del soporte y pulse el botón POWER. Los pedales empiezan a girar.
6. Para parar los pedales pulse el botón POWER otra vez.

Ejercicio 2: tumbado

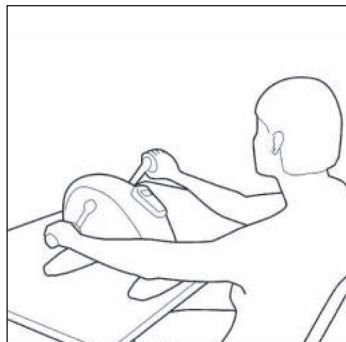


1. Cuando se tumben asegúrense de que la parte baja de su espalda (región lumbar) está apoyada mientras usa el aparato. Le recomendamos colocar una pequeña almohada en el área lumbar.
2. Túmbese con los pies en los pedales (le recomendamos utilizar las correas de los pedales)
3. Coloque los brazos a los lados del cuerpo.
4. Retire el mando del soporte y pulse el botón POWER. Los pedales empiezan a girar.
5. Para parar los pedales pulse el botón POWER otra vez.
6. Tras terminar el entrenamiento permanezca un momento en esa posición y levántese despacio.

Nota: Cuando use el aparato en la cama, use una superficie estable. Colóquelo en una table o superficie estable y no directamente sobre la cama.

Ejercicio 3: sentado

1. Asegúrese de colocar el aparato en una superficie estable y a una distancia cómoda de la silla (para evitar que tenga que estirar mucho los brazos).
2. Por ejemplo, coloque el aparato en una mesa fija y siéntese en una silla estable. Ajuste el aparato a la altura de su pecho de manera que el soporte magnético del mando a distancia apunte en su dirección.



3. Retire el mando del soporte y pulse el botón POWER. Los pedales empiezan a girar.
4. Tras terminar el entrenamiento permanezca un momento sentado y levántese despacio.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Nota : Como ocurre con todos los aparatos de entrenamiento que tienen piezas móviles, los tornillos de estas piezas pueden aflojarse debido al uso frecuente. Le recomendamos que las revise regularmente y si es necesario, apriete los tornillos con la herramienta apropiada. Limpie regularmente el aparato con un paño húmedo para mantener la superficie limpia de sudor y de polvo.

- Cuando no use el aparato por un largo periodo de tiempo, por favor, retire las pilas para evitar que se gasten.
- Limpie el aparato regularmente con un trapo limpio para mantener la buena apariencia.
- El nivel de seguridad adecuado solo puede mantenerse si se realiza el mantenimiento adecuadamente y de manera regular, examinando posibles daños y desgastes. Es esencial que las partes dañadas sean sustituidas antes de volver a utilizar el aparato.
- Compruebe regularmente que las piezas que los tornillos que unen las piezas estén bien ajustados.
- Engrase los engranajes regularmente.
- Preste especial atención a las piezas que pueden sufrir mayor desgaste, como el sistema de frenado o la esterilla para los pies.
- Como el sudor es muy corrosivo, vigile que no entra en contacto con las partes esmaltadas o cromadas. Pase un paño inmediatamente después del uso del aparato. Las piezas esmaltadas pueden limpiarse con una esponja húmeda. Debe evitar el uso de productos abrasivos o corrosivos:
- Guarde el aparato en un lugar limpio y seco fuera del alcance de los niños

RETIRADA DEL APARATO



Si el aparato lleva adherida la ilustración de la izquierda (el contenedor de basura tachado) entonces rige la normativa europea, directiva 2012/19/UE. Este producto no debe arrojarse a un contenedor de basura común. Infórmese sobre las leyes territoriales que regulan la recogida separada de aparatos eléctricos y electrónicos. Respete las leyes territoriales y no arroje aparatos viejos al cubo de la basura doméstica. Una retirada de aparatos conforme a las leyes, contribuye a proteger el medio ambiente y a las personas a su alrededor frente a posibles consecuencias perjudiciales para la salud. El reciclaje ayuda a reducir el consumo de materias primas.

Este producto contiene pilas que están sujetas a la Directiva Europea 2006/66/CE, según la cual no deben desecharse con la basura doméstica. Por favor, infórmese sobre las normas aplicables para la eliminación por separado de las pilas. La eliminación adecuada del producto usado protege el medio ambiente y su salud.

Gentile cliente,

La ringraziamo per aver acquistato il nostro prodotto. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni e di seguirle per evitare eventuali danni. Si declina ogni responsabilità per danni derivati da una mancata osservazione delle istruzioni e da un uso improprio del dispositivo. Per accedere alla versione aggiornata del manuale di istruzioni e ottenere ulteriori informazioni sul prodotto, scannerizzare il seguente codice QR.



INDICE

Avvertenze di sicurezza	44
Descrizione del prodotto e montaggio	45
Pannello di controllo e comando	47
Allenamento ed esercizi	49
Pulizia e manutenzione	51
Smaltimento	52

DATI TECNICI

Codice articolo	10026399, 10026400
Alimentazione (computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz
Potenza	70 W
Peso	5.5 kg
Peso max. utilizzatore	120 kg

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Produttore:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlino,
Germania.

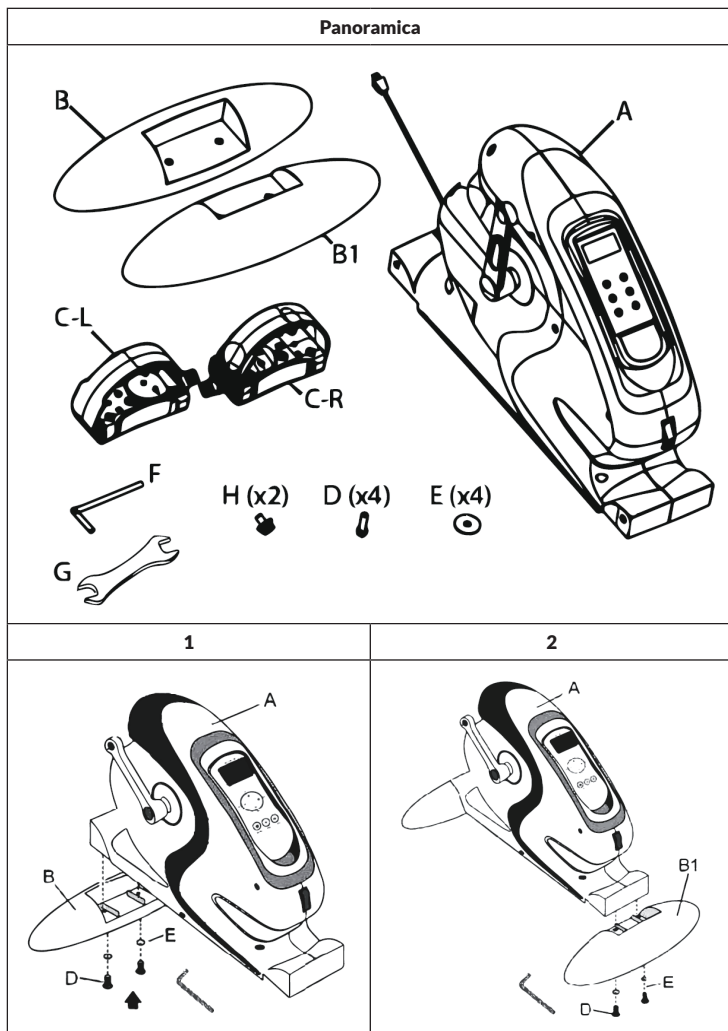


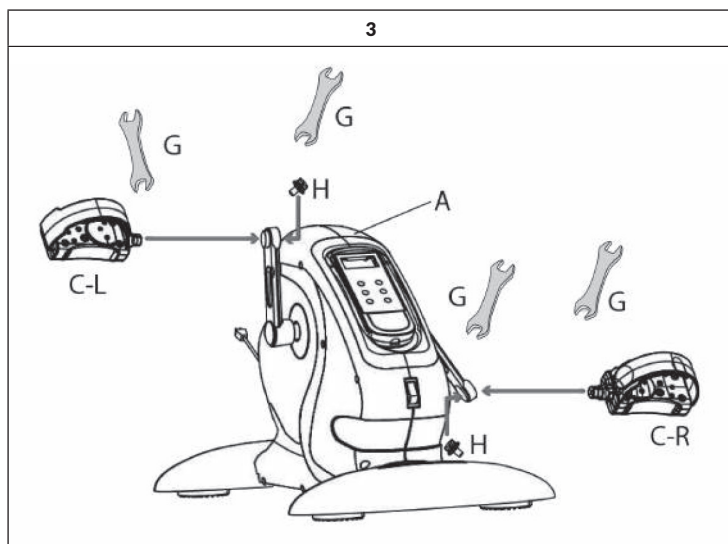
Questo prodotto è conforme alle seguenti Direttive Europee:

2014/30/UE (EMV)
2014/35/UE (LVD)
2011/65/UE (RoHS)

AVVERTENZE DI SICUREZZA

- Leggere attentamente il manuale di istruzioni prima di montare e utilizzare il dispositivo. Un utilizzo sicuro ed efficace può essere raggiunto solo se il dispositivo viene montato, curato e usato correttamente. Assicurarsi che tutte le persone che usano questo dispositivo siano informate sulle avvertenze e istruzioni di sicurezza.
- Prima di iniziare l'allenamento consultare un medico, per assicurarsi di non avere problemi fisici o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per il vostro benessere o la vostra sicurezza attraverso l'uso del dispositivo o che potrebbero impedire il corretto utilizzo del dispositivo. Il parere del medico è di importanza vitale se si assumono medicinali che influiscono sul battito cardiaco, sulla pressione sanguigna o sul tasso di colesterolo.
- Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un allenamento errato o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'allenamento se dovesse comparire uno dei seguenti sintomi: dolore, sensazione di pressione sul petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di fiato, giramenti di testa o nausea. Se uno di questi sintomi dovesse comparire, consultare assolutamente un medico prima di procedere con l'allenamento.
- Questo dispositivo non può essere utilizzato da persone (inclusi bambini) con limitate capacità fisiche, sensoriali o mentali o da persone con esperienza e conoscenze insufficienti, solo se vengono supervisionate da una persona responsabile della sicurezza e se sono stati informate sulle funzioni del dispositivo. I bambini vanno sorvegliati per assicurarsi che non giochino con il dispositivo.
- Collocare il dispositivo su una superficie piana e asciutta.
- Prima di iniziare l'allenamento assicurarsi sempre che tutte le viti e i fissaggi siano ben stretti.
- La sicurezza del dispositivo è garantita solo se viene regolarmente curato e controllato se ci sono danni o segni di usura.
- Utilizzare il dispositivo solo per gli usi consentiti. Se durante il montaggio o la verifica si dovessero scoprire pezzi difettosi o sentire rumori strani durante l'allenamento, smettere immediatamente di allenarsi. Riutilizzare il dispositivo solo dopo aver identificato e risolto il problema.
- Vestirsi in modo appropriato quando si utilizza il dispositivo. Evitare abiti larghi che potrebbero restare impigliati nel dispositivo o indumenti che limitano la libertà di movimento.
- Il dispositivo è stato testato e certificato secondo la norma EN957 ed è destinato per uso domestico.
- Il dispositivo non è adatto a fini terapeutici.

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO E MONTAGGIO

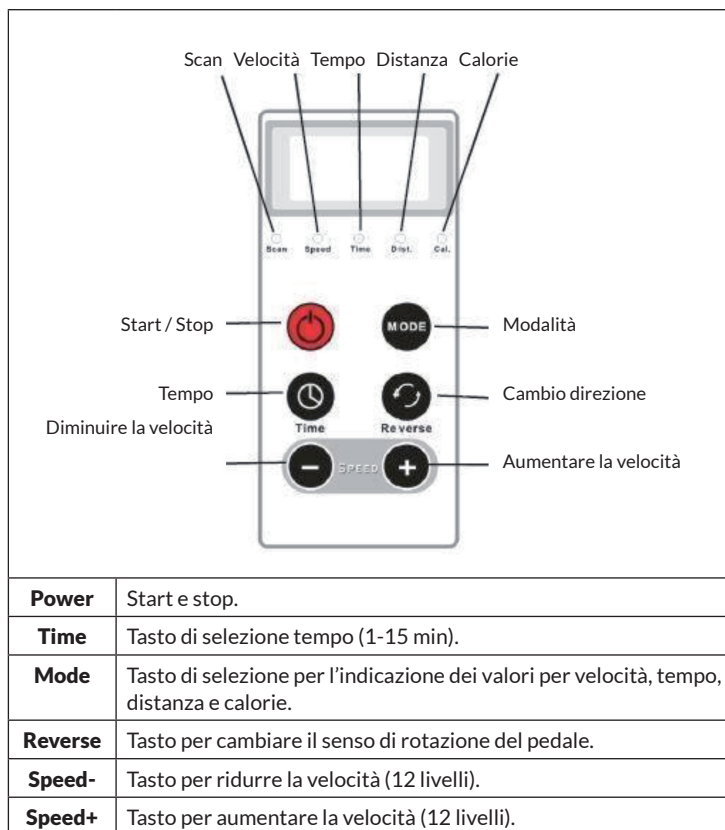


Montaggio

1. Applicare lo stabilizzatore posteriore (B) al telaio principale (A) con le rondelle (E) e le viti (D) come descritto nella figura 1.
2. Applicare lo stabilizzatore anteriore (B) al telaio principale (A) con le rondelle (E) e le viti (D) come descritto nella figura 2.
3. Avvitare il pedale sinistro (C-L) al telaio principale (A) con una vite (H). Stringere bene il pedale aiutandosi con una chiave inglese (G). Avvitare il pedale destro (C-R) al telaio principale (A) con una vite (H) come descritto nelle figure 1 e 2.

PANNELLO DI CONTROLLO E COMANDO

Pannello di controllo e funzioni dei tasti



Comando

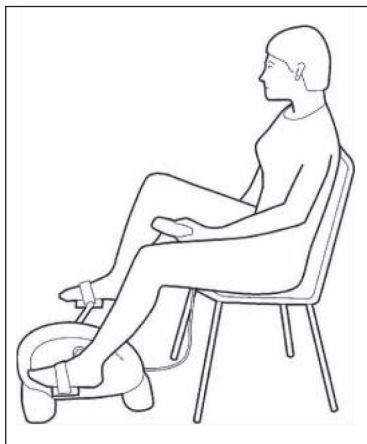
Power	Premere il tasto POWER per iniziare dal livello 1 con un tempo predefinito di 10 minuti. Sul display vengono visualizzati alternativamente i valori per la velocità, il tempo, la distanza e le calorie.
Time	Premere il tasto TIME per impostare la durata dell'allenamento da 1 a 15 minuti. Per un'impostazione veloce tenere premuto il tasto finché non appare la durata desiderata. Il dispositivo si ferma automaticamente quando il tempo impostato è trascorso.
Mode	Premere più volte il tasto MODE per visualizzare i dati relativi alla velocità (Speed), al tempo (Time), alla distanza percorsa (Dist.) e alle calorie consumate (Cal.). Se si vuole visualizzare i valori alternativamente, premere più volte il tasto MODE finché non si accende la spia rossa sotto SCAN.
Reverse	Premere il tasto REVERSE se si vuole cambiare il senso di rotazione dei pedali.
Speed-	Premere il tasto SPEED- per diminuire la velocità. Tenere premuto il tasto finché non viene visualizzata la velocità desiderata.
Speed+	Premere il tasto SPEED+ per aumentare la velocità. Tenere premuto il tasto finché non viene visualizzata la velocità desiderata.

Nota: premere il tasto POWER per spegnere il dispositivo. Dopo aver terminato la sessione di allenamento portare l'interruttore rosso, che si trova sotto all'attacco per il telecomando, nella posizione 0.

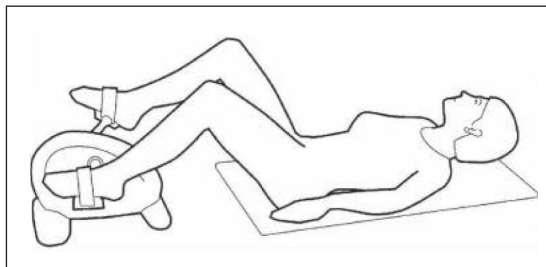
ALLENAMENTO ED ESERCIZI

- Consigliamo a chi è fuori allenamento di iniziare con brevi sessioni da 3 a 6 minuti a un livello basso. Allenarsi due volte al giorno. La durata predefinita è di 5 minuti.
- Aumentare la durata di ogni sessione un po' alla volta fino a raggiungere 15 minuti due volte al giorno.
- Se durante l'allenamento ci si sente bene, si può aumentare il livello di velocità

Esercizio 1: da seduti



1. Utilizzare una sedia stabile.
2. Assicurarsi di collocare la pedaliera a una distanza comoda dalla sedia (per evitare di dover stendere troppo le gambe).
3. Assicurarsi che la parte inferiore della schiena (zona lombare) resti appoggiata durante l'uso della pedaliera. Consigliamo di mettere un piccolo cuscino dietro alla zona lombare.
4. Sedersi e sistemare i piedi sui pedali.
5. Togliere il telecomando dall'attacco e premere il tasto POWER. I pedali iniziano a girare.
6. Per fermare i pedali premere nuovamente il tasto POWER.

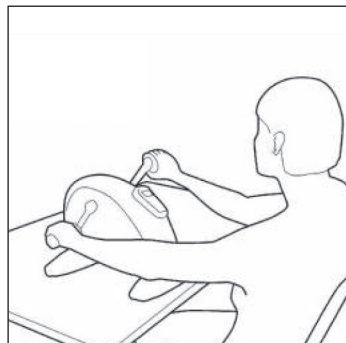
Esercizio 2: da sdraiati

1. Quando ci si sdraia assicurarsi che la parte inferiore della schiena (zona lombare) sia appoggiata durante l'utilizzo della pedaliera. Consigliamo di sistemare un piccolo cuscino sotto la zona lombare e la testa.
2. Sdraiarsi inserendo entrambi i piedi nei pedali (è consigliabile usare i cinturini).
3. Stendere il braccio destro e sinistro lungo il corpo.
4. Togliere il telecomando dall'attacco e premere il tasto POWER. I pedali iniziano a girare.
5. Per fermare i pedali premere nuovamente il tasto POWER.
6. Dopo la sessione restare sdraiati in questa posizione per un momento e poi alzarsi lentamente.

Nota: se si usa il dispositivo sul letto assicurarsi che sia stabile. Appoggiarlo su una mensola o un supporto stabile.

Esercizio 3: seduta

1. Assicurarsi di collocare la pedaliera su una superficie stabile e a una distanza comoda dalla sedia (per evitare di dover stendere troppo le braccia).
2. Sistemare la pedaliera su un tavolo e sedersi su una sedia stabile. Impostare la mini bike all'altezza del torace, in modo tale che l'attacco del telecomando sia rivolto verso l'utilizzatore.



3. Togliere il telecomando dall'attacco e premere il tasto POWER. I pedali iniziano a girare.
4. Dopo la sessione restare per un momento seduti in questa posizione e poi alzarsi lentamente.

PULIZIA E MANUTENZIONE

Nota: come per tutti gli attrezzi ginnici dotati di componenti meccaniche mobili, può capitare anche con questo prodotto che si allentino delle viti a causa dell'uso sovente. Per questo motivo consigliamo di controllarle regolarmente ed eventualmente di stringerle con una chiave adatta. Pulire il dispositivo regolarmente con un panno umido per eliminare sudore e polvere dalle superfici.

- Togliere le pile dal pannello di controllo se non si usa il dispositivo per un lungo periodo.
- Pulire il dispositivo regolarmente con un panno umido per conservare l'aspetto pulito.
- L'utilizzo sicuro del dispositivo può essere garantito solo se si controlla regolarmente che non sia danneggiato o usurato (per esempio i manici, i pedali, il sellino ecc.). E' indispensabile sostituire le parti danneggiate e usare il dispositivo a riparazione avvenuta.
- Controllare regolarmente che le viti e i dadi siano fissati correttamente.
- Ingrassare regolarmente le parti mobili.
- Fare particolare attenzione ai componenti che si usurano facilmente come il sistema frenante, il poggiapiedi ecc.
- Dato che il sudore è molto aggressivo, non deve entrare in contatto con le parti smaltate o cromate del dispositivo, in particolare con il computer. Pulire il dispositivo subito dopo l'uso. Le parti smaltate si possono pulire con una spugna umida. Da evitare tutti i prodotti corrosivi o aggressivi per la pulizia.
- Conservare il dispositivo in un ambiente pulito e asciutto fuori dalla portata dei bambini.

SMALTIMENTO



Se sul prodotto è presente la figura a sinistra (il cassonetto dei rifiuti sbarrato), si applica la direttiva europea 2012/19/UE. Questi prodotti non vanno smaltiti con i rifiuti generici urbani. Informarsi sulle disposizioni vigenti in merito alla raccolta differenziata di dispositivi elettrici ed elettronici. Non smaltire i vecchi dispositivi con i rifiuti domestici. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi si proteggono il pianeta e la salute delle persone da possibili conseguenze negative. Il riciclo di materiali aiuta a ridurre il consumo di materie prime.

Il prodotto contiene pile che, in base alla direttiva europea 2006/66/CE, non possono essere smaltite con i rifiuti generici domestici. Informarsi sulle disposizioni vigenti relative alla raccolta differenziata delle pile. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi si proteggono il pianeta e la salute delle persone da possibili conseguenze negative.

