

CARE

REFERENCE: 460595

CROSSAIR-MAG BIKE

F

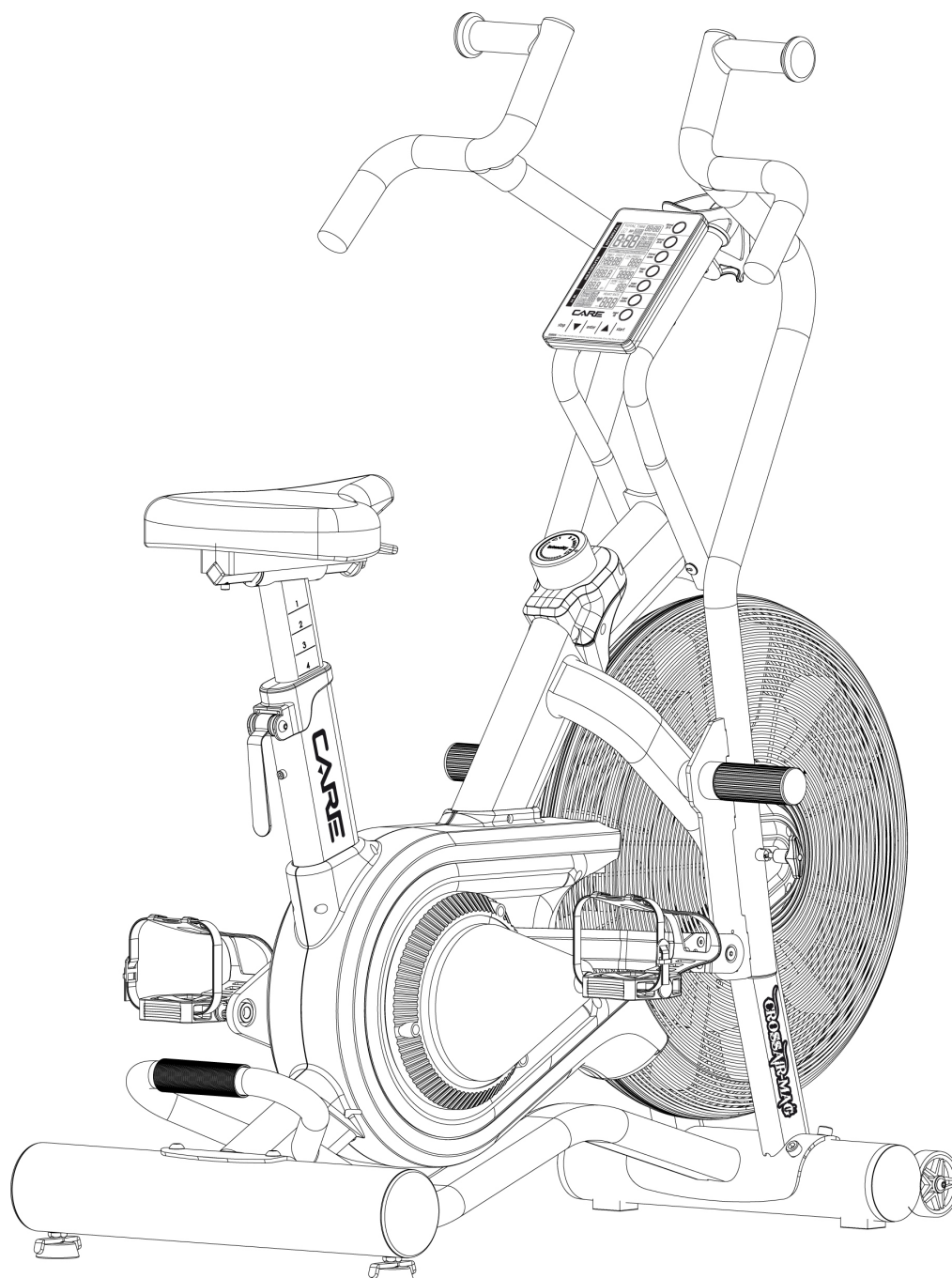
GB

D

E

I

NL



www.carefitness.com

CARE

F

AVERTISSEMENTS :

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe H pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 150 kg.
- Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.
- Il est impératif que le repose pied du côté où l'on s'installe soit en position basse. Il est aussi impératif de se tenir au guidon fixe durant cette phase d'installation.
- Les repose pied de votre Elliptique doivent à l'arrêt lorsque vous souhaitez monter ou descendre du produit.

Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile. Activer la garantie de votre produit en ligne sur www.carefitness.com

Recyclage : le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

Important: Read these instructions before using the equipment!**Safety**

- Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.
- This equipment must be assembled and used by adults.
- The equipment complies with the EN-957 standard, classification H for use in the home. It must not be used in a sports center or any other public, associative or rented space.
- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with this equipment. CARE declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.
- CARE declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
- Maximum weight of user: 150 kg.
- Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.
- Excessive or badly programmed training can damage your health.
- Keep your back straight when exercising.
- It is strongly recommended that you wear suitable clothing and footwear.
- For adjustable parts, bear the maximum positions in mind.

Maintenance

- Regularly check that elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- To maintain the level of safety, the equipment must be regularly checked. It is vital that any faulty parts are replaced and that it is not used until completely repaired. Remember regularly to grease moving parts.
- 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 training. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products should be avoided.

Guarantee: the chassis is guaranteed for 5 years. Moving parts are guaranteed for 2 years. The guarantee applies to normal use by a private individual in his home. Validate your product warranty on line www.carefitness.com

Recycling : The « crossed out dustbin » sign means that this product and its batteries cannot be thrown out with domestic waste. They should be treated apart. When you have finished with them, drop them at an authorised collection point so they can be recycled. This gesture will go towards protecting the environment and your health.

D

Achtung: Nehmen Sie diese Ratschläge zur Kenntnis, bevor Sie Ihr Gerät benutzen!

Sicherheit

- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig und bewahren Sie es gut auf. Benutzen Sie dieses Gerät nur wie angegeben.
- Dieses Gerät ist von Erwachsenen zu montieren und zu benutzen.
- Ihr Gerät entspricht der Norm EN 957, Klasse H, für eine Verwendung zu Hause, es darf nicht in einer Sporthalle oder an einem anderen öffentlichen, einem Verein gehörenden oder angemieteten Ort verwendet werden.
- Für eine sichere Benutzung ist eine stabile und ebene Standfläche notwendig. Schützen Sie Ihren Fußbodenbelag mit einem Teppich. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an einem feuchten Ort (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Lassen Sie keine Kinder mit dem Gerät spielen. Die Gesellschaft CARE übernimmt keinerlei Haftung für die Schäden, die sie davontragen könnten. Lassen Sie keine Kinder in die Nähe des Geräts kommen, solange Sie trainieren.
- CARE übernimmt keinerlei Haftung, falls der Benutzer an einem unserer Produkte technische Veränderungen vornimmt.
- Höchstgewicht des Benutzers: 150 kg
- Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen. Übermäßiges oder schlecht geplantes Training kann der Gesundheit schaden.
- Halten Sie bei den Übungen Ihren Rücken gerade.
- Es wird eindringlich empfohlen, angemessene Sportkleidung und -schuhe zu tragen.
- Beachten Sie bei den verstellbaren Teilen die Maximalpositionen.

Wartung

- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Verbindungselemente mit Schrauben und Muttern fest sitzen. Damit Ihr Gerät sein Sicherheitsniveau beibehält, muss es regelmäßig überprüft werden. Es ist dringend geboten, jedes schadhafte Teil zu ersetzen und das Gerät bis zu seiner vollständigen Reparatur nicht mehr zu benutzen. Denken Sie an die regelmäßige Schmierung der beweglichen Teile.

Lassen Sie Schweiß, da er stark korrosiv wirkt, nicht in Berührung mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Geräts kommen, insbesondere nicht mit dem Computer. Wischen Sie Ihr Gerät unmittelbar nach dem Training trocken. Die emaillierten Teile werden mit einem wassergetränkten Schwamm gereinigt. Keine aggressiven oder korrosiven Produkte verwenden!

Garantie:

Der Rahmen unterliegt einer 5-jährigen Garantie. Die Verschleißteile unterliegen einer 2-jährigen Garantie. Die Garantie gilt für eine normale Benutzung durch eine Privatperson zu Hause. Garantie anmelden www.carefitness.com

Recycling : Das symbol « durchgestrichener abfalleimer » bedeutet, dass dieses Produkt wie auch die darin enthaltenen Batterien nicht in den Hausmüll gegeben werden dürfen. Sie sind speziell zu entsorgen. Geben Sie die Batterien oder das elektronische Gerät am Ende des Lebenszyklus zur Wiederverwertung an einer hierfür eingerichteten Sammelstelle ab. Diese Wiederverwertung Ihrer elektronischen Abfälle hilft die Umwelt und Ihre Gesundheit zu schützen

¡Atención: tenga en cuenta estos consejos antes de utilizar el aparato!

Seguridad

- Lea cuidadosamente y conserve este manual del usuario. No utilice este producto de un modo distinto del indicado.
- Este aparato sólo deben ensamblarlo y utilizarlo personas adultas.
- El aparato cumple las especificaciones de la norma EN-957 clase H/B para uso domiciliario. No debe utilizarse en un gimnasio ni en ningún otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- Para que el aparato funcione de manera totalmente segura, debe instalarse sobre una superficie estable y plana. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en un sitio húmedo (piscina, sauna, etc.)
- No deje que los niños jueguen con el aparato. CARE no asume ninguna responsabilidad por las lesiones que pudieran producirse. No permita que los niños se acerque al aparato durante su sesión de entrenamiento.
- CARE no asume ninguna responsabilidad en el caso de que el usuario realice cualquier modificación técnica de uno de nuestros productos.
- Peso máximo del usuario: 150 kg
- Antes de empezar el entrenamiento es primordial consultar a su médico para determinar el nivel de intensidad del programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede perjudicar a la salud.
- Mantenga la espalda recta durante los ejercicios.
- Es muy recomendable vestir prendas y calzado apropiados.
- En el caso de las piezas regulables, tenga siempre en cuenta las posiciones máximas que pueden alcanzar.

Mantenimiento

- Compruebe regularmente el apriete de los elementos sujetos con tuercas y tornillos. Para mantener el nivel de seguridad, es importante revisar el aparato regularmente. Es necesario cambiar cualquier pieza defectuosa, y no utilizar el aparato hasta que esté completamente reparado. No olvide engrasar periódicamente las piezas móviles.
- Puesto que el sudor es corrosivo y no conviene dejar que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente el ordenador, limpie inmediatamente el aparato después del entrenamiento. Limpie las partes esmaltadas con una esponja empapada en agua. No debe utilizarse ningún tipo de producto agresivo o corrosivo.

Garantía: el chasis tiene una garantía de 5 años. Las piezas susceptibles de desgastarse tienen una garantía de 2 años. La garantía se aplica a un uso normal por un particular en un domicilio. Activar la garantía de su producto en línea www.carefitness.com

Reciclaje : El símbolo « papelera tachada » significa que este producto y las pilas que contiene no pueden tirarse junto con los residuos domésticos. Hay que clasificarlos de manera selectiva y específica. Las baterías, así como el producto electrónico al final de su vida útil, hay que depositarlos en un espacio de recogida autorizado para reciclarlos. Esta valorización de tus residuos electrónicos permite la protección del medio ambiente y de tu salud.

①

Attenzione: leggere attentamente queste raccomandazioni prima di utilizzare l'attrezzo !

Sicurezza

- Leggere e conservare con cura il manuale utente. Utilizzare questo prodotto unicamente nei modi

Indicati

- Questo attrezzo deve essere montato e utilizzato da persone adulte.
- L'attrezzo è conforme alla norma EN-957 classe H/B per un utilizzo domestico e non deve quindi essere utilizzato in palestre o altri luoghi pubblici, di associazione o a scopo locativo.
- Per un utilizzo sicuro è necessario posizionarlo su una superficie stabile e piana, proteggendo il pavimento con un tappeto. Non utilizzare l'attrezzo in luoghi umidi (piscina, sauna, ecc.).
- Non lasciare che bambini giochino con l'apparecchio. La ditta CARE declina qualsiasi responsabilità per i danni che potrebbero subire. Non lasciare che bambini si avvicinino all'apparecchio durante l'allenamento.
- CARE declina qualsiasi responsabilità per modifiche apportate ai nostri prodotti da parte dell'utente.
- Peso massimo dell'utente : 150 kg.
- Prima di iniziare l'allenamento, è di fondamentale importanza consultare il proprio medico per stabilire il livello d'intensità del programma da seguire. Un allenamento eccessivo o programmato male può nuocere alla salute.
- Durante gli esercizi mantenere la schiena dritta.
- Si consiglia di indossare una tenuta e scarpe adatte.
- Per quanto riguarda le parti regolabili occorre tenere conto delle posizioni massime.

Manutenzione

- Verificare regolarmente la chiusura degli elementi di fissaggio con le viti e i dadi. Per garantire il livello di sicurezza richiesto, ispezionare regolarmente l'attrezzo. E' assolutamente necessario sostituire tutti i pezzi difettosi e non utilizzarlo fino a riparazione avvenuta. Lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Poiché il sudore è corrosivo, evitare il contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare il computer, e asciugare immediatamente l'attrezzo al termine dell'allenamento. Le parti smaltate dovranno essere pulite con una spugna impregnata d'acqua. E' vietato l'utilizzo di prodotti aggressivi o corrosivi.

Garanzia: il telaio è garantito 5 anni. I pezzi sottoposti a usura sono garantiti 2 anni. La garanzia si applica a un utilizzo normale svolto da un privato presso il proprio domicilio. Registrare la garanzia www.carefitness.com

Riciclaggio : Il simbolo della « spazzatura sbarrata » significa che questo apparecchio e le pile che contiene non possono essere gettati insieme ai rifiuti domestici. Essi vengono sottoposti ad una raccolta differenziata specifica. Depositare le batterie ed il vostro apparecchio elettronico in fine di vita in un contenitore apposito per permettere il loro riciclaggio. Questo trattamento dei rifiuti elettronici permetterà di proteggere l'ambiente e la vostra salute.

BELANGRIJKE AANWIJZINGEN:

Veiligheid

- Deze gebruikshandleiding aandachtig lezen en zorgvuldig bewaren. Dit toestel mag alleen op de aangegeven manier worden gebruikt.
- Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw toestel voldoet aan de norm EN-957 categorie H voor privé-gebruik in huis en mag niet in een sportzaal of elke andere openbare plaats, in verenigingsverband of voor verhuurde toepassingen worden gebruikt.
- Voor een veilig gebruik moet het toestel op een vlakke en stabiele ondergrond worden geplaatst. U kunt uw vloerbedekking beschermen met een mat. Het toestel mag niet in een vochtige ruimte (zoals een zwembad, sauna enz.) worden gebruikt.
- Kinderen mogen in geen geval met het toestel spelen. Voor eventueel letsel van kinderen wijst de firma CARE elke verantwoordelijkheid af. Tijdens uw training mogen geen kinderen in de buurt van het toestel komen.
- CARE wijst elke verantwoordelijkheid af voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan onze artikelen wordt aangebracht.
- Maximaal gewicht van de gebruiker: 150 kg.
- Voor het begin van uw training moet u uw arts raadplegen om de intensiteit van uw programma vast te stellen. Een excessieve of slecht geprogrammeerde training kan uw gezondheid ernstig schaden.
- Tijdens de oefeningen moet uw rug recht blijven.
- Het wordt sterk aangeraden geschikte kleding en schoenen te dragen.
- Voor de instelbare delen moet u rekening met de maximale standen houden.

Onderhoud

- De goede bevestiging van alle onderdelen met schroeven en moeren moet regelmatig worden gecontroleerd. Uw toestel moet regelmatig worden nagelopen om het veiligheidsniveau in stand te houden. Het is absoluut nodig elk defect onderdeel te vervangen en het toestel niet meer te gebruiken tot het volledig is gerepareerd. De bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gesmeerd.
- Zweet is heel corrosief en mag niet in contact worden gelaten met geëmailleerde of verchromde delen van het toestel, met name de computer. Zweet moet dan ook onmiddellijk na de training worden afgeveegd. Geëmailleerde onderdelen kunnen met een vochtige spons en water worden afgenomen. Het gebruik van agressieve of bijtende producten moet worden vermeden.

Garantie

Op het frame wordt een garantie van 5 jaar en op de slijtagegevoelige onderdelen een garantie van 2 jaar verleend. De garantie kan alleen in het geval van een normaal privé-gebruik thuis worden ingeroepen. Garantie registratie www.carefitness.com

Recyclage : Het symbooltje van de « doortrepte vuilnisemmer » betekent dat dit product en de batterijen niet met het gewone huisafval mogen worden weggeworpen maar selectief moeten worden verwijderd. Deponeer de batterijen en het elektronische product wanneer ze versleten zijn in een speciaal daartoe voorziene plaats voor recyclage. Zo helpt u mee het milieu en de volksgezondheid te beschermen.

Instructions de montage

Avant de démarrer

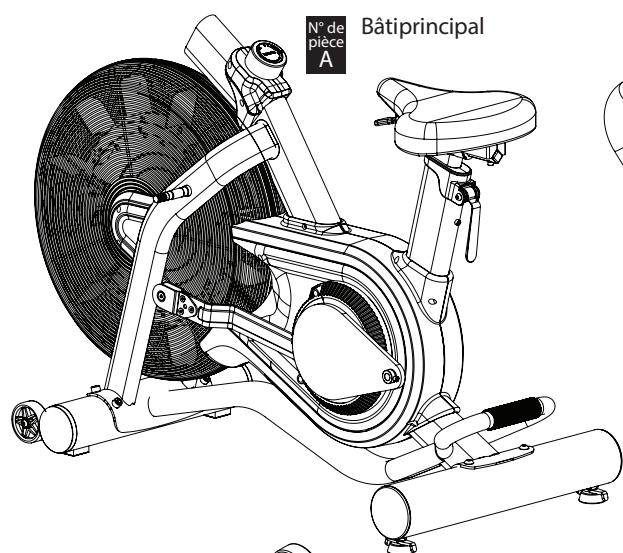
1. **Préparez votre zone de travail** - il est important de monter le produit dans un espace propre et rangé.

2. **Travaillez avec un ami** - nous vous recommandons de vous faire assister pour le montage car certains éléments sont très lourds.

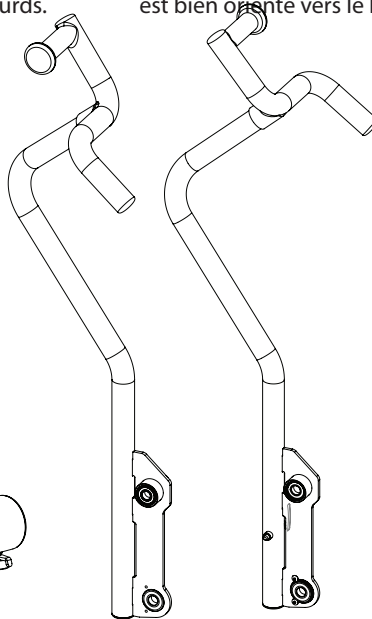
3. **Ouvrez le carton** - vérifiez tous les avertissements figurant sur la carton et assurez-vous qu'il est bien orienté vers le haut.

4. **Déballiez le contenu du carton**

Assurez-vous que les pièces suivantes sont bien présentes :

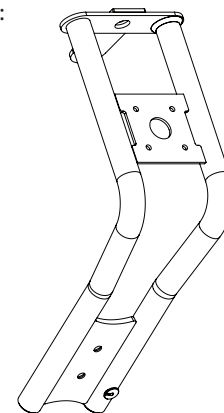


N° de pièce **A** Bâti principal

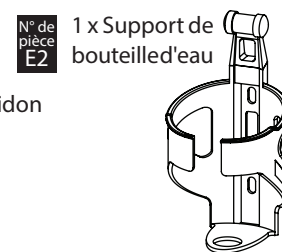


N° de pièce **D1** 1 x Poignée de guidon gauche

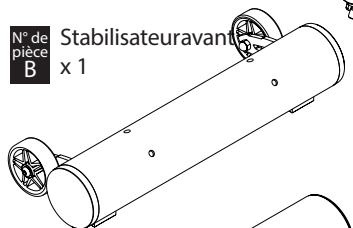
N° de pièce **D2** Poignée de guidon droite x 1



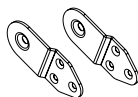
N° de pièce **E** 1 x Bâti support de console



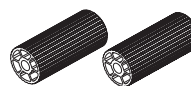
N° de pièce **E2** 1 x Support de bouteille d'eau



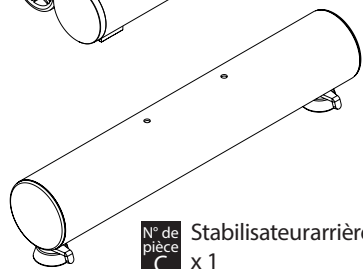
N° de pièce **B** Stabilisateur avant x 1



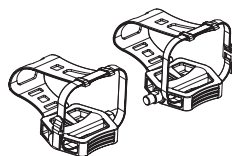
N° de pièce **I** Platine fixe x 2



N° de pièce **G** Repose-pied x 2



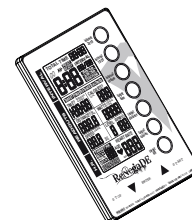
N° de pièce **C** Stabilisateur arrière x 1



N° de pièce **H1** N° de pièce **H2** Jeu de pédales x 1 paire



N° de pièce **J1** Capuchon d'extrémité x 2



N° de pièce **F** 1 x Console

Fixations

N° de pièce **J6** Boulon à tête Allen M10 x 20 mm x 8

N° de pièce **J2** Vis M8 x 30 mm x 4

N° de pièce **J4** Rondelle élastique x 2

N° de pièce **J5** Vis M6 x 15mm x 6

N° de pièce **J3** Ecrou de blocage en nylon M8 x 2

N° de pièce **O** Huile lubrifiante x 1

Outils et consommables

Clé Allen (6, 5, 4 mm)

Cléplate (13/17) Clé Tournevis Phillips

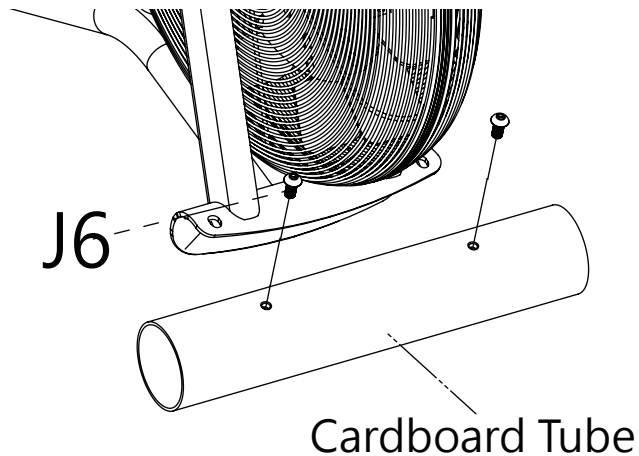
Ce vélo couvre une surface au sol de 126 cm x 70,5 cm et pèse 74,5kg

Si vous suspectez qu'il vous manque des pièces, veuillez nous contacter avant de revenir vers votre revendeur.

1. Fixation du stabilisateur avant

1-1. Retirez le tube de carton de la ferrure du stabilisateur avant

- Desserrez les deux **boulons à tête Allen M10 x 20 mm (J6)** du tube de carton et enlevez le tube de carton.
- Le tube de carton est utilisé à des fins de protection d'emballage et ne sera plus utilisé pour le montage.



FIXATIONS :



OUTILS :



1-2. Fixation du stabilisateur avant

- Fixez le **stabilisateur avant (B)** au **bâti principal (A)** avec quatre **boulons à tête Allen M10 x 20 mm (J6)** et serrez ces boulons au moyen de la clé Allen de 6 mm.

! Veillez à assembler les pièces dans l'ordre indiqué sur les diagrammes.

! Assurez-vous que les boulons sont serrés à fond avec la clé Allen.

! Assurez-vous que les roues mobiles du stabilisateur avant font face après le montage.

FIXATIONS :

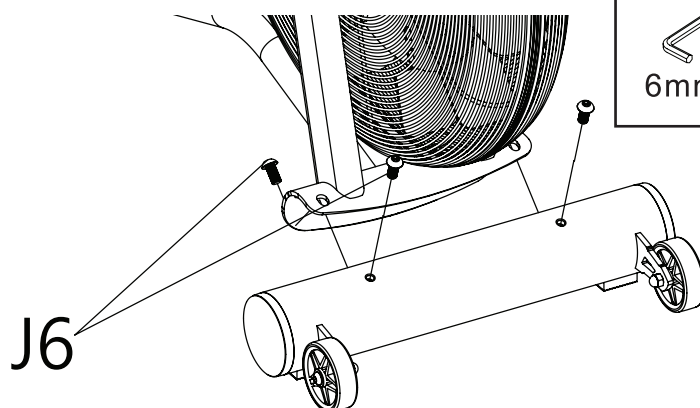
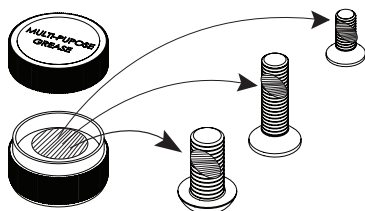


OUTILS :



LUBRIFICATION AVANT LE MONTAGE

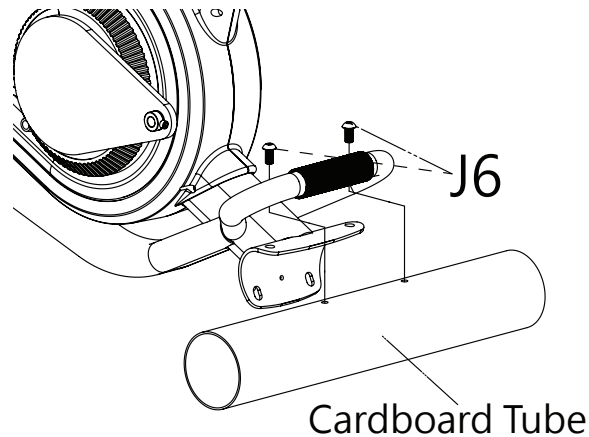
VEUILLEZ LUBRIFIER LES ATTACHES AVANT LE MONTAGE EN APPLIQUANT UN PEU DE "GRAISSE TOUS USAGES" SUR CHAQUE BOULON.



2. Fixation du stabilisateur arrière

2-1. Retirez le tube de carton de la ferrure du stabilisateur arrière

- Desserrez les deux **boulons à tête Allen M10 x 20 mm (J6)** du tube de carton et enlevez le tube de carton.
- Le tube de carton est utilisé à des fins de protection d'emballage et ne sera plus utilisé pour le montage.



FIXATIONS :



OUTILS :

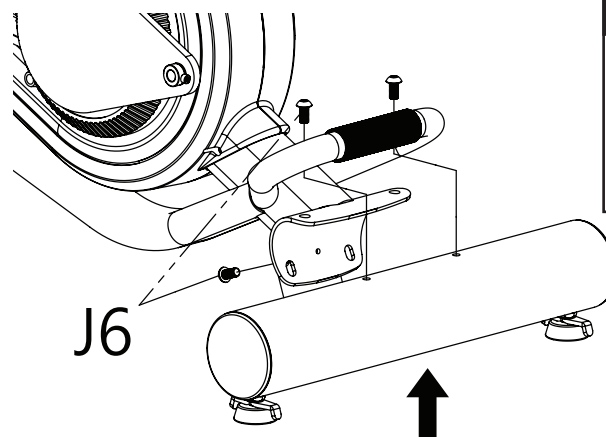


2-2. Fixation du stabilisateur arrière

- Fixez le **stabilisateur arrière (C)** au **bâti principal (A)** avec quatre **boulons à tête Allen M10 x 20 mm (J6)** et serrez ces boulons au moyen de la clé Allen de 6 mm.

! Veillez à assembler les pièces dans l'ordre indiqué sur les diagrammes.

! Assurez-vous que les boulons sont serrés à fond avec la clé Allen.



FIXATIONS :

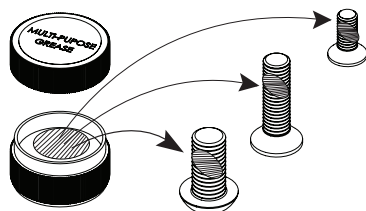


OUTILS :



LUBRIFICATION AVANT LE MONTAGE

VEUILLEZ LUBRIFIER LES ATTACHES AVANT LE MONTAGE EN APPLIQUANT UN PEU DE "GRAISSE TOUS USAGES" SUR CHAQUE BOULON.



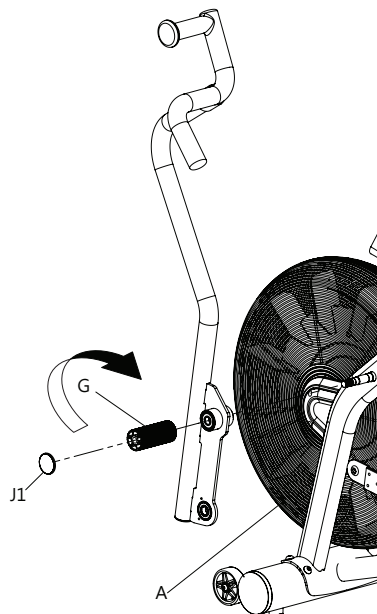
3. Fixation des poignées de guidon à double action

3-1. Fixation de la poignée de guidon à double action

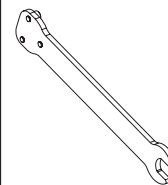
- Glissez avec précaution la **poignée de guidon à double action gauche (D1)** sur l'axe de pivotement.
- Installez le **repose-pied (G)** en le vissant dessus, et serrez-le avec la clé comme indiqué.
- Fixez solidement le **capuchon d'extrémité (J1)** sur le **repose-pied (G)**.

● **Veillez à assembler les pièces dans l'ordre indiqué sur les diagrammes.**

● **Assurez-vous que le repose-pied est serré à fond avec la clé Allen.**



OUTILS :



CLE

3-2. Installation de la platine fixe et de la barre de liaison

- Connectez la **poignée de guidon à double action gauche (D1)** et la **barre de liaison au moyen de la platine fixe (I)**, de la **rondelle à ressort (J4)**, de la **vis M8x30 mm (J2)** et de l'**écrou de blocage en nylon M8 (J3)**, et serrez à l'aide de la clé Allen de 5 mm et de la clé de 13/17.
- Doublez la sécurité de fixation de la **platine fixe (I)** sur la barre de liaison par trois **vis M6x15 mm (J5)** et serrez à fond avec la clé Allen de 4 mm.

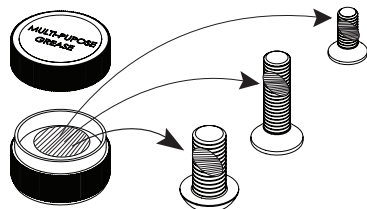
(Vous devriez arriver à assembler ces trois vis pour permettre un meilleur alignement en desserrant l'assemblage vissé frontal et en essayant à nouveau avec les quatre vis en place; serrer avec la clé Allen fournie.)

● **Veillez à assembler les pièces dans l'ordre indiqué sur les diagrammes.**

● **Assurez-vous que les vis sont serrés à fond avec la clé Allen.**

LUBRIFICATION AVANT LE MONTAGE

VEUILLEZ LUBRIFIER LES ATTACHES AVANT LE MONTAGE EN APPLIQUANT UN PEU DE "GRAISSE TOUS USAGES" SUR CHAQUE BOULON.



FIXATIONS :



x 1



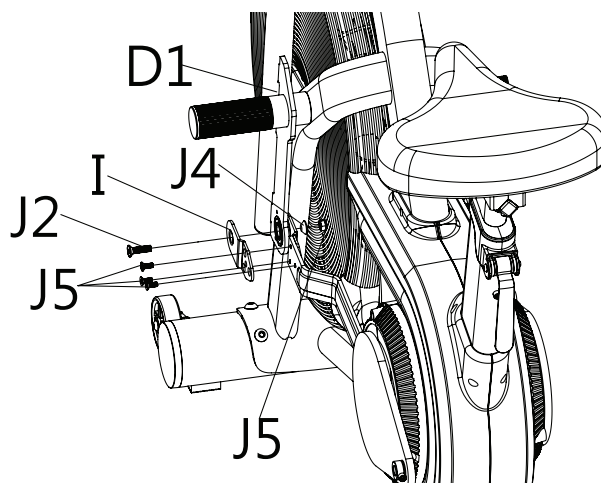
x 1



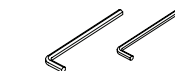
x 1



x 3



OUTILS :



5mm 4mm



CLE
13/17

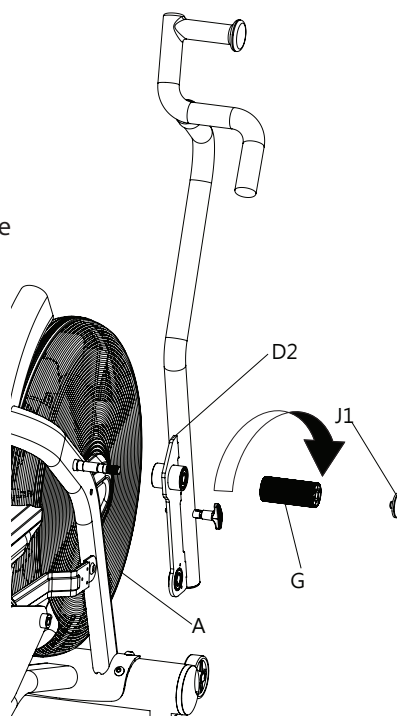
3-3. Fixation de la poignée de guidon à double action droite

- Glissez avec précaution la **poignée de guidon à double action droite (D1)** sur l'axe de pivotement.
- Installez le **repose-pied (G)** en le vissant dessus, et serrez-le avec la clé comme indiqué.
- Fixez solidement le **capuchon d'extrémité (J1)** sur le **repose-pied (G)**.

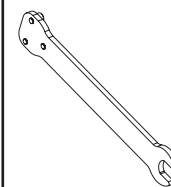
! Veillez à assembler les pièces dans l'ordre indiqué sur les diagrammes.

! Assurez-vous que le repose-pied est serré à fond avec la clé Allen.

! Assurez-vous que le bouton en T est en position non-verrouillé.



OUTILS :



CLE

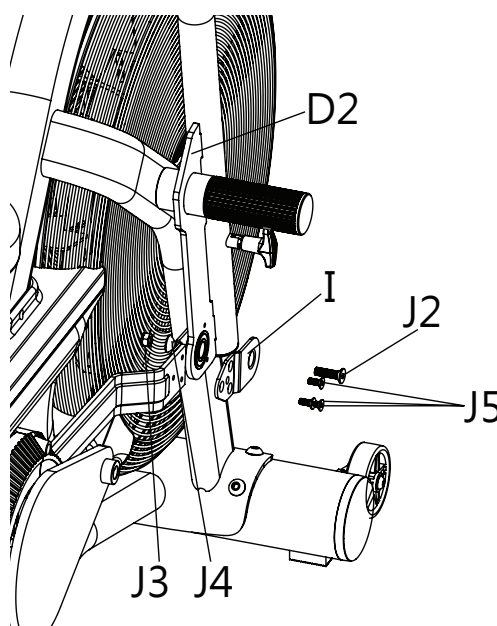
3-4. Installation de la platine fixe et de la barre de liaison

- Connectez la **poignée de guidon à double action droite (D1)** et la **barre de liaison au moyen de la platine fixe (I)**, de la **rondelle à ressort (J4)**, de la **vis M8x30 mm (J2)** et de l'**écrou de blocage en nylon M8 (J3)**, et serrez à l'aide de la clé Allen de 5 mm et de la clé de 13/17.
- Doublez la sécurité de fixation de la **platine fixe (I)** sur la barre de liaison par trois **vis M6x15 mm (J5)** et serrez à fond avec la clé Allen de 4 mm.

(Vous devriez arriver à assembler ces trois vis pour permettre un meilleur alignement en desserrant l'assemblage vissé frontal et en essayant à nouveau avec les quatre vis en place; serrer avec la clé Allen fournie.)

! Veillez à assembler les pièces dans l'ordre indiqué sur les diagrammes.

! Assurez-vous que les vis sont serrés à fond avec la clé Allen.



FIXATIONS :



x 1



x 1



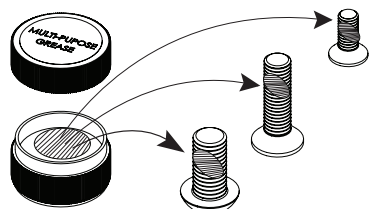
x 1



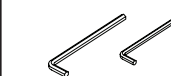
x 3

LUBRIFICATION AVANT LE MONTAGE

VEUILLEZ LUBRIFIER LES ATTACHES AVANT LE MONTAGE EN APPLIQUANT UN PEU DE "GRAISSE TOUS USAGES" SUR CHAQUE BOULON.



OUTILS :



5mm 4mm



CLE

13/17

4. Fixation des pédales

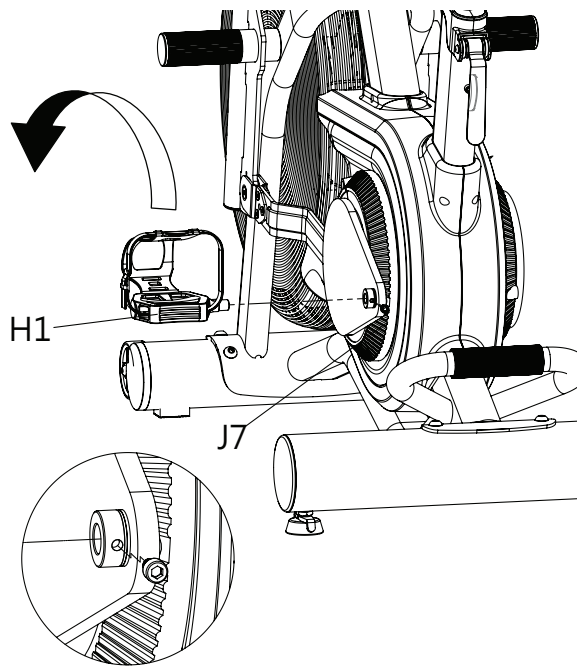
4-1. Fixation de la pédale gauche

- Desserrez la vis Phillip (J7) montée sur le bras de manivelle gauche.
- Fixez la pédale gauche (H1) au bras de manivelle gauche et serrez avec la clé #14 / #15.
- Serrez la vis Phillip (J7) à la manivelle avec la clé Allen de 5 mm.

! Veillez à assembler les pièces dans l'ordre indiqué sur les diagrammes.

! Cette pédale est filetée en sens antihoraire et se serre avec la clé.

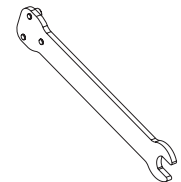
! Assurez-vous que la vis est serrée à fond avec la clé Allen.



OUTILS :



5mm



CLE

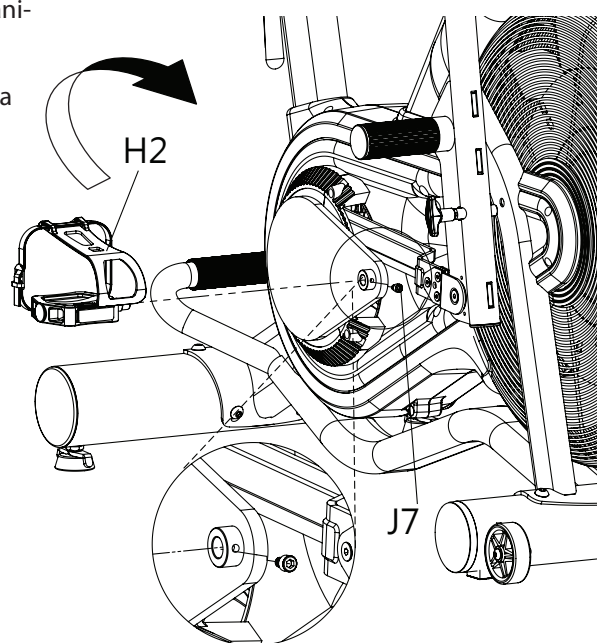
4-2. Fixation de la pédale droite

- Desserrez la vis Phillip (J7) montée sur le bras de manivelle droit.
- Fixez la pédale de droite (H2) au bras de manivelle droit et serrez avec la clé #14 / #15.
- Serrez la vis Phillip (J7) à la manivelle avec la clé Allen de 5 mm.

! Veillez à assembler les pièces dans l'ordre indiqué sur les diagrammes.

! Cette pédale est filetée en sens horaire et se serre avec la clé.

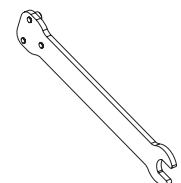
! Assurez-vous que la vis est serrée à fond avec la clé Allen.



OUTILS :



5mm



CLE

5. Fixation du support de console

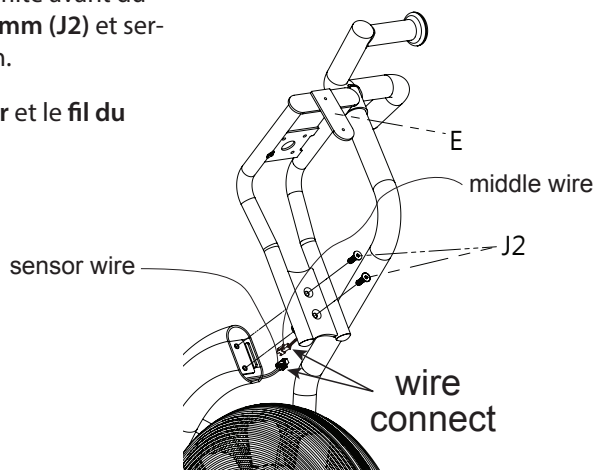
- Fixez le **support de console (E)** à l'extrémité avant du **bâti principal (A)** avec deux **vis M8x 30 mm (J2)** et serrez fermement avec la clé Allen de 5 mm.
- Raccordez ensemble le **câble de capteur** et le **fil du milieu**.

Veillez à assembler les pièces dans l'ordre indiqué sur les diagrammes.

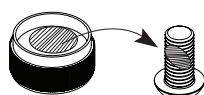
Assurez-vous que les câbles sont parfaitement connectés.

Veillez à ne pas coincer les câbles en attachant le support de console

Assurez-vous que les vis sont serrés à fond avec la clé Allen.



LUBRIFICATION AVANT LE MONTAGE



FIXATIONS :

N° de pièce
J2



x 2

OUTILS :



5mm

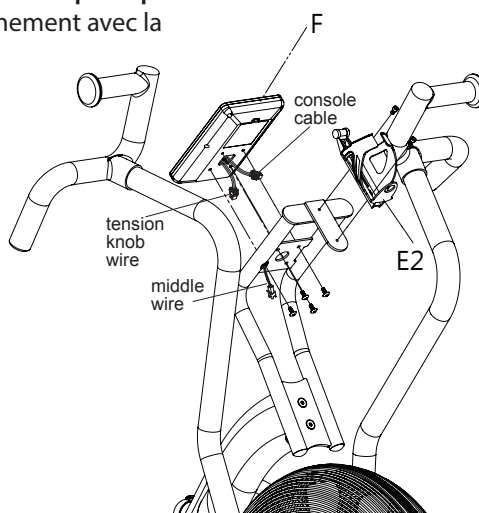
6. Fixation de la console

- Enlevez les quatre vis situées à l'arrière de la **console (8)**.
- Raccordez ensemble le **câble de console** et le **fil du milieu**, puis fixez la **console (F)** au **support de console (E)** avec quatre **vis de fixation M5 x 12 mm (F1)** et serrez fermement avec le tournevis.
- Fixez le **porte-bouteille (E)** à l'extrémité avant du **bâti principal (A)** avec deux **vis M8x 30 mm (J2)** et serrez fermement avec la clé Allen de 4mm.

Veillez à assembler les pièces dans l'ordre indiqué sur les diagrammes.

Assurez-vous que les câbles sont parfaitement connectés.

Assurez-vous que les vis sont serrés à fond avec le tournevis.



FIXATIONS :

N° de pièce
F1



x 4



x 2

OUTILS :



4mm

Contrôles finaux

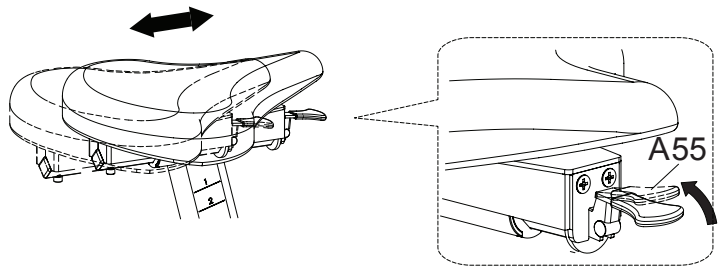
Votre vélo est maintenant monté. Veuillez effectuer les contrôles finaux suivants avant de l'utiliser pour la première fois

- Assurez-vous que tous les boulons, écrous et vis sont fermement serrés
- Assurez-vous que vous l'avez positionné sur une surface plane et bien horizontale

Explication des caractéristique du Renegade

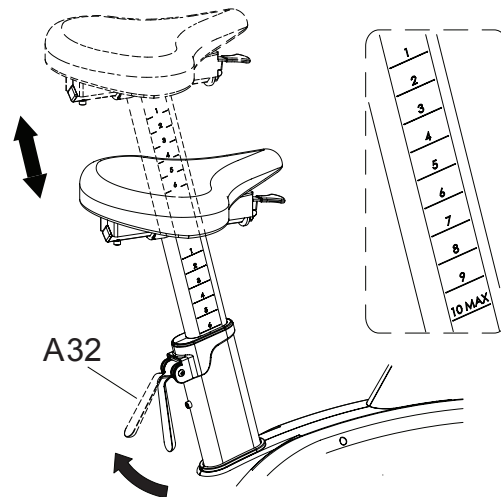
Ajustage de la largeur de selle

1. Tirez la **poignée de réglage (A55)** et réglez la largeur de la selle.
2. Relâchez la **poignée de réglage (A55)** dès que vous avez trouvé la position de selle adéquate.



Ajustage de la hauteur de selle

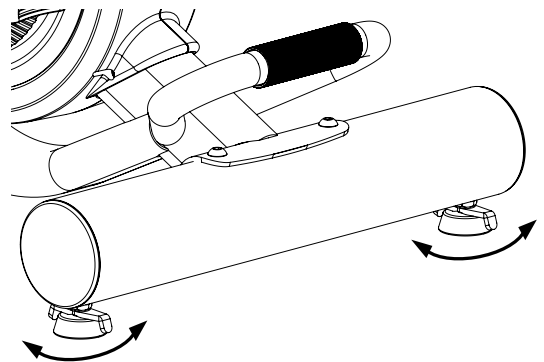
1. Tirez le **levier à came (A32)** et réglez la hauteur de la tige de selle.
2. Pressez à fond vers le bas le **levier à came (A32)** dès que vous avez trouvé la hauteur d'assise adéquate.



! Ne tirez pas la tige de selle trop loin : le maximum est indiqué sur la tige de selle.

Mise à niveau de votre vélo

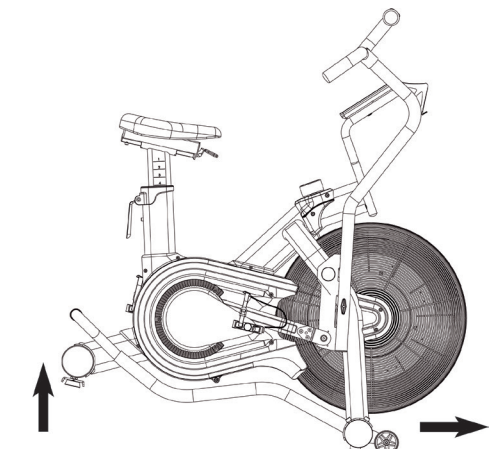
1. Pour vous aider à mettre votre vélo à l'horizontale sur une surface inégale, 2 ajusteurs de hauteur sont inclus sur les stabilisateurs arrière. Il suffit de les tourner pour ajuster la hauteur du vélo.



Transport de votre vélo

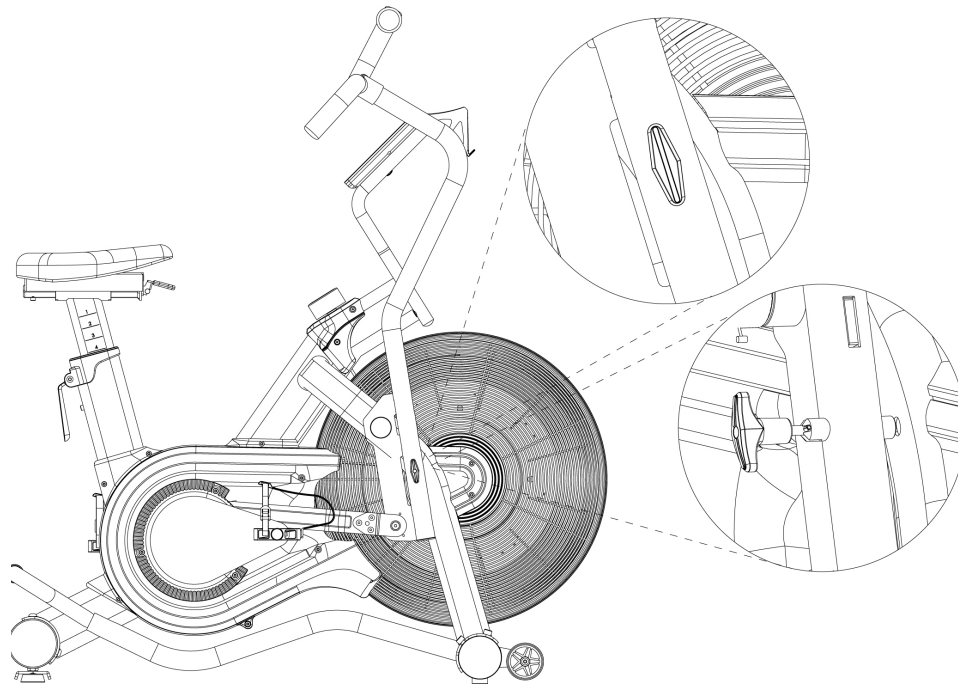
1. Votre vélo dispose de 2 roues de transport sur le stabilisateur avant.
2. Soulevez le vélo en utilisant la poignée à l'extrémité arrière du vélo et tirez ou poussez ensuite pour le déplacer.

! NE PAS UTILISER LA SECTION DE LA CONSOLE POUR BASCULER ET TRANSPORTER LE VELO



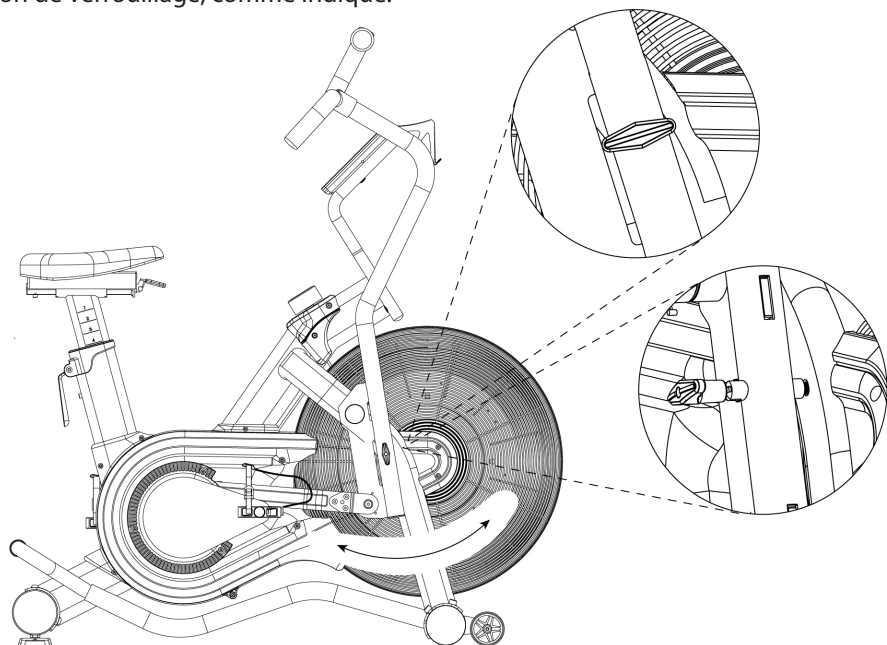
DEVERROUILLEZ - le bras double lorsque le vélo est utilisé

1. Tirez et tournez le bouton en T.
2. Assurez-vous que le bouton en T est aligné avec le bras double.
3. Relâchez le bouton en T en position déverrouillée, comme indiqué.



VERROUILLEZ - le bras double lorsque le vélo n'est pas utilisé

1. Tirez et tournez de la main droite le bouton en T perpendiculairement au bras double.
2. Guidez avec précaution l'arbre double jusqu'à la position de verrouillage avec la main gauche.
3. Relâchez le bouton en T en position de verrouillage, comme indiqué.



Ajustage de la résistance

1. Le vélo est équipé d'un système indépendant de la vitesse (8 niveaux de réglage).
2. Plus vous pédalez fort, plus vous sentez de résistance.
En développant un effort plus grand pour pédaler, vous allez plus vite, produisez plus de watts et brûlez plus de calories. Mais il est plus important de faire du vélo pendant un temps plus long que d'en faire avec un effort plus grand.
3. La résistance est réglée par un système magnétique qui se déplace plus près ou plus loin de la turbine de ventilateur - plus l'aimant est proche de la turbine, plus la résistance est grande.
4. L'aimant se commande manuellement en tournant le bouton à cadran.
5. Le niveau de résistance va de 1 = facile à 8 = dur.

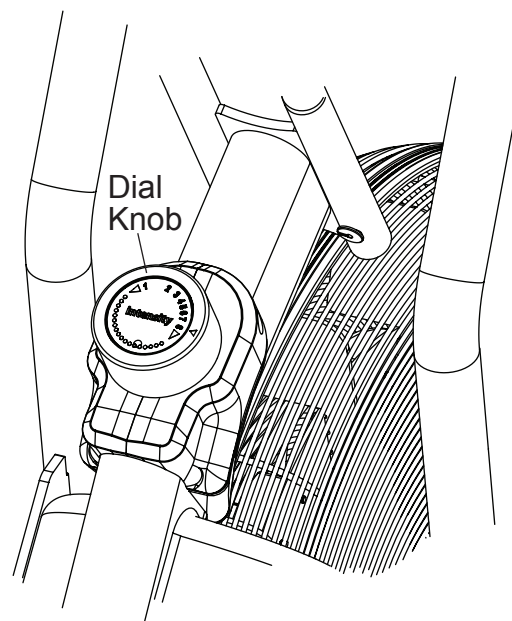


TABLEAU DES WATTS PAR RAPPORT AUX TR/MN EN NIVEAUX 1 A 8

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
10	2	2	2	3	3	4	6	10
20	8	9	11	14	19	21	27	34
30	22	23	27	35	44	55	68	81
40	47	48	56	69	78	98	120	146
50	85	88	98	117	136	160	188	222
60	141	146	159	176	211	243	278	319
70	223	228	246	278	310	347	388	434
80	330	335	337	357	396	439	518	568
90	471	485	510	540	594	653	740	810
100	650	670	715	757	835	918	1050	1117
110	865	890	915	960	1057	1163	1337	1485
120	944	1040	1143	1257	1383	1520	1675	1841

REMARQUE : LES DONNEES SONT SUSCEPTIBLES DE VARIATIONS SELON LES DIFFERENTS MODELES/ STRUCTURES MAGNETIQUES

Instructions concernant l'ordinateur

Démarrage rapide

Utilisez ce mode si vous souhaitez simplement faire une courte session d'entraînement et n'êtes pas intéressé à paramétrer des données personnelles.

- Pédalez quelques secondes pour alimenter la console.
- Pressez le bouton "**DEMARRAGE**".
- Les valeurs de **WATTS, VITESSE, TR/MN, RYTHME CARDIAQUE** (S'il y a détection du rythme cardiaque) vont commencer à s'afficher.
- Les valeurs de **TEMPS, DISTANCE, CALORIES, WATTS** vont commencer le comptage normal.

Pour mettre fin à cette session d'entraînement rapide et visualiser un récapitulatif de votre entraînement -

- Arrêtez de pédaler.
- Pressez le bouton "**STOP**".
- Les valeurs de **TEMPS, DISTANCE, CALORIES, WATTS, VITESSE, TR/MN, RYTHME CARDIAQUE** (s'il y a détection du rythme cardiaque) vont s'afficher.

« Si vous arrêtez de pédaler, redémarrez le programme en pédalant de nouveau. Après 3 minutes d'inactivité, le programme va s'arrêter.»

FONCTIONS DES TOUCHES

The diagram illustrates the console interface with the following sections and controls:

- INTERVAL:** Includes buttons for 'interval 20-10', 'interval 20-30', 'interval custom', 'target time', 'target distance', 'target calories', and 'target HR'.
- READOUTS:** Displays 'TOTAL TIME', 'GO', 'REST READY', 'INTERVAL', '8:00', '88/88', '20/10', '20/30', 'CUSTOM', 'TARGET TIME', 'DISTANCE', 'CALORIES', 'TIME?', 'REMAINING ELAPSED', 'CALORIES?', 'TOTAL', 'DISTANCE?', 'KM MILE', 'WATTS', 'AVERAGE TOTAL', 'SPEED', 'AVEMAX', 'RPM / AGE?', 'AVEMAX', '88.8', 'KPH MPH', '188', 'TARGET HR', 'HEART RATE', '65% OF', 'MAX HR', '80% OF', 'NO HR SIGNAL', 'TARGET HR ACHIEVED', 'SPEED UP', 'SLOW DOWN', 'BPM', and the 'CARE' logo.
- H.R.:** Includes a 'target HR' button.
- Control Buttons:** 'stop', a downward arrow, 'enter', an upward arrow, and 'start'.

WARNING Heart rate monitoring may be unreliable if you are not wearing the heart rate monitor correctly.

Touches de programmation "Intervalle" et "Objectif"

- Vous emmène immédiatement à l'entraînement sélectionné.

ARRET

- Pour terminer ou suspendre une séance d'entraînement. Pressez et maintenez pressée pour réinitialiser l'ordinateur.



- Pour diminuer les valeurs. Pressez et maintenez pour une modification rapide de valeur.

ENTRÉE

- Pour confirmer les réglages.



- Pour augmenter les valeurs. Pressez et maintenez pour modifier rapidement une valeur.

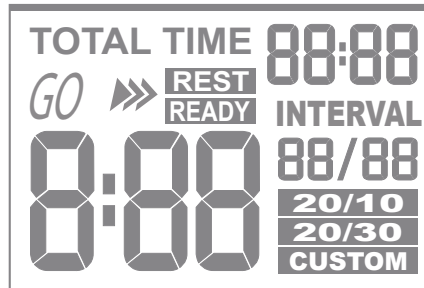
DÉMARRAGE

- Pour commencer un entraînement ou redémarrer un programme en pause

Affichage de la console et feedback

INTERVAL

- Indique que la session actuelle est en période **GO** ou **REPOS** du programme à intervalles.
- **8:88** > Indique le décompte du segment de temps pour **GO** ou **REPOS**.



- **TEMPS TOTAL 88:88** > Indique le décompte du temps de course total pour **GO** & **REPOS** du programme.
- **88 / 88** > Indique l'intervalle actuel et le total des sections d'intervalles dans le programme.

- Indique que le programme **INTERVALLE 20/10** ou **INTERVALLE 20/30** ou **INTERVALLE PERSO.** est sélectionné et en cours d'utilisation.

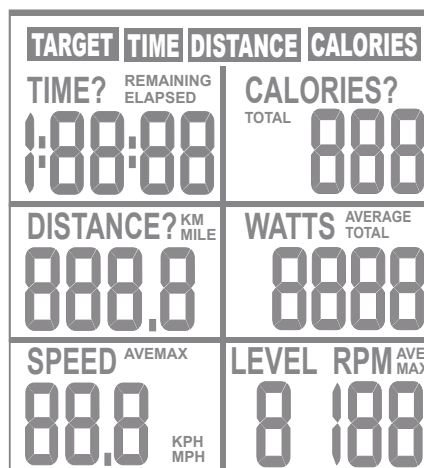
READOUTS

- Indique que le programme **OBJECTIF TEMPS** ou **OBJECTIF DISTANCE** ou **OBJECTIF CALORIES** est sélectionné et en cours d'utilisation.

- Indique que le temps écoulé dans cette session, compte par défaut de zéro à 1:59:00, mais compte à rebours si un objectif a été paramétré.

- Indique que la distance parcourue dans cette session, compte par défaut de zéro à 999,9 kilomètres, mais compte à rebours si un objectif a été paramétré.

- Indique la vitesse actuelle à laquelle vous pédalez, en km /h.



- Indique que le nombre approx. de calories brûlées dans cette session (uniquement à titre de comparaison, à ne pas utiliser pour motif médical), compte par défaut de zéro à 999 kcal, mais compte à rebours si un objectif a été paramétré.

- Indique que la dépense énergétique (courant) générée par cette session, (uniquement à titre de comparaison, à ne pas utiliser pour motif médical) compte par défaut de zéro à 9999.

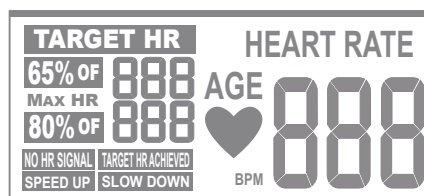
- Indique le niveau de résistance chargé dans cette session, 1 = facile et 8 = dur.

- Indique le nombre actuel de tours par minute auquel vous êtes en train de pédaler.

H.R.

- Indique le rythme cardiaque actuel en battements par minutes (bpm), qui est détecté par une ceinture pectorale pulsomètre sans fil.

- Indique l'objectif pour pratiquer à 65% de votre rythme cardiaque maximum.
- Indique l'objectif pour pratiquer à 80% de votre rythme cardiaque maximum.
- Indique qu'il n'y a pas de signal de rythme cardiaque détecté dans ce programme.
- Indique que le rythme cardiaque actuel est dans la fourchette objectif.

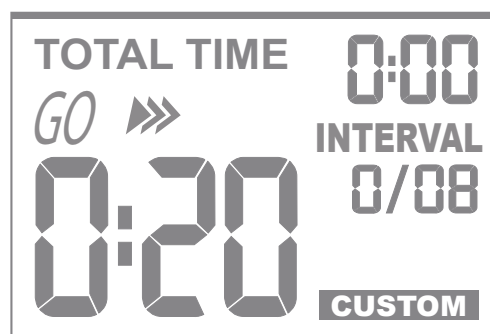
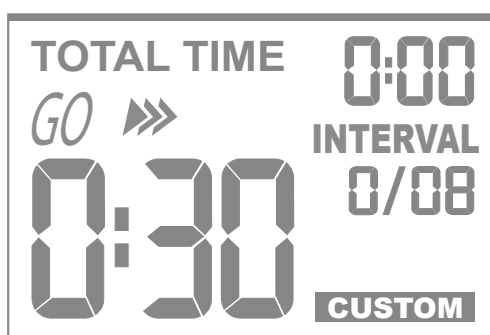
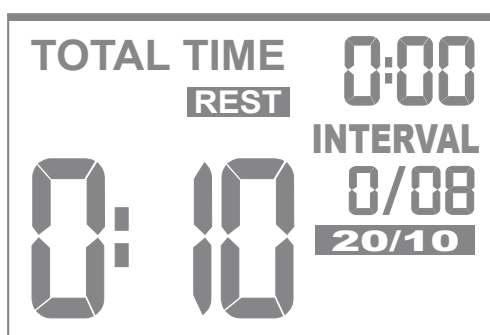
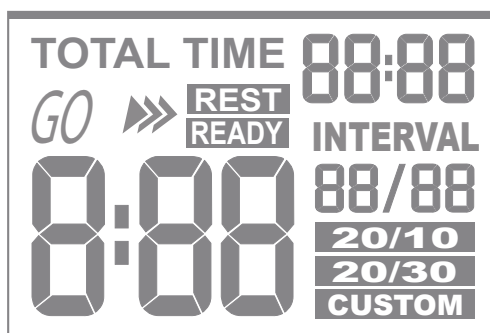


- Indique que le signal de rythme cardiaque a été détecté.

- Indique qu'une vitesse de pédalage accrue est nécessaire pour amener le rythme cardiaque dans la fourchette visée.

- Indique qu'une vitesse de pédalage réduite est nécessaire pour abaisser le rythme cardiaque dans la fourchette visée.

Utilisation des programmes d'entraînement



Programmes à INTERVALLES

Cette console dispose de 3 programmes à intervalles : **intervalle 20/10**, **intervalle 20/30** & **intervalle personnalisé**.

Les programmes **intervalle 20/10** et **intervalle 20/30** offrent aux utilisateurs une série de huit intervalles d'entraînement de haute intensité avec des segments de temps pré-réglés.

Ces programmes d'Entraînement à Haute Intensité d'Intervalle (E.H.I.I.)

vont indiquer automatiquement le démarrage de chaque intervalle **GO** & **REPOS**.

Lorsque vous atteignez le dernier segment "**REPOS**", la console va faire sonner une alarme brève et mettre fin à l'entraînement en passant à l'arrêt.

1. Assurez-vous que la console est allumée.
2. Pressez l'" **intervalle 20/10**" pour sélectionner le mode de programme désiré.
3. Le chiffre d'intervalle par défaut de " **0/08** " est affiché dans la fenêtre "**INTERVALLE**".
4. Le segment de temps par défaut de "**REPOS 0 : 10**" est affiché dans la fenêtre "**INTERVALLE**".
5. Pressez sur "**ENTREE**" pour confirmer votre réglage.
6. Pressez sur "**DEMARRAGE**" pour commencer l'entraînement et ensuite commencer à pédaler.

Le programme ne démarrera pas tant que vous ne pédalez pas.

REMARQUE : Vous pouvez presser la touche "**ARRET**" pour arrêter le programme à tout instant. Le récapitulatif de l'entraînement sera affiché à l'écran.

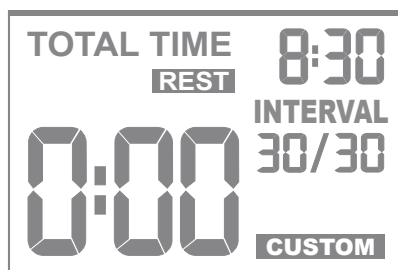
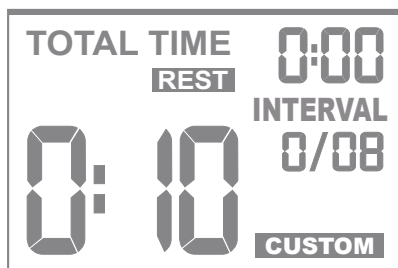
1. Assurez-vous que la console est allumée.
2. Pressez l'" **intervalle 20/30**" pour sélectionner le mode de programme désiré.
3. Le chiffre d'intervalle par défaut de " **0/08** " est affiché dans la fenêtre "**INTERVALLE**".
4. Le segment de temps par défaut de "**REPOS 0 : 30**" est affiché dans la fenêtre "**INTERVALLE**".
5. Pressez sur "**ENTREE**" pour confirmer votre réglage.
6. Pressez sur "**DEMARRAGE**" pour commencer l'entraînement et ensuite commencer à pédaler.

Le programme ne démarrera pas tant que vous ne pédalez pas.

REMARQUE : Vous pouvez presser la touche "**ARRET**" pour arrêter le programme à tout instant. Le récapitulatif de l'entraînement sera affiché à l'écran.

Intervalle personnalisé

1. Assurez-vous que la console est allumée.
2. Pressez l'" **intervalle personnalisé**" pour sélectionner le mode de programme désiré.
3. Utilisez les touches "**▼ / ▲**" touches pour régler votre segment de temps **GO** (0:01 ~ 9:59 minutes)
4. Pressez sur "**ENTREE**" pour confirmer votre réglage.
5. Utilisez les touches "**▼ / ▲**" touches pour régler votre segment de temps **REPOS** (0:01 ~ 9:59 minutes)
6. Pressez sur "**ENTREE**" pour confirmer votre réglage.



7. Utilisez les "▼/▲" touches pour régler votre nombre d'intervalles total (1 ~ 99)

8. Pressez sur " **ENTREE** " pour confirmer votre réglage.

9. Pressez sur " **DEMARRAGE** " pour commencer l'entraînement et ensuite commencer à pédaler. Le programme ne démarrera pas tant que vous ne pédalez pas.

REMARQUE : Vous pouvez presser la touche " **ARRET** " pour arrêter le programme à tout instant. Le récapitulatif de l'entraînement sera affiché à l'écran.

REMARQUE : Vous pouvez presser deux fois la touche " **ENTREE** " pour sauvegarder le réglage de ce programme après avoir terminé l'entraînement.

Programmes OBJECTIF

Cette console dispose de 4 programmes objectif: Objectif Temps, Objectif Distance, Objectif Calories et Objectif Rythme cardiaque.

Lorsque vous atteignez votre objectif, la console va faire sonner une alarme brève et mettre fin à l'entraînement en passant à l'arrêt.

Objectif TEMPS

1. Assurez-vous que la console est allumée.

2. Pressez l'" **Objectif Temps**" pour sélectionner le mode de programme désiré.

3. Utilisez les touches " ▼/ ▲ " pour régler votre temps d'entraînement (1:00 ~ 1:59 : 00 minutes)

4. Pressez sur " **ENTREE** " pour confirmer votre réglage.

5. Pressez sur " **DEMARRAGE** " pour commencer l'entraînement et ensuite commencer à pédaler. Le programme ne démarrera pas tant que vous ne pédalez pas.

REMARQUE : Vous pouvez presser la touche " **ARRET** " pour arrêter le programme à tout instant. Le récapitulatif de l'entraînement sera affiché à l'écran.

Objectif DISTANCE

1. Assurez-vous que la console est allumée.

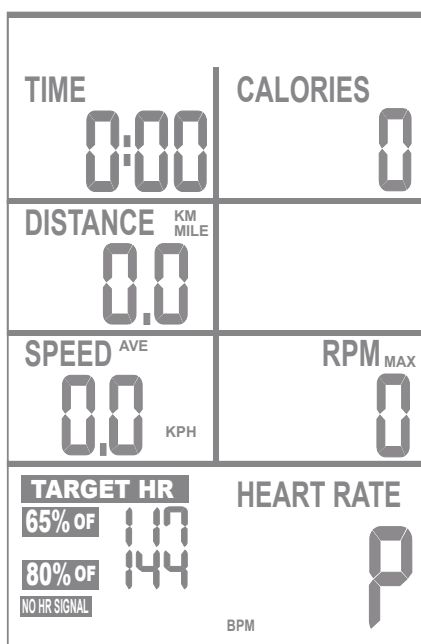
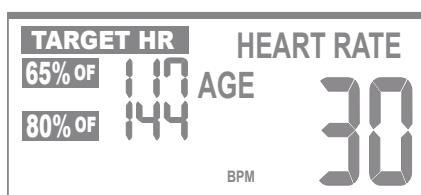
2. Pressez l'" **Objectif Distance**" pour sélectionner le mode de programme désiré.

3. Utilisez les touches " ▼/ ▲ " pour paramétrer votre objectif distance (0,1 ~ 999,9 km)

4. Pressez sur " **ENTREE** " pour confirmer votre réglage.

6. Pressez sur " **DEMARRAGE** " pour commencer l'entraînement et ensuite commencer à pédaler. Le programme ne démarrera pas tant que vous ne pédalez pas.

REMARQUE : Vous pouvez presser la touche " **ARRET** " pour arrêter le programme à tout instant. Le récapitulatif de l'entraînement sera affiché à l'écran.



Objectif CALORIES

7. Assurez-vous que la console est allumée.
8. Pressez l' "Objectif Calories" pour sélectionner le mode de programme désiré.
9. La valeur par défaut de " 50 " clignote dans la fenêtre " CALORIES ".
10. Utilisez les touches " ▼ / ▲ " pour paramétrer votre objectif calories (10 ~ 990 kcal)
11. Pressez sur " ENTREE " pour confirmer votre paramétrage.
12. Pressez sur " DEMARRAGE " pour commencer l'entraînement et ensuite commencer à pédaler. Le programme ne démarrera pas tant que vous ne pédalez pas.

REMARQUE : Vous pouvez presser la touche " **ARRET** " pour arrêter le programme à tout instant. Le récapitulatif de l'entraînement sera affiché à l'écran.

Programme Objectif RC

Il vous faut porter une ceinture pectorale pulsomètre sans fil compatible pour utiliser ce programme.

Une fois que vous avez saisi votre âge, l'ordinateur va calculer et afficher les valeurs correspondant à 65% et 80% de votre rythme cardiaque maximum, tout en affichant votre rythme cardiaque actuel. L'ordinateur va également vous inciter à accélérer ou à décélérer pour rester dans la zone 65% - 80%.

1. Assurez-vous que la console est allumée.
2. Pressez l' "Objectif RC" pour sélectionner le mode de programme désiré.
3. La valeur par défaut "30" clignote dans la fenêtre "AGE".
4. Utilisez les touches " ▼ / ▲ " pour saisir votre âge (10 ~ 99)
5. Pressez sur "ENTREE" pour confirmer votre paramétrage.
6. La valeur par défaut 65% d'objectif RC & 80% d'objectif RC est affichée en conséquence dans la fenêtre RC
7. Pressez sur "DEMARRAGE" pour commencer l'entraînement et ensuite commencer à pédaler. Le programme ne démarrera pas tant que vous ne pédalez pas.

REMARQUE : Vous pouvez presser la touche " **ARRET** " pour arrêter le programme à tout instant. Le récapitulatif de l'entraînement sera affiché à l'écran.

- ! N'utilisez pas le programme RC si votre rythme cardiaque ne s'inscrit pas correctement à l'écran.
- ! "ABSENCE DE SIGNAL RC" va clignoter dans la fenêtre RC s'il n'y a pas détection de signal de rythme cardiaque lorsque le programme démarre.
- ! Veuillez voir la section "S'exercer avec son vélo" pour plus de détails sur les bénéfices de l'entraînement Objectif Rythme cardiaque.

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

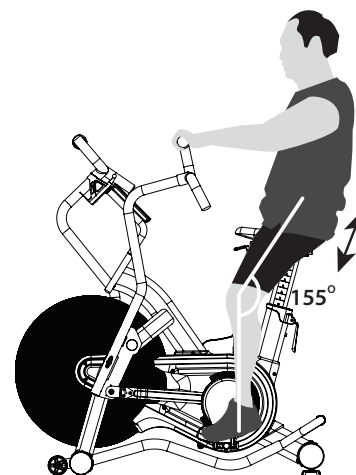
Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :
 Le nom ou la référence du produit.
 Le numéro de fabrication indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.
 Contacter du lundi au vendredi de 10H00 à 12H00 et de 14H00 à 17H00 (sauf jour fériés).

C.A.R.E Service Après Vente
 18 / 22 rue Bernard – Z.I.
 les Vignes 93012 BOBIGNY Cedex
 Tél. : 0820 821 167 - Fax : 00 33 1 48 43 51 03
 E mail : sav@carefitness.com

Réglage du siège

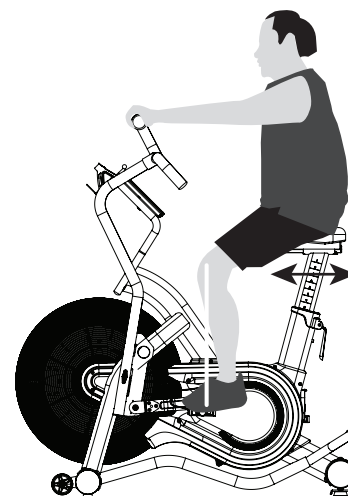
1. Hauteur du siège :

- Faites tourner les pédales de sorte qu'une d'elles soit en position haute.
- Mettez votre pied sur la pointe, placez la pédale au plus près du sol et montez sur le vélo. Assurez-vous que le bout de votre pied est au-dessus du centre de la pédale. Votre jambe doit être légèrement pliée au genou.
- Si votre jambe est trop droite ou si votre pied ne peut toucher la pédale, vous devrez baisser le siège. Si votre jambe est trop pliée, vous devrez hausser le siège.
- Descendez du vélo et relâchez / tirez la manette de réglage de tige; une fois desserrée, vous pouvez faire glisser la tige de siège vers le haut ou vers le bas, comme nécessaire.
- Lorsque le siège est dans la position souhaitée, poussez la manette de réglage de tige de siège vers l'avant pour bloquer à fond la tige de siège. Notez la marque de position finale sur la tige de siège en vue d'un besoin futur.



Position avant/arrière du siège :

- Le réglage de l'avant/arrière permet d'obtenir une meilleure posture. Descendez du vélo et tirez la manette de réglage de siège et faites glisser le siège vers l'avant ou vers l'arrière.
- Asseyez-vous sur le vélo avec les cames en position 3 & 9 heures. La bonne position avant/arrière est atteinte lorsque la petite bosse au sommet du tibia directement en-dessous de la rotule (tubérosité tibiale) est approximativement au-dessus de l'axe de pédale (position à 3 heures).
- Descendez du vélo et relâchez la manette de réglage pour bloquer le siège.



2. Réglage de la sangle de pédale :

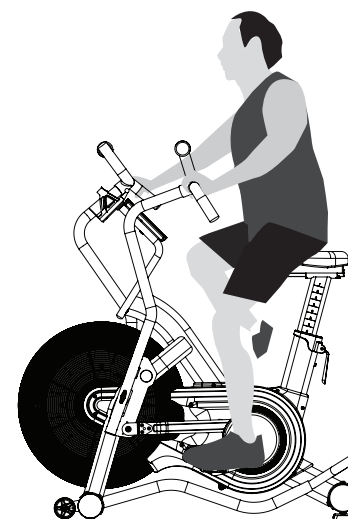
Les sangles de l'Air Bike sont conçues pour vous permettre d'ajuster la pédale à votre taille de pied. Les pédales sont équipées de clips de blocage à ressort pour faciliter les réglages. Suivez les étapes ci-dessous pour régler les sangles de manière à ce que votre pied ne risque pas de glisser sur la pédale.

- Placez le bout de chaque pied sur le centre de la pédale et sous la sangle.
- Faites pivoter les pédales jusqu'à ce qu'un pied soit dans la position la plus proche de vous.
- Pour serrer les sangles, il suffit de tirer vers le bas à l'extrémité de la sangle jusqu'à ce qu'elle s'insère parfaitement sur votre chaussure. Assurez-vous que la sangle est fermement serrée, mais sans une pression ou un serrage excessifs qui seraient inconfortables pour votre pied.
- Répétez ces étapes pour l'autre pied.
- Pour desserrer la sangle de pédale, poussez vers le bas au sommet du clip qui bloque la sangle, et tirez la sangle vers le haut. Relâchez le clip pour bloquer la sangle en place.

3. Contrôle de position confortable :

- Maintenant que vous avez établi une bonne position de conduite, prenez quelques minutes pour faire un tour de vélo et confirmer que la position est confortable. Commencez à pédaler à un rythme paisible, avec les pointes de pied et les genoux pointés droits vers l'avant. Tenez les poignées avec légèreté dans une position qui permette à vos épaules et à votre torse d'être détendus. Pédalez en douceur sous une résistance faible jusqu'à ce que vous sentiez que vous seriez en mesure de tenir cette position confortablement pour la durée de votre entraînement.

AVERTISSEMENT : Cet équipement ne peut marcher en roue libre, et de ce fait, les parties en mouvement ne peuvent être arrêtées immédiatement.

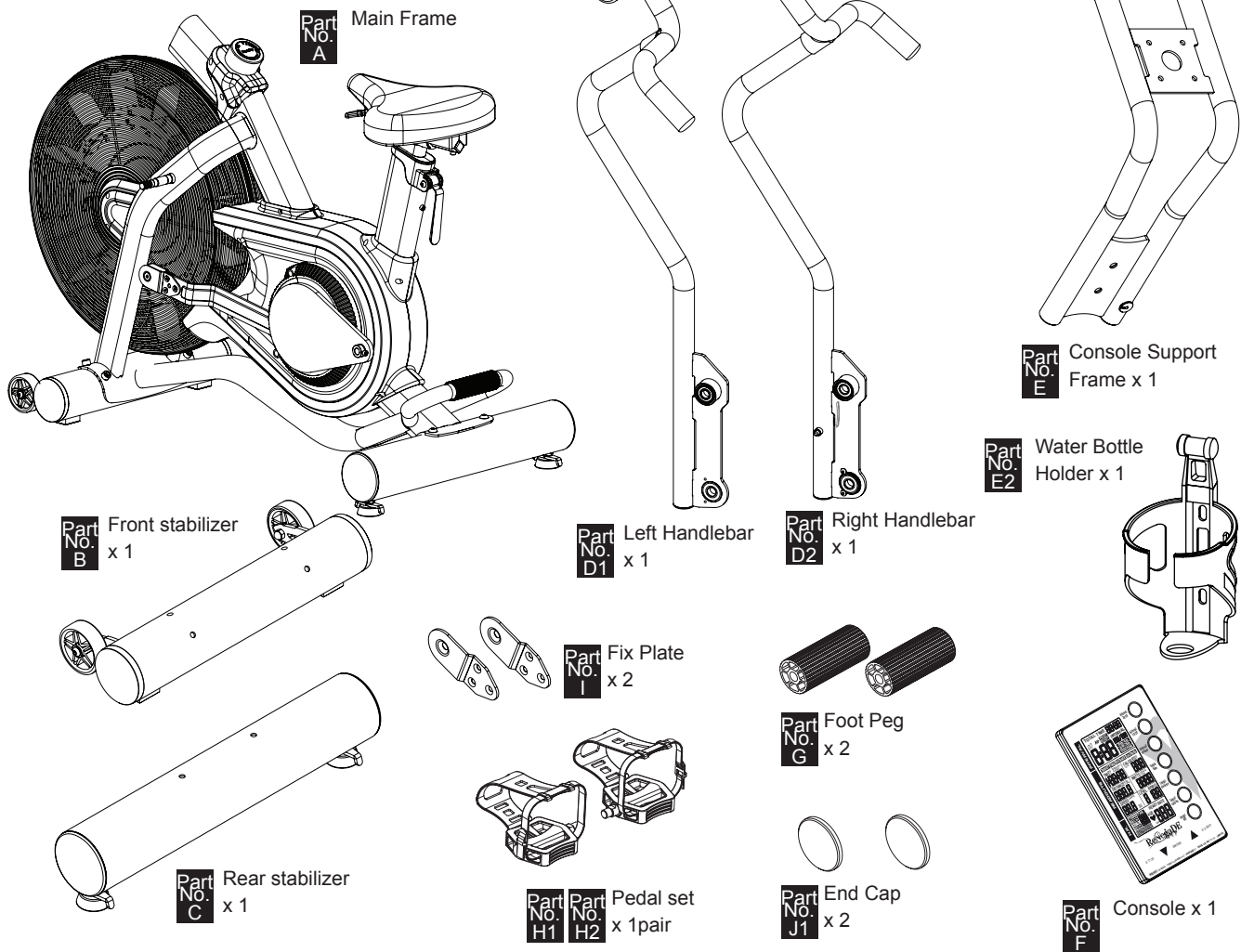


REMARQUE : Ce produit est équipé d'un système de freinage/résistance indépendant de la vitesse.

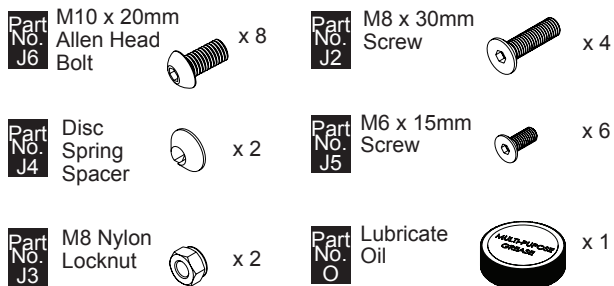
Assembly Instruction

Before you start

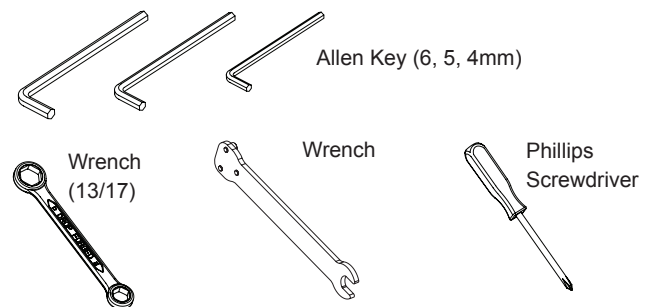
1. Prepare your work area - it is important you assemble the product in a clean and uncluttered space.
2. Work with a friend - we recommend you have someone assist you with the assembly as some of the components are quite heavy.
3. Open the carton - checking any warnings on the carton and make sure you have it the right way up.
4. Unpack the carton
Make sure you have the following parts:



Fixings



Tools and Consumables



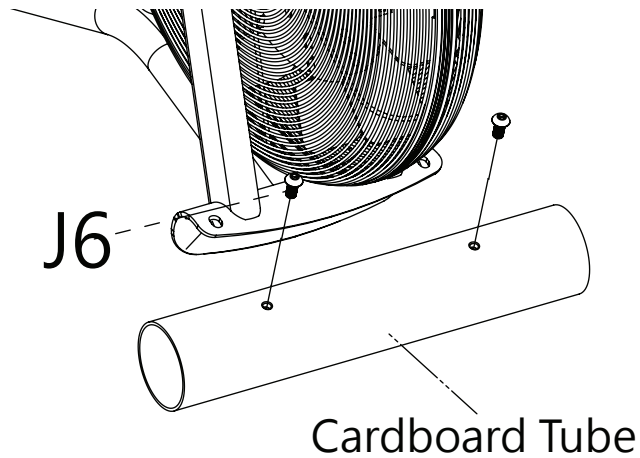
! This cycle takes up a floor space of 126cm x 70.5cm and weighs 74.5kg

! If you suspect you may have some parts missing, please contact us before going back to your retailer.

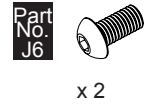
1. Attach the Front Stabilizer

1-1. Remove the cardboard tube from the front end stabilizer bracket

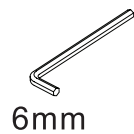
- Loosen the two M10 x 20mm Allen Head Bolt (J6) from the cardboard tube and remove the cardboard tube.
- The cardboard tube is used for packaging protection purposes, which won't be used again during the assembly.



FIXINGS:



TOOLS:



1-2. Attach the Front Stabilizer

- Attach the Front Stabilizer (B) to the Main Frame (A) with four M10 x 20mm Allen Head Bolt (J6) and tighten these bolts with the 6mm Allen Key.

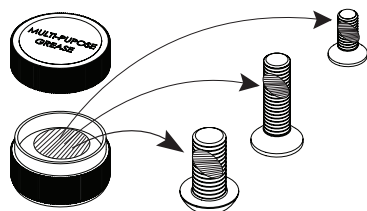
! Be sure to fit the parts in the same order as the diagrams shown.

! Make sure the bolts are fully tightened with the allen key.

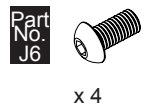
! Make sure the moving wheels on the front stabiliser face out after assembly.

LUBRICATE BEFORE ASSEMBLY

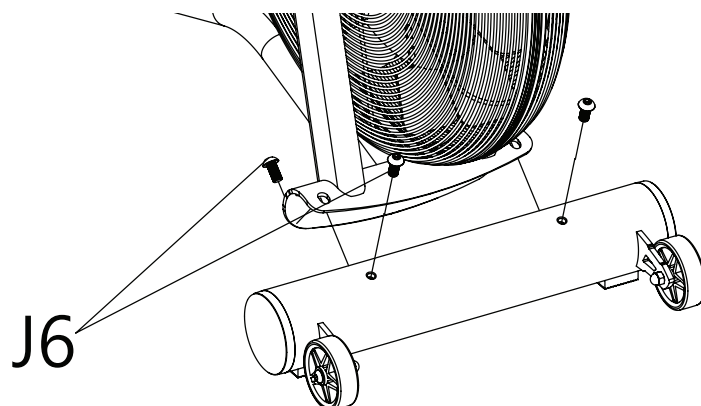
Please lubricate the fastenings before assembly by applying some of the "multi-purpose grease" to each bolt shaft.



FIXINGS:



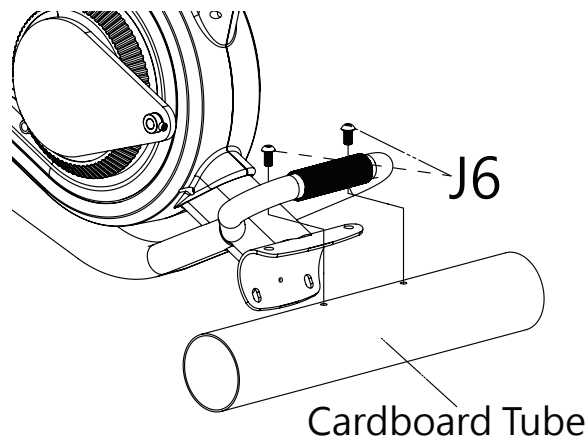
TOOLS:



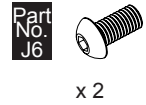
2. Attach the Rear Stabilizer

2-1. Remove the cardboard tube from the rear end stabilizer bracket

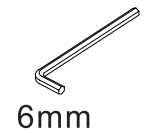
- Loosen the two M10 x 20mm Allen Head Bolt (J6) from the cardboard tube and remove the cardboard tube.
- The cardboard tube is used for packaging protection purposes, which won't be used again during the assembly.



FIXINGS:



TOOLS:

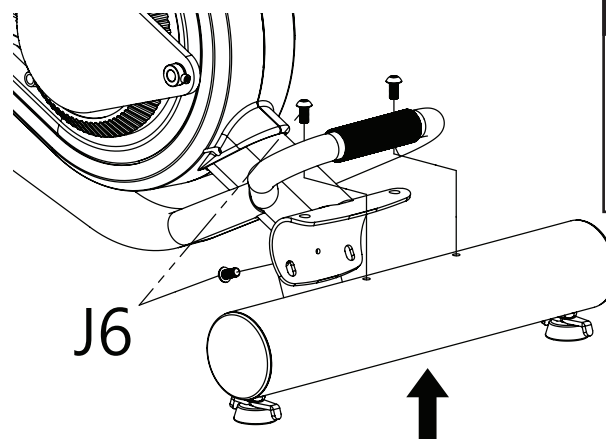


2-2. Attach the Rear Stabilizer

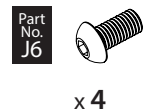
- Attach the Rear Stabilizer (C) to the Main Frame (A) with four M10 x 20mm Allen Head Bolt (J6) and tighten these bolts with the 6mm Allen Key..

! Be sure to fit the parts in the same order as the diagrams shown.

! Make sure the bolts are fully tightened with the allen key.



FIXINGS:

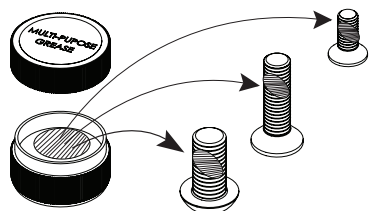


TOOLS:



LUBRICATE BEFORE ASSEMBLY

Please lubricate the fastenings before assembly by applying some of the "multi-purpose grease" to each bolt shaft.



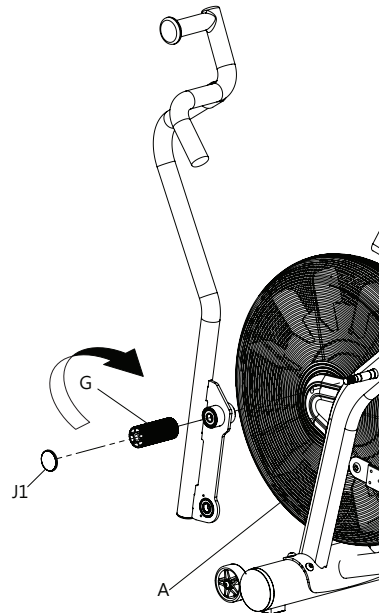
3. Attach the Dual Action Handlebars

3-1. Attach the Left Dual Action Handlebar

- Slide the left Dual Action Handlebar (D1) onto the pivot axle carefully.
- Install the Foot Peg (G) by screwing it on, and tighten it with the wrench as shown.
- Attach the End Cap (J1) onto the Foot Peg (G) securely.

! Be sure to fit the parts in the same order as the diagrams shown.

! Make sure the foot peg is fully tightened with the allen key.



TOOLS:

Wrench

3-2. Install the Fix Plate & Linkage Bar

- Connect the left Dual Action Handlebar (D1) and Linkage Bar with Fix Plate (I), Disc Space r (J4), M8x30mm Screw (J2) and M8 Nylon Locknut (J3) and tighten with 5mm Allen Key & 13/17 Wrench.
- Doubly secure the Fix Plate (I) to the Linkage Bar with three M6x15mm Screws (J5) and secure with 4mm Allen Key.
(You should be able to fit these three screws for better alignment by loosening the front screw assembly and try again when all four screws are in place, tighten with the allen key provided.)

! Be sure to fit the parts in the same order as the diagrams shown.

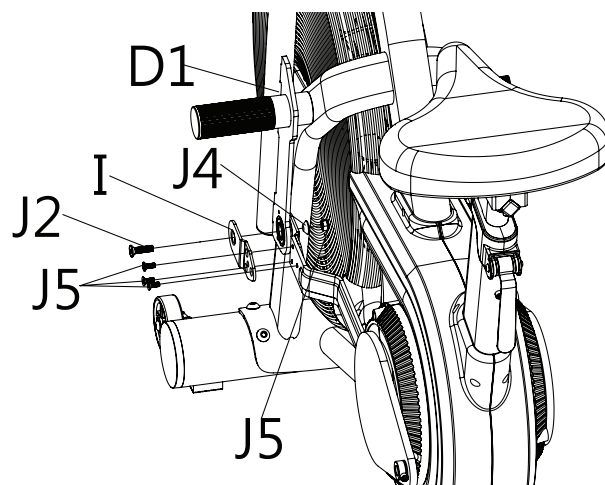
! Make sure the screws are fully tightened with the allen key.

FIXINGS:

Part No. J2		x 1
Part No. J4		x 1
Part No. J3		x 1
Part No. J5		x 3

LUBRICATE BEFORE ASSEMBLY

Please lubricate the fastenings before assembly by applying some of the "multi-purpose grease" to each bolt shaft.



TOOLS:

5mm 4mm
Wrench
13/17

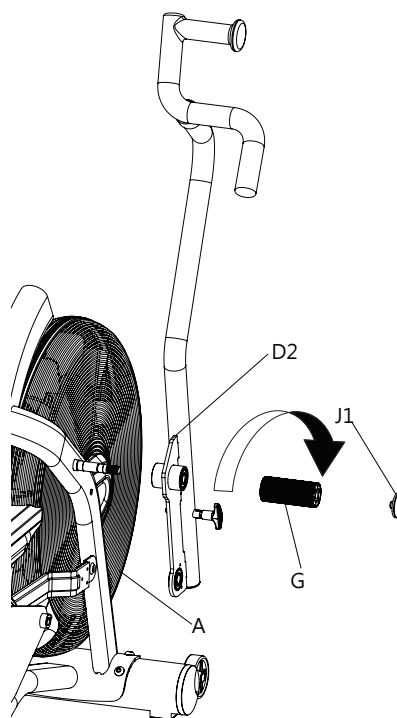
3-3. Attach the Right Dual Action Handlebar

- Slide the **right Dual Action Handlebar (D2)** onto the pivot axle carefully.
- Install the **Foot Peg (G)** by screwing it on, and tighten it with the wrench as shown.
- Attach the **End Cap (J1)** onto the **Foot Peg (G)** securely.

Be sure to fit the parts in the same order as the diagrams shown.

Make sure the foot peg is fully tightened with the allen key.

Make sure the T-Knob is in un-lock position.



TOOLS:

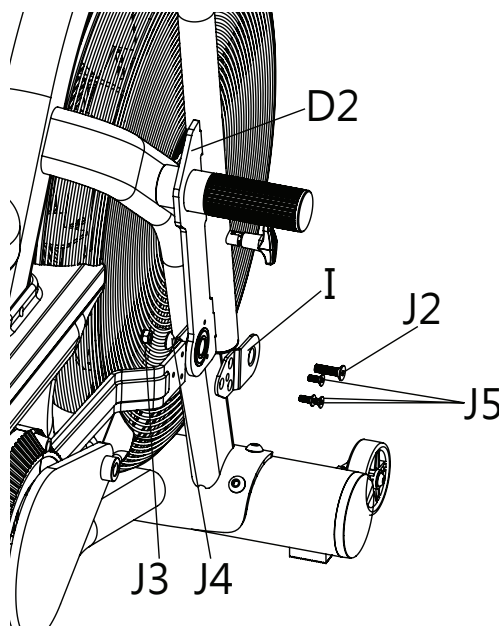
Wrench

3-4. Install the Fix Plate & Linkage Bar

- Connect the **right Dual Action Handlebar (D2)** and **Linkage Bar with Fix Plate (I)**, **Disc Spacer (J4)**, **M8x30mm Screw (J2)** and **M8 Nylon Locknut (J3)** and tighten with 5mm Allen Key & 13/17 Wrench.
- Doubly secure the **Fix Plate (I)** to the **Linkage Bar** with three **M6x15mm Screws (J5)** and secure with 4mm Allen Key.
(You should be able to fit these three screws for better alignment by loosening the front screw assembly and try again when all four screws are in place, tighten with the allen key provided.)

Be sure to fit the parts in the same order as the diagrams shown.

Make sure the screws are fully tightened with the allen key.

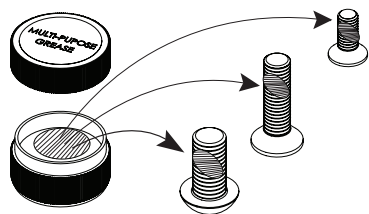


FIXINGS:

Part No. J2		x 1
Part No. J4		x 1
Part No. J3		x 1
Part No. J5		x 3

LUBRICATE BEFORE ASSEMBLY

Please lubricate the fastenings before assembly by applying some of the "multi-purpose grease" to each bolt shaft.



TOOLS:

5mm 4mm
Wrench
13/17

4. Attach the Pedals

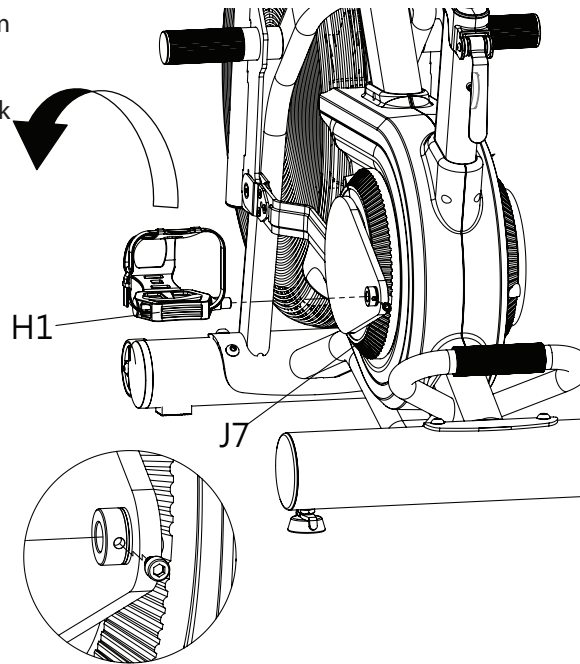
4-1. Attach the Left Pedal

- Loosen the **Phillip Head Screw (J7)** fitted on the left Crank Arm.
- Attach the **Left Pedal (H1)** to the left Crank Arm and fasten with the Wrench #14 / #15.
- Fasten the **Phillip Head Screw (J7)** to the Crank Arm with the 5mm Allen Key.


Be sure to fit the parts in the same order as the diagrams shown.

This pedal will be threaded on anti-clockwise and tightened with the wrench.

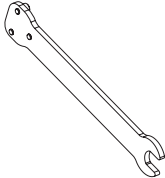
Make sure the screw is fully tightened with the allen key.



TOOLS:



5mm



Wrench

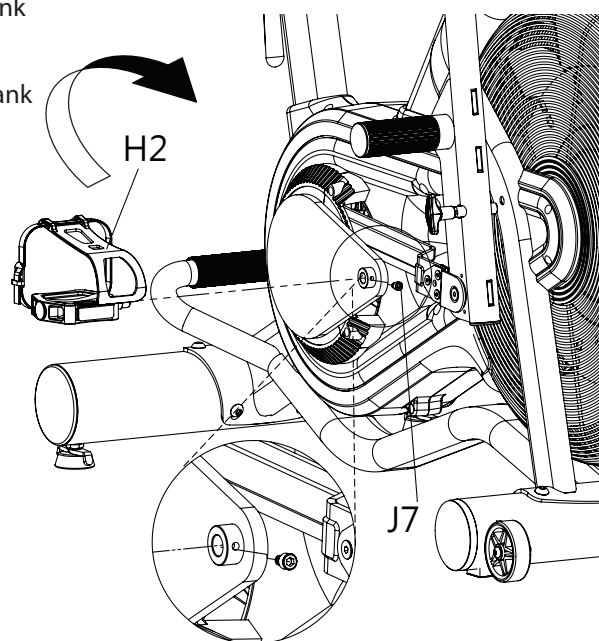
4-2. Attach the Right Pedal

- Loosen the **Phillip Head Screw (J7)** fitted on the right Crank Arm.
- Attach the **Right Pedal (H2)** to the right Crank Arm and fasten with the Wrench #14 / #15.
- Fasten the **Phillip Head Screw (J7)** to the Crank Arm with the 5mm Allen Key.


Be sure to fit the parts in the same order as the diagrams shown.

This pedal will be threaded on clockwise and tightened with the wrench.

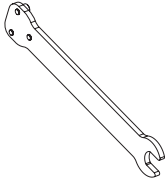
Make sure the screw is fully tightened with the allen key.



TOOLS:



5mm



Wrench

5. Attach the Console Support

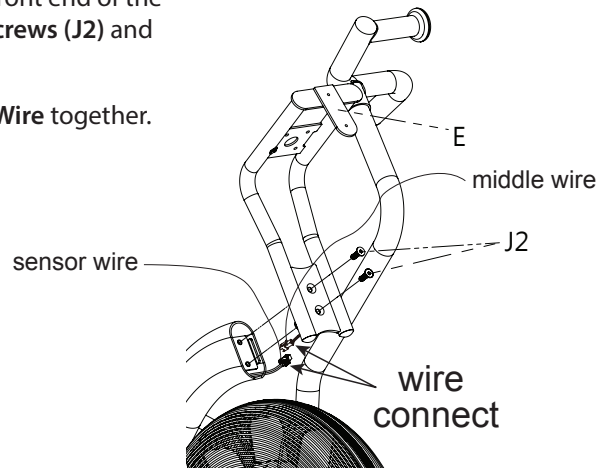
- Attach the **Console Support (E)** to the front end of the **Main Frame (A)** with two **M8x 30mm Screws (J2)** and secure with the 5mm Allen Key.
- Connect the **Sensor Cable** and **Middle Wire** together.

Be sure to fit the parts in the same order as the diagrams shown.

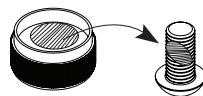
Make sure the cables are fully connected.

Take care not to trap the cables when attaching the console Support

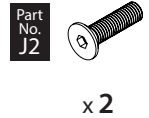
Make sure the screws are fully tightened with the allen key.



LUBRICATE BEFORE ASSEMBLY



FIXINGS:



TOOLS:



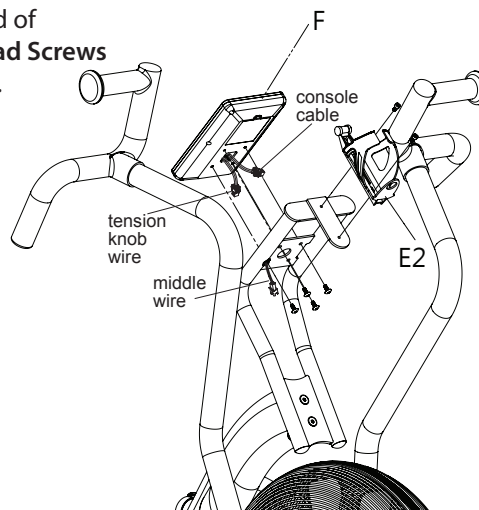
6. Attach the Console

- Remove the four fixing screws which are located in the back of the **Console(8)**.
- Connect the **Console Cable** and **Middle Wire** together and then attach the **Console (F)** to the **Console Support (E)** with four **M5 x 12mm fixing screws(F1)** and secure with the Screwdriver.
- Attach the **Bottle Holder (E2)** to the front end of the **Console Support (E)** with two **Phillip Head Screws** - provided and scure with the 4mm Allen key.

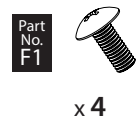
Be sure to fit the parts in the same order as the diagrams shown.

Make sure the cables are fully connected.

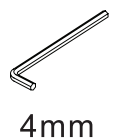
Make sure the screws are fully tightened with the screwdriver.



FIXINGS:



TOOLS:



Final Checks

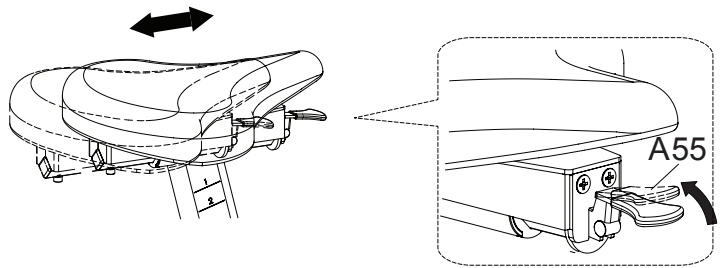
Your cycle is now assembled. Please make the following final checks before you use it for the first time

- Make sure all screws, bolts and nuts are tightened securely
- Make sure you have positioned it on a flat, level surface

Renegade Features Explained

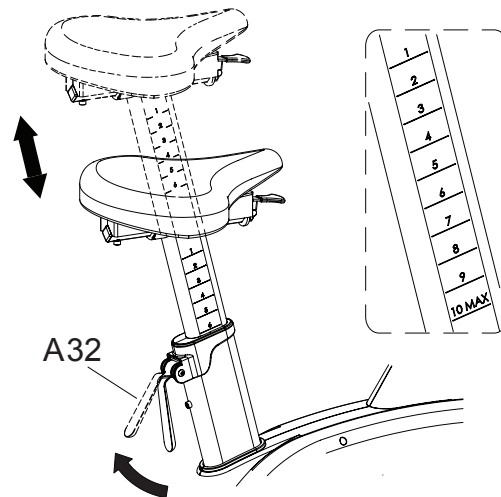
Adjusting the seat reach

1. Pull up the **Adjustment Grip (A55)** and adjust the reach of the Saddle.
2. Release the **Adjustment Grip (A55)** after the proper saddle position had found.



Adjusting the seat height

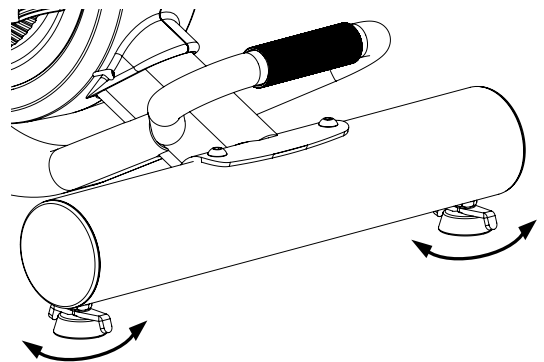
1. Pull up the **Cam Handle (A32)** and adjust the height of the Saddle Post.
2. Press down the **Cam Handle (A32)** securely after you have found the correct seat height.



Do not pull the seat post out too far – the maximum is indicated on the seat post.

Levelling your Bike

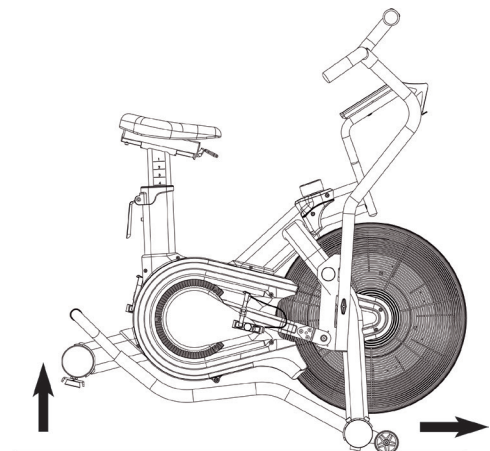
1. To help you level the Bike on uneven surface, 2 height adjusters are included on the rear stabilisers. Simply turn it to adjust the height of the Bike.



Transporting your Bike

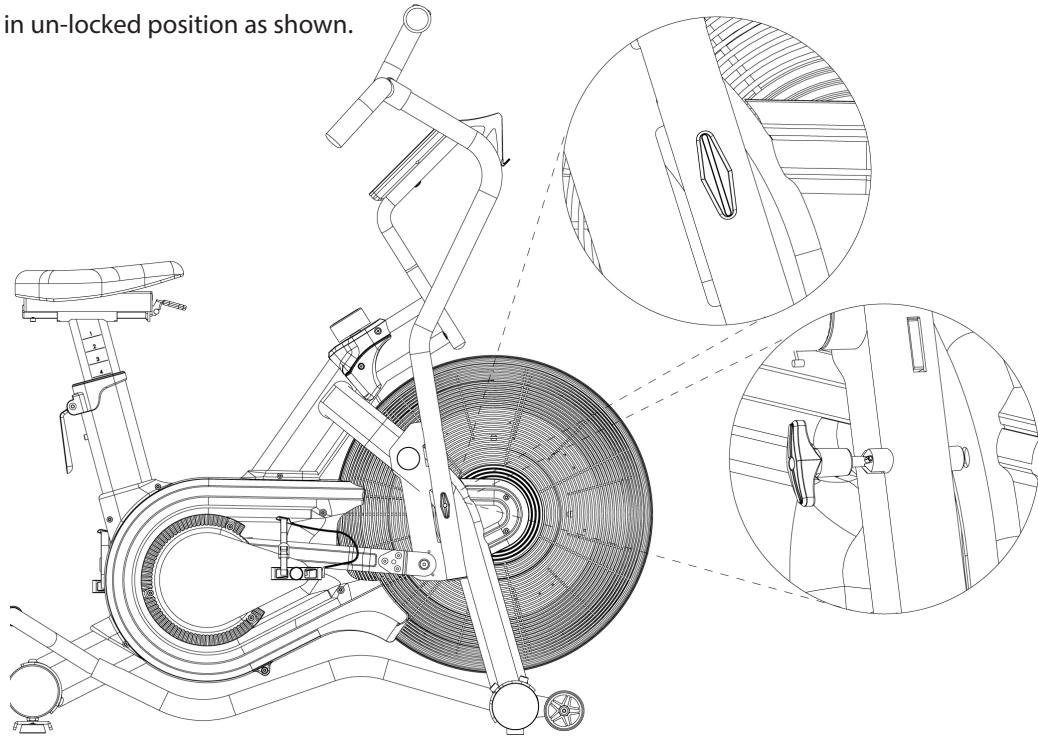
1. Your Bike has 2 transport wheels on the front stabilizer.
2. Lift the Bike using the handle at the rear end of the Bike and then pull or push to move it around.

DO NOT USE THE CONSOLE SECTION TO TIP AND TRANSPORT THE BIKE



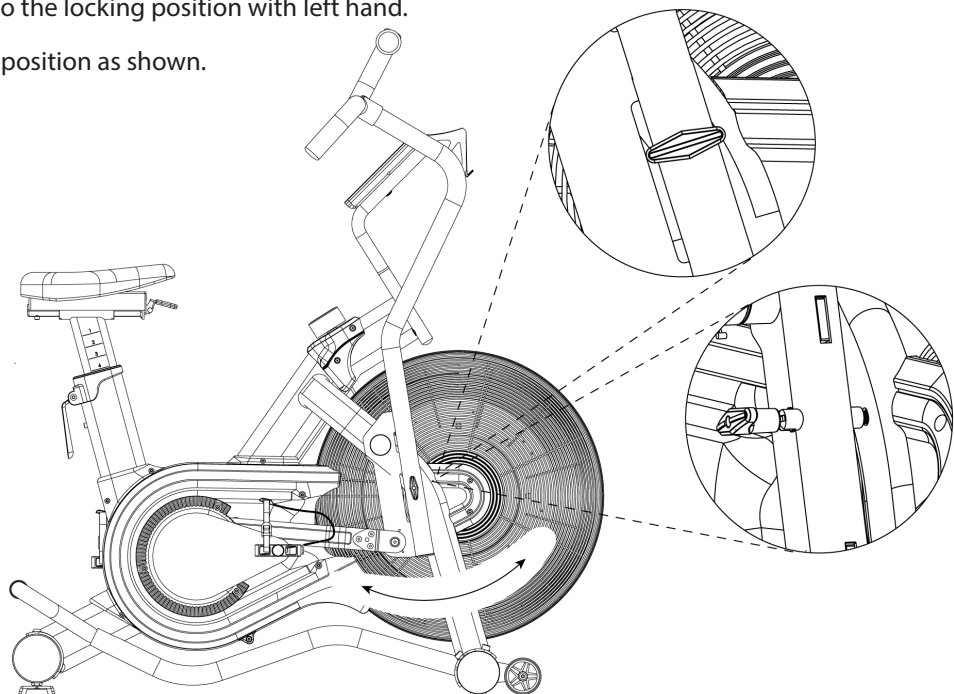
UN-LOCK - the dual arm while bike in use

1. Pull & twist the T knob.
2. Make sure the T knob is located parallel with the dual arm.
3. Release the T knob in un-locked position as shown.



LOCK - the dual arm while bike not in use

1. Pull & twist the T knob vertically to the dual arm with right hand.
2. Guide the dual arm carefully to the locking position with left hand.
3. Release the T knob in locking position as shown.



Adjusting the Resistance

1. This Bike features a speed independent (8 levels adjustable) system.
2. The harder you pedalling, the more resistance you will feel. As you put more effort into your cycling, you will go faster, produce more watts, and burn more calories. But it is more important to cycling for a longer time than to cycling harder.
3. The resistance is controlled by a magnet assembly, which is moved closer or further away from the fan wheel assembly – the closer the magnet is to the fan wheel the harder the resistance.
4. The magnet is controlled manually, by twisting the dial knob.
5. The resistance levels goes from 1 = easy to 8 = hard.

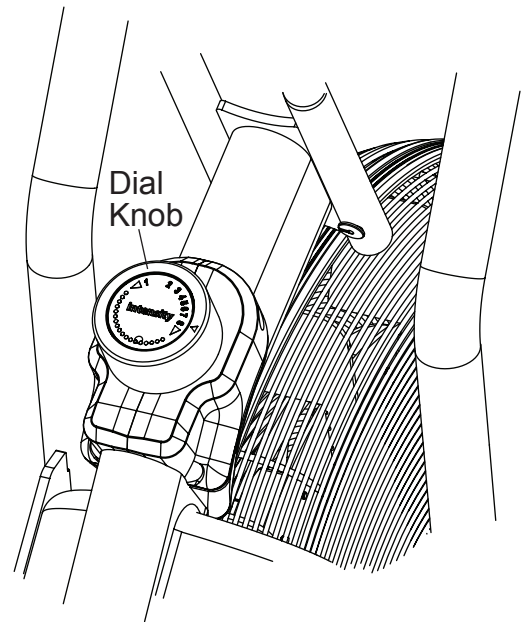


Table of Watts V.S. RPM with Level 1 ~ Level 8

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
10	2	2	2	3	3	4	6	10
20	8	9	11	14	19	21	27	34
30	22	23	27	35	44	55	68	81
40	47	48	56	69	78	98	120	146
50	85	88	98	117	136	160	188	222
60	141	146	159	176	211	243	278	319
70	223	228	246	278	310	347	388	434
80	330	335	337	357	396	439	518	568
90	471	485	510	540	594	653	740	810
100	650	670	715	757	835	918	1050	1117
110	865	890	915	960	1057	1163	1337	1485
120	944	1040	1143	1257	1383	1520	1675	1841

Note: The data may vary from the different magnetic structures / models

Computer Instructions

Quick Start

Use this mode if you just want a quick workout session and are not interested in setting up any personal data.

- Pedal for a few seconds to power the console on.
- Press the “ **START** ” button.
- The values of **WATTS, SPEED, RPM, HEART RATE** (if heart rate signal is detected) will start displaying.
- The values of **TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS** will start counting upwards.

To finish this quick workout session and view your workout summary –

- Stop pedaling.
- Press the “**STOP**” button.
- The values of **TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM, HEART RATE** (if heart rate signal is detected) will be displayed.

“If you stop pedalling with the program by pedalling again. After 3 minutes of inactivity the program will end.”

Button Functions

INTERVAL

TOTAL TIME 88:88
GO ►► REST READY INTERVAL
8:00 88/88
20/10
20/30
CUSTOM

interval 20-10

interval 20-30

interval custom

READOUTS

TARGET TIME DISTANCE CALORIES
TIME? REMAINING ELAPSED CALORIES? TOTAL
1:00:00 888
DISTANCE? KM MILE WATTS AVERAGE TOTAL
888.8 8888
SPEED AVE MAX RPM / AGE? AVE MAX
88.8 KPH MPH 188

target time

target distance

target calories

H.R.

TARGET HR HEART RATE
65% OF 888
MAX HR 888
80% OF 888
NO HR SIGNAL TARGET HR ACHIEVED
SPEED UP SLOW DOWN BPM 888

target HR

stop ▼ enter ▲ start

CARE

WARNING Heart rate monitoring may be unreliable if you are pedalling at a slow speed.

“Interval” and “Target” Program buttons

- Immediately take you to the corresponding workout selected.

STOP

- To finish or pause a workout. Press and hold to reset the computer.



- To decrease values. Press and hold for rapid value change.

ENTER

- To confirm the settings.



- To increase values. Press and hold for rapid value change.

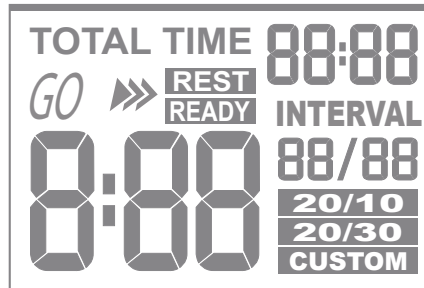
START

- To begin a workout or restart a paused program

Console Display and Feedback

INTERVAL

- Indicates the current section is in **GO** period or **REST** period of the interval program.
- **8:88** > Shows the count down **GO** or **REST** segment time.



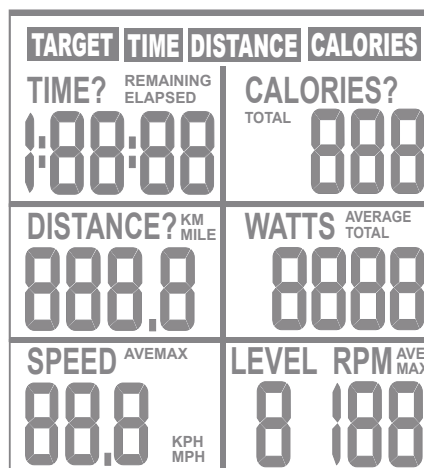
- **TOTAL TIME 88:88** > Shows the count up **GO** & **REST** total run time of the program.
- **88 /88** > Shows the current interval and the total sections of intervals in the program.

- Indicates the **INTERVAL 20/10** or **INTERVAL 20/30** or **INTERVAL CUSTOM** program is selected and in used.

READOUTS

- Indicates the **TARGET TIME** or **TARGET DISTANCE** or **TARGET CALORIES** program is selected and in used.

- Indicates the time exercised this session, default counts up from zero to 1:59:00 , but counts down if a target had been set.
- Indicates the distance travelled this session, default counts up from zero to 999.9 kilometers, but counts down if a target had been set.
- Indicates the current speed you are pedalling at, in km /h.



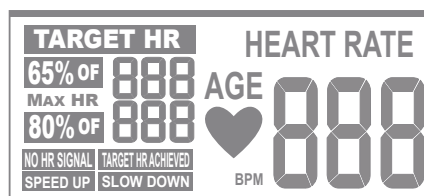
- Indicates the approximate calories burned this session (for comparison only, not to be used for medical purpose), default counts up from zero to 999 kcal, but counts down if a target had been set.
- Indicates the current energy (power) generated this session, (for comparison only, not to be used for medical purpose) default counts up from zero to 9999.
- Indicates the current Revolutions Per Minute you are pedalling at.

- Indicates the resistance level loaded this session, 1 = easy and 8 = hard.

H.R.

- Indicates the current heart rate in beats per minute (bpm), which are detected by a wireless heart rate chest belt.

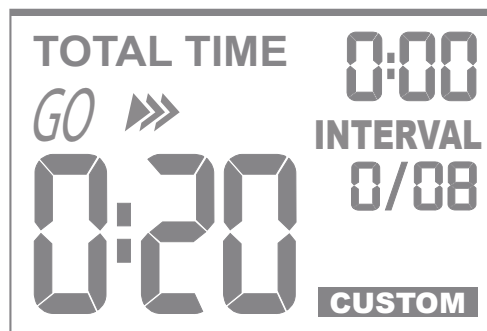
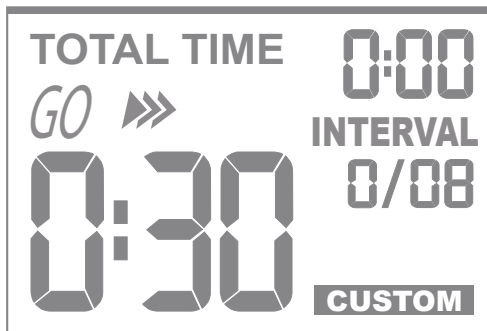
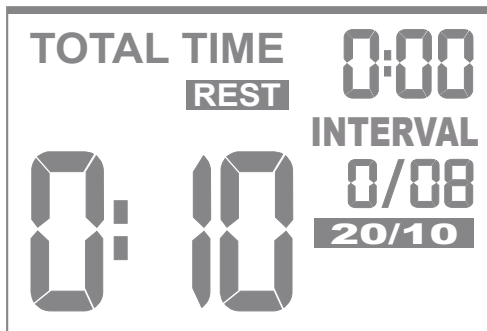
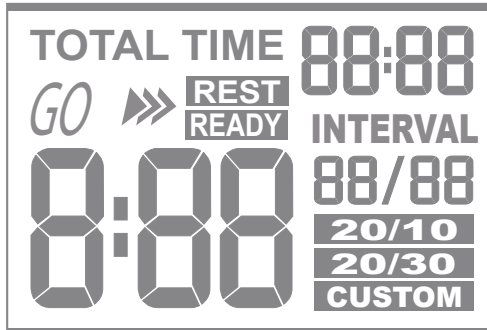
- Indicates the target to exercise at 65% of your maximum heart rate.
- Indicates the target to exercise at 80% of your maximum heart rate.
- Indicates there is no heart rate signal detected in this program.
- Indicates the current heart rate is in the target range.



- Indicates the heart rate signal has been detected.

- Indicates an increased pedaling speed is needed to bring the heart rate into the target range.
- Indicates an decreased pedaling speed is needed to lower the heart rate into the target range.

Using Workout Programs



INTERVAL Programs

This console features 3 interval programs : **interval 20/10**, **interval 20/30** & **interval custom**.

The **interval 20/10** and **interval 20/30** programs offer users a series of eight high-intensity workout intervals with preset timesegments.

These High Intensity Interval Training (H.I.I.T.) programs will automatically indicate the start of each **GO** & **REST** interval.

When you reach the last "**REST**" segment the console will sound a short alarm and end the workout by coming to a stop.

Interval 20 /10 Program

1. Make sure the console is switched on.
2. Press the "**interval 20/10**" to select the program mode you want.
3. The default interval number of "**0/08**" is displayed in the "**INTERVAL**" window.
4. The default time segment of "**REST 0: 10**" is displayed in the "**INTERVAL**" window.
5. Press "**ENTER**" to confirm your setting.
6. Press "**START**" to begin the workout and then start pedalling.

The program will not start until you begin pedalling.

NOTE: You can press the "**STOP**" button to end the program at any time. The workout summary will displayed on the screen.

Interval 20 /30 Program

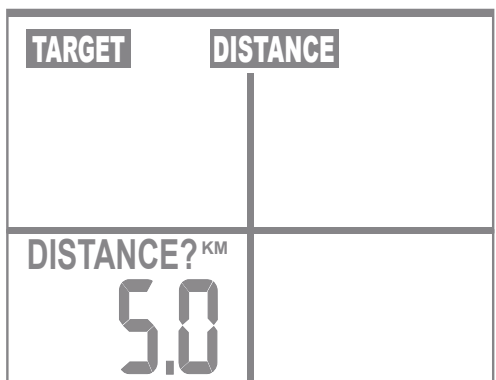
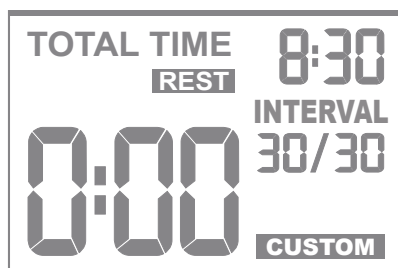
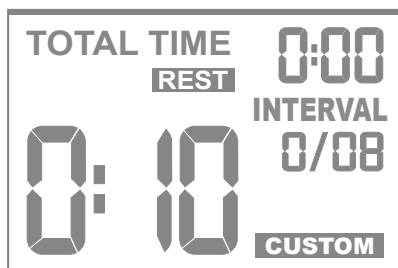
1. Make sure the console is switched on.
2. Press the "**interval 20/30**" to select the program mode you want.
3. The default interval number of "**0 /08**" is displayed in the "**INTERVAL**" window.
4. The default time segment of "**REST 0: 30**" is displayed in the "**INTERVAL**" window.
5. Press "**ENTER**" to confirm your setting.
6. Press "**START**" to begin the workout and then start pedalling.

The program will not start until you begin pedalling.

NOTE: You can press the "**STOP**" button to end the program at any time. The workout summary will displayed on the screen.

Interval custom Program

1. Make sure the console is switched on.
2. Press the "**interval custom**" to select the program mode you want.
3. Use the "**▼ / ▲**" buttons to set your **GO** segment time (0:01 ~ 9:59 minutes)
4. Press "**ENTER**" to confirm your setting.
5. Use the "**▼ / ▲**" buttons to set your **REST** segment time (0:01 ~ 9:59 minutes)
6. Press "**ENTER**" to confirm your setting.



- Use the "▼ / ▲" buttons to set your total interval numbers (1 ~ 99)
- Press " **ENTER** " to confirm your setting.
- Press " **START** " to begin the workout and then start pedalling. The program will not start until you begin pedalling.

NOTE: You can press the " **STOP** " button to end the program at any time. The workout summary will displayed on the screen.

NOTE: You can press the " **ENTER** " button twice to save the setting of this program after you complete the workout.

TARGET Programs

This console features 4 target programs : Target Time, Target Distance, Target Calories & Target Heart Rate. When you reach your target the console will sound a short alarm and end the workout by coming to a stop.

Target TIME

- Make sure the console is switched on.
- Press the " **target time** " to select the program mode you want.
- Use the "▼ / ▲" buttons to set your workout time (1:00 ~ 1:59: 00 minutes)
- Press " **ENTER** " to confirm your setting.
- Press " **START** " to begin the workout and then start pedalling. The program will not start until you begin pedalling.

NOTE: You can press the " **t** " button to end the program at any time. The workout summary will displayed on the screen.

Target DISTANCE

- Make sure the console is switched on.
- Press the " **target distance** " to select the program mode you want.
- Use the "▼ / ▲" buttons to set your target distance (0.1 ~ 999.9km)
- Press " **ENTER** " to confirm your setting.
- Press " **START** " to begin the workout and then start pedalling. The program will not start until you begin pedalling.

NOTE: You can press the " **STOP** " button to end the program at any time. The workout summary will displayed on the screen.



Target CALORIES

7. Make sure the console is switched on.
8. Press the "target calories" to select the program mode you want.
9. The default value of "50" is flashing in the "CALORIES" window.
10. Use the "▼ / ▲" buttons to set your target calories (10 ~ 990 kcal)
11. Press "ENTER" to confirm your setting.
12. Press "START" to begin the workout and then start pedalling. The program will not start until you begin pedalling.

NOTE: You can press the "STOP" button to end the program at any time. The workout summary will displayed on the screen.

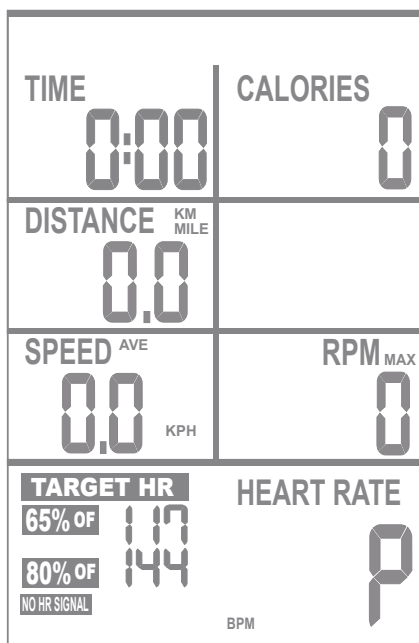
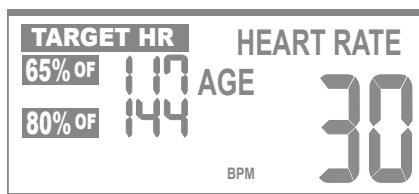
Target HR Program

You need to be wearing a compatible wireless heart rate chest belt to use this program.

Once you have entered your age the computer will calculate and display the corresponding values for 65% and 80% of your maximum heart rate, whilst also displaying your current heart rate. The computer will also prompt you to speed up or slow down to get within the 65% to 80% zone.

1. Make sure the console is switched on.
2. Press the "target HR" to select the program mode you want.
3. The default value of "30" is flashing in the "AGE" window.
4. Use the "▼ / ▲" buttons to input your age (10 ~ 99)
5. Press "ENTER" to confirm your setting.
6. The default value of the 65% of Target HR & 80% Target HR is displayed in HR window accordingly
7. Press "START" to begin the workout and then start pedalling. The program will not start until you begin pedalling.

NOTE: You can press the "STOP" button to end the program at any time. The workout summary will displayed on the screen.



! Do not use the Target HR program if your heart rate is not registering properly on the display.

! "NO HR SIGNAL" will flash in the HR window if there is no wireless heart rate signal detected when the program starts.

! Please see the "Exercising with your Bike" section for more details about the benefits of target heart rate training.

To order spare parts

To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

The name or reference of the product.

The manufacturing number shown on the main chassis and on the packing box.

The number of the missing or faulty part shown on the exploded view of the product described in this manual.

Contact us from Monday to Friday between 9h00 and 12h00 and 13h00 and 17h00 (except for public holidays).

C.A.R.E.

After Sales Service

18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tel.: 0820 821 167

Fax: 00 33 1 48 43 51 03

Email: sav@carefitness.com

How to Take Care of Your Bike

Storage

Keep the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible. Try to protect from dust and always unplug when not in use (if applicable).

The safety level given by the design of this air bike can only be maintained when this air bike is regularly examined for damage and wear. Inoperable components should be replaced immediately or this air bike should be put out of use until it is repaired

Never remove the protective casing.

Your air bike is designed for indoor exercising used only and should not be used or stored in damp areas.

Ensure you regularly check components for wear and make sure all the nuts & bolts are tightened before each exercise session

Maintenance Tips

- Always use a soft, cotton cloth and dilute non-abrasive cleaner or a mild detergent for cleaning the exterior of this bike.
- Never use ammonia, acid-based, or petroleum-based solvents on any portion of the bike as it may damage the finish.

Preventative maintenance Schedule

Daily –

- Before each use, make certain that the area around the bike is free of obstacles that may interfere with the dual action handlebar & pedal rotation.
- Before each use, check that pedals & shaft screws are securely tightened and inspect both pedals & pedal straps for wear.
- After each use, wipe down the surface of the air bike to remove sweat and moisture.
- Wipe the face of the display console with a slightly damp, soft, cotton cloth. Avoid getting extra moisture on the display console. Keeping the display console free of fingerprints and sweat will extend the life of the console.

Weekly –

- Thoroughly clean the plastic housing of the bike.
- Clean the top of the pedal straps, saddle & seat post, and the display console.
- Check that pedals are securely tightened and inspect both pedals and pedal straps for wear.
- Inspect all assembly bolts & nuts for wear and ensure that they are sufficiently tight.

Monthly –

- Make sure all of the open ends of metal parts are wiped with thin grease to protect from rust.
- Check the ribbed belt is correct tension: replace cracked, frayed, or otherwise non-uniform belt. If necessary, call your local authorized distributor for Customer Service replacement.
- Inspect for side-to-side play in axle assembly, and a grinding feeling in crank area when pedaling. If necessary, call your local authorized distributor for Customer Service replacement.
- Check and Replace the Console AA Battery if needed.
- Clean for dust on Fan Wheel Assembly by spray gun if available.

We do not recommend you attempt to service the internal parts of the pedal assembly. If they are found to be worn internally, we recommend replacing the pedal.

Use of lubricants or cleaning solutions other than those so specified will result in diminished performance and a shorter life span for that part.

Exercising with Your Bike

Troubleshooting

If you have a problem with your equipment, before you do anything else please check that all the cables have been connected correctly. Loose cables are very common and many problems can be solved by making sure the cables are properly connected

If you are having problems with your heart rate reading please note that some fibres used in clothes eg) polyester, create static electricity that may prevent a reliable heart rate reading. Mobile phones, TV's, microwaves and other electrical appliances that generate an electromagnetic field may also interfere with heart rate measurement.

If you are still having problems with your equipment, please get in touch with your local distributor using the details found in the Customer Support section on page 4.

Always consult your doctor before undertaking a new exercise regime

If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms during exercise, stop at once and consult your doctor

Starting and finishing your workout

Begin and end each workout with a Warm Up / Cool Down session – a few minutes of stretching to help prevent strains, pulls and cramps

Correct cycling form

- Sit on the cycle, with your feet on the pedals and inside the pedal straps
- Ensure that the seat height is adjusted correctly - you should be stable and balanced whilst on the saddle. The basic rule for getting the seat height right is that as the pedal reaches its lowest point, the leg is almost straight.
- Try to ensure that your back is straight whilst exercising, especially for long periods.

How long should I exercise for?

That really depends on your current level of fitness. If you're just starting out on a new exercise program, you should start gradually and build up – do not try to do too much too quickly. 30 minutes, 3 times a week should be enough.

Don't push yourself too hard - you should never feel exhausted during or following exercise.

Heart Rate Training

To get the most out of your new piece of fitness equipment and see the best results from your training you should exercise at the right level of effort, and that means listening to your heart! Working out to a target heart rate means you can direct your workout to achieve different goals:

Good health - For those wishing to improve quality of life and general well being. Your sessions will need to be done at an intensity of between 50-60% of your estimated maximum heart rate, should last about 30 minutes and can be done on most days of the week.

Weight loss – To see a significant reduction in body fat, your sessions must be a little more intense - between 60 and 70% of your estimated maximum heart rate. These sessions can also be performed on most days of the week for up to 30 minutes.

Improving Fitness levels – These sessions should be performed at 70-80% of your estimated maximum heart rate and can also involve bouts of interval training that would have your heart rate peaking for short times near your maximum heart rate level. These are intense sessions and will require at least a 48 hour rest between sessions.

Calculating your target heart rate

First, you need to find your estimated maximum heart rate using the formula '220 minus your age in years'. So, if you are 35 years old your estimated maximum heart rate is:

$$220 - 35 = 185 \text{ beats per minute (bpm)}$$

Next, to calculate your target heart rate, simply multiply your estimated maximum heart rate (185bpm) by the applicable percentage. So, if your goal is better health:

$$185 \times 60\% = 111 \text{ bpm}$$

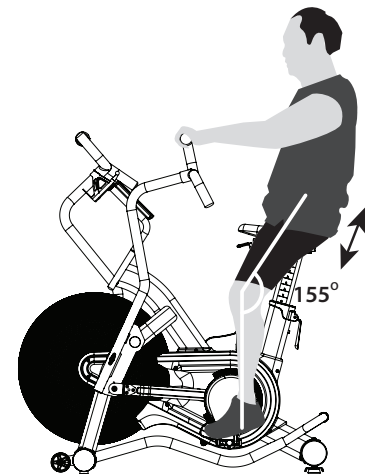
NOTE: The important issue to remember with all estimated calculations is that they are just estimates – if you don't feel comfortable exercising at your target then reduce it to a level you are comfortable with.

Note: Heart rate training requires you to monitor your heart rate throughout the workout. For this we recommend using a chest strap (if your machine has a wireless receiver) or a heart rate monitor.

Seat Adjustment

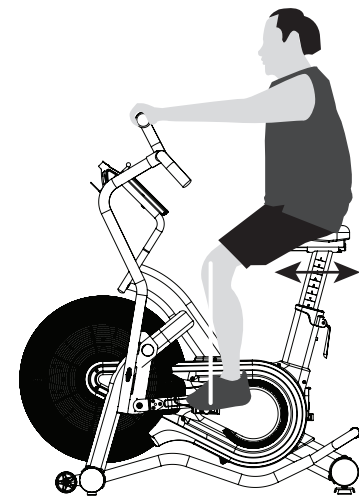
1. Seat Height:

- Rotate the pedals so that one of the pedals is in the upward position.
- Place your foot in the toe clip the pedal closest to the floor and mount the bike. Ensure that the ball of your foot is over the center of the pedal. Your leg should be slightly bent at the knee.
- If your leg is too straight or your foot cannot touch the pedal you will need to lower the seat. If your leg is bent too much you will need to raise the seat.
- Dismount the bike and release / pull the seat post adjustment handle once loosened you may slide the seat post up or down as necessary.
- When the seat is in the desired position push the seat stem adjustment handle forward to secure the seat post. Note the final position mark on the seat stem for future reference.



Seat Fore/Aft Position:

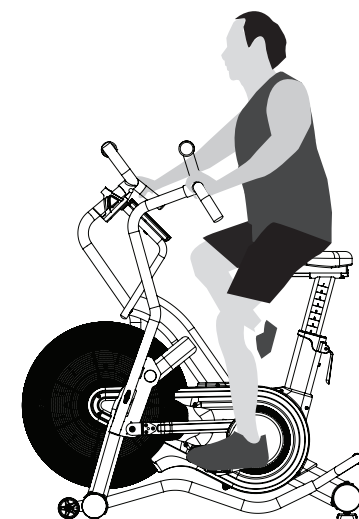
- Adjusting the fore/aft allows for a better fit. Dismount the bike and pull the seat adjustment handle and slide the seat forward or backward.
- Sit on your bike with cranks in the 3 & 9 o'clock position. Proper fore/ aft position is achieved when the small bump at the top of the shin directly below the knee cap (tibial tuberosity) is approximately over the pedal axle (at the 3 o'clock position).
- Dismount the bike and release the adjustment handle to secure the seat.



2. Pedal Strap Adjustment:

The straps of the Air Bike are designed to allow you to adjust the pedal to your individual foot size. The pedal includes spring-loaded, locking clips for easy adjustments. Follow the steps below to adjust the straps so that your foot does not slip or slide about on the pedal.

- Place the ball of each foot on the center of the pedal and under the strap.
- Rotate the pedals until one foot is in the position closest to you.
- To tighten the straps, simply pull down on the end of the strap until it fits snugly over your shoe. Make sure that the strap is secure, but not overly tight or pressing uncomfortably on your foot.
- Repeat these steps for the other foot.
- To loosen the pedal strap, press down at the top of the clip that holds the strap secure, and pull the strap up. Release the clip to lock the strap into place.



3. Comfortable Position Check:

- Now that you have established a riding position, take a few minutes to ride the bike and confirm that your position is comfortable. Start pedaling at a slow pace with your toes and knees pointed directly forward. Hold the grips lightly and in a position that allows your shoulders and upper body to relax. Pedal easily at a low resistance until you feel confident that you could ride in that position comfortably for the duration of your workout.

WARNING: The equipment is not equipped with a free wheel and therefore the moving parts cannot be stopped immediately.

NOTE: This product has an integrated speed dependent resistance / braking system.

Bauanleitung

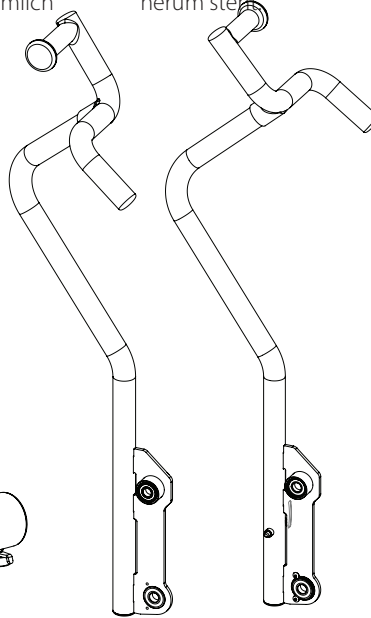
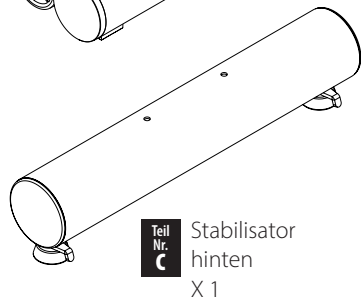
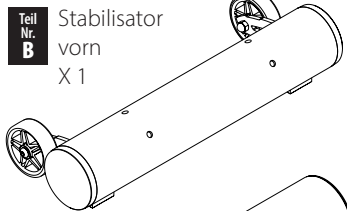
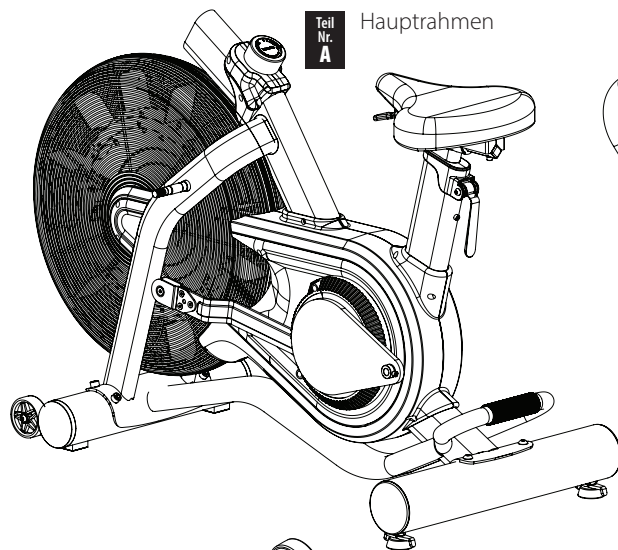
Bevor Sie starten

1. **Vorbereiten des Arbeitsbereichs** - das Produkt ist in einem sauberen und aufgeräumten Raum aufzubauen.

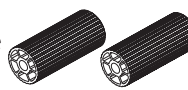
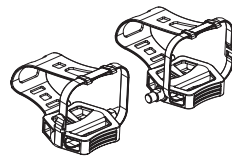
2. **Arbeiten Sie mit einem Freund zusammen** - Die Montage sollte zu zweit erfolgen, da einige der Komponenten ziemlich schwer sind.

3. **Öffnen Sie den Karton** - Prüfen Sie alle Warnhinweise auf dem Karton und stellen Sie sicher, dass er richtig herum steht.

4. **Packen Sie den Karton aus** - Stellen Sie sicher, dass folgende Teile vorhanden sind:



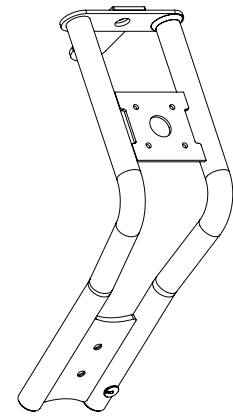
Teil Nr. D1 Linke Lenkstange x 1
Teil Nr. D2 Rechte Lenkstange X 1



Teil Nr. G Fußrasten X 2



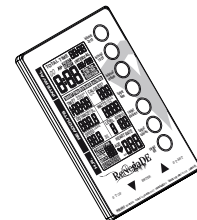
Teil Nr. J1 Abschlusskappe X 2



Teil Nr. E Konsole Tragrahmen x 1



Teil Nr. E2 Wasserflasche Halterung x 1

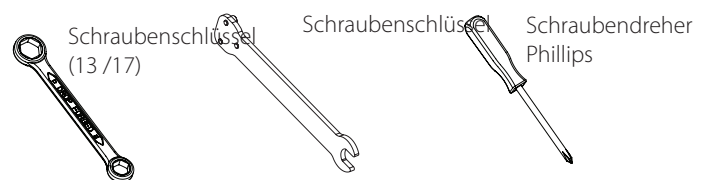


Teil Nr. F Konsole x 1

Befestigungen



Werkzeuge und Verbrauchsmaterialien



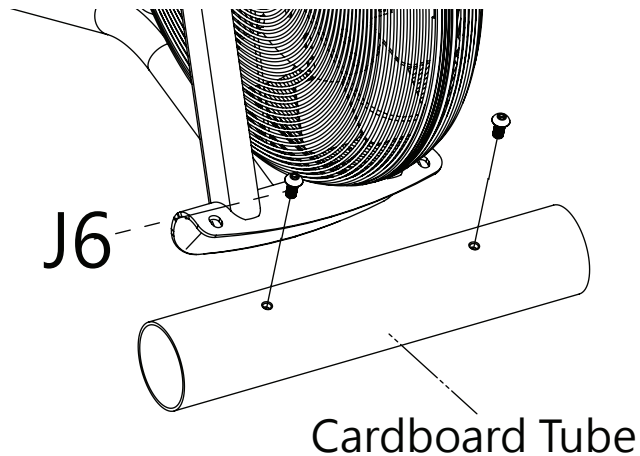
! Dieser Zyklus nimmt eine Bodenfläche von 126cm x 70,5cm in Anspruch und wiegt 74,5kg

! Wenn Sie meinen, dass einige Teile fehlen, fragen Sie uns, bevor Sie sich an Ihren Händler wenden.

1. Bringen Sie den vorderen Stabilisator an.

1-1 Entfernen Sie die Papprolle vom vorderen Haltebügel

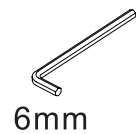
- Die beiden **Inbusschrauben M10 x 20mm (J6)** aus der Papprolle lösen und die Papprolle entfernen.
- Die Papprolle dient nur als Verpackung und wird bei der Montage nicht verwendet.



BEFESTIGUNGEN:



WERKZEUGE:



1-2. Bringen Sie den vorderen Stabilisator an.

- **Vorderen Stabilisator (B)** am **Haupttrahmen (A)** mit vier **Inbusschrauben M10 x 20mm (J6)** befestigen, dann ziehen Sie diese Schrauben mit dem beiliegenden 6mm Inbusschlüssel fest.

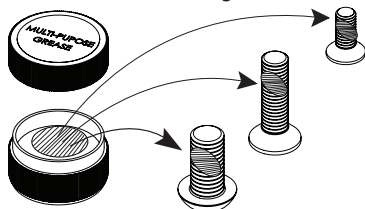
! Diese Teile müssen in der in den Diagrammen dargestellten Reihenfolge montiert werden.

! Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben vollständig mit dem Inbusschlüssel angezogen sind.

! Achten Sie darauf, dass die Laufräder auf der Vorderseite des Stabilisators nach der Montage nach außen zeigen.

VOR DER MONTAGE SCHMIEREN

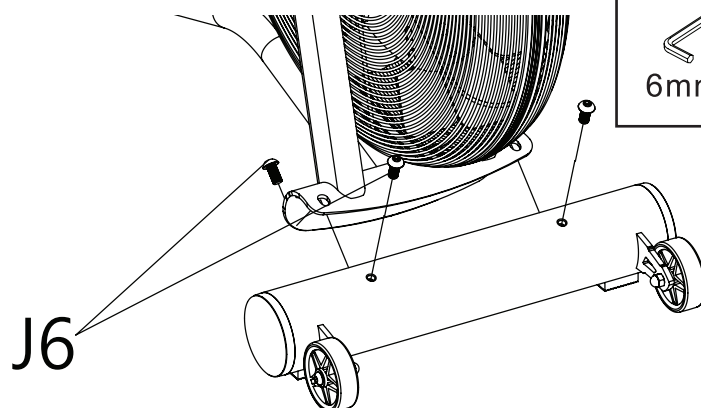
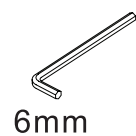
Schmieren Sie bitte die Befestigungen vor der Montage, indem Sie etwas „Mehrzweckfett“ auf jeden Bolzenschaft auftragen.



BEFESTIGUNGEN:



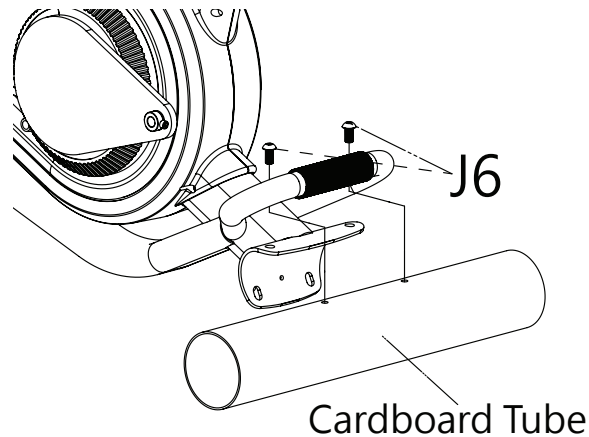
WERKZEUGE:



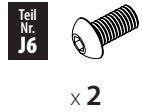
2. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator

2-1 Entfernen Sie die Papprolle vom hinteren Haltebügel

- Die beiden **Inbusschrauben M10 x 20mm (J6)** aus der Papprolle lösen und die Papprolle entfernen.
- Die Papprolle dient nur als Verpackung und wird bei der Montage nicht verwendet.



BEFESTIGUNGEN:



WERKZEUGE:

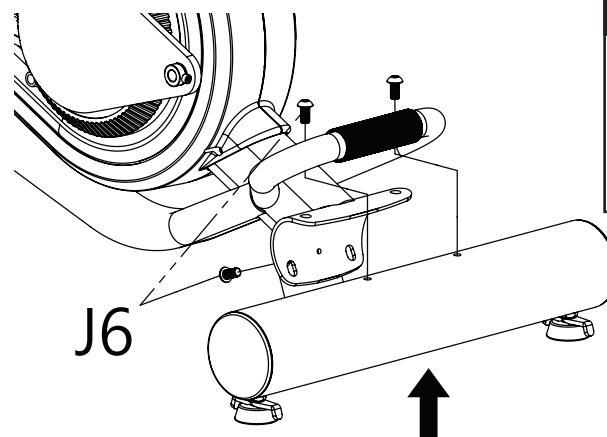


2-2 Befestigen Sie den hinteren Stabilisator

- **Hinteren Stabilisator (C)** am **Haupttrahmen (A)** mit vier **Inbusschrauben M10 x 20mm (J6)** befestigen, dann ziehen Sie diese Schrauben mit dem beiliegenden 6mm Inbusschlüssel fest.

! Diese Teile müssen in der in den Diagrammen dargestellten Reihenfolge montiert werden.

! Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben vollständig mit dem Inbusschlüssel angezogen sind.



BEFESTIGUNGEN:

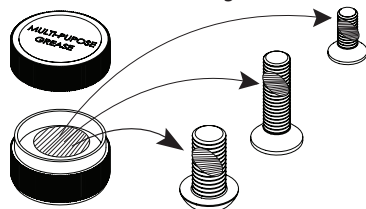


WERKZEUGE:



VOR DER MONTAGE SCHMIEREN

Schmieren Sie bitte die Befestigungen vor der Montage, indem Sie etwas „Mehrzweckfett“ auf jeden Bolzenschaft auftragen.



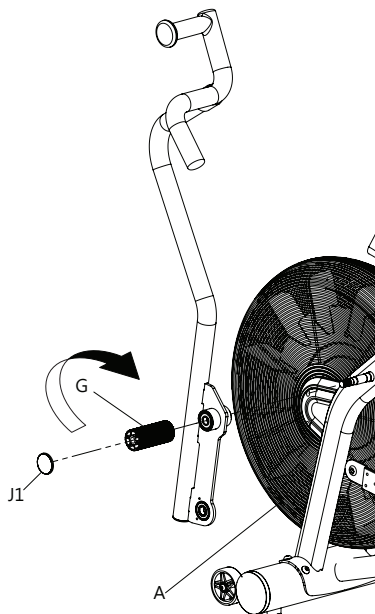
3. Doppelfunktionslenkstangen befestigen

3-1 Linke Doppelfunktionslenkstange befestigen

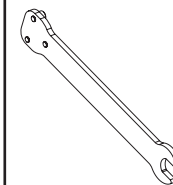
- **Linke Doppelfunktionslenkstange (D1)** vorsichtig auf die Schwenkachse schieben.
- **Fußraste (G)** durch Festschrauben anbringen und wie dargestellt, mit einem Schraubenschlüssel festziehen.
- **Abschlusskappe (J1)** sicher an der **Fußraste (G)** anbringen.

! Diese Teile müssen in der in den Diagrammen dargestellten Reihenfolge montiert werden.

! Stellen Sie sicher, dass die Fußraste vollständig mit dem Inbusschlüssel angezogen ist.



WERKZEUGE:



Schraubenschlüssel

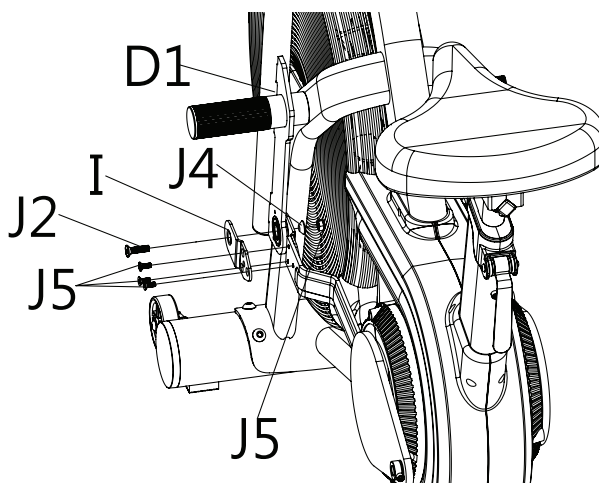
3-2 Anbringen von Befestigungsplatte und Verbindungsstange

- **Linke Doppelfunktionslenkstange (D1)** und **Verbindungsstange mit Befestigungsplatte (I)**, **Abstandshalter (J4)**, **Schraube M8x30mm (J2)** und **Nylon-Gegenmutter M8 (J3)** verbinden und mit 5mm Inbusschlüssel und Schraubenschlüssel 13/17 festziehen.
- **Befestigungsplatte (I)** doppelt an der Verbindungsstange befestigen, mit drei **Schrauben M6x-15mm (J5)** und mit 4mm Inbusschlüssel sichern.

(Diese drei Schrauben sollten für eine bessere Ausrichtung durch Lösen der vorderen Schraubverbindung angebracht werden. Nach dem Anbringen aller vier Schrauben erneut versuchen, dann mit dem beiliegenden Inbusschlüssel festziehen.)

! Diese Teile müssen in der in den Diagrammen dargestellten Reihenfolge montiert werden.

! Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben vollständig mit dem Inbusschlüssel angezogen sind.



BEFESTIGUNGEN:



x 1



x 1

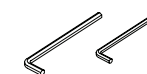


x 1



x 3

WERKZEUGE:



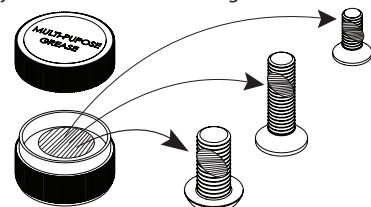
5mm 4mm



Schraubenschlüssel 13/17

VOR DER MONTAGE SCHMIEREN

Schmieren Sie bitte die Befestigungen vor der Montage, indem Sie etwas „Mehrzweckfett“ auf jeden Bolzenschaft auftragen.



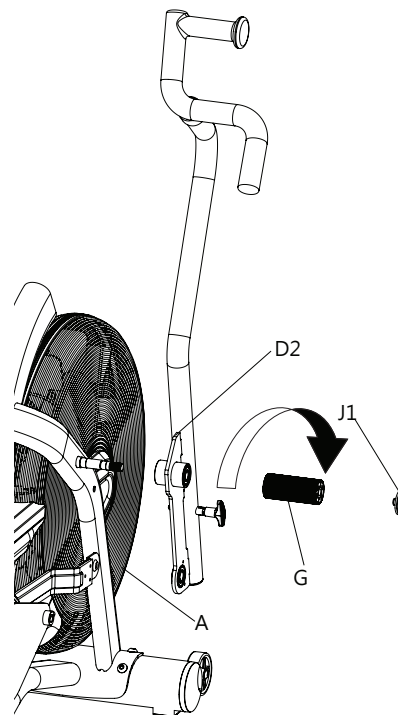
3-3. Rechte Doppelfunktionslenkstange befestigen

- Schieben Sie die **rechte Doppelfunktionslenkstange (D2)** vorsichtig auf die Schwenkachse.
- **Fußraste (G)** durch Festschrauben anbringen und wie dargestellt, mit einem Schraubenschlüssel festziehen.
- **Abschlusskappe (J1)** sicher an der **Fußraste (G)** anbringen.

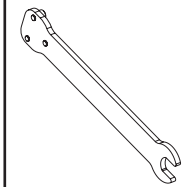
! Diese Teile müssen in der in den Diagrammen dargestellten Reihenfolge montiert werden.

! Stellen Sie sicher, dass die Fußraste vollständig mit dem Inbusschlüssel angezogen ist.

! Sicherstellen, dass der T-Knopf in unverriegelter Position steht.



WERKZEUGE:



Schraubenschlüssel

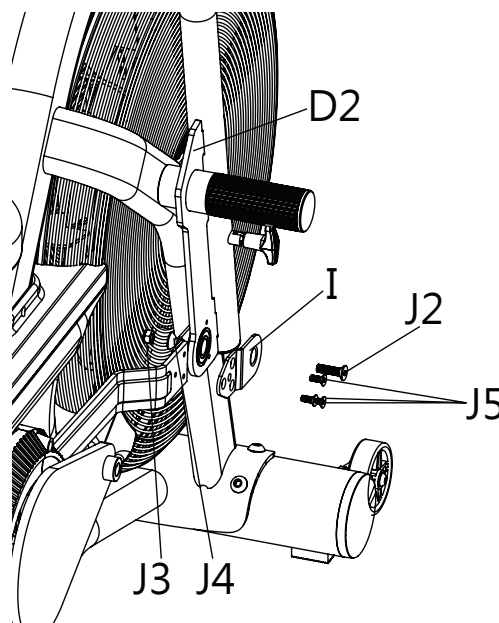
3-4. Anbringen von Befestigungsplatte und Verbindungsstange

- **Rechte Doppelfunktionslenkstange (D2)** und **Verbindungsstange mit Befestigungsplatte (I)**, **Abstandshalter (J4)**, **Schraube M8x30mm (J2)** und **Nylon-Gegenmutter M8 (J3)** verbinden und mit 5mm Inbusschlüssel und Schraubenschlüssel 13/17 festziehen.
- **Befestigungsplatte (I)** doppelt an der Verbindungsstange befestigen, mit drei **Schrauben M6x-15mm (J5)** und mit 4mm Inbusschlüssel sichern.

(Diese drei Schrauben sollten für eine bessere Ausrichtung durch Lösen der vorderen Schraubverbindung angebracht werden. Nach dem Anbringen aller vier Schrauben erneut versuchen, dann mit dem beiliegenden Inbusschlüssel festziehen.)

! Diese Teile müssen in der in den Diagrammen dargestellten Reihenfolge montiert werden.

! Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben vollständig mit dem Inbusschlüssel angezogen sind.



BEFESTIGUNGEN:



x 1



x 1



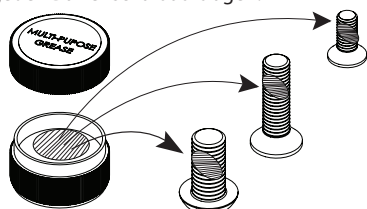
x 1



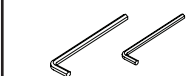
x 3

VOR DER MONTAGE SCHMIEREN

Schmieren Sie bitte die Befestigungen vor der Montage, indem Sie etwas „Mehrzweckfett“ auf jeden Bolzenschaft auftragen.



WERKZEUGE:



5mm 4mm



Schraubenschlüssel

13/17

4. Befestigen der Pedalen

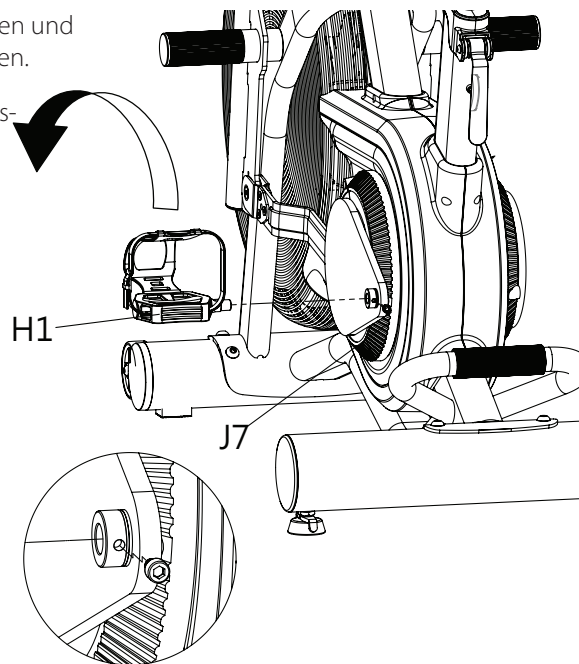
4-1. Befestigen des linken Pedals

- Die am linken Pedalarm angebrachte **Phillip-Kopfschraube (J7)** lösen.
- **Linkes Pedal (H1)** am linken Pedalarm anbringen und mit dem Schraubenschlüssel #14 / #15 befestigen.
- **Phillip-Kopfschraube (J7)** mit dem 5mm Inbusschlüssel am Pedalarm befestigen.

! Diese Teile müssen in der in den Diagrammen dargestellten Reihenfolge montiert werden.

! Dieses Pedal wird gegen den Uhrzeigersinn angeschraubt und mit dem Schraubenschlüssel festgezogen.

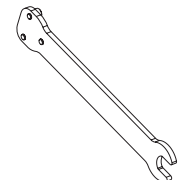
! Stellen Sie sicher, dass die Schraube vollständig mit dem Inbusschlüssel angezogen ist.



WERKZEUGE:



5mm



Schraubenschlüssel

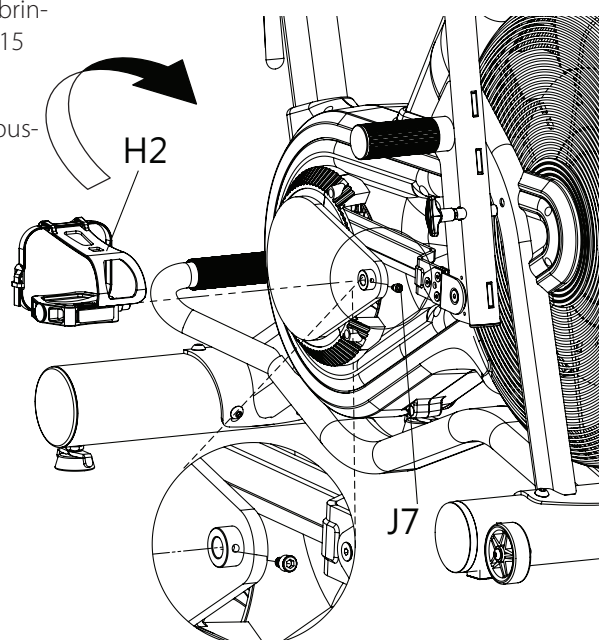
4-2. Befestigen des rechten Pedals

- Die am rechten Pedalarm angebrachte **Phillip-Kopfschraube (J7)** lösen.
- **Rechtes Pedal (H2)** am rechten Pedalarm anbringen und mit dem Schraubenschlüssel #14 / #15 befestigen.
- **Phillip-Kopfschraube (J7)** mit dem 5mm Inbusschlüssel am Pedalarm befestigen.

! Diese Teile müssen in der in den Diagrammen dargestellten Reihenfolge montiert werden.

! Dieses Pedal wird im Uhrzeigersinn angeschraubt und mit dem Schraubenschlüssel festgezogen.

! Stellen Sie sicher, dass die Schraube vollständig mit dem Inbusschlüssel angezogen ist.



WERKZEUGE:



5mm



Schraubenschlüssel

5. Anbringen der Konsolenhalterung

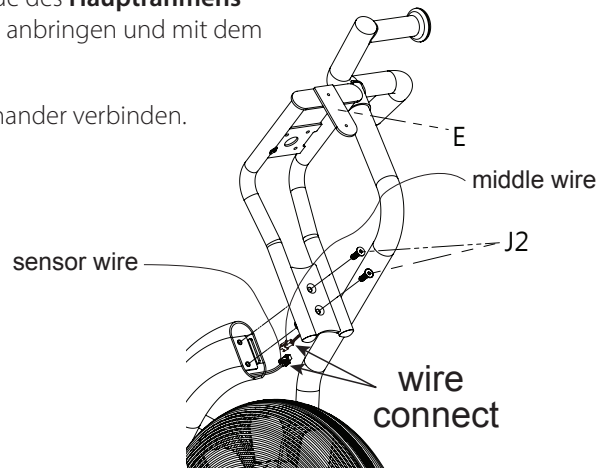
- **Konsolenhalterung (E)** am vorderen Ende des **Haupttrahmens (A)** mit zwei **Schrauben M8x 30mm (J2)** anbringen und mit dem 5mm Inbusschlüssel festziehen.
- **Fühlerkabel** und **mittleren Draht** miteinander verbinden.

! Diese Teile müssen in der in den Diagrammen dargestellten Reihenfolge montiert werden.

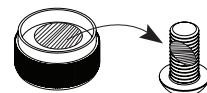
! Sicherstellen, dass die Kabel vollständig verbunden sind.

! Achten Sie beim Befestigen der Konsolenhalterung darauf, die Kabel nicht zu quetschen

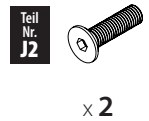
! Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben vollständig mit dem Inbusschlüssel angezogen sind.



VOR DER MONTAGE SCHMIEREN



BEFESTIGUNGEN:



WERKZEUGE:



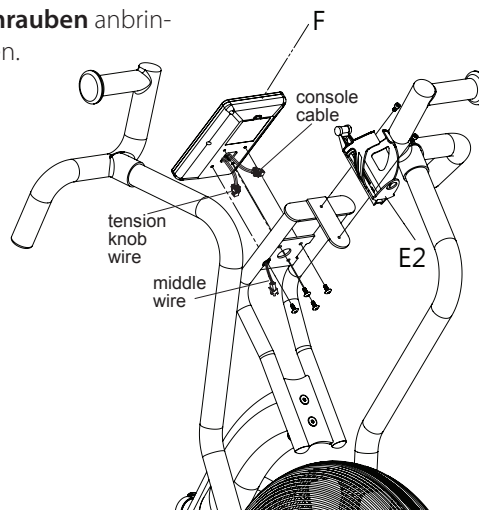
6. Anbringen der Konsole

- Die vier Schrauben auf der Rückseite der **Konsole(8)** lösen.
- **Konsolenkabel** und **mittleren Draht** miteinander verbinden und dann die **Konsole (F)** auf der **Konsolenhalterung (E)** mit vier **Befestigungsschrauben M5 x 12mm (F1)** anbringen und mit dem Schraubendreher festziehen.
- **Flaschenhalter (E2)** am vorderen Ende der **Konsolenhalterung (E)** mit zwei beiliegenden **Phillip-Kopfschrauben** anbringen und mit dem 4mm Inbusschlüssel festziehen.

! Diese Teile müssen in der in den Diagrammen dargestellten Reihenfolge montiert werden.

! Sicherstellen, dass die Kabel vollständig verbunden sind.

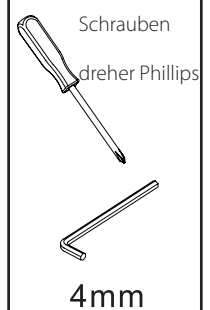
! Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben vollständig mit dem Inbusschlüssel angezogen sind.



BEFESTIGUNGEN:



WERKZEUGE:



Letzte Überprüfungen

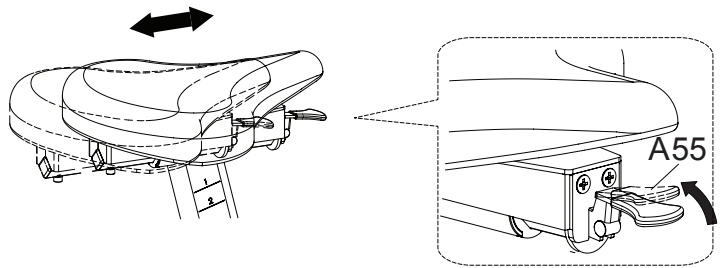
Ihr Rad ist jetzt montiert. Bitte vor der ersten Verwendung Folgendes prüfen:

- Sicherstellen, dass alle Schrauben, Bolzen und Muttern fest angezogen sind.
- Sicherstellen, dass es auf einer flachen, ebenen Oberfläche steht.

Erklärung der Funktionen des Renegade

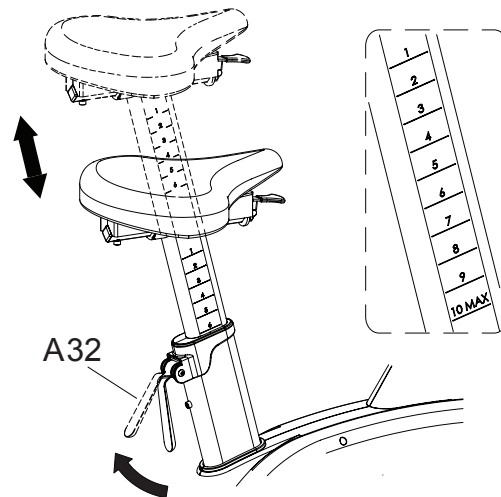
Einstellen der Sattelreichweite

1. **Verstellgriff (A55)** hochziehen und die Reichweite des Sattels einstellen.
2. **Verstellgriff (A55)** nach Erreichen der richtigen Sattelposition lösen.



Einstellen der Sattelhöhe

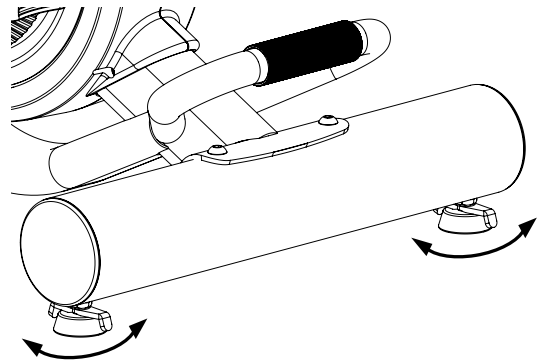
1. **Nockengriff (A32)** hochziehen und die Höhe des Sattels einstellen.
2. **Nockengriff (A32)** nach Erreichen der richtigen Sattelhöhe nach unten drücken.



! Der Sattel darf nicht zu weit herausgezogen werden - Maximalhöhe ist auf dem Sattel angegeben.

Nivellieren des Fahrrads

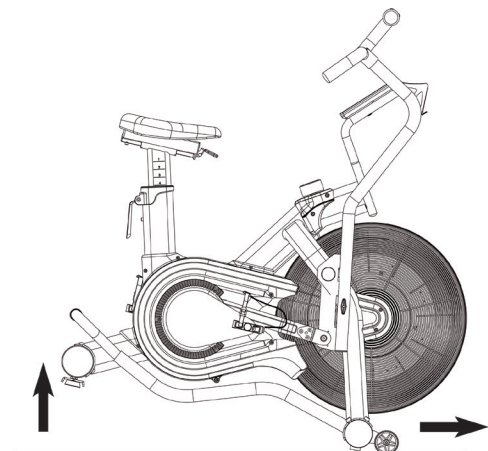
1. Um Ihnen zu helfen, das Fahrrad auf einer unebenen Fläche zu stabilisieren, sind 2 Höhenverstellungen an den hinteren Stabilisatoren angebracht. Drehen Sie sie, um die Höhe des Fahrrads einzustellen.



Transport des Fahrrads

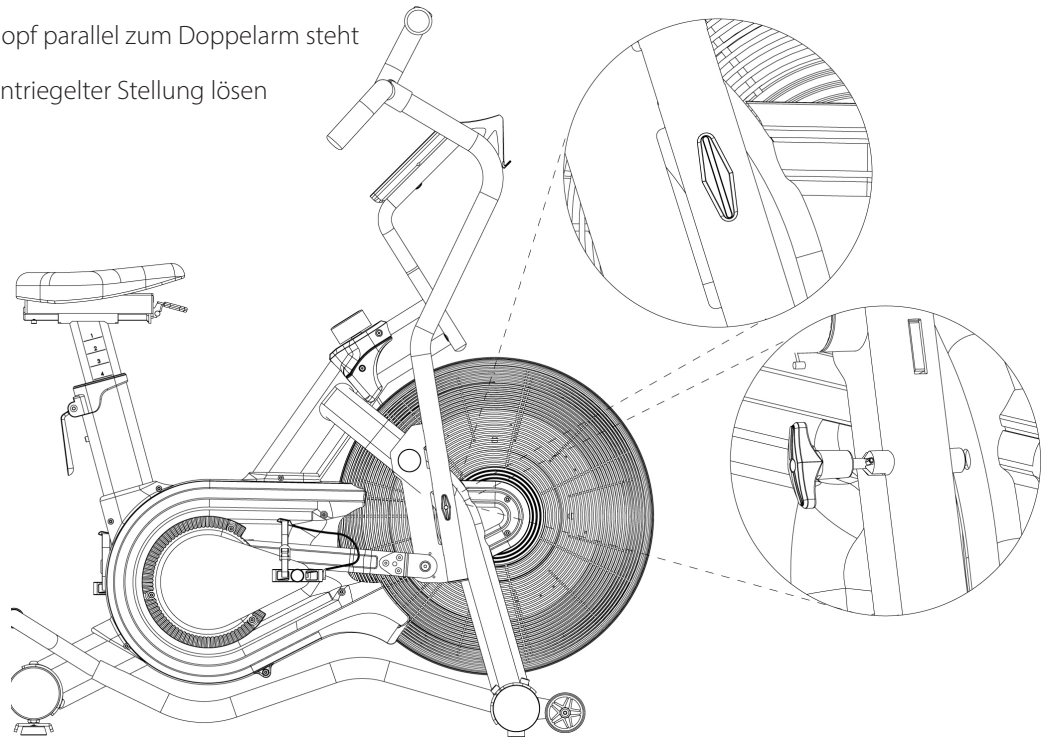
1. Ihr Rower verfügt über 2 Transporträder, die sich am vorderen Stabilisator befinden.
2. Heben Sie das Rad mit dem Griff am hinteren Ende das Rads hoch und ziehen oder schieben Sie es, um es umzudrehen.

! KONSOLE NICHT ZUM ANHEBEN UND TRANSPORTIEREN DES FAHRRADS VERWENDEN



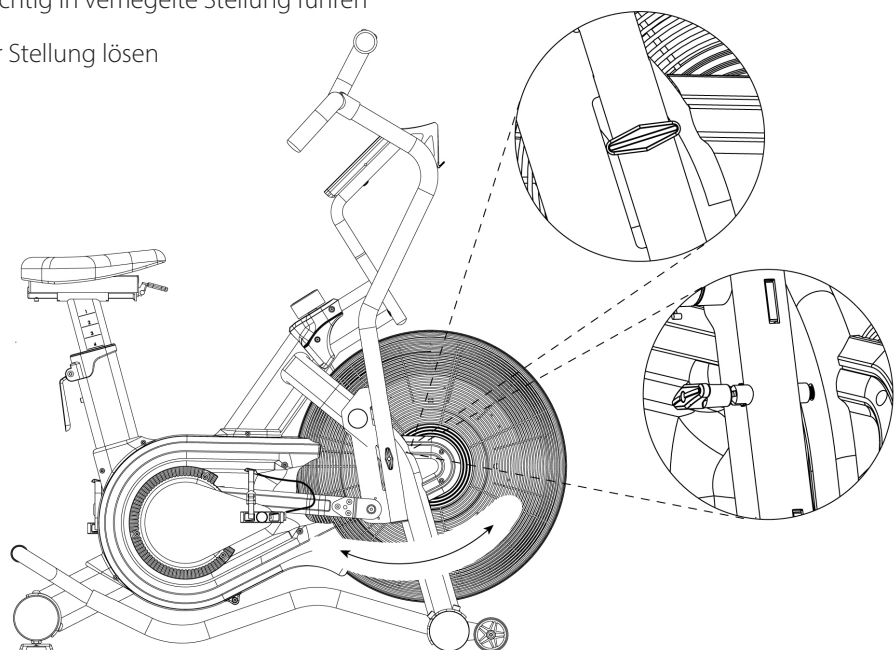
ENT-RIEGELN - des Doppelarms während der Nutzung des Fahrrads

1. T-Knopf ziehen und drehen
2. Sicherstellen, dass der T-Knopf parallel zum Doppelarm steht
3. T-Knopf wie dargestellt in entriegelter Stellung lösen



VERRIEGELN - des Doppelarms, wenn das Fahrrad nicht genutzt wird

1. T-Knopf mit der rechten Hand senkrecht zum Doppelarm ziehen und drehen
2. Doppelarm mit der linken Hand vorsichtig in verriegelte Stellung führen
3. T-Knopf wie dargestellt in verriegelter Stellung lösen



Einstellen des Widerstands

1. Das System dieses Fahrrads ist unabhängig von der Geschwindigkeit (8 Stufen einstellbar).
2. Je stärker Sie treten, desto stärker wird der Widerstand. Bei größerer Tretanstrengung steigert sich die Geschwindigkeit, die Wattleistung wird höher und Sie verbrennen mehr Kalorien. Aber es ist wichtiger, über längere Zeit zu fahren als stärker zu treten.
3. Der Widerstand wird durch eine Magnetvorrichtung gesteuert, die näher an das Lüfterrad oder von diesem wegbewegt wird – je näher das Magnet am Lüfterrad ist, desto stärker der Widerstand.
4. Das Magnet wird manuell durch Drehen des Drehknopfes gesteuert.
5. Der Widerstand reicht von 1 = einfach bis 8 = stark

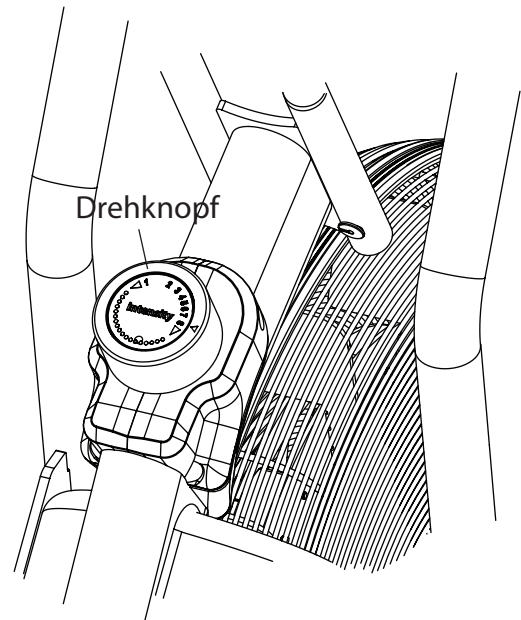


Tabelle Watt V.S. RPM mit Stufe 1 ~ Stufe 8

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
10	2	2	2	3	3	4	6	10
20	8	9	11	14	19	21	27	34
30	22	23	27	35	44	55	68	81
40	47	48	56	69	78	98	120	146
50	85	88	98	117	136	160	188	222
60	141	146	159	176	211	243	278	319
70	223	228	246	278	310	347	388	434
80	330	335	337	357	396	439	518	568
90	471	485	510	540	594	653	740	810
100	650	670	715	757	835	918	1050	1117
110	865	890	915	960	1057	1163	1337	1485
120	944	1040	1143	1257	1383	1520	1675	1841

Hinweis: Je nach Magnetstruktur /Modell können die Angaben abweichen

Computeranleitung

Schnellstart

Verwenden Sie diesen Modus, wenn Sie nur ein kurzes Training durchführen und keine personenbezogenen Daten eingeben möchten.

- Treten Sie einige Sekunden, um die Konsole einzuschalten.
- Drücken Sie die „**START**“-Taste.
- Die Werte für **WATT, GESCHWINDIGKEIT, RPM, HERZFREQUENZ** (wenn ein Signal für die Herzfrequenz erkannt wird) werden angezeigt.
- Die Werte für **ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, WATT** werden aufwärts zählend angezeigt.

Beenden des kurzen Trainings und Anzeige Ihrer Trainingszusammenfassung -

- Treten unterbrechen.
- Drücken Sie die „**STOPP**“-Taste.
- Die Werte für **ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, WATT, GESCHWINDIGKEIT, RPM, HERZFREQUENZ** (wenn ein Signal für Herzfrequenz erkannt wird) werden angezeigt.

„Wenn Sie aufhören zu treten, wird das Programm bei erneutem Treten fortgesetzt. Nach 3 Minute des Stillstands wird das Programm beendet.“

Funktion der Knöpfe

The diagram illustrates the console interface with the following sections and controls:

- INTERVAL:** Includes fields for TOTAL TIME (88:88), GO, REST READY, INTERVAL (88/88), and options for 20/10, 20/30, and CUSTOM. It is controlled by the 'interval 20-10' button.
- READOUTS:** Includes fields for TARGET TIME (1:00:00), REMAINING ELAPSED, DISTANCE (888.8 KM/MILE), WATTS (8888), SPEED (88.8 KPH/MPH), and RPM / AGE (188). It is controlled by the 'interval custom', 'target time', and 'target distance' buttons.
- H.R.:** Includes fields for TARGET HR (65% OF 888, MAX HR 888, 80% OF 888), HEART RATE (888), and BPM. It is controlled by the 'target calories' and 'target HR' buttons.
- CONTROL BUTTONS:** stop, a downward arrow (▼), enter, an upward arrow (▲), and start.
- BRAND:** CARE logo.
- WARNING:** Heat rate monitoring may be affected by intense cycling intensity.

„Intervall-“ und „Ziel- Programm-tasten

- Sie gelangen sofort zum ausgewählten Training.

STOPP

- Beenden oder pausieren des Trainings. Drücken und halten, um den Computer zurückzusetzen.



- Minderung der Werte. Drücken und halten für schnelles Ändern der Werte.

ENTER

- Bestätigen der Einstellungen.



- Minderung der Werte. Drücken und halten für schnelles Ändern der Werte.

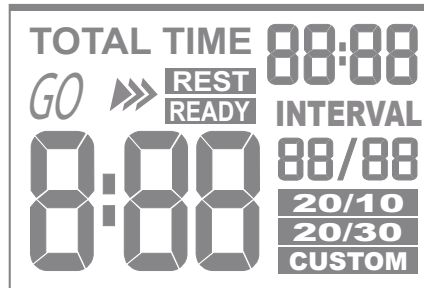
START

- Beginn eines Trainings oder Neustart des pausierten Programms

Konsolenanzeige und Feedback

INTERVAL

- Zeigt an, dass sich dieser Bereich im **LOS**-Zeitraum oder **RUHE**-Zeitraum des Intervallprogramms befindet.
- **8:88** > Zeigt den Count-down-Zeit des **LOS**- oder **RUHE**-Segments.



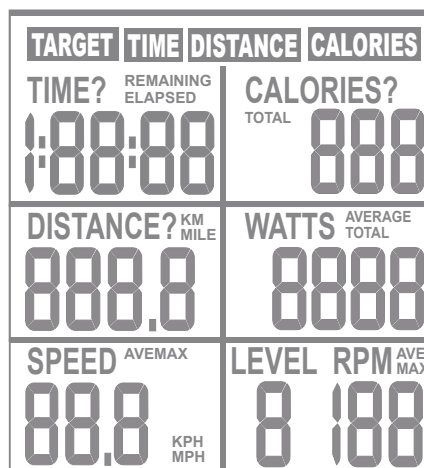
- **GESAMTZEIT 88:88** > Zeigt die gesamte **LOS**- & **RUHE**-Laufzeit des Programms.
- **88 /88** > Zeigt den aktuellen Intervall- und die gesamten Intervallabschnitte im Programm.

- Zeigt an, dass das Programm **INTERVAL 20/10** oder **INTERVAL 20/30** oder **INTERVALL SPEZIFISCH** ausgewählt wurde und verwendet wird.

READOUTS

- Zeigt an, dass das Programm **ZIEL ZEIT** oder **ZIEL ENTFERNUNG** oder **ZIEL KALORIEN** ausgewählt wurde und verwendet wird.

- Zeigt die Übungszeit für dieses Training an, Standardzählung Null bis 1:59:00, zählt jedoch bei Eingabe einer Zielvorgabe abwärts.
- Zeigt die in diesem Training zurückgelegte Entfernung an, Standardzählung Null bis 999,9 Kilometer, zählt jedoch bei Eingabe einer Zielvorgabe abwärts.
- Zeigt die Geschwindigkeit an, mit der Sie treten, in km/Std.



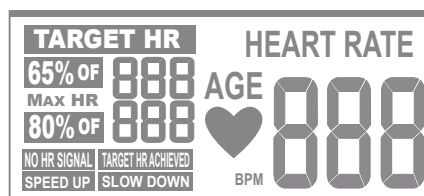
- Zeigt die in diesem Training verbrannten Kalorien an (dient nur dem Vergleich, kann nicht für medizinische Zwecke genutzt werden), Standardzählung von Null bis 999 Kal, zählt jedoch bei Eingabe einer Zielvorgabe abwärts:
- Zeigt die aktuell in diesem Training erzeugte Energie (Power) (dient nur dem Vergleich, kann nicht für medizinische Zwecke verwendet werden) in Standardzählung von Null bis 9999 an.
- Zeigt die Umdrehungen pro Minute an, die Sie treten.

- Zeigt den für dieses Training geladenen Widerstand an, 1 = einfach 8 = stark.

H.R.

- Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (beats per minute - bpm) an, die von einem drahtlosen Herzfrequenz-Brustgurt erkannt wird.

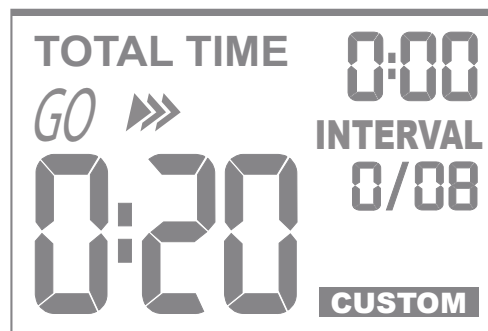
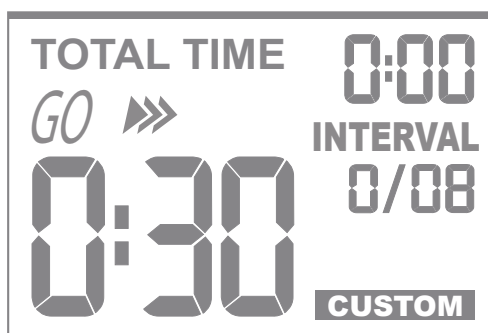
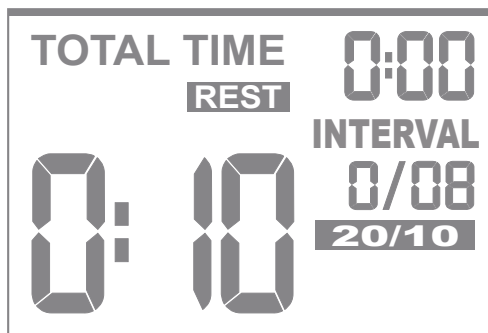
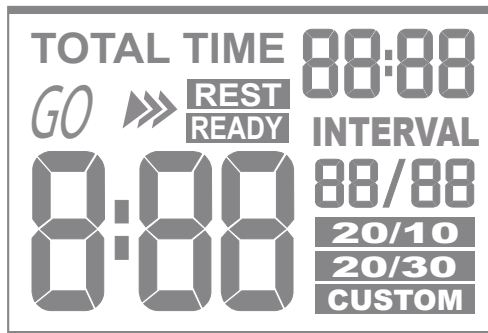
- Zeigt das Trainingsziel bei 65% Ihrer maximalen Herzfrequenz an.
- Zeigt das Trainingsziel bei 80% Ihrer maximalen Herzfrequenz an.
- Zeigt an, dass in diesem Programm kein Signal für Herzfrequenz erkannt wird.
- Zeigt an, dass die aktuelle Herzfrequenz im Zielbereich liegt.



- Zeigt an, dass das Signal für Herzfrequenz erkannt wurde.

- Zeigt an, dass Sie schneller treten müssen, um die Herzfrequenz in den Zielbereich zu bringen.
- Zeigt an, dass Sie langsamer treten müssen, um die Herzfrequenz in den Zielbereich zu bringen.

Nutzung der Trainingsprogramme



INTERVALL-Programme

Diese Konsole beinhaltet 3 Intervallprogramme: **Intervall 20/10**, **Intervall 20/30** & **Intervall spezifisch**.

Die Programme **INTERVALL 20/10** und **INTERVALL 20/30** bieten dem Anwender eine Reihe hoch-intensiver Trainingsintervalls mit vorgegebenen Zeitsegmenten.

Diese hoch-intensiven Trainings (H.I.I.T.)-Programme zeigen automatisch den Start jedes **LOS** & **RUHE**-Intervalls an.

Beim Erreichen des letzten „RUHE“-Segments gibt die Konsole einen kurzen Ton aus und das Training wird durch Anhalten beendet.

Intervall 20 /10- Programm

1. Stellen Sie sicher, dass die Konsole eingeschaltet ist.
2. Drücken Sie den „**Intervall 20/10**“, um das gewünschte Programm zu wählen.
3. Die Standardanzahl der Intervalle „**0/08**“ wird im „**INTERVALL**“-Fenster angezeigt.
4. Das Standard-Zeitsegment „**RUHE 0: 10**“ wird im „**INTERVALL**“-Fenster angezeigt.
5. Drücken Sie „**ENTER**“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.
6. Drücken Sie „**START**“, um das Training zu beginnen und fangen Sie an zu treten.

Das Programm startet erst, wenn Sie anfangen zu treten.

ANMERKUNG: Sie können jederzeit die Taste „**STOPP**“ drücken, um das Programm zu beenden. Die Zusammenfassung des Trainings wird angezeigt.

Intervall 20 /30- Programm

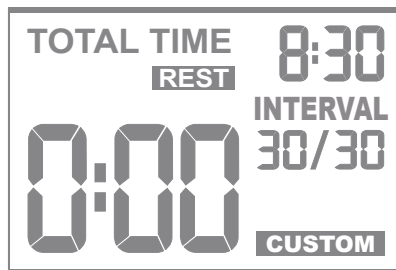
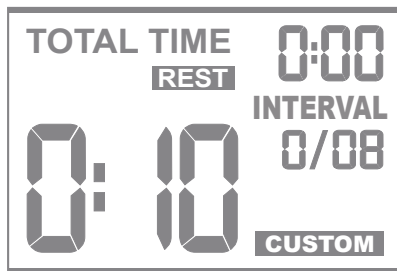
1. Stellen Sie sicher, dass die Konsole eingeschaltet ist.
2. Drücken Sie den „**Intervall 20/30**“, um das gewünschte Programm zu wählen.
3. Die Standardanzahl der Intervalle „**0/08**“ wird im „**INTERVALL**“-Fenster angezeigt.
4. Das Standard-Zeitsegment „**RUHE 0: 30**“ wird im „**INTERVALL**“-Fenster angezeigt.
5. Drücken Sie „**ENTER**“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.
6. Drücken Sie „**START**“, um das Training zu beginnen und fangen Sie an zu treten.

Das Programm startet erst, wenn Sie anfangen zu treten.

ANMERKUNG: Sie können jederzeit die Taste „**STOPP**“ drücken, um das Programm zu beenden. Die Zusammenfassung des Trainings wird angezeigt.

Intervall spezifisch -Programm

1. Stellen Sie sicher, dass die Konsole eingeschaltet ist.
2. Drücken Sie den „**Intervall spezifisch**“, um das gewünschte Programm zu wählen.
3. Verwenden Sie die Tasten „**▼ / ▲**“, um Ihre **LOS**-Segmentzeit festzulegen (0:01 ~ 9:59 Minuten)
4. Drücken Sie „**ENTER**“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.
5. Verwenden Sie die Tasten „**▼ / ▲**“, um Ihre **RUHE**-Segmentzeit festzulegen (0:01 ~ 9:59 Minuten).
6. Drücken Sie „**ENTER**“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.



7. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um die Gesamtzahl der Intervalle festzulegen (1 ~ 99).

8. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.

9. Drücken Sie „**START**“, um das Training zu beginnen und fangen Sie an zu treten. Das Programm startet erst, wenn Sie anfangen zu treten.

ANMERKUNG: Sie können jederzeit die Taste „**STOPP**“ drücken, um das Programm zu beenden. Die Zusammenfassung des Trainings wird angezeigt.

ANMERKUNG: Drücken Sie die Taste „**ENTER**“ zweimal, um die Einstellung dieses Programms nach dem Training zu speichern.

ZIEL-Programme

Diese Konsole enthält 4 Zielprogramme: Ziel Zeit, Ziel Entfernung, Ziel Kalorien und Ziel Herzfrequenz. Beim Erreichen der Zielvorgabe gibt die Konsole einen kurzen Ton aus und das Training wird durch Anhalten beendet.

Ziel ZEIT

1. Stellen Sie sicher, dass die Konsole eingeschaltet ist.
2. Drücken Sie auf „**Ziel Zeit**“, um das gewünschte Programm zu wählen.
3. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um Ihre Trainingszeit festzulegen (1:00 ~ 1:59:00 Minuten)
4. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.
5. Drücken Sie „**START**“, um das Training zu beginnen und fangen Sie an zu treten. Das Programm startet erst, wenn Sie anfangen zu treten.

ANMERKUNG: Sie können jederzeit die Taste „**STOPP**“ drücken, um das Programm zu beenden. Die Zusammenfassung des Trainings wird angezeigt.

Ziel ENTFERNUNG

1. Stellen Sie sicher, dass die Konsole eingeschaltet ist.
2. Drücken Sie auf „**Ziel Entfernung**“, um das gewünschte Programm zu wählen.
3. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um Ihre Zielentfernung festzulegen (0,1 ~ 999,9 Meter).
4. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.
6. Drücken Sie „**START**“, um das Training zu beginnen und fangen Sie an zu treten. Das Programm startet erst, wenn Sie anfangen zu treten.

ANMERKUNG: Sie können jederzeit die Taste „**STOPP**“ drücken, um das Programm zu beenden. Die Zusammenfassung des Trainings wird angezeigt.



Ziel KALORIEN

7. Stellen Sie sicher, dass die Konsole eingeschaltet ist.
8. Drücken Sie auf „Ziel Kalorien“, um das gewünschte Programm zu wählen.
9. Der Standardwert „50“ blinkt im "KALORIEN"-Fenster.
10. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um Ihre Zielkalorien festzulegen (10 ~ 990 Kcal).
11. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.
12. Drücken Sie „START“, um das Training zu beginnen und fangen Sie an zu treten. Das Programm startet erst, wenn Sie anfangen zu treten.

ANMERKUNG: Sie können jederzeit die Taste „STOPP“ drücken, um das Programm zu beenden. Die Zusammenfassung des Trainings wird angezeigt.

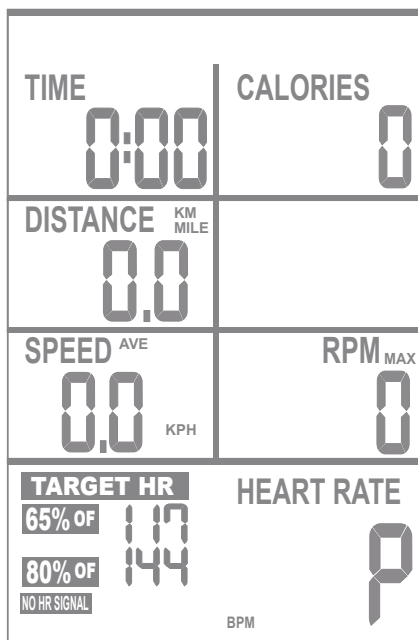
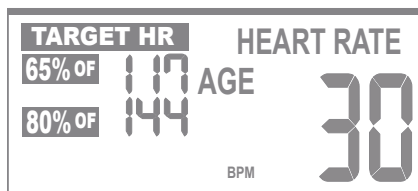
Ziel HF-Programm

Um dieses Programm zu verwenden, müssen Sie einen drahtlosen Brustgurt für die Herzfrequenz tragen.

Nachdem Sie Ihr Alter eingetragen haben, berechnet und zeigt der Computer die entsprechenden Werte für 65% und 80% Ihrer maximalen Herzfrequenz sowie Ihre aktuelle Herzfrequenz an. Der Computer fordert Sie auf, zu beschleunigen bzw. zu verlangsamen, um in den 65% bis 80% zu gelangen.

1. Stellen Sie sicher, dass die Konsole eingeschaltet ist.
2. Drücken Sie auf „Ziel HF“, um das gewünschte Programm zu wählen.
3. Der Standardwert „30“ blinkt im Fenster „ALTER“ auf.
4. Verwenden Sie die Tasten „▼ / ▲“, um Ihr Alter einzugeben (10 ~ 99).
5. Drücken Sie „ENTER“, um Ihre Einstellung zu bestätigen.
6. Der Standardwert von 65% und 80% der Ziel-Herzfrequenz wird im HF-Fenster angezeigt.
7. Drücken Sie „START“, um das Training zu beginnen und fangen Sie an zu treten. Das Programm startet erst, wenn Sie anfangen zu treten.

ANMERKUNG: Sie können jederzeit die Taste „STOPP“ drücken, um das Programm zu beenden. Die Zusammenfassung des Trainings wird angezeigt.



! Verwenden Sie das HF-Programm nicht, wenn Ihre Herzfrequenz nicht ordnungsgemäß im Computer gespeichert ist.

! „KEIN HF-SIGNAL“ blinkt im HF-Fenster wenn beim Start des Programms kein drahtloses Signal für die Herzfrequenz erkannt wird.

! Weitere Einzelheiten über die Vorteile des Trainierens mit der Vorgabe einer Herzfrequenz siehe Abschnitt „Training mit Ihrem Fahrrad“.

Bestellung von Einzelteilen

Für eine effizientere Abwicklung stellen Sie bitte, bevor Sie unseren Kundendienst kontaktieren, folgende Angaben zusammen:

Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

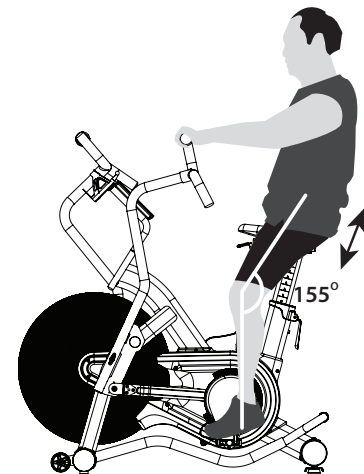
Kundendienst

E mail : service-de@carefitness.com

Satteleinstellung

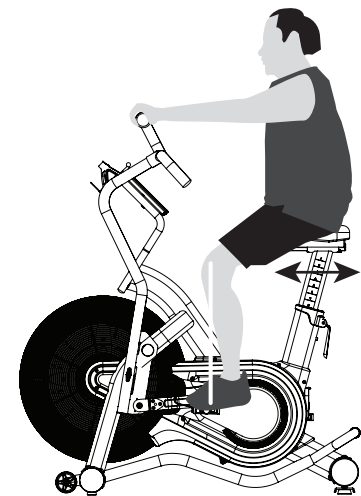
1. Sattelhöhe:

- Drehen Sie die Pedale, damit ein Pedal oben steht.
- Stellen Sie Ihren Fuß in die Fußhalterung des Pedals, das dem Boden am nächsten ist und steigen Sie auf das Fahrrad. Stellen Sie sicher, dass Ihr Fußballen über die Pedalmitte hinausragt. Ihr Bein sollte am Knie leicht gebeugt sein.
- Wenn Ihr Bein zu stark gestreckt ist oder Ihr Fuß das Pedal nicht berührt, muss der Sattel abgesenkt werden. Wenn Ihr Bein zu stark gebeugt ist, muss der Sattel angehoben werden.
- Steigen Sie ab und lösen/ziehen Sie den Verstellgriff des Sattels an, dann schieben Sie ihn nach Bedarf hoch oder nach unten.
- Wenn der Sattel die gewünschte Höhe erreicht hat, drücken Sie den Verstellgriff der Sattelstange nach vorne, um den Sattel festzustellen. Beachten Sie die letzte Markierung an der Sattelstange für eine spätere Verwendung.



Sattel vor/nach Position:

- Mit Anpassen von vor/nach ist eine bessere Einstellung möglich. Steigen Sie ab und ziehen Sie den Verstellgriff des Sattels, dann lassen Sie den Sattel vor oder zurück gleiten.
- Setzen Sie sich auf das Rad, wobei die Kurbel auf der Position 3 oder 9 Uhr steht. Die Position vor/nach ist erreicht, wenn sich die kleine Einbuchtung oben am Schienbein, direkt unter der Kniescheibe (Tuberositas tibiae) ungefähr über der Pedalachse befindet (bei der 3 Uhr-Stellung).
- Steigen Sie vom Fahrrad und lösen Sie die Verstellschraube, um den Sattel festzustellen.



2. Einstellen der Pedalschlaufe:

Die Schlaufen des Air Bike ermöglichen Ihnen die Einstellung des Pedals auf Ihre jeweilige Fußgröße. Das Pedal verfügt über federgespannte Verschlussklipse für eine einfache Einstellung. Beachten Sie die folgenden Schritte, um die Schlaufen so einzustellen, dass Ihr Fuß nicht abrutscht oder auf dem Pedal verrutscht.

- Stellen Sie den Ballen jedes Fußes in die Mitte des Pedals und unter die Schlaufe.
- Drehen Sie die Pedale, bis ein Fuß in der Ihnen nächsten Position steht.
- Um die Schlaufen festzuziehen, ziehen Sie an einem Ende der Schlaufe, bis diese eng über Ihrem Fuß anliegt. Stellen Sie sicher, dass die Schlaufe sicher, aber nicht zu sehr gespannt ist und Ihren Fuß nicht drückt.
- Wiederholen Sie diese Schritte für den anderen Fuß.
- Um die Pedalschlaufen zu lösen, drücken Sie den Klips, der die Schlaufe hält, fest nach unten und ziehen die Schlaufe hoch. Lösen Sie den Klips, um die Schlaufe zu verriegeln.

3. Prüfen des bequemen Sitzens:

- Nach dem Einstellen der Fahrposition nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um das Rad zu fahren und zu prüfen, ob sie bequem sitzen. Treten Sie zunächst langsam, wobei Ihre Zehen und Knie nach vorne gerichtet sind. Halten Sie die Lenker leicht fest und so, dass Ihre Schultern und der Oberkörper entspannt sind. Treten Sie leicht und bei geringem Widerstand, bis Sie sicher sind, dass Sie diese Haltung während des Trainings bequem halten können.



WARNHINWEIS: Das Gerät verfügt nicht über einen Leerlauf und deshalb können die beweglichen Teile nicht sofort angehalten werden.

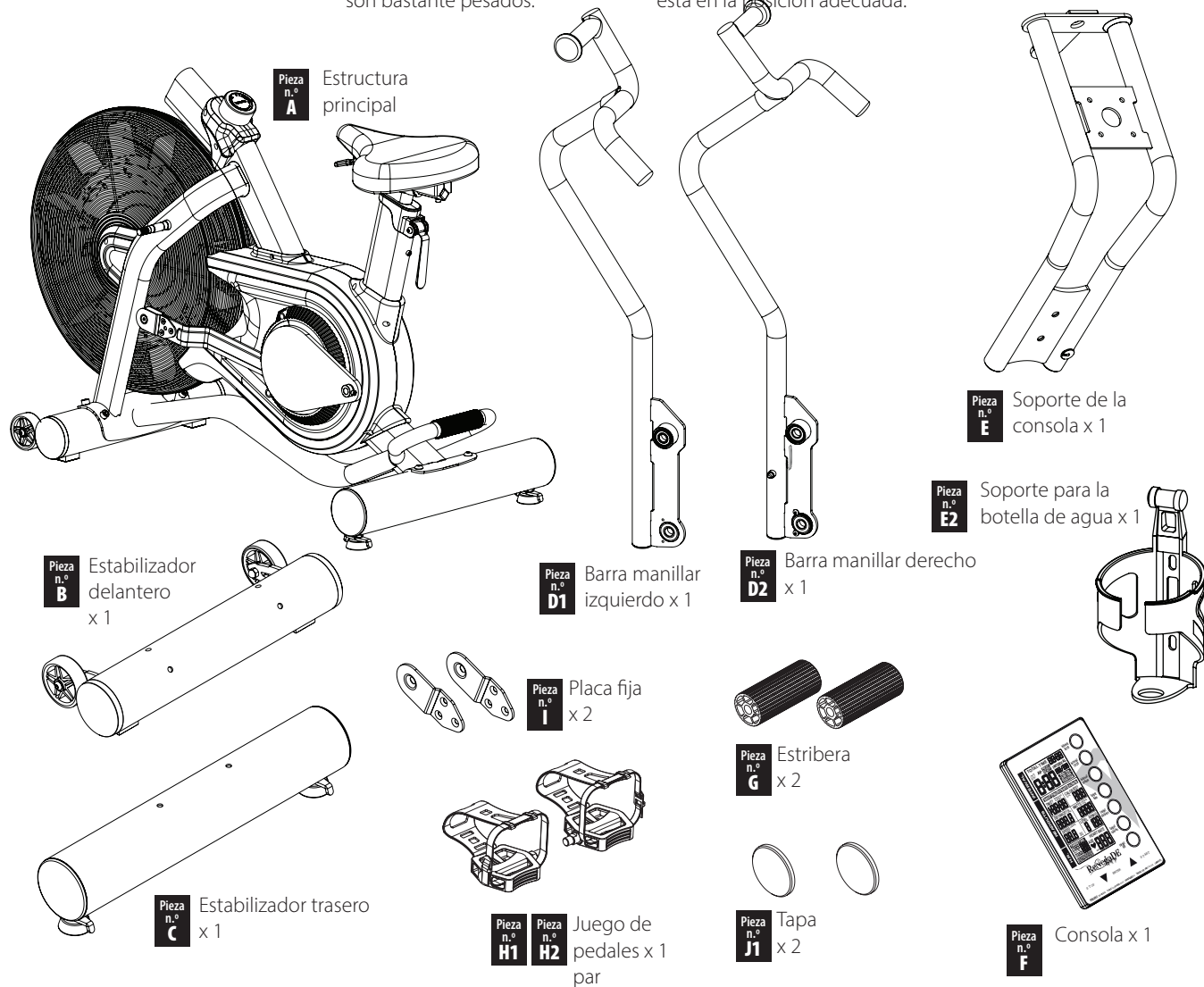


ANMERKUNG: Dieses Gerät verfügt über ein integriertes, geschwindigkeitsabhängiges Widerstands-/ Bremsystem.

Instrucciones de ensamblaje

Antes de empezar

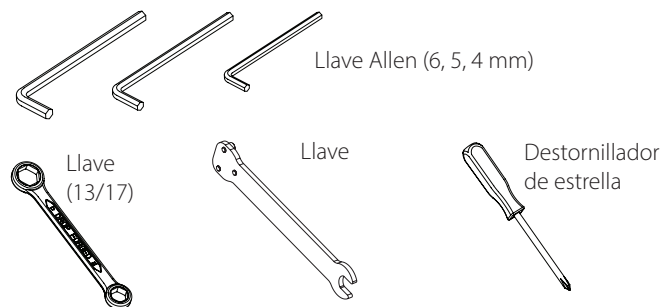
- 1. Prepare el área de trabajo** - es importante que monte el producto en un lugar limpio y despejado.
- 2. Trabaje con un amigo** - es recomendable que alguien le ayude durante el montaje, ya que algunos componentes son bastante pesados.
- 3. Abra la caja** - verifique cualquier advertencia que se indique en la caja y asegúrese de que está en la posición adecuada.
- 4. Desembale el producto** - Compruebe que tiene las piezas siguientes:



Fijaciones



Herramientas y consumibles



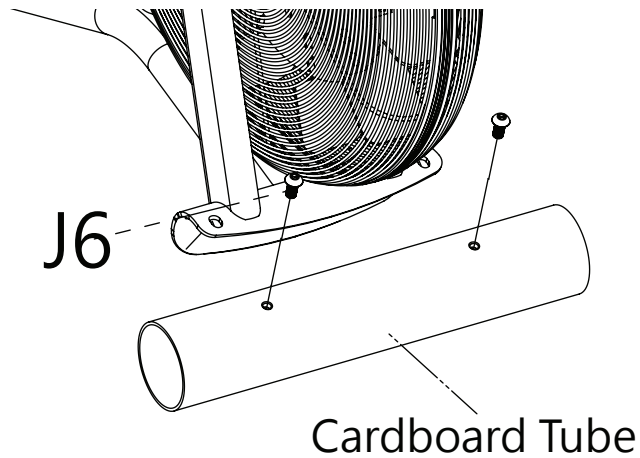
! Esta bicicleta ocupa un espacio en el suelo de 126 x 70,5 cm y pesa 74,5 kg

! Si sospecha que le falta alguna pieza, póngase en contacto con nosotros antes de acudir a la tienda.

1. Unión del estabilizador delantero

1-1. Retire el tubo de cartón del estabilizador delantero

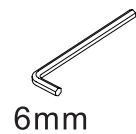
- Afloje los dos **pernos de cabeza Allen de 20 mm M10 (J6)** del tubo de cartón y retírelos.
- El tubo de cartón se utiliza como protección durante el embalaje, y no volverá a utilizarse durante el ensamblaje.



FIJACIONES:



TOOLS:



1-2. Unión del estabilizador delantero

- Una el **estabilizador delantero (B)** a la **estructura principal (A)** con cuatro **pernos de cabeza Allen de 20 mm M10 (J6)** y apriételes con la llave Allen de 6 mm.

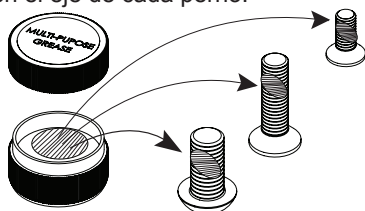
● **Asegúrese de colocar las piezas en el orden que se muestra en los esquemas.**

● **Asegúrese de apretar bien los pernos con la llave Allen.**

● **Compruebe que las ruedas móviles del estabilizador delantero se encuentran hacia el exterior tras el ensamblaje.**

LUBRICAR ANTES DEL MONTAJ

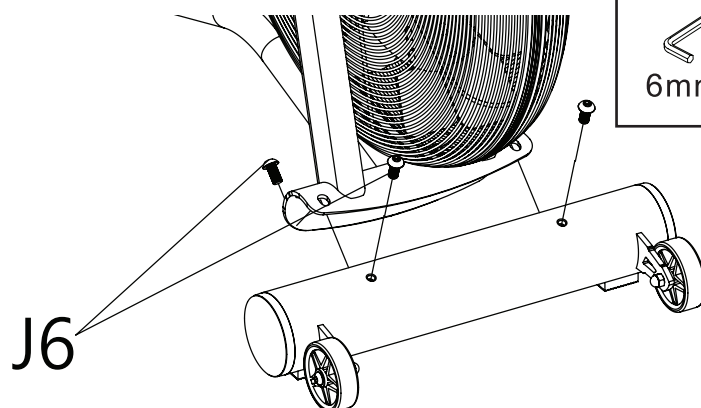
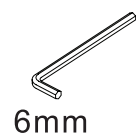
Lubricar las fijaciones antes del ensamblaje aplicando un poco de "grasa multiusos" en el eje de cada perno.



FIJACIONES:



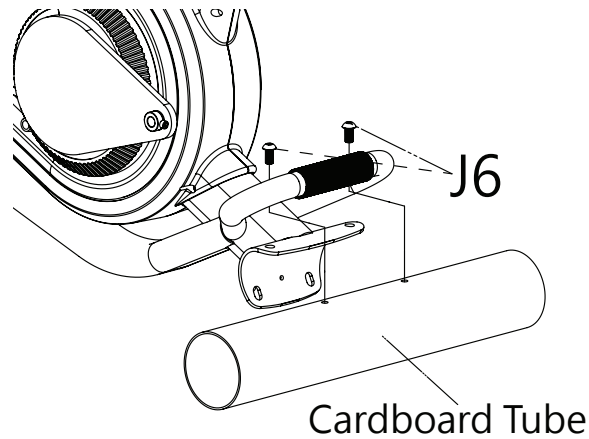
TOOLS:



2. Unión del estabilizador trasero

2-1. Retire el tubo de cartón del estabilizador trasero

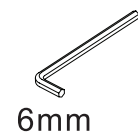
- Afloje los dos **pernos de cabeza Allen de 20 mm M10 (J6)** del tubo de cartón y retírelo.
- El tubo de cartón se utiliza como protección durante el embalaje, y no volverá a utilizarse durante el ensamblaje.



FIJACIONES:



TOOLS:



2-2. Unión del estabilizador trasero

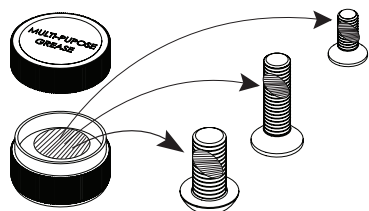
- Una el **estabilizador trasero (C)** a la **estructura principal (A)** con cuatro **pernos de cabeza Allen de 20 mm M10 (J6)** y apriételos con la llave Allen de 6 mm.

! Asegúrese de colocar las piezas en el orden que se muestra en los esquemas.

! Asegúrese de apretar bien los pernos con la llave Allen.

LUBRICAR ANTES DEL MONTAJ

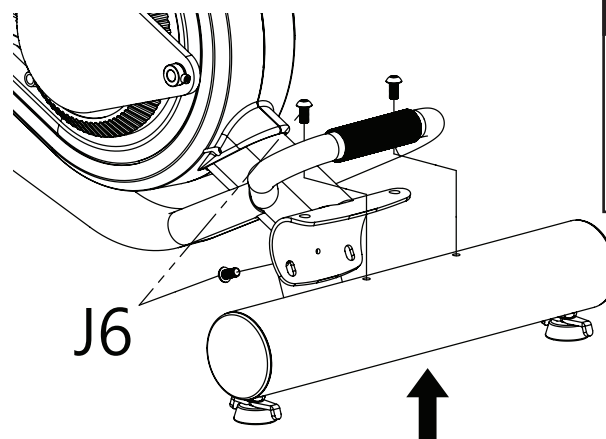
Lubricar las fijaciones antes del ensamblaje aplicando un poco de "grasa multiusos" en el eje de cada perno.



FIJACIONES:



TOOLS:



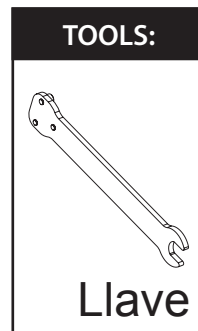
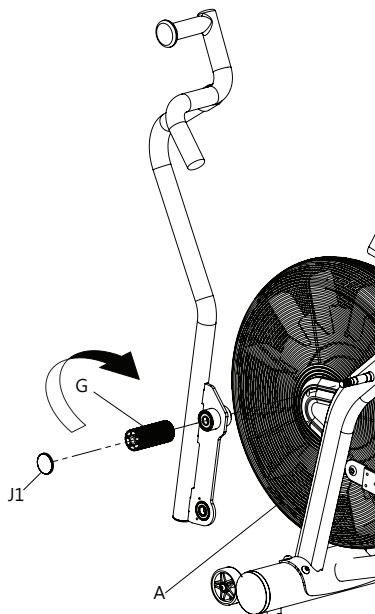
3. Unión de los manillares de doble acción

3-1. Una el manillar izquierdo de doble acción

- Deslice cuidadosamente el **manillar izquierdo de doble acción (D1)** sobre el eje principal.
- Instale la **estribera (G)** enroscándola, y apriétela con la llave como se muestra.
- Coloque firmemente la **tapa (J1)** en la **estribera (G)**.

! Asegúrese de colocar las piezas en el orden que se muestra en los esquemas.

! Asegúrese de apretar bien la estribera con la llave Allen.



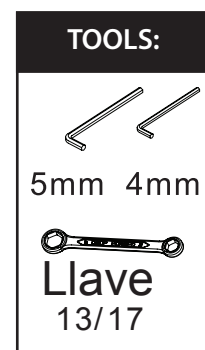
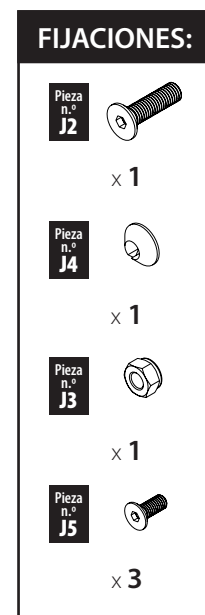
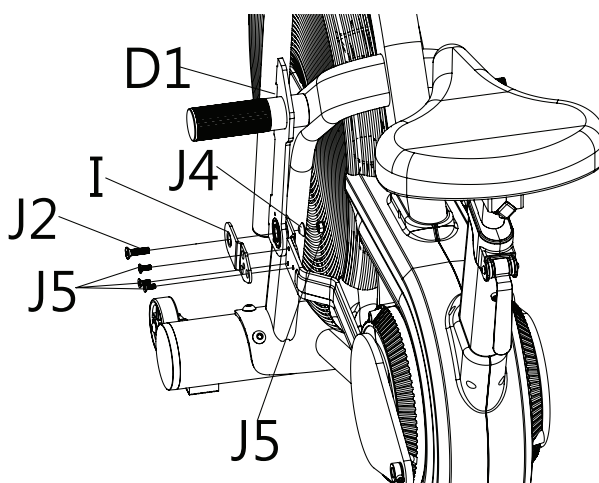
3-2. Instale la placa fija y la barra de unión

- Conecte el **manillar izquierdo de doble acción (D1)** y la **barra de unión con la placa fija (I)**, el **espaciador de disco (J4)**, el **tornillo de 30 mm M8 (J2)** y la **tuerca de nylon M8 (J3)**, y apriete con la llave Allen de 5 mm y la llave de 13/17.
- Asegure doblemente la **placa fija (I)** a la barra de unión con tres **tornillos de 15 mm M6 (J5)** y asegúrelos con la llave Allen de 4 mm.

(Para una mejor alineación, la forma más fácil de encajar estos tres tornillos es aflojar el conjunto de tornillos delanteros y, cuando los 4 tornillos estén en su sitio, apriete con la llave Allen suministrada.)

! Asegúrese de colocar las piezas en el orden que se muestra en los esquemas.

! Asegúrese de apretar bien los tornillos con la llave Allen.



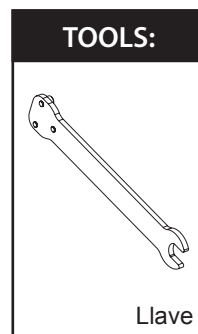
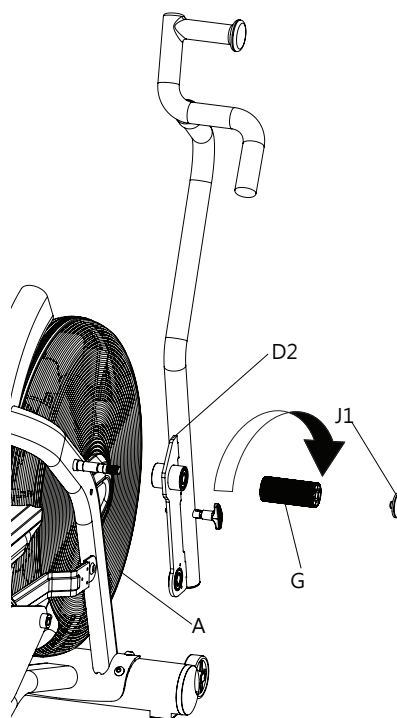
3-3. Una el manillar derecho de doble acción

- Deslice cuidadosamente el **manillar derecho de doble acción (D2)** sobre el eje principal.
- Instale la **estribera (G)** enroscándola, y apriétela con la llave como se muestra.
- Coloque firmemente la **tapa (J1)** en la **estribera (G)**.

! Asegúrese de colocar las piezas en el orden que se muestra en los esquemas.

! Asegúrese de apretar bien la estribera con la llave Allen.

! Asegúrese de que el tirador en T está en posición desbloqueada.



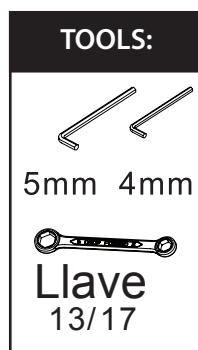
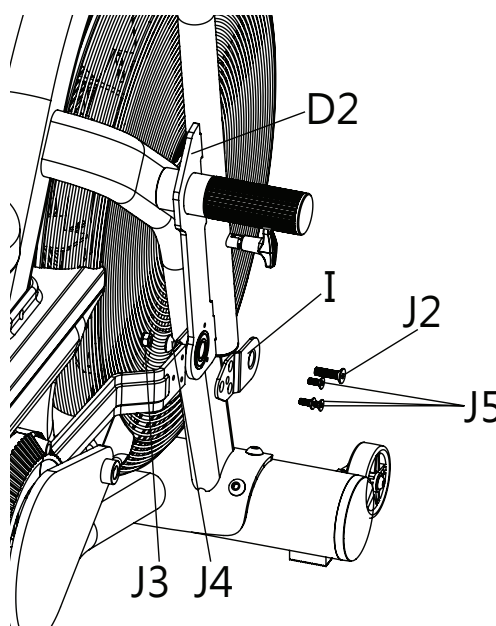
3-4. Instale la placa fija y la barra de unión

- Conecte el **manillar derecho de doble acción (D2)** y la **barra de unión con la placa fija (I)**, el **espaciador de disco (J4)**, el **tornillo de 30 mm M8 (J2)** y la **tuerca de nylon M8 (J3)**, y apriete con la llave Allen de 5 mm y la llave de 13/17.
- Asegure doblemente la **placa fija (I)** a la barra de unión con tres **tornillos de 15 mm M6 (J5)** y asegúrelos con la llave Allen de 4 mm.

(Para una mejor alineación, la forma más fácil de encajar estos tres tornillos es aflojar el conjunto de tornillos delanteros y, cuando los 4 tornillos estén en su sitio, apriete con la llave Allen suministrada.)

! Asegúrese de colocar las piezas en el orden que se muestra en los esquemas.

! Asegúrese de apretar bien los tornillos con la llave Allen.



4. Unión de los pedales

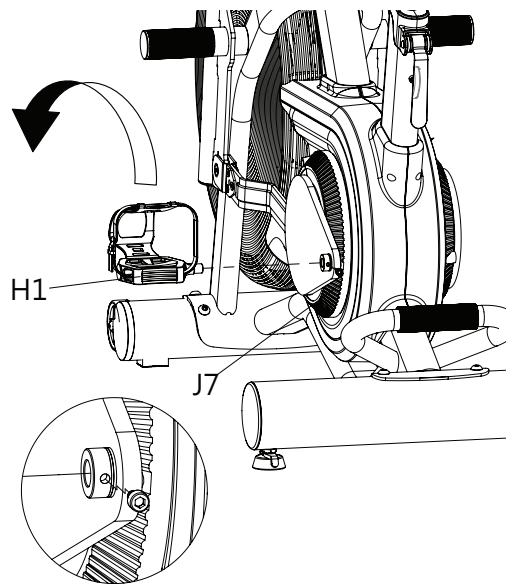
4-1. Una el pedal izquierdo

- Afloje el **tornillo con cabeza de estrella (J7)** que se encuentra en el brazo de manivela izquierdo.
- Acople el **pedal izquierdo (H1)** al brazo de manivela izquierdo y apriete con el destornillador #14 / #15.
- Apriete el **tornillo con cabeza de estrella (J7)** en el brazo de manivela con la llave Allen de 5 mm.

! Asegúrese de colocar las piezas en el orden que se muestra en los esquemas.

! La rosca de este pedal irá en sentido contrario a las agujas del reloj y se aprieta con la llave.

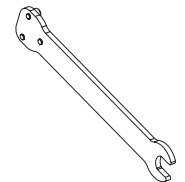
! Asegúrese de apretar bien el tornillo con la llave Allen.



TOOLS:



5mm



Llave

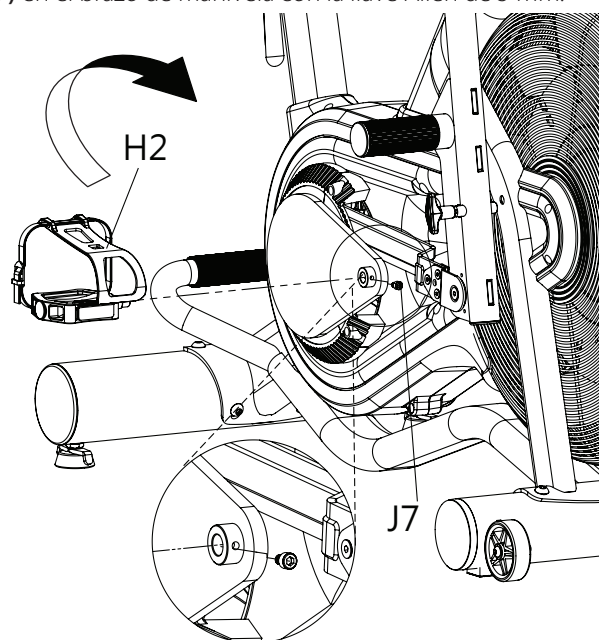
4-2. Una el pedal derecho

- Afloje el **tornillo con cabeza de estrella (J7)** que se encuentra en el brazo de manivela derecho.
- Acople el **pedal derecho (H2)** al brazo de manivela derecho y apriete con el destornillador #14 / #15.
- Apriete el **tornillo con cabeza de estrella (J7)** en el brazo de manivela con la llave Allen de 5 mm.

! Asegúrese de colocar las piezas en el orden que se muestra en los esquemas.

! La rosca de este pedal irá en el sentido de las agujas del reloj y se aprieta con la llave.

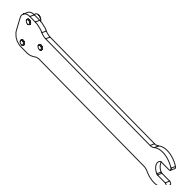
! Asegúrese de apretar bien el tornillo con la llave Allen.



TOOLS:



5mm

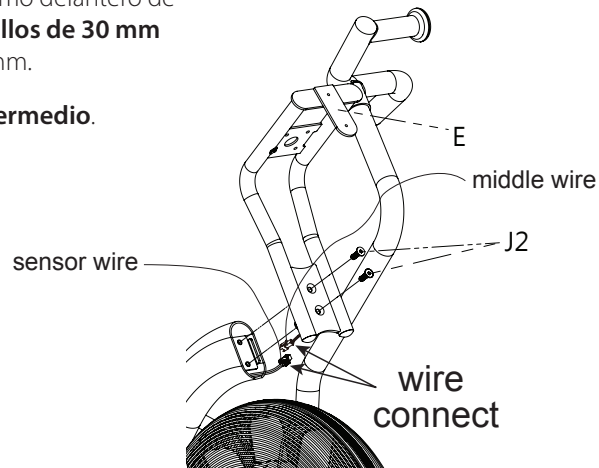


Llave

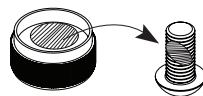
5. Unión del soporte de la consola

- Una el **soporte de la consola (E)** al extremo delantero de la **estructura principal (A)** con dos **tornillos de 30 mm M8 (J2)** y apriete con la llave Allen de 5 mm.
- Conecte el **cable del sensor** al **cable intermedio**.

- ! Asegúrese de colocar las piezas en el orden que se muestra en los esquemas.
- ! Asegúrese de que los cables están bien conectados.
- ! Procure no atrapar los cables al unir el soporte de la consola
- ! Asegúrese de apretar bien los tornillos con la llave Allen.



LUBRICAR ANTES DEL MONTAJE



FIJACIONES:



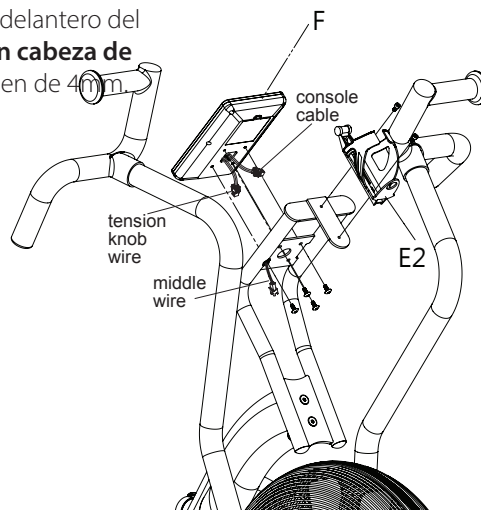
TOOLS:



6. Unión de la consola

- Retire los cuatro tornillos de fijación de la parte posterior de la **consola (8)**.
- Conecte el **cable de la consola** al **cable intermedio** y luego fije la **consola (F)** al **soporte de la consola (E)** con cuatro **tornillos de fijación de 12 mm M5 (F1)** y asegúrelos con el destornillador.
- Una el **soporte para la botella (E2)** al extremo delantero del **soporte de la consola (E)** con dos **tornillos con cabeza de estrella** -suministrados- y apriete con la llave Allen de 4mm.

- ! Asegúrese de colocar las piezas en el orden que se muestra en los esquemas.
- ! Asegúrese de que los cables están bien conectados.
- ! Asegúrese de apretar bien los tornillos con el destornillador.



FIJACIONES:



TOOLS:



Comprobaciones finales

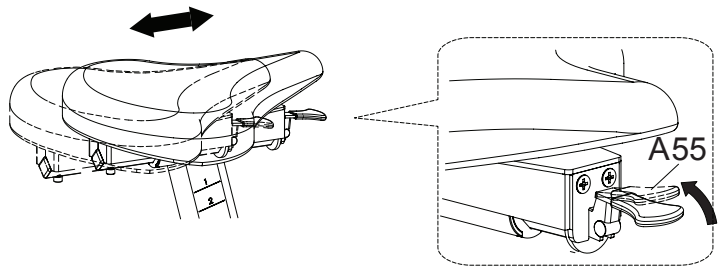
La bicicleta ya está montada. Lleve a cabo las comprobaciones finales que se indican a continuación antes de usarla por primera vez

- Compruebe que todos los tornillos, pernos y tuercas están bien apretados
- Compruebe que ha colocado la bicicleta sobre una superficie plana y estable

Explicación de las características básicas

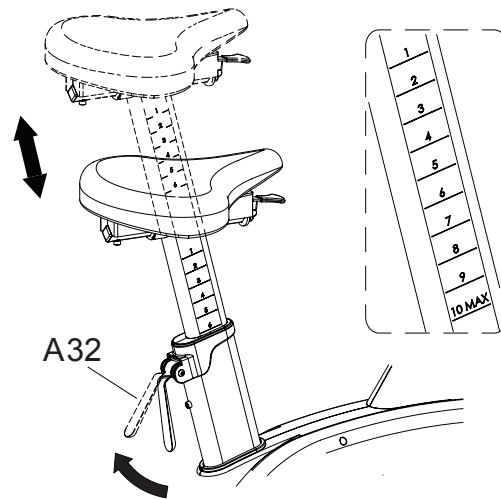
Ajuste de la posición del sillín

1. Suba la **palanca de ajuste (A55)** y regule la posición del sillín.
2. Suelte la **palanca de ajuste (A55)** cuando el sillín esté en la posición adecuada.



Ajuste de la altura del sillín

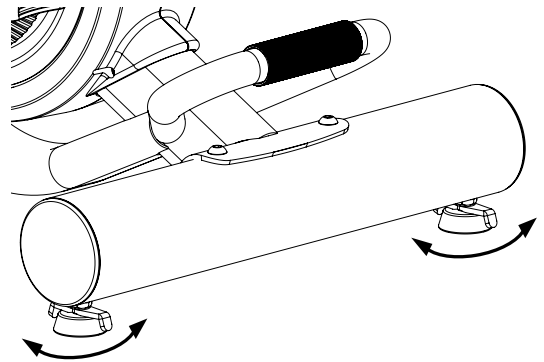
1. Suba la **palanca (A32)** y ajuste la altura del sillín.
2. Baje la **palanca (A32)** y asegúrela una vez que el sillín esté en la posición deseada.



! No tire demasiado de la tija del sillín para evitar que se salga – en la tija del sillín se indica el máximo.

Nivelar la bicicleta

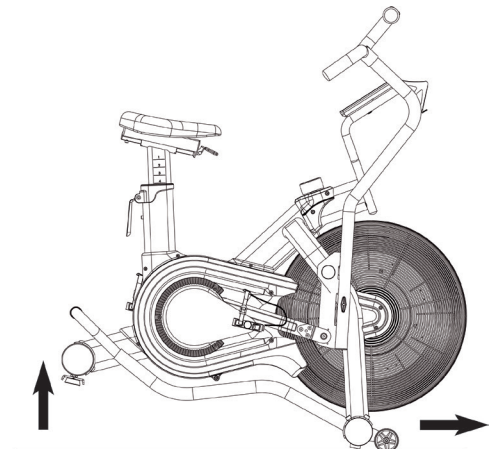
1. Para ayudarle a nivelar la bicicleta en una superficie irregular, los estabilizadores traseros incluyen 2 reguladores de altura. Solo tiene que girarlos para ajustar la altura de la bicicleta.



Transporte de la bicicleta

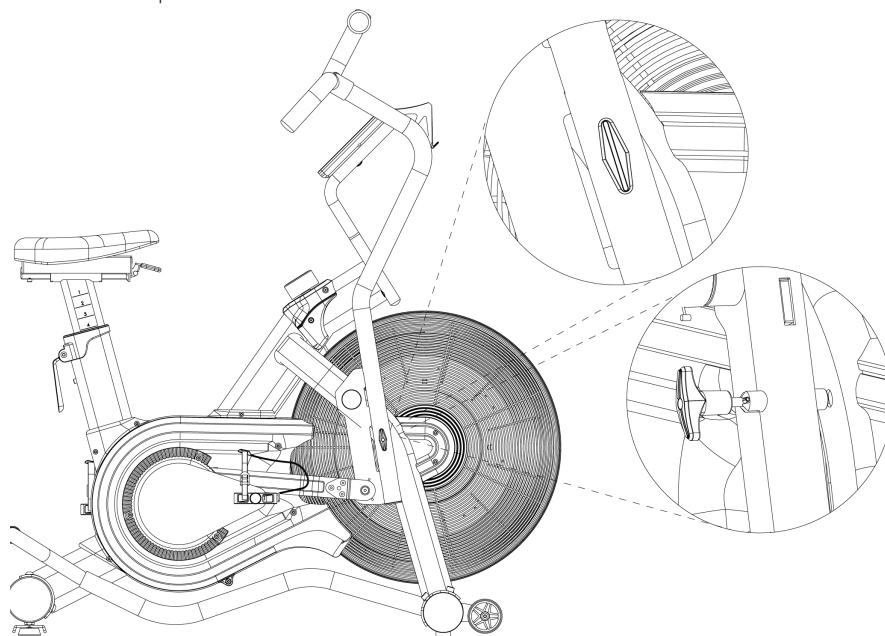
1. La bicicleta cuenta con 2 ruedas de transporte en el estabilizador delantero.
2. Levante la bicicleta con el asa de la parte trasera y tire o empuje para desplazarla.

! NO UTILICE LA PARTE DE LA CONSOLA PARA INCLINAR Y TRANSPORTAR LA BICICLETA



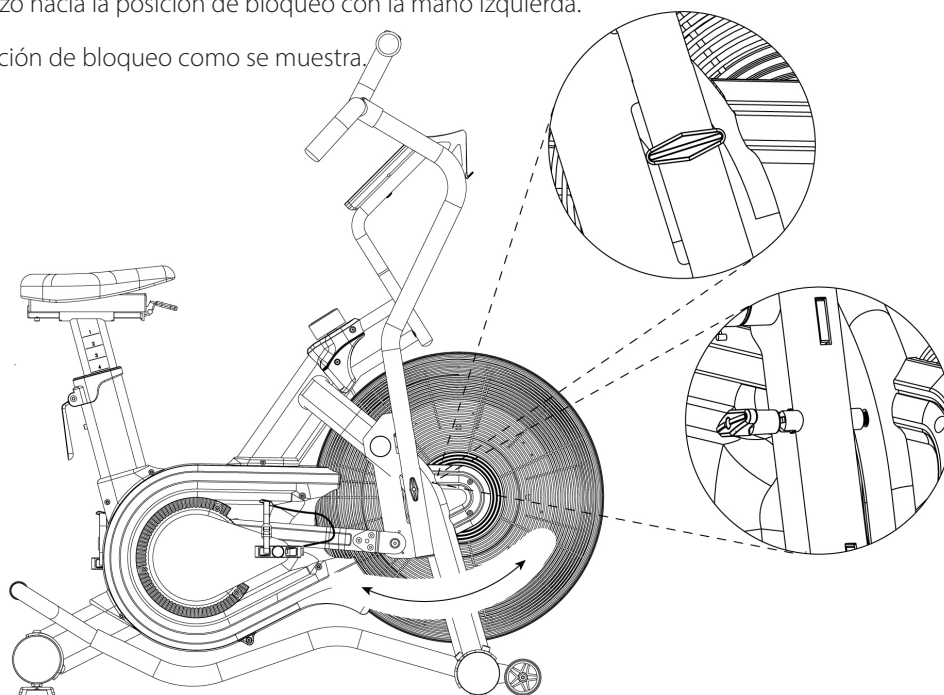
DESBLOQUEAR el doble brazo mientras la bicicleta está en uso

1. Tirar y girar el tirador en T.
2. Compruebe que el tirador en T está en posición paralela al brazo doble.
3. Suelte el tirador en T en la posición desbloqueada como se muestra.



BLOQUEAR el doble brazo mientras la bicicleta no está en uso

1. Tirar y girar el tirador en T verticalmente hacia el doble brazo con la mano derecha.
2. Con cuidado, guíe el doble brazo hacia la posición de bloqueo con la mano izquierda.
3. Suelte el tirador en T en la posición de bloqueo como se muestra.



Ajustar la resistencia

1. Esta bicicleta cuenta con un sistema de velocidad independiente (8 niveles de ajuste).
2. Cuanto más fuerte pedalee, mayor resistencia notará. Cuanto más esfuerzo haga, más rápido irá, producirá más vatios, y quemará más calorías. Aunque es más importante pedalear durante más tiempo que hacerlo con mayor intensidad.
3. La resistencia está controlada por un conjunto magnético, que se acerca o se aleja del conjunto de ventilación; cuanto más cerca está el imán del ventilador, mayor resistencia.
4. El imán se controla manualmente girando la rueda de ajuste.
5. Los niveles de resistencia van de 1 = fácil a 8 = difícil.

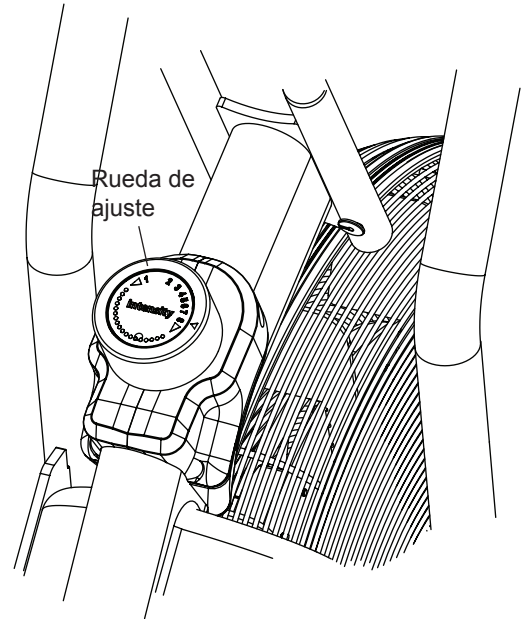


Tabla de vatios V.S. RPM con nivel 1 ~ nivel 8

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
10	2	2	2	3	3	4	6	10
20	8	9	11	14	19	21	27	34
30	22	23	27	35	44	55	68	81
40	47	48	56	69	78	98	120	146
50	85	88	98	117	136	160	188	222
60	141	146	159	176	211	243	278	319
70	223	228	246	278	310	347	388	434
80	330	335	337	357	396	439	518	568
90	471	485	510	540	594	653	740	810
100	650	670	715	757	835	918	1050	1117
110	865	890	915	960	1057	1163	1337	1485
120	944	1040	1143	1257	1383	1520	1675	1841

Nota: los datos pueden variar en función de las diferentes estructuras magnéticas/modelos

Instrucciones del ordenador

Inicio rápido

Utilice este modo si quiere iniciar rápidamente una sesión de entrenamiento y no está interesado en configurar ningún dato personal.

- Pedalee durante unos segundos para encender la consola.
- Pulse el botón **"START"**.
- Comenzarán a mostrarse los valores de **VATIOS, VELOCIDAD, RPM, FRECUENCIA CARDÍACA** (si se detecta señal de frecuencia cardíaca).
- Se empezará a contar el **TIEMPO, la DISTANCIA, las CALORÍAS y los VATIOS**.

Para terminar la sesión de inicio rápido y ver el resumen de su entrenamiento:

- Deje de pedalear.
- Pulse el botón **"STOP"**.
- Se mostrarán los valores de **TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, VATIOS, VELOCIDAD, RPM, FRECUENCIA CARDÍACA** (si se detecta señal de frecuencia cardíaca).

Si ha dejado de pedalear, pedalee de nuevo para reiniciar el programa. Al cabo de 3 minutos de inactividad, el programa finalizará."

Funciones de los botones

The diagram shows a console interface with the following sections and buttons:

- INTERVAL:** Includes fields for TOTAL TIME (88:88), GO, REST READY, INTERVAL (88/88), and options for 20/10, 20/30, and CUSTOM. Buttons: interval 20-10, interval 20-30.
- READOUTS:** Includes fields for TARGET TIME (1:00:00), REMAINING ELAPSED, DISTANCE (888.8 KM/MILE), CALORIES (888), WATTS (8888), SPEED (88.8 KPH/MPH), RPM / AGE (188), and HEART RATE (888). Buttons: interval custom, target time, target distance, target calories.
- H.R.:** Includes fields for TARGET HR (65% OF, MAX HR, 80% OF), HEART RATE (888), and BPM. Button: target HR.
- CONTROL:** Includes buttons for stop, a downward arrow, enter, an upward arrow, and start.

CARE logo is visible at the bottom of the console.

Botones "Intervalo" y "Objetivo" del programa

- Le llevarán inmediatamente al entrenamiento seleccionado correspondiente.

STOP

- Para finalizar o pausar un entrenamiento. Presione y mantenga para reiniciar el ordenador.



- Para disminuir los valores. Presione y mantenga para cambiar los valores rápidamente.

ENTER:

- Para confirmar los ajustes.



- Para aumentar los valores. Presione y mantenga para cambiar los valores rápidamente.

START

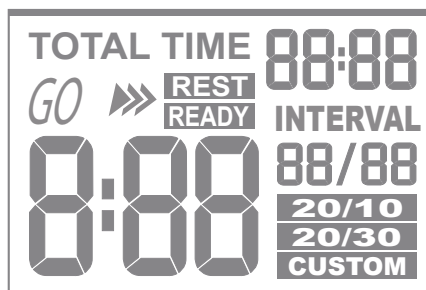
- Para comenzar un entrenamiento o reiniciar un programa pausado

WARNING Heart rate monitoring may be unreliable if you are exercising intensely.

Pantalla e información de la consola

INTERVAL

- Indica que la sección actual está en período **GO** o período **REST** del programa de intervalos.
- **8:88** > Muestra el tiempo de segmento de la cuenta atrás **GO** o **REST**.



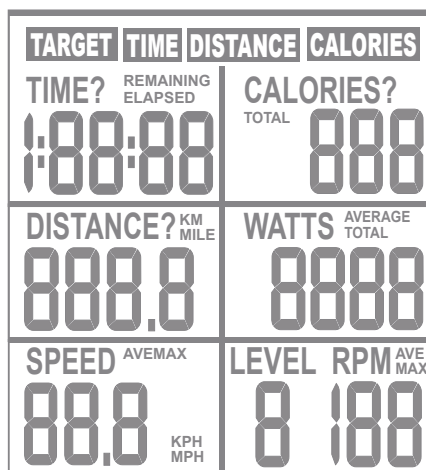
- **TIEMPO TOTAL 88:88** > Muestra la cuenta atrás del tiempo total **GO** & **REST** del programa.
- **88 /88** > Muestra el intervalo actual y las secciones totales de intervalos en el programa.

- Indica que el **INTERVALO 20/10**, el **INTERVALO 20/30** o el **INTERVALO PERSONALIZADO** está seleccionado y en uso.

READOUTS

- Indica que el **TIEMPO OBJETIVO**, la **DISTANCIA OBJETIVO** o las **CALORÍAS OBJETIVO** está seleccionado y en uso.

- Indica el tiempo de ejercicio de la sesión, recuento progresivo predeterminado de cero a 1:59:00, pero cuenta atrás si se ha establecido un objetivo.
- Indica la distancia recorrida durante la sesión, recuento progresivo predeterminado de cero a 999,9 km, pero cuenta atrás si se ha establecido un objetivo.
- Indica la velocidad actual mientras pedalea, en km/h.



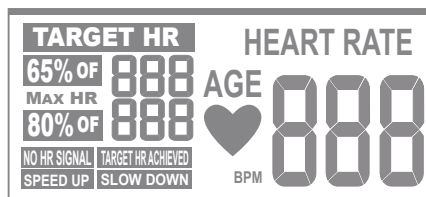
- Indica las calorías quemadas aproximadamente en esta sesión (solo para comparación, no debe utilizarse con fines médicos), recuento progresivo predeterminado de cero a 999 kcal, pero cuenta atrás si se ha establecido un objetivo.
- Indica la energía actual (potencia) generada en esta sesión, (solo para comparación, no debe utilizarse con fines médicos) recuento progresivo predeterminado de cero a 9999.
- Indica las revoluciones por minuto a las que está pedaleando actualmente.

- Indica el nivel de resistencia establecido en la sesión, 1 = fácil y 8 = difícil.

H.R.

- Indica la frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (lpm), que se detectan mediante un cinturón de frecuencia cardíaca.

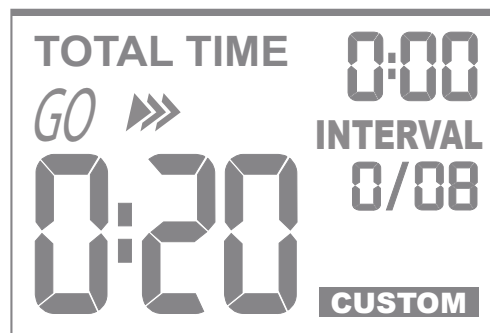
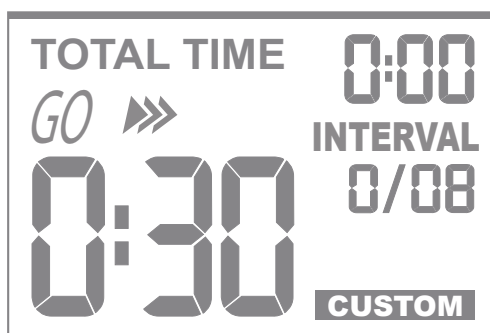
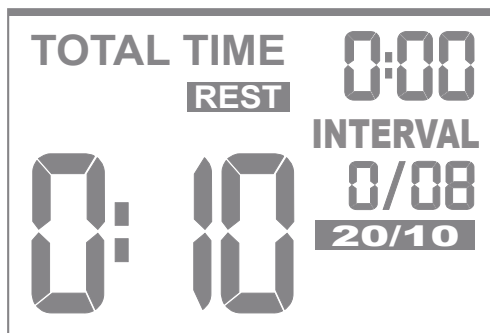
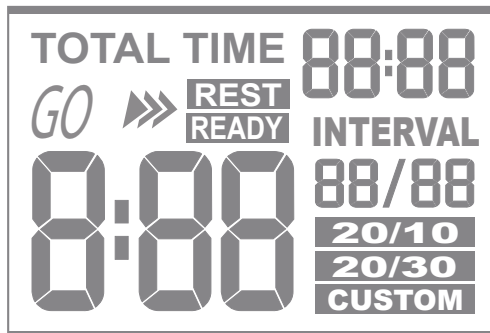
- Indica el objetivo del ejercicio al 65 % de la frecuencia cardíaca máxima.
- Indica el objetivo del ejercicio al 80% de la frecuencia cardíaca máxima.
- Indica que en este programa no se detecta señal de frecuencia cardíaca.
- Indica que la frecuencia cardíaca actual está en el intervalo objetivo.



- Indica que se ha detectado la señal de frecuencia cardíaca.

- Indica que se precisa un aumento de la velocidad de pedaleo para alcanzar el intervalo objetivo de frecuencia cardíaca.
- Indica que se precisa una disminución de la velocidad de pedaleo para reducir la frecuencia cardíaca hasta el intervalo objetivo.

Uso de los programas de entrenamiento



Programas INTERVALO

Esta consola dispone de 3 programas de intervalos: **intervalo 20/10**, **intervalo 20/30** e **intervalo personalizado**.

Los programas de **intervalo 20/10** e **intervalo 20/30** ofrecen a los usuarios una serie de ocho intervalos de entrenamiento de alta intensidad con segmentos de tiempo predefinidos.

Estos programas de entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT, por sus siglas en inglés) indican automáticamente el inicio de cada intervalo **GO** y **REST**.

Cuando llegue al último segmento **"REST"**, la consola emitirá una breve alarma y finalizará el entrenamiento deteniéndose.

Programa **Intervalo 20 /10**

1. Compruebe que la consola está encendida.
2. Pulse **"intervalo 20/10"** para seleccionar el modo de programa que desee.
3. El número de intervalos predeterminado es **"0/08"** y se muestra en la ventana **"INTERVALO"**.
4. Se muestra el tiempo de segmento predeterminado de **"REST 0: Se muestra 0"** en la ventana **"INTERVALO"**.
5. Pulse **"ENTER"** para confirmar su selección.
6. Pulse **"START"** para empezar el entrenamiento y comience a pedalear. El programa no comenzará hasta que padee.

NOTA: Puede pulsar el botón **"STOP"** para finalizar el programa en cualquier momento. Se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla.

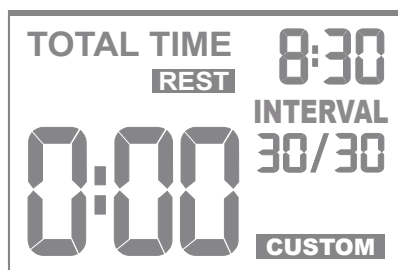
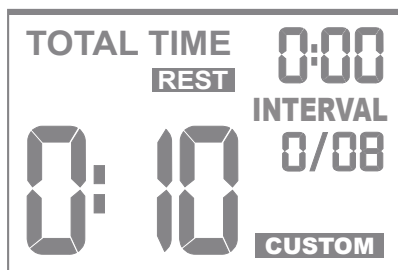
Programa **Intervalo 20 /30**

1. Compruebe que la consola está encendida.
2. Pulse **"intervalo 20/30"** para seleccionar el modo de programa que desee.
3. El número de intervalos predeterminado es **"0/08"** y se muestra en la ventana **"INTERVALO"**.
4. Se muestra el tiempo de segmento predeterminado de **"REST 0: Se muestra 30"** en la ventana **"INTERVALO"**.
5. Pulse **"ENTER"** para confirmar su selección.
6. Pulse **"START"** para empezar el entrenamiento y comience a pedalear. El programa no comenzará hasta que padee.

NOTA: Puede pulsar el botón **"STOP"** para finalizar el programa en cualquier momento. Se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla.

Programa **Intervalo personalizado**

1. Compruebe que la consola está encendida.
2. Pulse **"intervalo personalizado"** para seleccionar el modo de programa que desee.
3. Utilice los botones **"▼ / ▲"** para definir el tiempo de segmento **GO** (0:01 ~ 9:59 minutos)
4. Pulse **"ENTER"** para confirmar su selección.
5. Utilice los botones **"▼ / ▲"** para definir el tiempo de segmento **REST** (0:01 ~ 9:59 minutos)
6. Pulse **"ENTER"** para confirmar su selección.



7. Utilice los botones "▼ / ▲" para definir el número total de intervalos (1 ~ 99)

8. Pulse "**ENTER**" para confirmar su selección.

9. Pulse "**START**" para empezar el entrenamiento y comience a pedalear. El programa no comenzará hasta que padelee.

NOTA: Puede pulsar el botón "**STOP**" para finalizar el programa en cualquier momento. Se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla.

NOTA: Puede pulsar el botón "**ENTER**" dos veces para guardar la configuración de este programa una vez que haya completado el entrenamiento.

Programas OBJETIVO

Esta consola cuenta con 4 programas de objetivo: Tiempo objetivo, Distancia objetivo, Calorías objetivo y Frecuencia cardíaca objetivo. Cuando alcance el objetivo, al consola emitirá una breve alarma y finalizará el entrenamiento deteniéndose.

TIEMPO objetivo

1. Compruebe que la consola está encendida.

2. Pulse "**tiempo objetivo**" para seleccionar el modo de programa que desee.

3. Utilice los botones "▼ / ▲" para definir el tiempo de entrenamiento (1:00 ~ 1:59:00 minutos)

4. Pulse "**ENTER**" para confirmar su selección.

5. Pulse "**START**" para empezar el entrenamiento y comience a pedalear. El programa no comenzará hasta que padelee.

NOTA: Puede pulsar el botón "**STOP**" para finalizar el programa en cualquier momento. Se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla.

DISTANCIA objetivo

1. Compruebe que la consola está encendida.

2. Pulse "**distancia objetivo**" para seleccionar el modo de programa que desee.

3. Utilice los botones "▼ / ▲" para definir la distancia objetivo (0,1 ~ 999,9 km)

4. Pulse "**ENTER**" para confirmar su selección.

6. Pulse "**START**" para empezar el entrenamiento y comience a pedalear. El programa no comenzará hasta que padelee.

NOTA: Puede pulsar el botón "**STOP**" para finalizar el programa en cualquier momento. Se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla.



CALORÍAS objetivo

7. Compruebe que la consola está encendida.
8. Pulse "**calorías objetivo**" para seleccionar el modo de programa que desee.
9. En la ventana CALORÍAS parpadea el valor predeterminado "50".
10. Utilice los botones "▼ / ▲" para definir las calorías objetivo (10 ~ 990 kcal)
11. Pulse "**ENTER**" para confirmar su selección.
12. Pulse "**START**" para empezar el entrenamiento y comience a pedalear. El programa no comenzará hasta que padee.

NOTA: Puede pulsar el botón "**STOP**" para finalizar el programa en cualquier momento. Se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla.

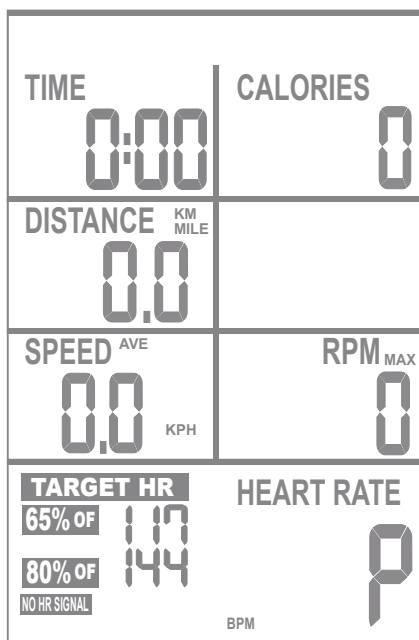
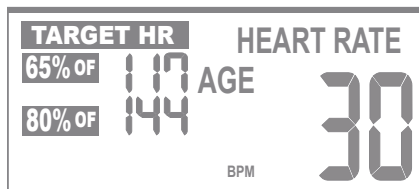
Programa de frecuencia cardíaca objetivo

Para utilizar este programa debe llevar un cinturón de frecuencia cardíaca inalámbrico compatible.

Después de introducir la edad, el ordenador calculará y mostrará los valores correspondientes para el 65 % y el 80 % de la frecuencia cardíaca máxima, además de mostrar la frecuencia cardíaca actual. El ordenador también le indicará si debe aumentar o reducir la intensidad para estar en la zona del 65 % y el 80 %.

1. Compruebe que la consola está encendida.
2. Pulse "**frecuencia cardíaca objetivo**" para seleccionar el modo de programa que desee.
3. En la ventana "EDAD" parpadea el valor predeterminado "30".
4. Utilice los botones "▼ / ▲" para introducir la edad (10 ~ 99)
5. Pulse "**ENTER**" para confirmar su selección.
6. El valor predeterminado del 65 % de la frecuencia cardíaca objetivo y el 80 % de la frecuencia cardíaca objetivo se muestra en la ventana de frecuencia cardíaca
7. Pulse "**START**" para empezar el entrenamiento y comience a pedalear. El programa no comenzará hasta que padee.

NOTA: Puede pulsar el botón "**STOP**" para finalizar el programa en cualquier momento. Se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla.



- **No utilice el programa de frecuencia cardíaca objetivo si su frecuencia cardíaca no se registra adecuadamente en pantalla.**
- **Si no se detecta señal de frecuencia cardíaca al iniciar el programa, el mensaje "SIN SEÑAL DE FRECUENCIA CARDIACA" parpadeará en la ventana de frecuencia cardíaca.**
- **Consulte la sección "Ejercicio con la bicicleta" para obtener más detalles sobre los beneficios del entrenamiento con frecuencia cardíaca objetivo.**

Para solicitar piezas sueltas

En aras de la eficacia, antes de ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa, tenga a mano los siguientes datos:

El nombre o la referencia del producto.

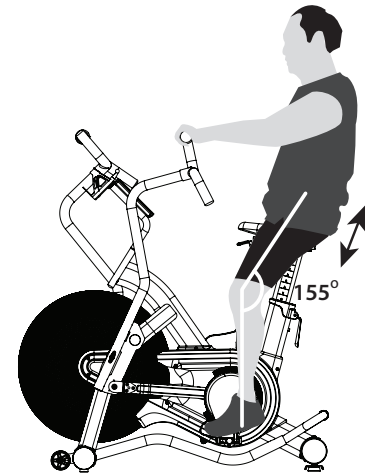
El número de fabricación indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.

El número de la pieza que falta o está defectuosa, indicado en la vista despiezada del producto que encontrará en estas instrucciones.

Ajuste del sillín

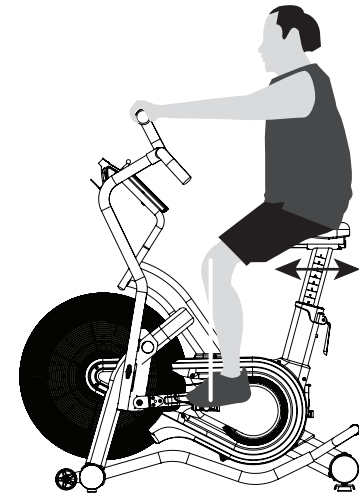
1. Altura del sillín:

- Mueva los pedales de manera que uno de los pedales quede en la posición superior.
- Coloque el pie en el pedal más cercano al suelo y suba a la bicicleta. Asegúrese de que el antepié se encuentra sobre el centro del pedal. La pierna debe estar ligeramente doblada por la rodilla.
- Si la pierna está demasiado estirada o si no llega a tocar el pedal con el pie, deberá bajar el sillín. Si la pierna se dobla demasiado, deberá subir el sillín.
- Baje de la bicicleta y tire/suelte el asa de regulación detrás del sillín, deslice la tija del sillín arriba o abajo, según sea necesario.
- Cuando el sillín esté en la posición deseada, presione hacia delante el asa de regulación para asegurar la tija. Anote la marca de la posición que se indica en la tija como referencia para el futuro.



Posición hacia delante/atrás del sillín:

- La regulación de la posición hacia delante/atrás del sillín permite un mejor ajuste. Baje de la bicicleta y tire del asa de regulación del sillín para desplazarlo hacia delante o hacia atrás.
- Siéntese en la bicicleta con los pedales a las 3 y a las 9. Sabrá que la posición hacia delante/atrás del sillín es la correcta cuando el pequeño bulto de la parte superior de la espinilla directamente por debajo de la rodilla (tuberosidad tibial) esté aproximadamente sobre el eje del pedal (en la posición a las 3).
- Baje de la bici y suelte el asa de regulación para asegurar el sillín.



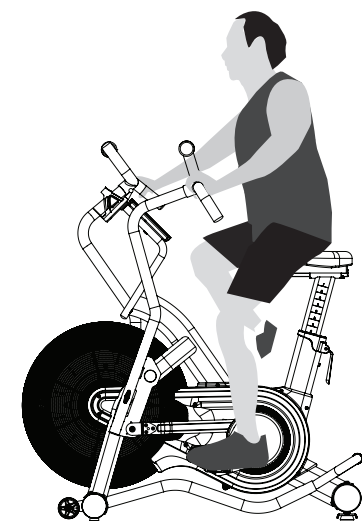
2. Ajuste de la correa del pedal:

Las correas de Air Bike están diseñadas para poder ajustar el pedal al tamaño del pie de cada usuario. El pedal incluye clips de bloqueo con resorte para facilitar el ajuste. Siga los pasos siguientes para ajustar las correas y evitar que el pie resbale o se deslice del pedal.

- Ponga cada antepié en el centro del pedal, bajo la correa.
- Gire los pedales hasta que un pie quede en la posición más cercana a usted.
- Para apretar las correas, simplemente tire del extremo de la correa hacia abajo hasta se ajuste al pie. Asegúrese de que la correa está asegurada, pero sin estar demasiado apretada y sin una presión incómoda en el pie.
- Repita este procedimiento en el otro pie.
- Para aflojar la correa del pedal, presione en la parte superior del clip que sujeta la correa, y tire de la correa hacia arriba. Vuelve a cerrar el clip para que la correa se bloquee en su sitio.

3. Comprobación de la posición correcta:

- Una vez que haya establecido la posición de pedaleo, tómese unos minutos para pedaleo y confirmar que la posición es cómoda. Comience a pedaleo lentamente con los dedos de los pies y las rodillas apuntando directamente hacia delante. Sujete el manillar ligeramente y en una posición que permita que los hombros y la parte superior del cuerpo estén relajados. Pedalee fácilmente con una resistencia baja hasta que se sienta seguro de que podrá mantener cómodamente esa posición durante el entrenamiento.



ADVERTENCIA: El producto no está equipado con una rueda libre, por lo que las partes móviles no pueden detenerse inmediatamente.

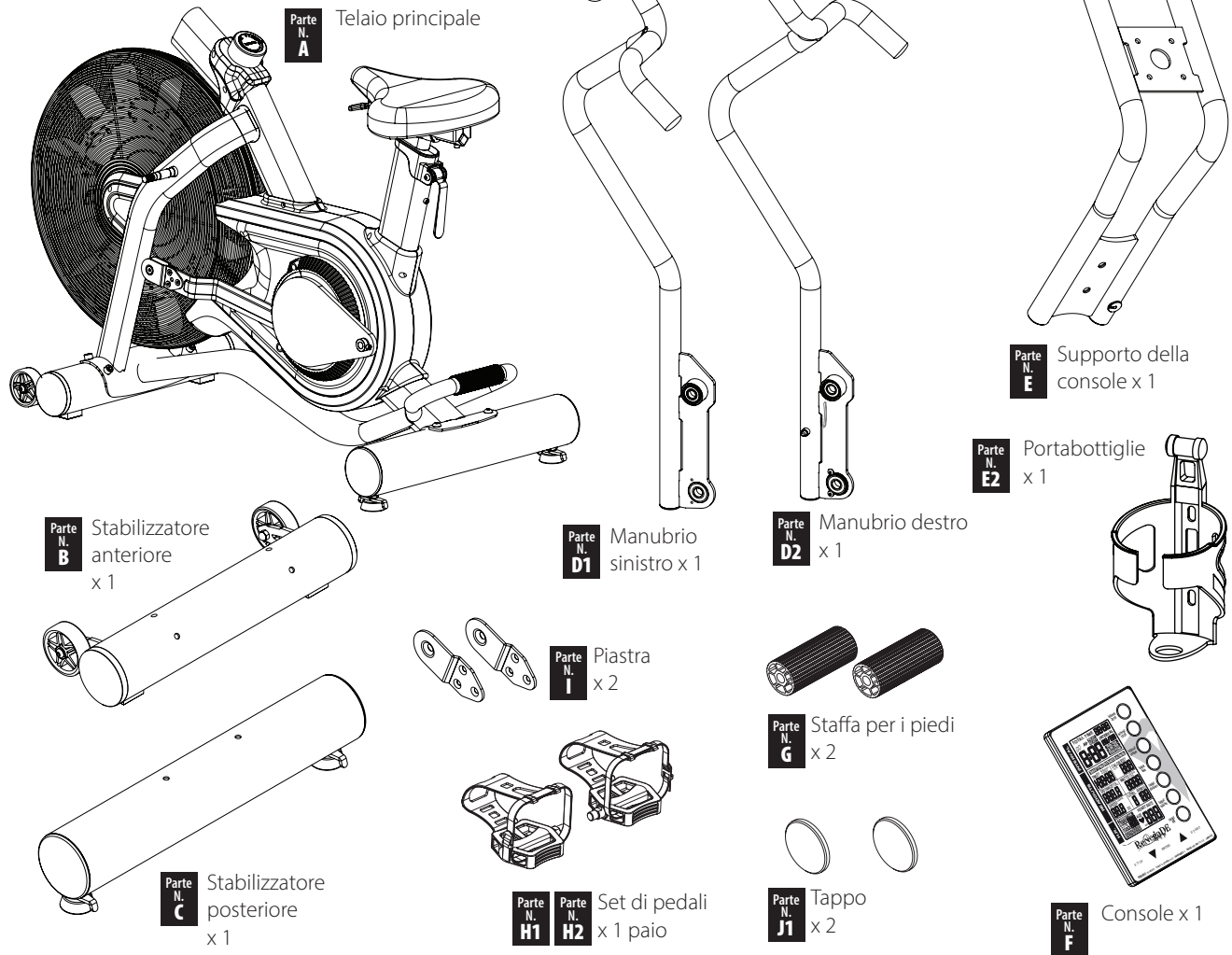


NOTA: El producto cuenta con un sistema integrado de velocidad dependiente de la resistencia/frenado.

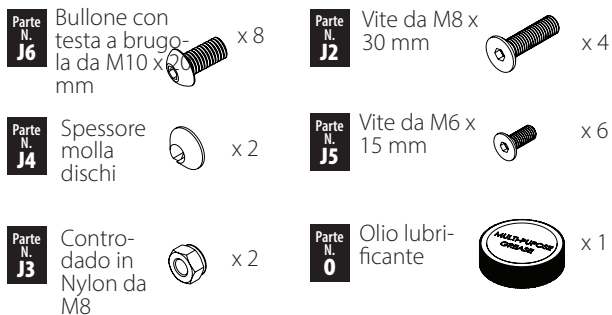
Istruzioni di montaggio

Prima di iniziare

- 1. Preparare l'area di lavoro** - è importante montare il prodotto in uno spazio pulito e sgombro.
- 2. Lavorare in compagnia** - raccomandiamo di effettuare il montaggio con l'aiuto di un'altra persona poiché alcuni componenti sono piuttosto pesanti.
- 3. Aprire il cartone** - controllare tutte le avvertenze sul cartone e assicurarsi che sia nel verso giusto.
- 4. Svuotare il cartone** - Assicurarsi di avere le seguenti parti:



Bulloneria



Attrezzi e materiali di consumo



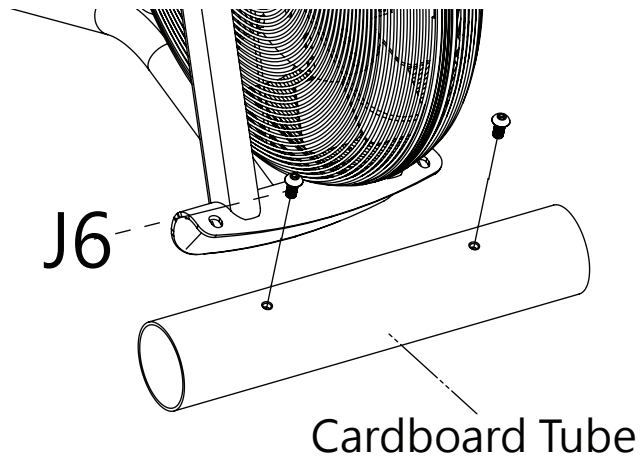
! Questa cyclette occupa uno spazio a terra di 126 cm x 70,5 cm e pesa 74,5 kg

! Se si sospetta che manchino alcune parti, si prega di contattare prima noi e solo successivamente di recarsi dal rivenditore.

1. Collegare lo stabilizzatore anteriore

1-1. Rimuovere il tubo di cartone dalla staffa dello stabilizzatore anteriore

- Svitare i due **bulloni con testa a brugola da M10 x 20 mm (J6)** dal tubo di cartone e rimuovere il tubo di cartone.
- Il tubo di cartone è utilizzato solo per fini di protezione e non sarà utilizzato nuovamente durante il montaggio.



BULLONERIA:



ATTREZZI:



1-2. Collegare lo stabilizzatore anteriore

- Collegare lo **stabilizzatore anteriore (B)** al **telaio principale (A)** con quattro **bulloni con testa a brugola da M10 x 20 mm (J6)** e stringere tali bulloni con la brugola da 6 mm.

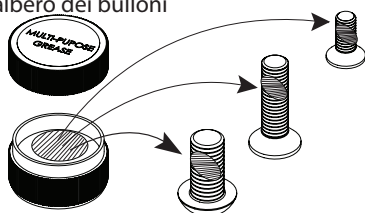
! Assicurarsi di montare le parti nello stesso ordine mostrato dal disegno.

! Assicurarsi che i bulloni siano completamente stretti con la brugola.

! Assicurarsi che le rotelle per il trasporto sullo stabilizzatore anteriore siano rivolte in avanti dopo il montaggio.

LUBRIFICARE PRIMA DEL MONTAGGIO

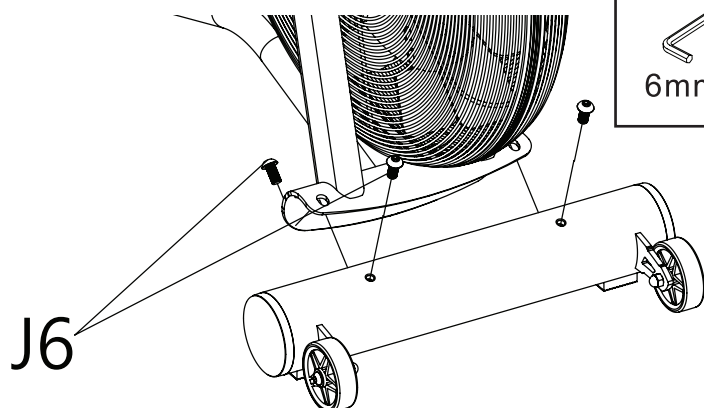
Lubrificare la bulloneria prima del montaggio utilizzando del "grasso multiuso" su ogni albero dei bulloni



BULLONERIA:



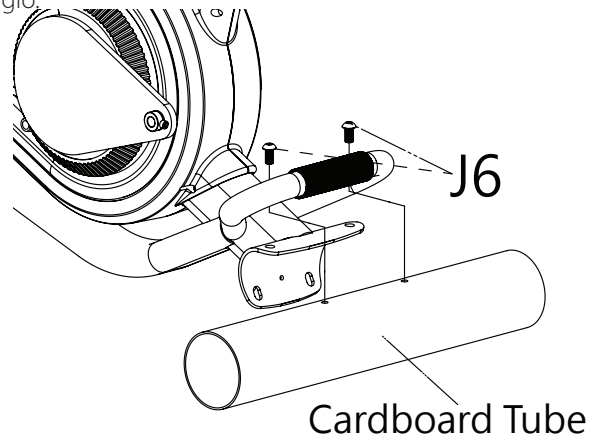
ATTREZZI:



2. Collegare lo stabilizzatore posteriore

2-1. Rimuovere il tubo di cartone dalla staffa dello stabilizzatore posteriore

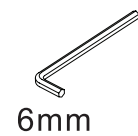
- Allentare i due **bulloni con testa a brugola da M10 x 20 mm (J6)** dal tubo di cartone e rimuovere il tubo di cartone.
- Il tubo di cartone è utilizzato solo per fini di protezione e non sarà utilizzato nuovamente durante il montaggio.



BULLONERIA:



ATTREZZI:



2-2. Collegare lo stabilizzatore posteriore

- Collegare lo **stabilizzatore posteriore (C)** al **telaio principale (A)** con quattro **bulloni con testa a brugola da M10 x 20 mm (J6)** e stringere tali bulloni con la brugola da 6 mm.

Assicurarsi di montare le parti nello stesso ordine mostrato dal disegno.

Assicurarsi che i bulloni siano completamente stretti con la brugola.

BULLONERIA:

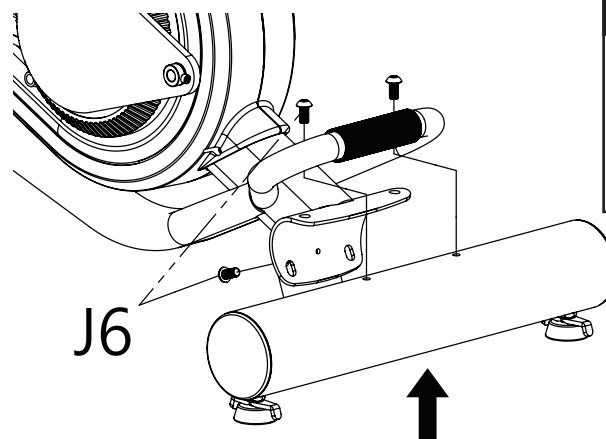
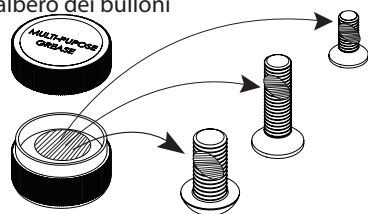


ATTREZZI:



LUBRIFICARE PRIMA DEL MONTAGGIO

Lubrificare la bulloneria prima del montaggio utilizzando del "grasso multiuso" su ogni albero dei bulloni



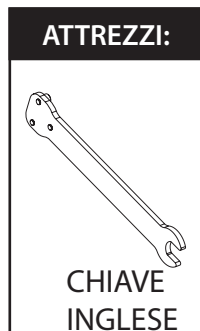
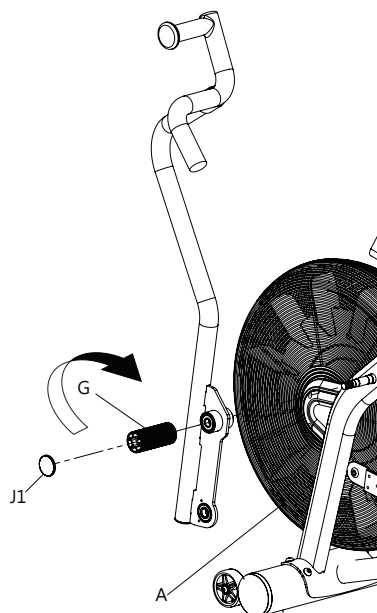
3. Collegare i manubri a doppia azione

3-1. Collegare il manubrio a doppia azione sinistro

- Far scorrere il **manubrio a doppia azione sinistro (D1)** sul perno dell'asse con attenzione.
- Montare la **staffa per i piedi (G)** avvitandola sul perno e stringerla con la chiave inglese come illustrato.
- Inserire saldamente il **tappo (J1)** sulla **staffa per i piedi (G)**.

Assicurarsi di montare le parti nello stesso ordine mostrato dal disegno.

Assicurarsi che la staffa per i piedi sia completamente stretta con la brugola.



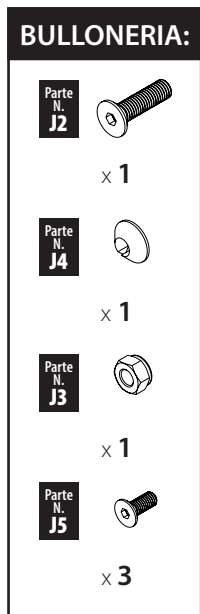
3-2. Installare la piastra e la barra di collegamento

- Collegare il **manubrio sinistro a doppia azione (D1)** alla **barra di collegamento con la piastra (I)**, lo **spessore molla dischi (J4)**, la **vite da M8 x 30 mm (J2)** e il **controdado in Nylon da M8 (J3)** e stringere con la brugola da 5 mm e la chiave inglese 13/17.
- Assicurare doppiamente la **piastra (I)** alla barra di collegamento con tre **viti da M6 x 15 mm (J5)** e stringere con la brugola da 4 mm.

(Per un miglior allineamento, dovrete montare queste tre viti allentando le viti anteriori e riprovando quando tutte e quattro le viti sono in posizione, stringendo con la brugola a disposizione.)

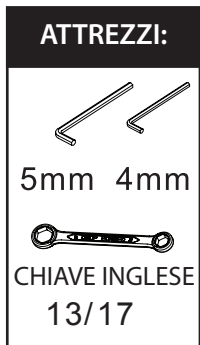
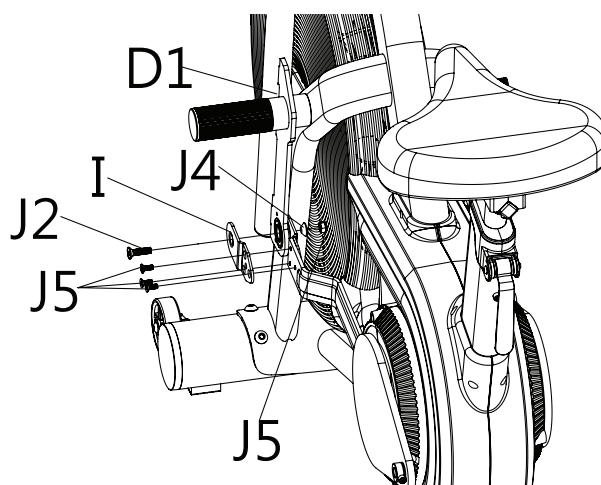
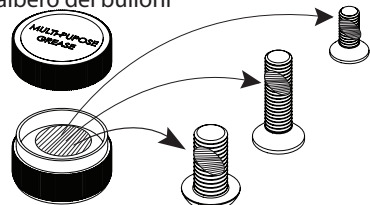
Assicurarsi di montare le parti nello stesso ordine mostrato dal disegno.

Assicurarsi che le viti siano completamente avvitate con la brugola.



LUBRIFICARE PRIMA DEL MONTAGGIO

Lubrificare la bulloneria prima del montaggio utilizzando del "grasso multiuso" su ogni albero dei bulloni



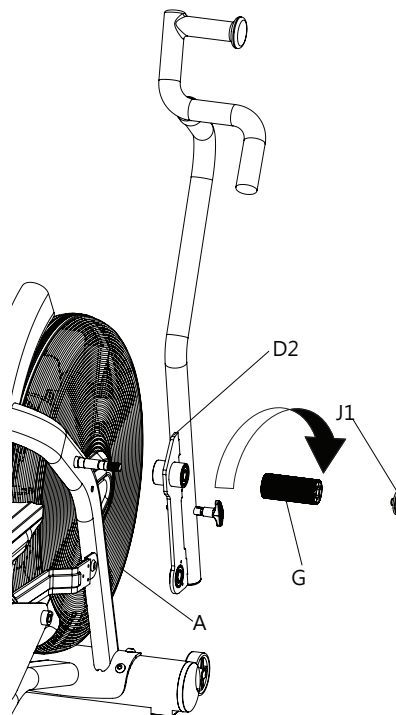
3-3. Collegare il manubrio a doppia azione destro

- Far scorrere il **manubrio a doppia azione destro (D2)** sul perno dell'asse con attenzione.
- Montare la **staffa per i piedi (G)** avvitandola sul perno e stringerla con la chiave inglese come illustrato.
- Inserire saldamente il **tappo (J1)** sulla **staffa per i piedi (G)**.

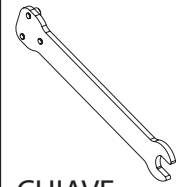
Assicurarsi di montare le parti nello stesso ordine mostrato dal disegno.

Assicurarsi che la staffa per i piedi sia completamente stretta con la brugola.

Assicurarsi che la manopola a T sia in posizione sbloccata.



ATTREZZI:



CHIAVE INGLESE

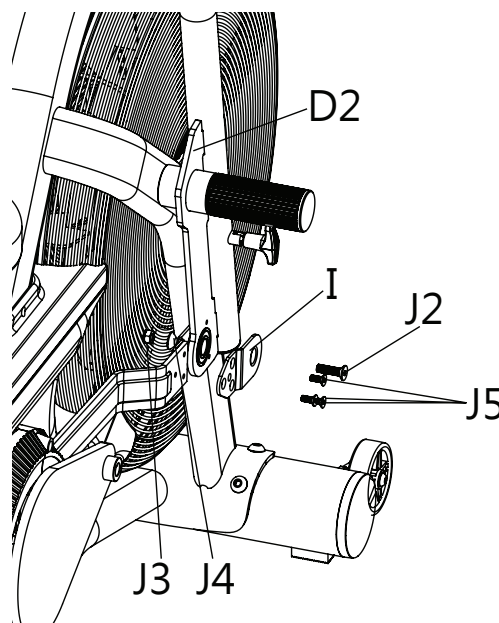
3-4. Installare la piastra e la barra di collegamento

- Collegare il **manubrio destro a doppia azione (D2)** alla **barra di collegamento con la piastra (I)**, lo **spessore molla dischi (J4)**, la **vite da M8 x 30 mm (J2)** e il **controdado in Nylon da M8 (J3)** e stringere con la brugola da 5 mm e la chiave inglese 13/17.
- Assicurare doppiamente la **piastra (I)** alla barra di collegamento con tre **viti da M6 x 15 mm (J5)** e stringere con la brugola da 4 mm.

(Per un miglior allineamento, dovrete montare queste tre viti allentando le viti anteriori e riprovando quando tutte e quattro le viti sono in posizione, stringendo con la brugola a disposizione.)

Assicurarsi di montare le parti nello stesso ordine mostrato dal disegno.

Assicurarsi che le viti siano completamente avvitate con la brugola.



BULLONERIA:



x 1



x 1



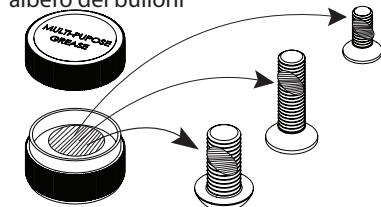
x 1



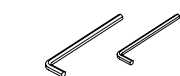
x 3

LUBRIFICARE PRIMA DEL MONTAGGIO

Lubrificare la bulloneria prima del montaggio utilizzando del "grasso multiuso" su ogni albero dei bulloni



ATTREZZI:



5mm 4mm



CHIAVE INGLESE

13/17

4. Collegare i pedali

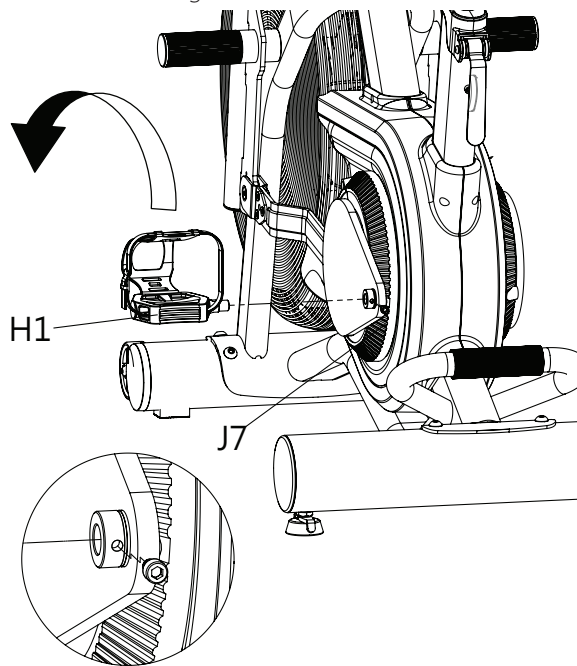
4-1. Collegare il pedale sinistro

- Allentare la **vite a stella (J7)** del braccetto sinistro della pedivella.
- Collegare il **pedale sinistro (H1)** al braccetto sinistro della pedivella e stringere con la chiave inglese #14 / #15.
- Avvitare la **vite a stella (J7)** al braccetto della pedivella con la brugola da 5 mm.

Assicurarsi di montare le parti nello stesso ordine mostrato dal disegno.

Questo pedale sarà avvitato in senso antiorario e stretto con la chiave inglese.

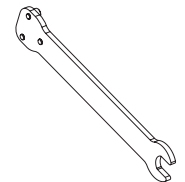
Assicurarsi che la vite sia completamente avvitata con la brugola.



ATTREZZI:



5mm



CHIAVE INGLESE

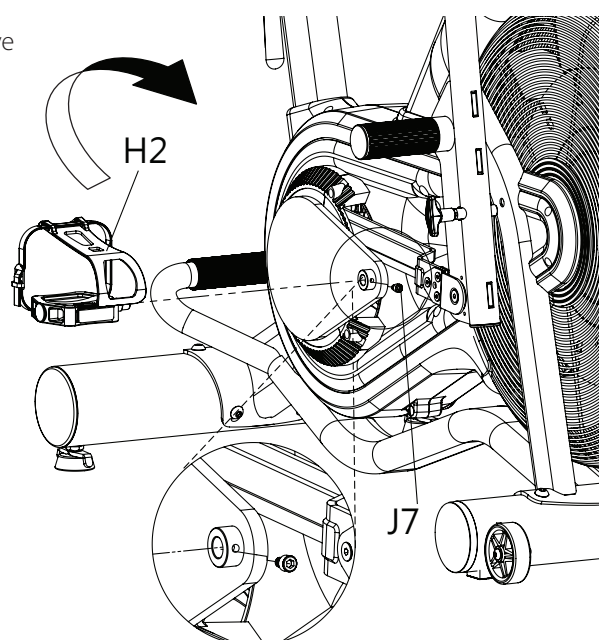
4-2. Collegare il pedale destro

- Allentare la **vite a stella (J7)** del braccetto destro della pedivella.
- Collegare il **pedale destro (H2)** al braccetto della pedivella destro e stringerlo con la chiave inglese #14 / #15.
- Avvitare la **vite a stella (J7)** al braccetto della pedivella con la brugola da 5 mm.

Assicurarsi di montare le parti nello stesso ordine mostrato dal disegno.

Questo pedale sarà avvitato in senso orario e stretto con la chiave inglese.

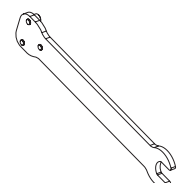
Assicurarsi che la vite sia completamente avvitata con la brugola.



ATTREZZI:



5mm



CHIAVE INGLESE

5. Collegare il supporto della console

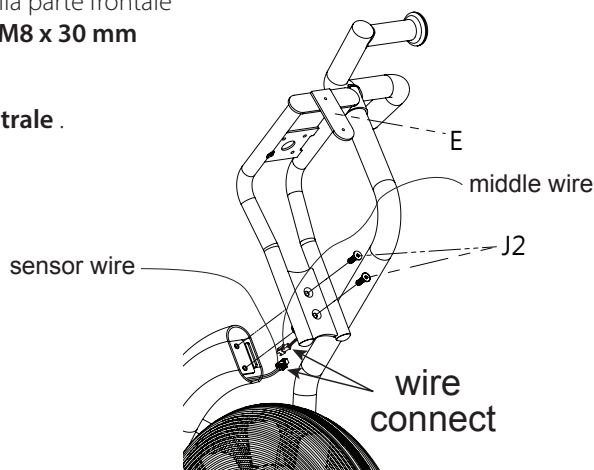
- Collegare il **supporto della console (E)** alla parte frontale del **telaio principale (A)** con due **viti da M8 x 30 mm (J2)** e stringere con la brugola da 5 mm.
- Collegare il **cavo del sensore** al **cavo centrale**.

Assicurarsi di montare le parti nello stesso ordine mostrato dal disegno.

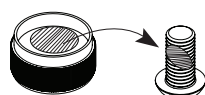
Assicurarsi che i cavi siano completamente collegati.

Fare attenzione che i cavi non si incastrino quando si collega il supporto della console

Assicurarsi che le viti siano completamente avvitate con la brugola.



LUBRIFICARE PRIMA DEL MONTAGGIO



BULLONERIA:

Parte N. J2



x 2

ATTREZZI:



5mm

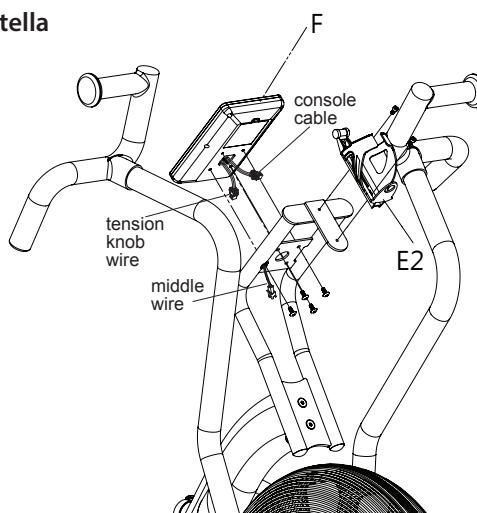
6. Collegare la console

- Rimuovere le quattro viti di fissaggio sul retro della **Console (8)**.
- Collegare il **cavo della console** al **cavo centrale** e poi inserire la **console (F)** sul **supporto della console (E)** con quattro **viti di fissaggio da M5 x 12 mm (F1)** e stringerle con il cacciavite.
- Collegare il **portabottiglie (E2)** alla parte frontale del **supporto della console (E)** con due **viti a stella** - fornite e stringere con la brugola da 4 mm.

Assicurarsi di montare le parti nello stesso ordine mostrato dal disegno.

Assicurarsi che i cavi siano completamente collegati.

Assicuratevi che le viti siano completamente avvitate con il cacciavite.



BULLONERIA:

Parte N. F1



x 4

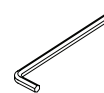


x 2

ATTREZZI:



Cacciavite a stella



4mm

Controlli finali

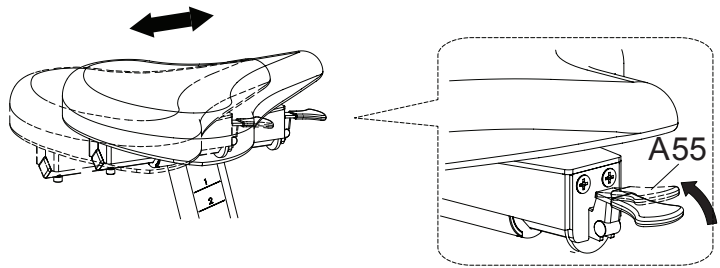
La cyclette è ora montata. Siete pregati di effettuare i seguenti controlli finali prima di utilizzarla per la prima volta

- Assicurarsi che tutte le viti, i bulloni e i dadi siano stretti saldamente
- Assicurarsi che sia posizionata su una superficie piana, livellata

Spiegazione delle caratteristiche Renegade

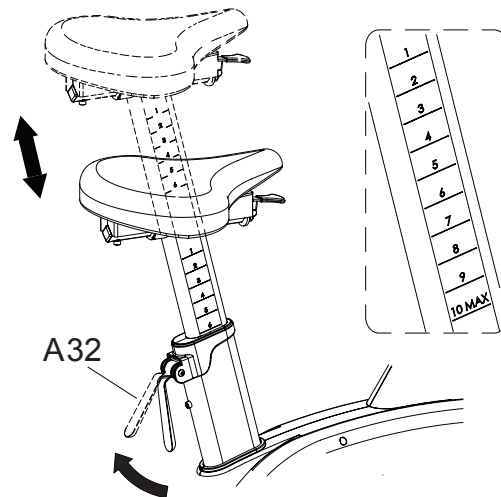
Regolare la posizione della sella

1. Tirare su la **linguetta di regolazione (A55)** e modificare la posizione della sella.
2. Rilasciare la **linguetta di regolazione (A55)** dopo che si è trovata la posizione della sella appropriata.



Regolare l'altezza della sella

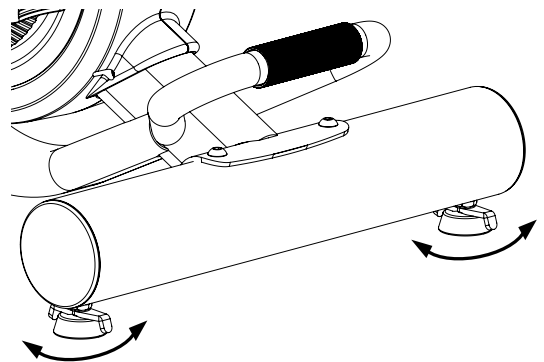
1. Tirare su la **leva a camma (A32)** e modificare l'altezza del supporto della sella.
2. Premere verso il basso la **leva a camma (A32)** in modo che sia bloccata dopo che si è trovata la corretta altezza della sella.



Non spingere il canotto reggisella troppo in alto - l'estensione massima è indicata sullo stesso.

Livellare la cyclette

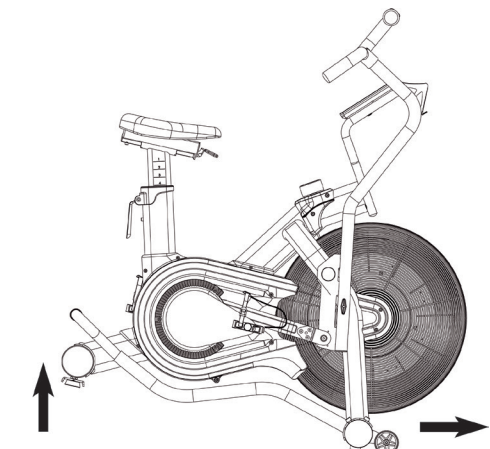
1. Per livellare la cyclette su una superficie non piana sono presenti 2 regolatori di altezza sugli stabilizzatori posteriori. Per regolare l'altezza della cyclette, è sufficiente girarli.



Trasporto della cyclette

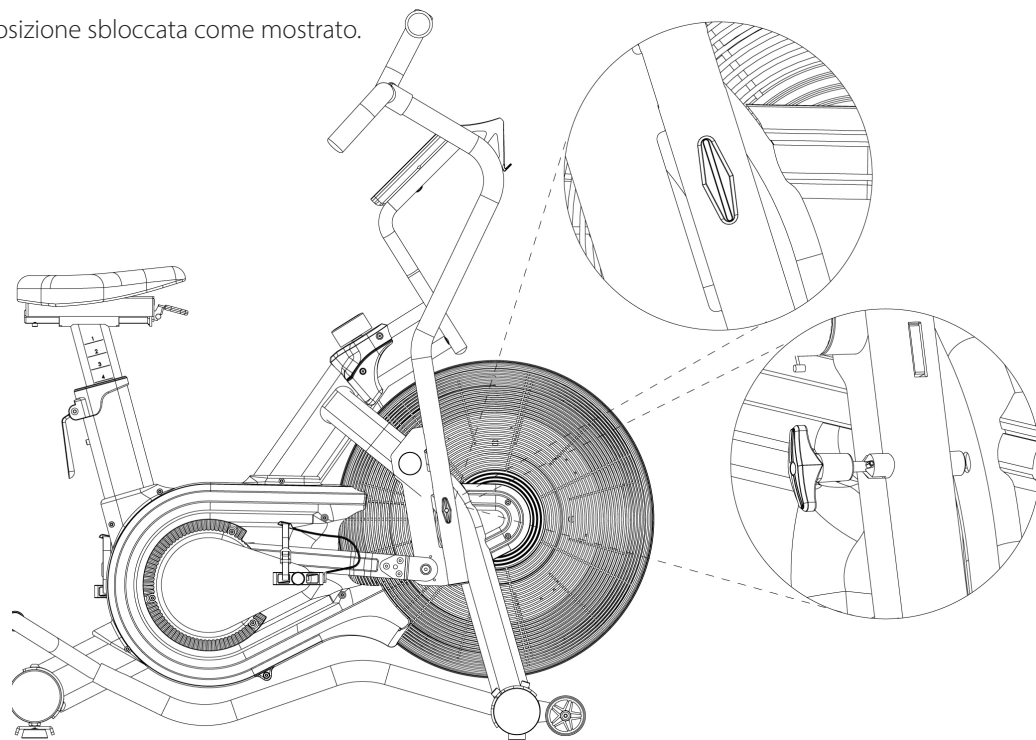
1. La cyclette dispone di 2 rotelle per il trasporto sullo stabilizzatore anteriore.
2. Sollevare la cyclette utilizzando la manopola sulla parte posteriore della stessa e poi tirare o spingere per muoverla.

NON UTILIZZARE LA PARTE DELLA CONSOLE PER INCLINARE E TRASPORTARE LA CYCLETTE



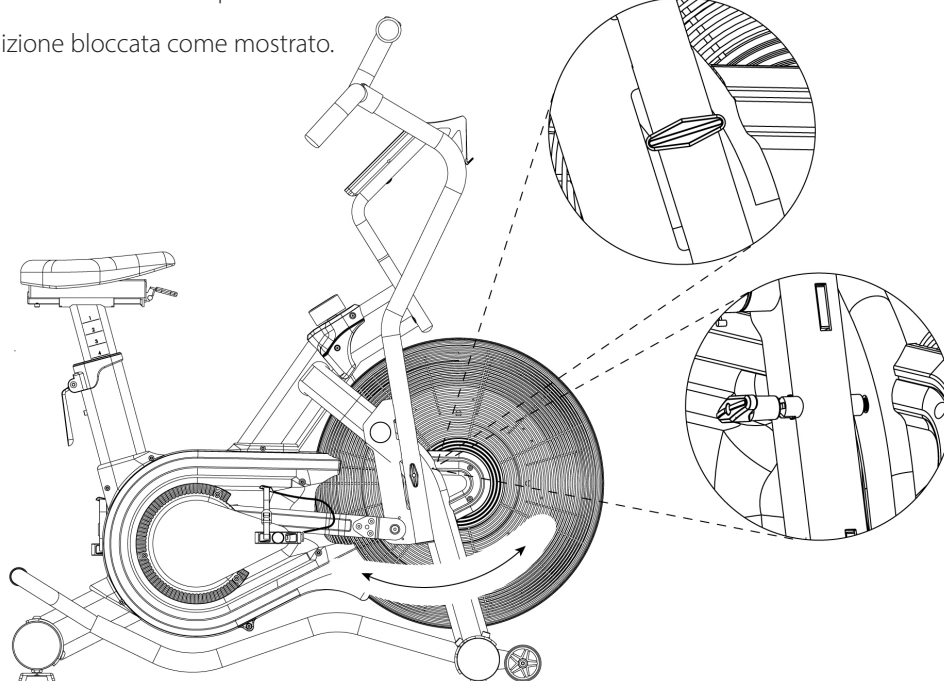
SBLOCCARE il braccio dual quando la cyclette è in uso

1. Tirare e ruotare la manopola a T.
2. Assicurarsi che la manopola a T sia parallela al braccio dual.
3. Lasciare la manopola a T in posizione sbloccata come mostrato.



BLOCCARE il braccio dual quando la cyclette non è in uso

1. Tirare e ruotare la manopola a T verticalmente sul braccio dual con la mano destra.
2. Accompagnare con attenzione il braccio dual nella posizione di blocco con la mano sinistra.
3. Lasciare la manopola a T in posizione bloccata come mostrato.



REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

1. La cyclette dispone di un sistema indipendente (8 livelli regolabili) di velocità.
2. Più si pedala forte, più resistenza si sente.
Quando si mette più impegno nel pedalare, si va più veloce, si producono più watt e si bruciano più calorie. Ma è più importante pedalare per un periodo di tempo più prolungato che pedalare più forte.
3. La resistenza è controllata da un magnete, che si sposta più lontano o più vicino alla ventola - tanto il magnete è più vicino alla ventola tanto più aumenta la resistenza.
4. Il magnete è controllato manualmente, girando la manopola di regolazione.
5. I livelli di resistenza vanno da 1 = leggera a 8 = dura.

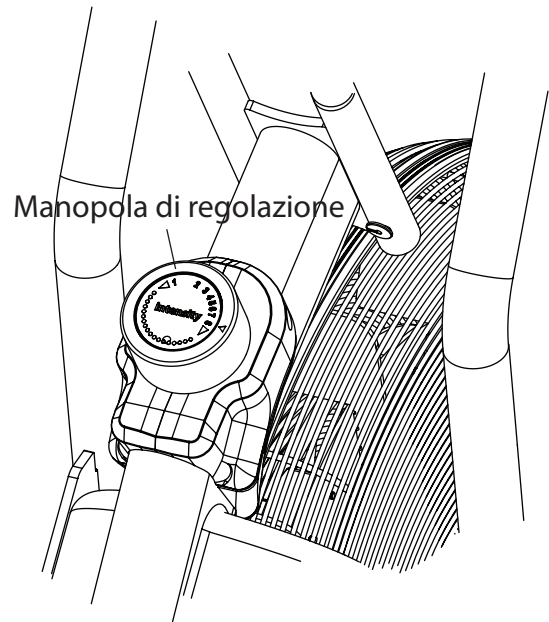


Tabella di confronto Watts/ RPM dal Livello 1 al Livello 8

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
10	2	2	2	3	3	4	6	10
20	8	9	11	14	19	21	27	34
30	22	23	27	35	44	55	68	81
40	47	48	56	69	78	98	120	146
50	85	88	98	117	136	160	188	222
60	141	146	159	176	211	243	278	319
70	223	228	246	278	310	347	388	434
80	330	335	337	357	396	439	518	568
90	471	485	510	540	594	653	740	810
100	650	670	715	757	835	918	1050	1117
110	865	890	915	960	1057	1163	1337	1485
120	944	1040	1143	1257	1383	1520	1675	1841

NOTA: I dati possono variare in base alle differenti strutture magnetiche/modelli magnetici.

Istruzioni sul computer

Avvio rapido

Utilizzare questo modo se si desidera una sessione di allenamento rapida e se non si è interessati ad impostare i dati personali.

- Pedalare alcuni secondi per accendere la console.
- Premere il pulsante " **START** ".
- Inizieranno a essere visualizzati i valori relativi a **WATTS, SPEED, RPM, HEART RATE** (se il segnale della frequenza cardiaca è rilevato).
- I valori relativi a **TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS** inizieranno ad essere calcolati.

Per terminare questa sessione di allenamento rapida e vedere il riepilogo dell'allenamento -

- Smettere di pedalare.
- Premere il pulsante " **STOP** ".
- Inizieranno a essere visualizzati i valori relativi a **TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM, HEART RATE** (se il segnale della frequenza cardiaca è rilevato).

"Se si smette di pedalare, riavviare il programma pedalando di nuovo. Dopo 3 minuti di inattività, il programma si interromperà."

Funzioni dei pulsanti

The diagram illustrates the console interface with the following sections and controls:

- INTERVAL:** Includes buttons for 'interval 20-10', 'interval 20-30', 'interval custom', 'target time', 'target distance', 'target calories', and 'target HR'.
- READOUTS:** Displays 'TOTAL TIME', 'GO', 'REST READY', 'INTERVAL', '8:00', '88/88', '20/10', '20/30', 'CUSTOM', 'TARGET TIME', 'DISTANCE', 'CALORIES', 'WATTS', 'SPEED', 'RPM / AGE?', and 'HEART RATE'.
- H.R.:** Displays 'TARGET HR', '65% OF', 'MAX HR', '80% OF', 'NO HR SIGNAL', 'TARGET HR ACHIEVED', 'SPEED UP', 'SLOW DOWN', and 'HEART RATE'.
- CONTROL:** Includes 'stop', a downward arrow, 'enter', an upward arrow, and 'start'.
- BRAND:** 'CARE' logo.
- WARNING:** 'WARNING Heart rate monitoring may be affected by intense cycling intensity'.

I programmi dei pulsanti "Interval" e "Target"

- Portano immediatamente al corrispondente allenamento selezionato.

STOP

- Per concludere o interrompere un allenamento. Tenere premuto per resettare il computer.



- Per diminuire i valori. Tenere premuto per un rapido cambio dei valori.

ENTER [INVIO]:

- Per confermare le impostazioni.



- Per aumentare i valori. Tenere premuto per un rapido cambio dei valori.

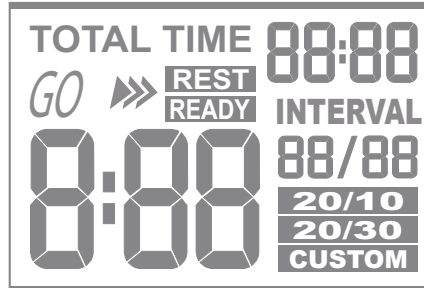
AVVIO

- Per iniziare un allenamento o per riprendere un programma interrotto

Visualizzazioni e feedback della console

INTERVAL

- Indica che la sessione attuale è nel periodo **GO** (di pedalata) o **REST** (di riposo) del periodo del programma interval.
- **8:88** > Mostra il conto alla rovescia **GO** o **REST** del segmento time.



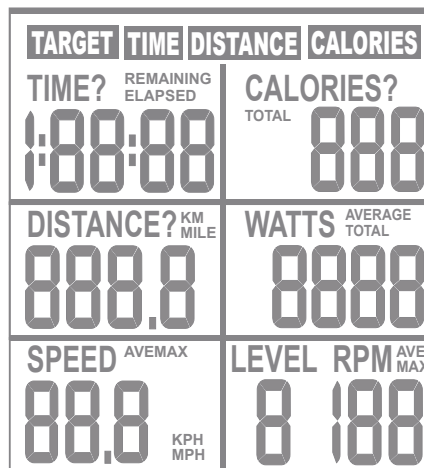
- **TOTAL TIME 88:88** > Mostra il conteggio **GO** & **REST** del tempo totale di corsa del programma.
- **88 /88** > Mostra l'intervallo corrente e le sezioni totali degli intervalli nel programma.

- Indica il programma **INTERVAL 20/10** o **INTERVAL 20/30** o **INTERVAL CUSTOM** selezionato e in uso.

READOUTS

- Indica il programma **TARGET TIME** o **TARGET DISTANCE** o **TARGET CALORIES** selezionato e in uso.

- Indica il tempo dedicato a questa sessione, per impostazione predefinita il conteggio va da zero a 1:59:00, ma va all'indietro se è stato impostato un target.
- Indica la distanza percorsa in questa sessione, per impostazione predefinita il conteggio va da zero a 999,9 km, ma va all'indietro se è stato impostato un target.
- Indica la velocità attuale a cui si sta pedalando, in km /h.

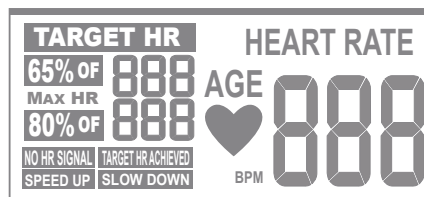


- Indica le calorie approssimative consumate in questa sessione (solo a fini di raffronto, i dati non devono essere utilizzati per fini medici), per impostazione predefinita, il conteggio va da zero a 999 kcal, ma va all'indietro se è stato impostato un target.
- Indica l'energia corrente (potenza) generata in questa sessione (solo a fini di raffronto, i dati non devono essere utilizzati per fini medici), per impostazione predefinita, il conteggio va da zero a 9999.
- Indica gli attuali Revolutions per Minute (RPM - Giri al minuto) della pedalata.
- Indica il livello di resistenza impostato per questa sessione, 1 = leggera e 8 = dura.

H.R.

- Indica la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto (bpm), rilevati da una fascia toracica wireless.

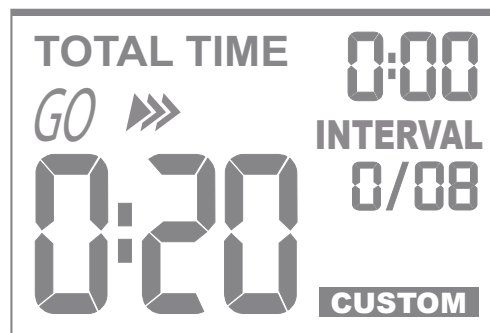
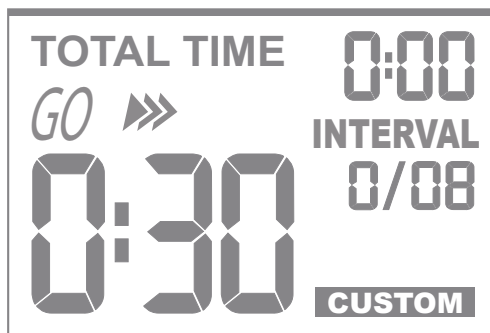
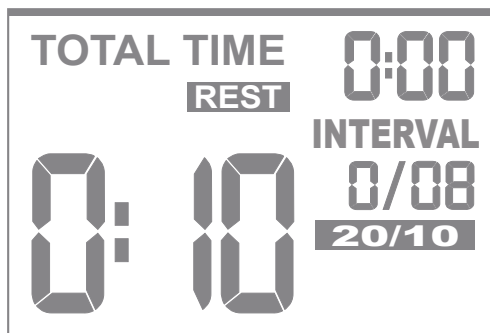
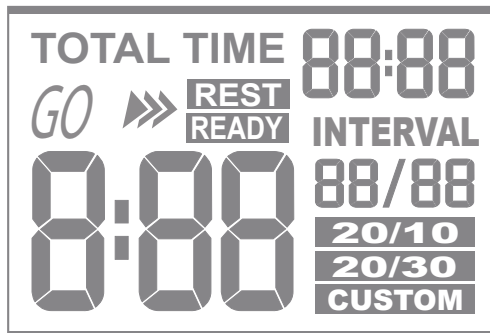
- Indicata il target per esercitarsi al 65% della frequenza cardiaca massima.
- Indicata il target per esercitarsi all'80% della frequenza cardiaca massima.
- Indica che non è rilevato alcun segnale della frequenza cardiaca dal programma.
- Indica che la frequenza cardiaca attuale rientra nel target.



- Indica che è necessaria una maggiore velocità di pedalata per portare la frequenza cardiaca nel target.
- Indica che è necessaria una minore velocità di pedalata per portare la frequenza cardiaca nel target.

- Indica che il segnale della frequenza cardiaca è stato rilevato.

Utilizzare i programmi di allenamento



Programmi INTERVAL

Questa console presenta 3 programmi di intervallo: **interval 20/10**, **interval 20/30** e **interval custom**.

I programmi **interval 20/10** e **interval 20/30** offrono agli utenti una serie di otto intervalli di allenamento ad alta intensità con segmenti temporali preimpostati.

Questi programmi High Intensity Interval Training (H.I.I.T.) indicheranno automaticamente l'inizio di ogni intervallo **GO** e **REST**.

Quando si raggiunge l'ultimo segmento " **REST** ", la console emetterà un breve allarme e farà terminare l'allenamento fino ad arrivare all'arresto.

Programma Interval 20 /10

1. Assicurarsi che la console sia accesa.
2. Premere " **interval 20/10** " per selezionare il programma desiderato.
3. Il numero di intervallo preimpostato " **0/08** " è visualizzato nella finestra " **INTERVAL** ".
4. Il segmento time preimpostato " **REST 0: 10** " è visualizzato nella finestra " **INTERVAL** ".
5. Premere " **ENTER** " per confermare le impostazioni.
6. Premere " **START** " per iniziare l'allenamento e poi iniziare a pedalare.
Il programma non si avvia finché non si inizia a pedalare.

NOTA: È possibile premere il pulsante " **STOP** " per terminare il programma in qualsiasi momento. Il riepilogo dell'allenamento sarà visualizzato sullo schermo.

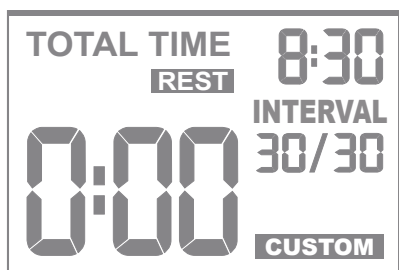
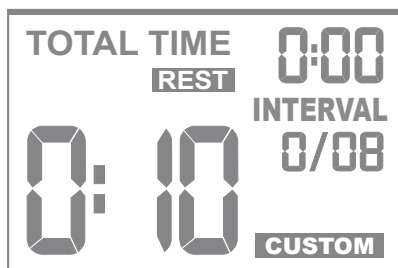
Programma Interval 20 /30

1. Assicurarsi che la console sia accesa.
2. Premere " **interval 20/30** " per selezionare il programma desiderato.
3. Il numero di intervallo preimpostato " **0/08** " è visualizzato nella finestra " **INTERVAL** ".
4. Il segmento time preimpostato " **REST 0: 30** " è visualizzato nella finestra " **INTERVAL** ".
5. Premere " **ENTER** " per confermare le impostazioni.
6. Premere " **START** " per iniziare l'allenamento e poi iniziare a pedalare.
Il programma non si avvia finché non si inizia a pedalare.

NOTA: È possibile premere il pulsante " **STOP** " per terminare il programma in qualsiasi momento. Il riepilogo dell'allenamento sarà visualizzato sullo schermo.

Programma Interval custom (intervallo personalizzato)

1. Assicurarsi che la console sia accesa.
2. Premere " **interval custom** " per selezionare il programma desiderato.
3. Utilizzare i pulsanti " **▼ / ▲** " per impostare il **segmento time GO** (0:01 ~ 9:59 minuti)
4. Premere " **ENTER** " per confermare le impostazioni.
5. Utilizzare i pulsanti " **▼ / ▲** " per impostare il **segmento time REST** (0:01 ~ 9:59 minuti)
6. Premere " **ENTER** " per confermare le impostazioni.



7. Utilizzare i pulsanti "▼/▲" per impostare i numeri di intervalli totali

(1 ~ 99)

8. Premere " **ENTER** " per confermare le impostazioni.

9. Premere " **START** " per iniziare l'allenamento e poi iniziare a pedalare. Il programma non si avvia finché non si inizia a pedalare.

NOTA: È possibile premere il pulsante " **STOP** " per terminare il programma in qualsiasi momento. Il riepilogo dell'allenamento sarà visualizzato sullo schermo.

NOTA: Premere due volte il pulsante " **ENTER** " per salvare le impostazioni di questo programma dopo aver terminato l'allenamento.

Programmi TARGET

Questa console presenta 4 programmi target: Target Time, Target Distance, Target Calories e Target Heart Rate.

Quando si raggiunge il target, la console emetterà un breve allarme e farà terminare l'allenamento fino ad arrivare all'arresto.

Target TIME

1. Assicurarsi che la console sia accesa.

2. Premere " **target time** " per selezionare il programma desiderato.

3. Utilizzare i pulsanti "▼/▲" per impostare la durata dell'allenamento (1:00 ~ 1:59:00 minuti)

4. Premere " **ENTER** " per confermare le impostazioni.

5. Premere " **START** " per iniziare l'allenamento e poi iniziare a pedalare. Il programma non si avvia finché non si inizia a pedalare.

NOTA: È possibile premere il pulsante " **STOP** " per terminare il programma in qualsiasi momento. Il riepilogo dell'allenamento sarà visualizzato sullo schermo.

Target DISTANCE

1. Assicurarsi che la console sia accesa.

2. Premere " **target distance** " per selezionare il programma desiderato.

3. Utilizzare i pulsanti "▼/▲" per impostare la distanza target (0,1 ~ 999,9 km)

4. Premere " **ENTER** " per confermare le impostazioni.

6. Premere " **START** " per iniziare l'allenamento e poi iniziare a pedalare. Il programma non si avvia finché non si inizia a pedalare.

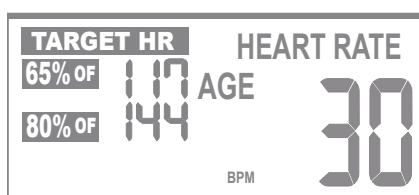
NOTA: È possibile premere il pulsante " **STOP** " per terminare il programma in qualsiasi momento. Il riepilogo dell'allenamento sarà visualizzato sullo schermo.



Target CALORIES

7. Assicurarsi che la console sia accesa.
8. Premere " **target calories** " per selezionare il programma desiderato.
9. Il valore preimpostato " **50** " lampeggia nella finestra **CALORIES** "
10. Utilizzare i pulsanti " **▼ / ▲** " per impostare le calorie target (10 ~ 990 kcal)
11. Premere " **ENTER** " per confermare le impostazioni.
12. Premere " **START** " per iniziare l'allenamento e poi iniziare a pedalare. Il programma non si avvia finché non si inizia a pedalare.

NOTA: È possibile premere il pulsante " **STOP** " per terminare il programma in qualsiasi momento. Il riepilogo dell'allenamento sarà visualizzato sullo schermo.



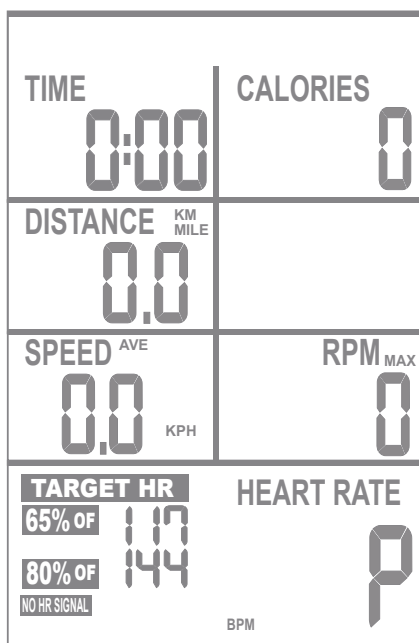
Programma Target HR

È necessario indossare una fascia toracica wireless per la rilevazione della frequenza cardiaca compatibile per utilizzare questo programma.

Una volta inserita l'età, il computer calcolerà e mostrerà i valori corrispondenti al 65% e all'80% della frequenza cardiaca massima, mostrando al contempo la frequenza cardiaca attuale. Il computer suggerirà anche di aumentare o diminuire la velocità per rientrare tra il 65% e l'80%.

1. Assicurarsi che la console sia accesa.
2. Premere " **target HR** " per selezionare il programma desiderato.
3. Il valore preimpostato " **30** " lampeggia nella finestra **AGE** " (età)
4. Utilizzare i pulsanti " **▼ / ▲** " per inserire l'età (10 ~ 99)
5. Premere " **ENTER** " per confermare le impostazioni.
6. Il valore preimpostato al 65% di Target HR e all'80% di Target HR è di conseguenza mostrato nella finestra
7. Premere " **START** " per iniziare l'allenamento e poi iniziare a pedalare. Il programma non si avvia finché non si inizia a pedalare.

NOTA: È possibile premere il pulsante " **STOP** " per terminare il programma in qualsiasi momento. Il riepilogo dell'allenamento sarà visualizzato sullo schermo.



! Non utilizzare il programma Target HR se la frequenza cardiaca non è correttamente registrata sul monitor.

! Nella finestra HR lampeggerà "NO HR SIGNAL" se non è rilevato alcun segnale della frequenza cardiaca all'avvio del programma.

! Si prega di leggere la sezione "Fare esercizio con la propria cyclette" per maggiori dettagli sui benefici di un allenamento alla frequenza cardiaca ideale.

ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

Prima di contattare il nostro servizio post vendita, procurarsi i seguenti dati per agevolare le operazioni:
 Nome o riferimento del prodotto.
 Numero di produzione indicato sul telaio principale e sulla confezione d'imballaggio.

Servizio post vendita
 E-mail: service-it@carefitness.com

Regolazione della sella

1. Altezza della sella:

- Ruotare i pedali in modo da portarne in alto uno.
- Inserire un piede nella tacchetta del pedale più vicina al pavimento e salire sulla cyclette. Assicurarsi che l'avampiede sia al centro del pedale. Il ginocchio della gamba dovrà risultare leggermente piegato.
- Se la gamba è troppo distesa o il piede non riesce a toccare il pedale, è necessario abbassare la sella. Viceversa, se la gamba risulta troppo piegata, si dovrà alzare la sella.
- Scendere dalla cyclette e sbloccare/tirare la manovella di regolazione del canotto reggisella, una volta allentata è possibile far scorrere il canotto reggisella in alto o in basso secondo necessità.
- Quando la sella è nella posizione desiderata, spingere la manovella di regolazione del tubo sella in avanti per fissare il canotto reggisella. Prendere nota del segno della posizione finale del tubo sella per reimpostare in futuro la regolazione prescelta.

Regolare la posizione della sella in avanti o all'indietro:

- Regolare la posizione in avanti o all'indietro per un migliore adattamento. Scendere dalla cyclette e tirare la manovella di regolazione della sella e far scorrere la sella in avanti o all'indietro.
- Sedersi sulla cyclette con le pedivelle in posizione a ore 3 e a ore 9. La corretta posizione in avanti/all'indietro è raggiunta quando la piccola protuberanza in alto sullo stinco direttamente sotto la rotula (tuberosità tibiale) è approssimativamente sopra l'asse del pedale (nella posizione a ore 3).
- Scendere dalla cyclette e sbloccare la manovella di regolazione per fissare la sella.

2. Regolazione cinghia del pedale:

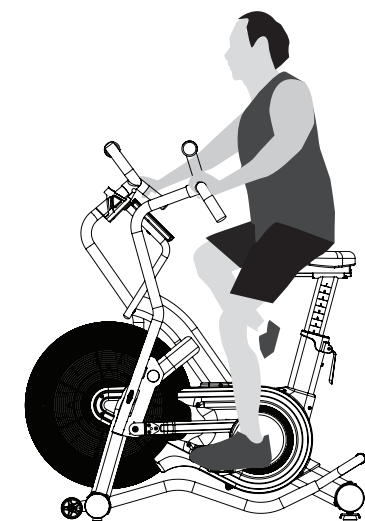
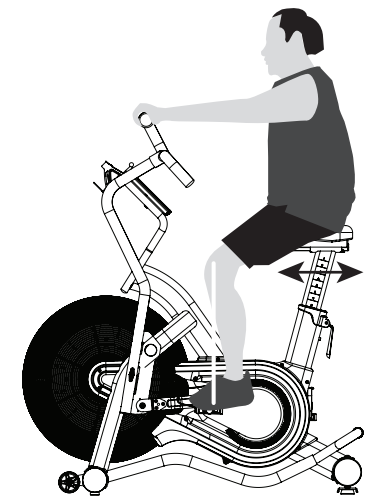
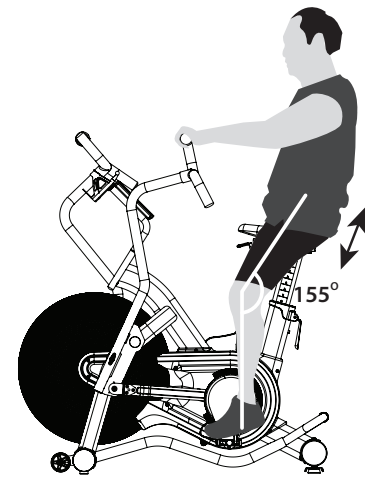
Le cinghie della cyclette ad aria sono progettate per permettere di regolare il pedale in base alle dimensioni del proprio piede. Il pedale include clip di bloccaggio a molla per facilitare le regolazioni. Si raccomanda di attenersi ai passaggi sottostanti in modo che i piedi non scivolino sui pedali.

- Appoggiare gli avampiedi al centro del pedale e sotto la cinghia.
- Ruotare i pedali fino a quando un piede è nella posizione più vicina al corpo.
- Per stringere le cinghie, tirare semplicemente verso il basso l'estremità della cinghia fino a quando non si adatta comodamente alla scarpa. Assicurarsi che la cinghia sia stretta, ma non troppo, e che non causi una fastidiosa pressione sul piede.
- Ripetere questi passaggi per l'altro piede.
- Per allentare la cinghia del pedale, premere verso il basso la parte superiore della clip di bloccaggio della cinghia e tirare la cinghia verso l'alto. Sbloccare la clip per bloccare la cinghia in posizione.

3. Verifica della comodità della posizione:

- Ora che è stata stabilita la posizione di corsa, è consigliabile prendersi alcuni minuti per provare la cyclette e assicurarsi che la posizione sia comoda. Iniziare a pedalare a un ritmo lento con le dita dei piedi e le ginocchia puntate direttamente in avanti. Stringere le impugnature leggermente e in una posizione che permetta alle spalle e alla parte superiore del corpo di rilassarsi. Pedalare piano con una resistenza bassa fino a quando non ci si sente sicuri di poter pedalare comodamente in quella posizione per tutta la durata dell'allenamento.

AVVERTENZA: Questa macchina non è dotata di ruota libera e quindi le parti mobili non possono essere fermate immediatamente.



NOTA: Questo prodotto dispone di un sistema integrato di resistenza dipendente dalla velocità/sistema di frenata.

Montage instructies

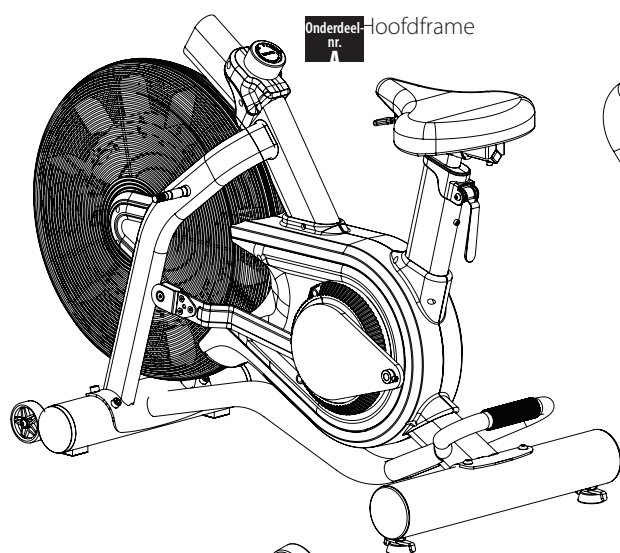
Voor u begint

1. **Bereid de werkplek voor** - het is belangrijk dat u het product monteert in een schone en opgeruimde ruimte.

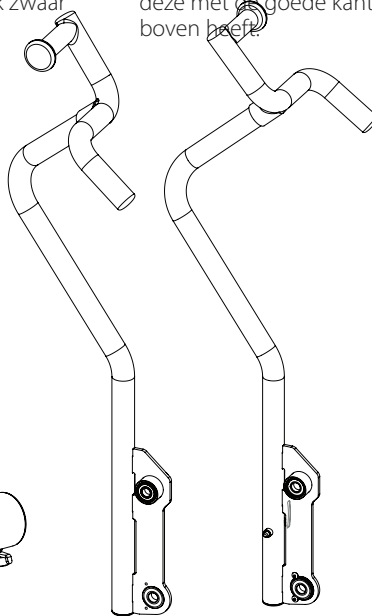
2. **Werk samen** - we raden u aan om u te laten helpen bij de montage omdat een aantal van de onderdelen behoorlijk zwaar is.

3. **Open de doos** - controleer of er waarschuwingen op de doos staan en zorg ervoor dat u deze met de goede kant naar boven heeft.

4. **Pak de doos uit** - Controleer of u de volgende onderdelen heeft:

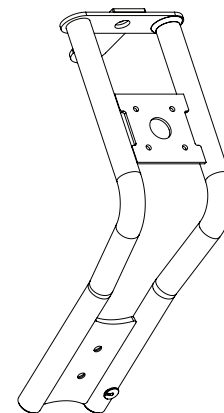


Onderdeel nr. A Hoofdframe



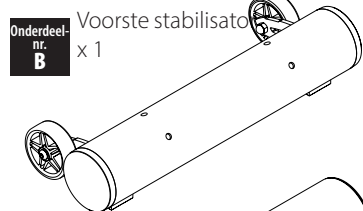
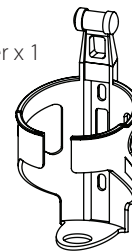
Onderdeel nr. D1 Linker stuurstang x 1

Onderdeel nr. D2 Rechter stuurstang x 1

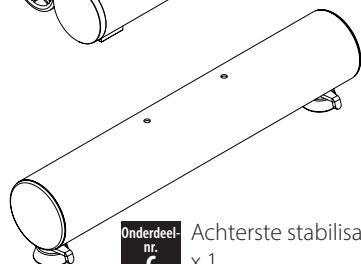


Onderdeel nr. E Steunframe console x 1

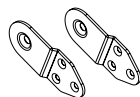
Onderdeel nr. E2 Bidon-Houder x 1



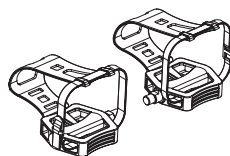
Onderdeel nr. B Voorste stabilisator x 1



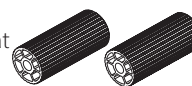
Onderdeel nr. C Achterste stabilisator x 1



Onderdeel nr. I Bevestigingsplaat x 2



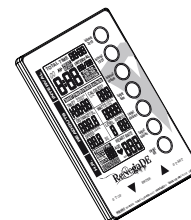
Onderdeel nr. H1 Onderdeel nr. H2 Pedalenset x 1 paar



Onderdeel nr. G Voetsteun x 2



Onderdeel nr. I7 Afsluitkap x 2



Onderdeel nr. F Console x 1

Bevestigingsmateriaal

Onderdeel nr. J6 M10 x 20 mm inbus-bout x 8

Onderdeel nr. J2 1/8 x 30 mm chroef x 4

Onderdeel nr. J4 Afstands-ring x 2

Onderdeel nr. J5 M6 x 15 mm schroef x 6

Onderdeel nr. J3 M8 nylon borgmoer x 2

Onderdeel nr. 0 Smeerolie x 1

Gereedschap en verbruiksmateriaal

Inbusleutel (6, 5, 4 mm)

Moersleutel (13/17)

Moersleutel

Kruiskopschroevendraaier

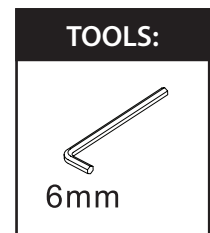
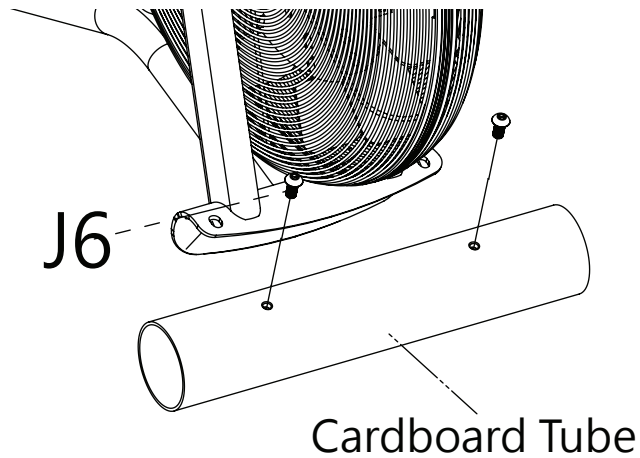
Deze fiets heeft een vloerruimte van 126 cm x 70,5 cm nodig en weegt 74,5 kg

Als u denkt dat er onderdelen ontbreken, neemt u contact met ons op voordat u teruggaat naar de verkoper.

1. Bevestig de voorste stabilisator

1-1. Haal de kartonnen buis van de steun van de voorste stabilisator.

- Draai de twee **M10 x 20 mm inbusbouten (J6)** uit de kartonnen buis en verwijder de kartonnen buis.
- De kartonnen buis wordt gebruikt voor bescherming bij de verpakking en wordt niet meer gebruikt bij de montage.



1-2. Bevestig de voorste stabilisator

- Bevestig de **voorste stabilisator (B)** op het **hoofdframe (A)** met vier **M10 x 20 mm inbusbouten (J6)** en draai deze bouten aan met de 6 mm inbussleutel.

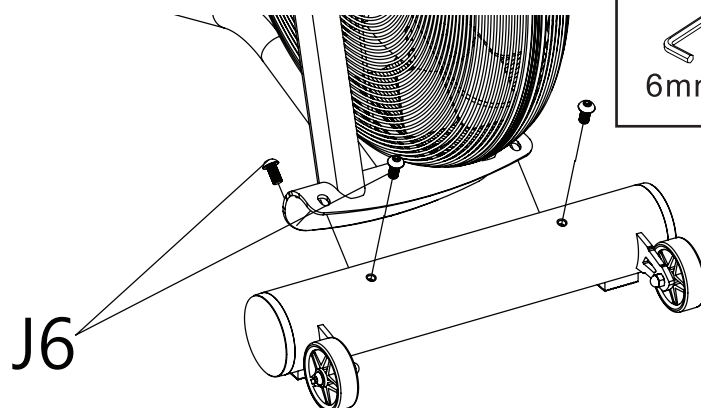
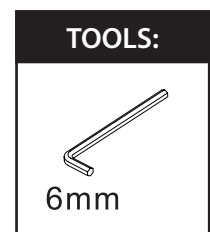
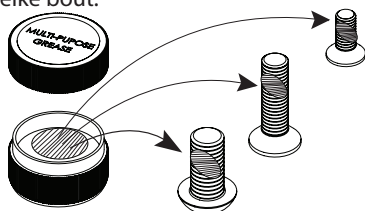
! Zorg ervoor dat u de onderdelen in dezelfde volgorde bevestigt als weergegeven in de tekeningen.

! Zorg ervoor dat de bouten goed worden vastgedraaid met de inbussleutel.

! Zorg ervoor dat de bewegende wielen op de voorste stabilisator naar buiten wijzen na de montage.

SMEREN VOOR MONTAGE

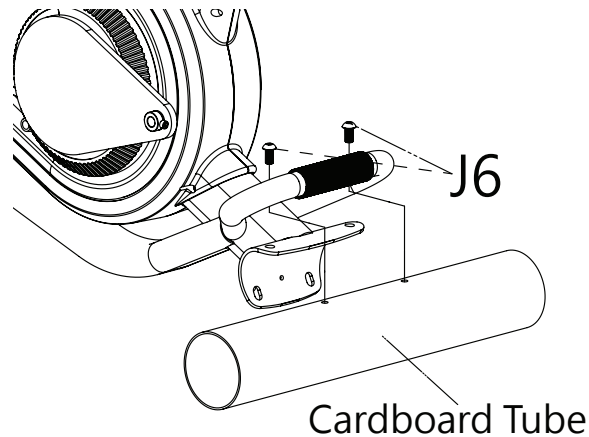
Monteer de bevestigingen voor de montage door wat "universeel vet" aan te brengen op elke bout.



2. Bevestig de achterste stabilisator

2-1. Haal de kartonnen buis van de steun van de achterste stabilisator.

- Draai de twee **M10 x 20 mm inbusbouten (J6)** uit de kartonnen buis en verwijder de kartonnen buis.
- De kartonnen buis wordt gebruikt voor bescherming bij de verpakking en wordt niet meer gebruikt bij de montage.



BEVESTIGINGSMIDDELEN:

Onderdeel-nr. J6



x 2

TOOLS:



6mm

2-2. Bevestig de achterste stabilisator

- Bevestig de **achterste stabilisator (C)** op het **hoofdframe (A)** met vier **M10 x 20 mm inbusbouten (J6)** en draai deze bouten aan met de 6 mm inbussleutel.

! Zorg ervoor dat u de onderdelen in dezelfde volgorde bevestigt als weergegeven in de tekeningen.

! Zorg ervoor dat de bouten goed worden vastgedraaid met de inbussleutel.

BEVESTIGINGSMIDDELEN:

Onderdeel-nr. J6



x 4

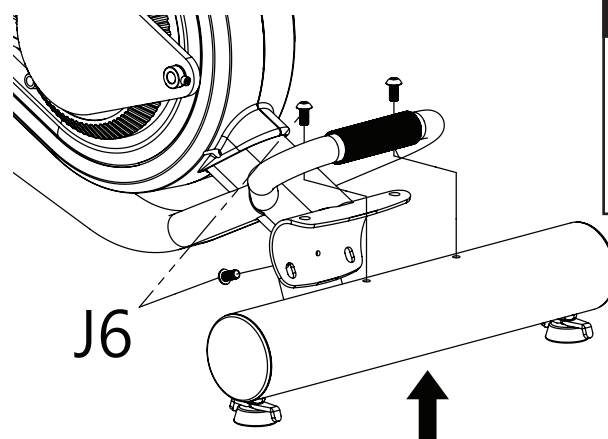
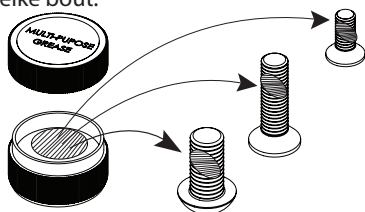
TOOLS:



6mm

SMEREN VOOR MONTAGE

Monteer de bevestigingen voor de montage door wat "universeel vet" aan te brengen op elke bout.



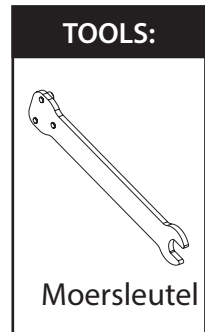
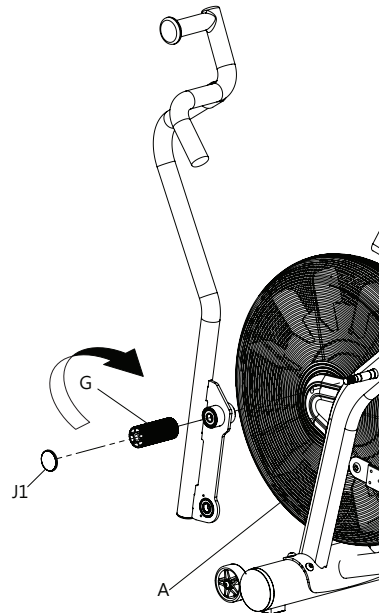
3. De dual action stuurstangen monteren

3-1. De linker dual action stuurstang monteren

- Schuif de **linker dual action stuurstang (D1)** voorzichtig op de draai-as.
- Monteer de **voetsteun (G)** door deze vast te schroeven en draai vast met de moersleutel zoals weergegeven.
- Bevestig de **afsluitkap (J1)** stevig op de **voetsteun (G)**.

Zorg ervoor dat u de onderdelen in dezelfde volgorde bevestigt als weergegeven in de tekeningen.

Zorg ervoor dat de voetsteun goed wordt vastgedraaid met de inbussleutel.



3-2. Monteer de bevestigingsplaat en koppelingsstang

- Verbind de **linker dual action stuurstang (D1)** en de **koppelingsstang met de bevestigingsplaat (I), afstandsring (J4), M8 x 30 mm schroef (J2)** en **M8 nylon borgmoer (J3)** en draai vast met de 5 mm inbussleutel en 13/17 moersleutel.
- Zet de **bevestigingsplaat (I)** dubbel vast aan de koppelingsstang met drie **M6 x 15 schroeven (J5)** en draai vast met de 4 mm inbussleutel.

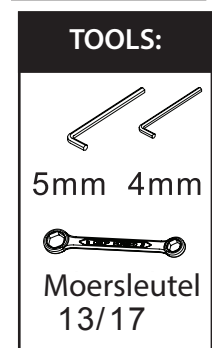
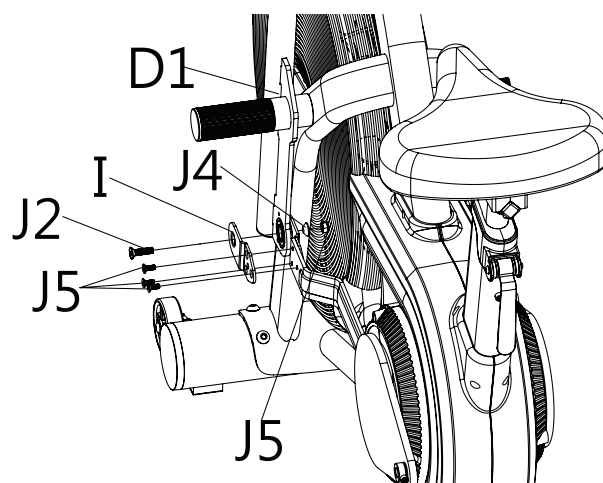
(U kunt deze schroeven gemakkelijker plaatsen door de voorste schroef los te draaien en het dan opnieuw te proberen als alle schroeven aangebracht zijn. Draai vast met de meegeleverde inbussleutel.)

Zorg ervoor dat u de onderdelen in dezelfde volgorde bevestigt als weergegeven in de tekeningen.

Zorg ervoor dat de schroeven goed worden vastgedraaid met de inbussleutel.

BEVESTIGINGSMIDDELEN:

Onderdeel-nr. J2		x 1
Onderdeel-nr. J4		x 1
Onderdeel-nr. J3		x 1
Onderdeel-nr. J5		x 3



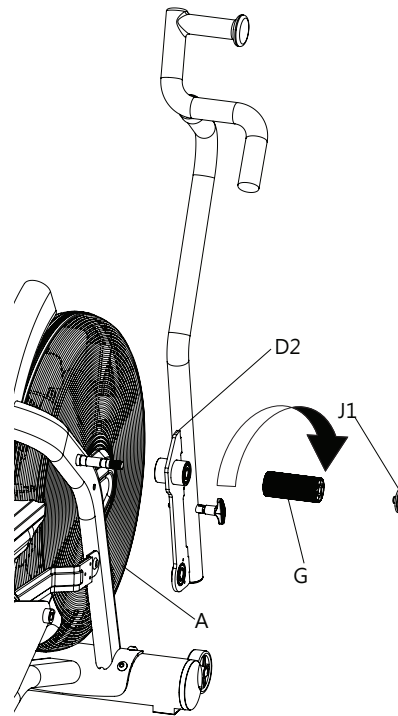
3-3. De rechter dual action stuurstang monteren

- Schuif de **rechter dual action stuurstang (D2)** voorzichtig op de draai-as.
- Monteer de **voetsteun (G)** door deze vast te schroeven en draai vast met de moersleutel zoals weergegeven.
- Bevestig de **afsluitkap (J1)** stevig op de **voetsteun (G)**.

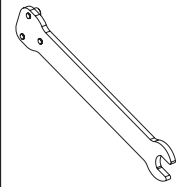
Zorg ervoor dat u de onderdelen in dezelfde volgorde bevestigt als weergegeven in de tekeningen.

Zorg ervoor dat de voetsteun goed wordt vastgedraaid met de inbussleutel.

Zorg ervoor dat de T-knop in de ontgrendelde stand is.



TOOLS:



Moersleutel

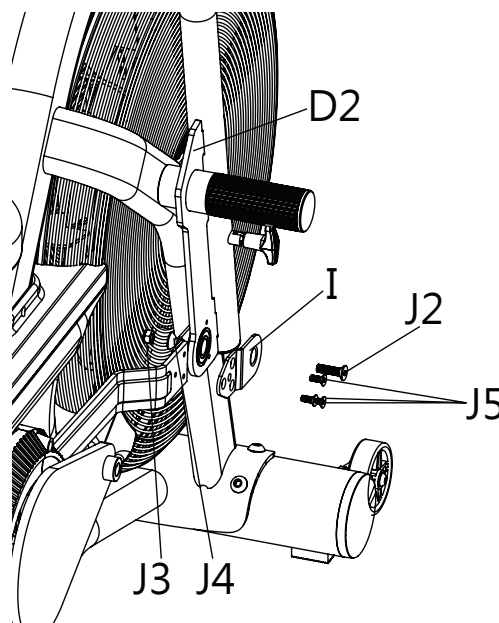
3-4. Monteer de bevestigingsplaat en koppelingsstang

- Verbind de **rechter dual action stuurstang (D2)** en de **koppelingsstang met de bevestigingsplaat (I), afstandsring (J4), M8 x 30 mm schroef (J2)** en **M8 nylon borgmoer (J3)** en draai vast met de 5 mm inbussleutel en 13/17 moersleutel.
- Zet de **bevestigingsplaat (I)** dubbel vast aan de koppelingsstang met drie **M6 x 15 schroeven (J5)** en draai vast met de 4 mm inbussleutel.

(U kunt deze schroeven gemakkelijker plaatsen door de voorste schroef los te draaien en het dan opnieuw te proberen als alle schroeven aangebracht zijn. Draai vast met de meegeleverde inbussleutel.)

Zorg ervoor dat u de onderdelen in dezelfde volgorde bevestigt als weergegeven in de tekeningen.

Zorg ervoor dat de schroeven goed worden vastgedraaid met de inbussleutel.



BEVESTIGINGSMIDDELEN:



x 1



x 1



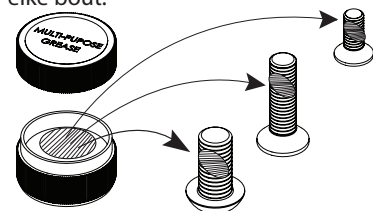
x 1



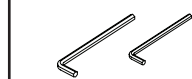
x 3

SMEREN VOOR MONTAGE

Monteer de bevestigingen voor de montage door wat "universeel vet" aan te brengen op elke bout.



TOOLS:



5mm 4mm



Moersleutel
13/17

4. De pedalen monteren

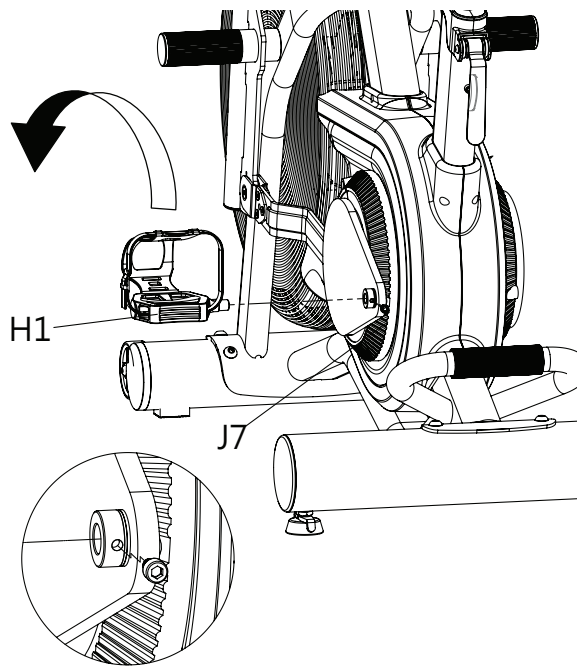
4-1. Het linkerpedaal monteren

- Draai de **kriskopschroef (J7)** van de linker kruk los.
- Monteer het **linker pedaal (H1)** op de linker kruk en draai vast met de moersleutel 14/15.
- Draai de **kriskopschroef (J7)** in de kruk met de 5 mm inbussleutel.

! Zorg ervoor dat u de onderdelen in dezelfde volgorde bevestigt als weergegeven in de tekeningen.

! Dit pedaal heeft een linksom lopende schroefdraad en wordt vastgedraaid met de moersleutel.

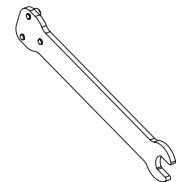
! Zorg ervoor dat de schroef goed wordt vastgedraaid met de inbussleutel.



TOOLS:



5mm



Moersleutel

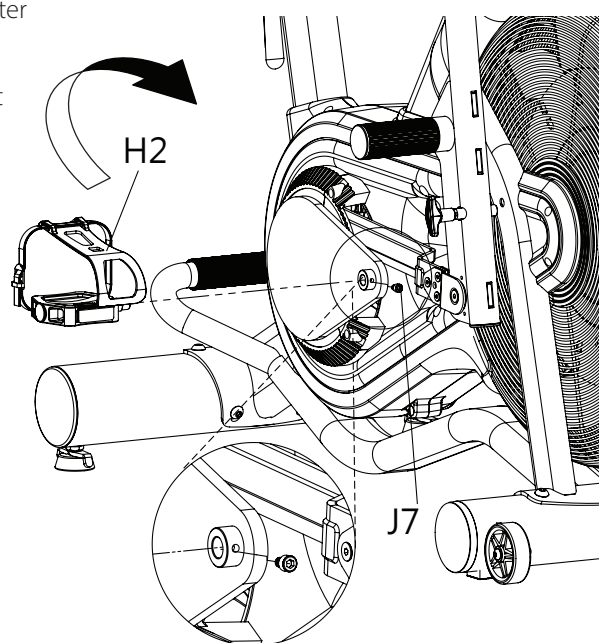
4-2. Het rechterpedaal monteren

- Draai de **kriskopschroef (J7)** van de rechter kruk los.
- Monteer het **rechter pedaal (H2)** op de rechter kruk en draai vast met de moersleutel 14/15.
- Draai de **kriskopschroef (J7)** in de kruk met de 5 mm inbussleutel.

! Zorg ervoor dat u de onderdelen in dezelfde volgorde bevestigt als weergegeven in de tekeningen.

! Dit pedaal heeft een rechtsom lopende schroefdraad en wordt vastgedraaid met de moersleutel.

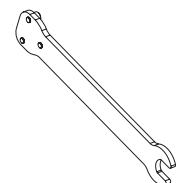
! Zorg ervoor dat de schroef goed wordt vastgedraaid met de inbussleutel.



TOOLS:



5mm



Moersleutel

5. De consolesteun monteren

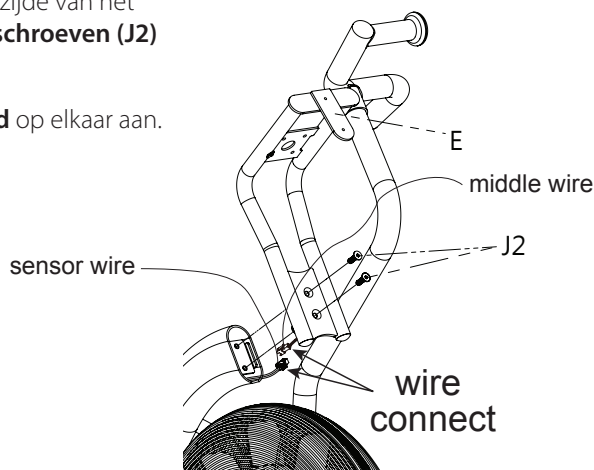
- Monteer de **consolesteun (E)** op de voorzijde van het **hoofdframe (A)** met twee **M8 x 30 mm schroeven (J2)** en draai vast met de 5 mm inbussleutel.
- Sluit de **sensorkabel** en **middelste draad** op elkaar aan.

! Zorg ervoor dat u de onderdelen in dezelfde volgorde bevestigt als weergegeven in de tekeningen.

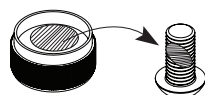
! Zorg ervoor dat de kabels goed verbonden zijn.

! Zorg ervoor dat de kabels niet klem komen te zitten bij het monteren van de consolesteun

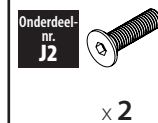
! Zorg ervoor dat de schroeven goed worden vastgedraaid met de inbussleutel.



SMEREN VOOR MONTAGE



BEVESTIGINGSMIDDELEN:



TOOLS:



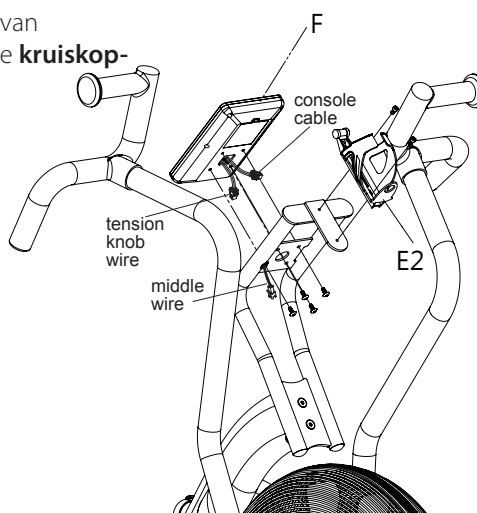
6. De console monteren

- Verwijder de vier montageschroeven aan de achterzijde van de **console (8)**.
- Verbindt de **consolekabel** en **middelste draad** met elkaar en monteer vervolgens de **console (F)** op de **consolesteun (E)** met vier **M5 x 12 mm montageschroeven (F1)** en draai vast met de schroevendraaier.
- Monteer de **bidonhouder (E2)** op de voorzijde van de **consolesteun (E)** met de twee meegeleverde **kruiskop-schroeven** en draai vast met de 4 mm inbussleutel.

! Zorg ervoor dat u de onderdelen in dezelfde volgorde bevestigt als weergegeven in de tekeningen.

! Zorg ervoor dat de kabels goed verbonden zijn.

! Zorg ervoor dat de schroeven goed worden vastgedraaid met de schroevendraaier.

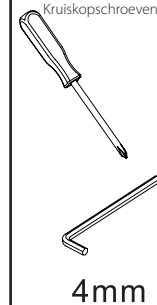


BEVESTIGINGSMIDDELEN:



TOOLS:

Kruiskop-schroevendraaier



Laatste controles

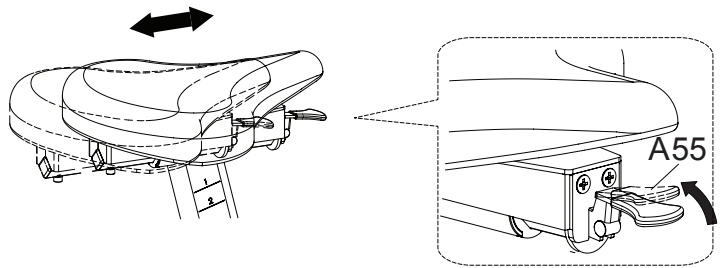
Uw fiets is nu gemonteerd. Voer de volgende laatste controles uit voordat u deze voor de eerste keer in gebruik neemt.

- Controleer of alle schroeven, bouten en moeren goed zijn vastgedraaid
- Controleer of de fiets op een vlakke en rechte ondergrond staat

Uitleg over de functies van de Renegade

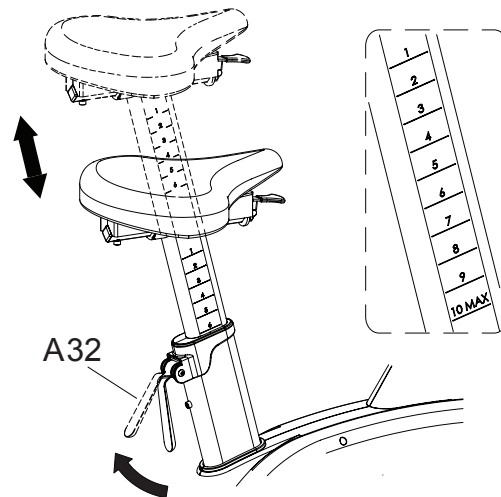
De afstand van de zitting afstellen

1. Trek de **afstelgreep (A55)** omhoog en stel de afstand van het zadel af.
2. Laat de **afstelgreep (A55)** los als u de juiste zadelpositie heeft gevonden.



De zittinghoogte afstellen

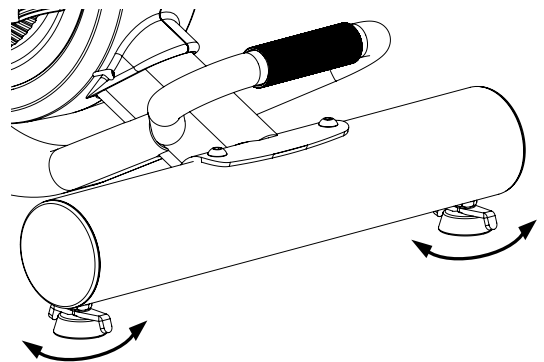
1. Trek de **krukhendel (A32)** omhoog en stel de hoogte van de zadelpen af.
2. Druk de **krukhendel (A32)** stevig omlaag als u de juiste zadelhoogte heeft gevonden.



Trek de zadelpen niet te ver uit - het maximum is aangegeven op de zadelpen.

Uw fiets horizontaal afstellen

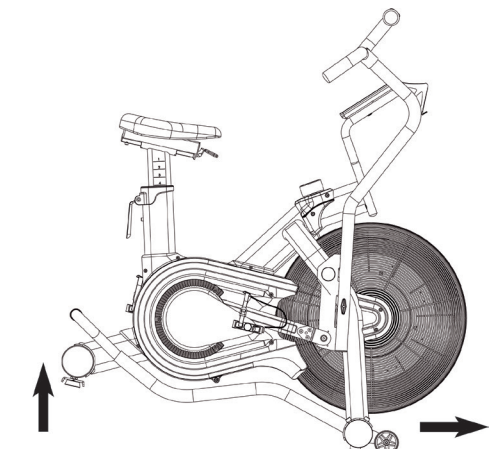
1. Om u te helpen uw fiets horizontaal af te stellen op een oneven oppervlak, zijn er 2 hoogte-afstellers aanwezig op de achterste stabilisator. Draai hier gewoon aan om de hoogte van de fiets af te stellen.



De fiets verplaatsen

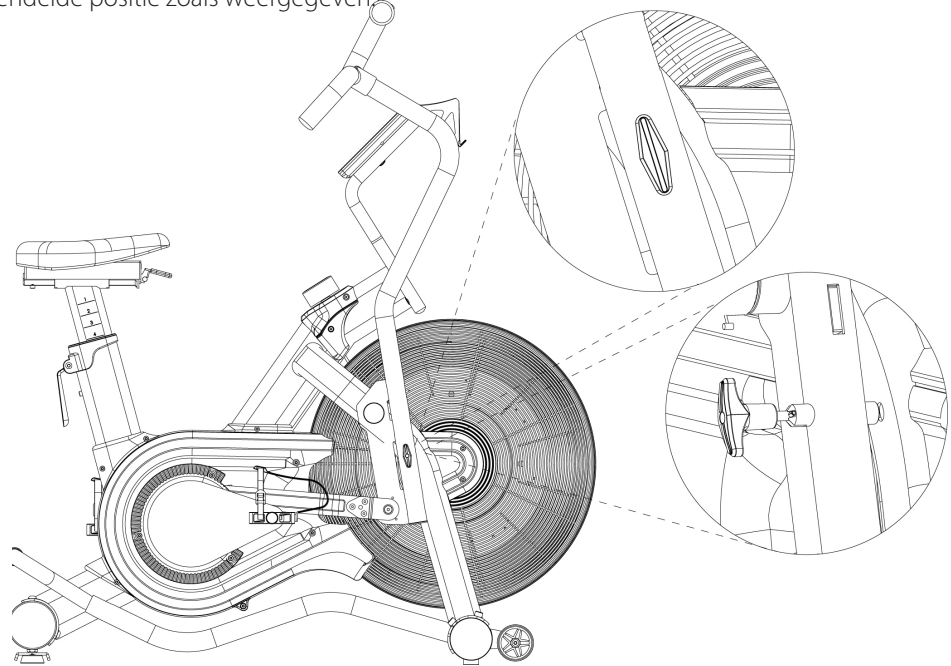
1. De fiets heeft 2 transportwielletjes aan de voorste stabilisator.
2. Til de fiets op aan de handgreep aan de achterzijde van de fiets en trek of duw deze dan om hem te verplaatsen.

GEBUIK NIET DE CONSOLE OM DE FIETS TE KANTELEN EN VERPLAATSEN



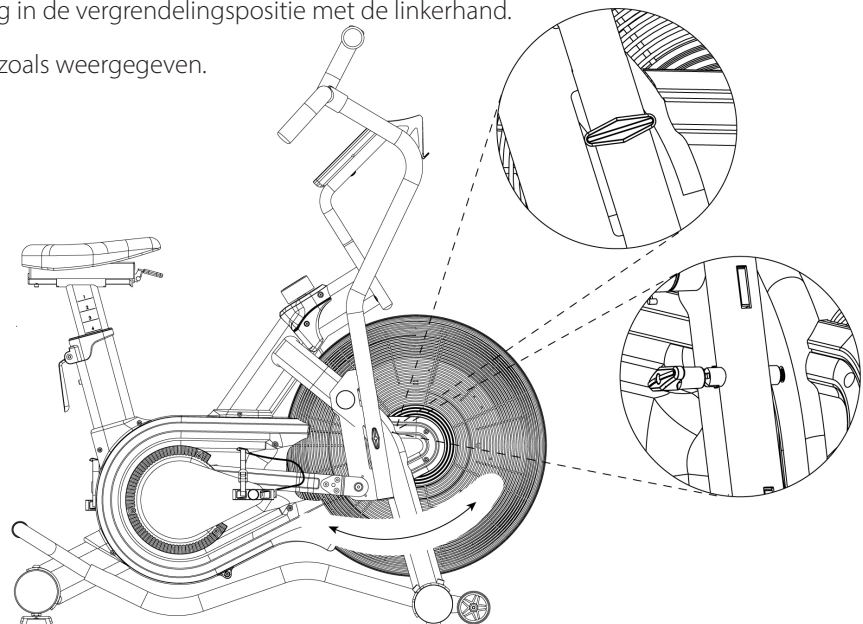
ONTGRENDELEN - van de dual action stang terwijl de fiets wordt gebruikt

1. Trek en draai aan de T-knop.
2. Zorg ervoor dat de T-knop parallel aan de dual action stang is geplaatst.
3. Laat de T-knop los in de ontgrendelde positie zoals weergegeven.



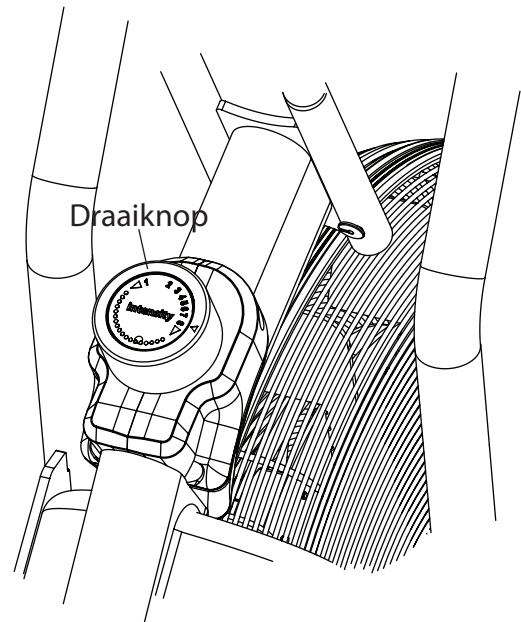
VERGRENDELEN - van de dual action stang terwijl de fiets niet wordt gebruikt

1. Trek en draai de T-knop verticaal aan de dual action stang met de rechterhand.
2. Beweeg de dual action stang voorzichtig in de vergrendelingspositie met de linkerhand.
3. Laat de T los in de vergrendelde positie zoals weergegeven.



De weerstand aanpassen

1. Deze fiets heeft een systeem dat onafhankelijk is van de snelheid (8 instelbare niveaus).
2. Hoe harder u trapt, hoe meer weerstand u voelt.
Als u meer kracht verbruikt bij het fietsen, gaat u sneller, produceert u meer Watt en verbrandt u meer calorieën. Maar het is belangrijker om langere tijd te fietsen dan om harder te trappen.
3. De weerstand wordt geregeld door een magneetsamenstel, dat dichterbij of verder van het vliegwiel wordt bewogen - hoe dicht de magneet bij het vliegwiel is, hoe hoger de weerstand.
4. De magneet wordt handmatig ingesteld door aan de draaiknop te draaien.
5. De weerstandsniveaus lopen van 1 = licht tot 8 = zwaar.



Tabel van Watt t.o.v. RPM van niveau 1 ~ niveau 8

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
10	2	2	2	3	3	4	6	10
20	8	9	11	14	19	21	27	34
30	22	23	27	35	44	55	68	81
40	47	48	56	69	78	98	120	146
50	85	88	98	117	136	160	188	222
60	141	146	159	176	211	243	278	319
70	223	228	246	278	310	347	388	434
80	330	335	337	357	396	439	518	568
90	471	485	510	540	594	653	740	810
100	650	670	715	757	835	918	1050	1117
110	865	890	915	960	1057	1163	1337	1485
120	944	1040	1143	1257	1383	1520	1675	1841

Opmerking: De gegevens kunnen variëren afhankelijk van de verschillende magneetstructuren/modellen

Bedieningspaneel computer

Snelstart

Gebruik deze modus als u een snelle trainingssessie wilt en geen persoonlijke gegevens wilt instellen.

- Trap een paar seconden om de console in te schakelen.
 - Druk op de knop **"START"**.
 - De waarden voor **WATTS** (Watt), **SPEED** (snelheid), **RPM** (omwentelingen per minuut), **HEART RATE** (hartslag) (als er een hartslagsignaal wordt gedetecteerd) worden weergegeven.
 - De waarden van **TIME** (tijd), **DISTANCE** (afstand), **CALORIES** (calorieën), **WATTS** (Watt) beginnen op te tellen.
- Om deze snelle trainingssessie te stoppen en het overzicht van uw training te zien -

- Stop met trappen.
- Druk op de knop **"STOP"**.
- De waarden voor **TIME** (tijd), **DISTANCE** (afstand), **CALORIES** (calorieën), **WATTS** (Watt), **SPEED** (snelheid), **RPM** (omwentelingen per minuut), **HEART RATE** (hartslag) (als er een hartslagsignaal wordt gedetecteerd) worden weergegeven.

"Als u gestopt bent met trappen, kunt u verder gaan met het programma door verder te trappen. Na 3 minuten van inactiviteit stopt het programma."

Toetsfuncties

The diagram illustrates the control panel layout with three main modes: INTERVAL, READOUTS, and H.R. (Heart Rate). Each mode has a vertical label on the left and a corresponding button on the right.

- INTERVAL Mode:**
 - Buttons: interval 20-10, interval 20-30, interval custom.
 - Display: TOTAL TIME 88:88, GO, REST READY, INTERVAL 88/88, 20/10, 20/30, CUSTOM.
- READOUTS Mode:**
 - Buttons: target time, target distance, target calories.
 - Display: TARGET TIME, DISTANCE, CALORIES, TIME?, REMAINING ELAPSED, CALORIES? TOTAL, DISTANCE? KM MILE, WATTS AVERAGE TOTAL, SPEED AVEMAX, RPM / AGE? AVEMAX.
- H.R. Mode:**
 - Buttons: target HR.
 - Display: TARGET HR, HEART RATE, 65% OF, MAX HR, 80% OF, NO HR SIGNAL, TARGET HR ACHIEVED, SPEED UP, SLOW DOWN, BPM.

At the bottom, there are five control buttons: stop, a downward arrow, enter, an upward arrow, and start.

CARE

WARNING Heart rate monitoring may be affected by heart rate monitoring inaccuracy.

Toetsen voor **"Interval"** en **"Target" (doel) programma**

- Bringen u meteen naar de geselecteerde training.

STOP

- Om een training te stoppen of te pauzeren. Houd ingedrukt om de computer te resetten.



- Om waarden te verlagen. Houd ingedrukt voor een snelle waardeverandering.

ENTER:

- Om de instellingen te bevestigen.



- Om waarden te verhogen. Houd ingedrukt voor een snelle waardeverandering.

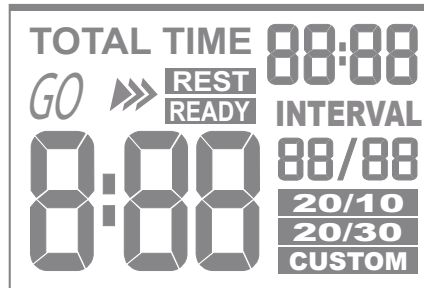
START:

- Om te beginnen met een training of verder te gaan met een gepauzeerd programma

Consolescherm en feedback

INTERVAL

- Geeft aan of het huidige gedeelte in de **GO** periode of **REST** periode van het interval-programma is.
- **8:88** > Toont het aftellen van de tijd van het **GO (gaan)** of **REST (rust)** segment.



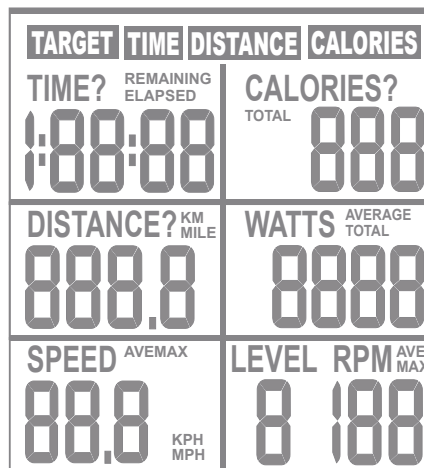
- **TOTAL TIME (totale tijd) 88:88** > Toont het optellen van de totale tijd van **GO (gaan)** en **REST (rust)** van het programma.
- **88 /88** > Toont de huidige interval en het totaal aantal intervallen in het programma.

- Geeft aan of het **INTERVAL 20/10** of **INTERVAL 20/30** of **INTERVAL CUSTOM (aangepast)** programma is geselecteerd en in gebruik.

READOUTS

- Geeft aan of het **TARGET TIME (doeltijd)** of **TARGET DISTANCE (doelafstand)** of **TARGET CALORIES (doelcalorieën)** programma is geselecteerd en in gebruik.

- Geeft aan hoeveel tijd er getraind is in deze sessie, standaard wordt opgeteld van nul tot 1:59:00, maar telt af als er een doel is ingesteld.
- Geeft aan hoeveel afstand er afgelegd is in deze sessie, standaard wordt opgeteld van nul tot 999,9 km, maar telt af als er een doel is ingesteld.
- Geeft de huidige snelheid aan waarmee u fietst, in km/uur.

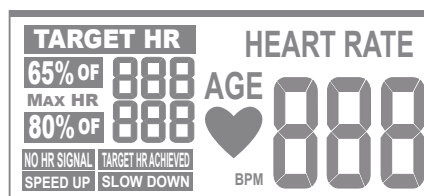


- Geeft aan hoeveel calorieën er ongeveer zijn verbrand in deze sessie (alleen ter vergelijking, niet voor medische doeleinden), standaard wordt opgeteld van nul tot 999 kcal, maar telt af als er een doel is ingesteld.
- Geeft aan hoeveel energie (vermogen) er wordt gegenereerd in deze sessie (alleen ter vergelijking, niet voor medische doeleinden), standaard wordt opgeteld van nul tot 9999.
- Geeft aan met hoeveel omwentelingen per minuut u trapt.

- Geeft het weerstandsniveau aan dat is ingesteld voor deze sessie, 1 = licht en 8 = zwaar.

H.R.

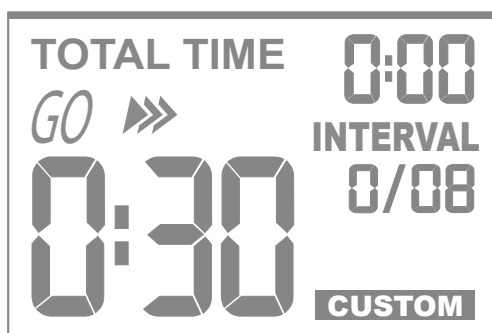
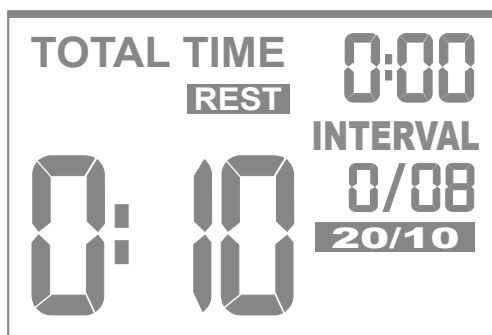
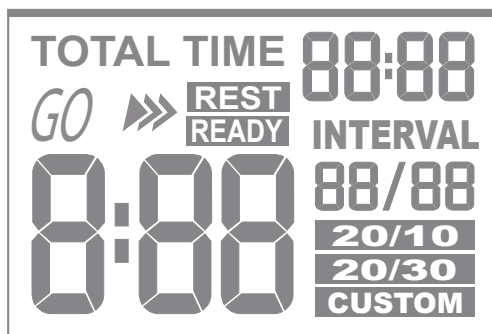
- Geeft de huidige hartslag aan in slagen per minuut (bpm), die worden gedetecteerd door een draadloze hartslagband om de borst.
- Geeft het doel aan voor trainen op 65% van uw maximum hartslag.
- Geeft het doel aan voor trainen op 80% van uw maximum hartslag.
- Geeft aan dat er geen hartslagsignaal wordt gedetecteerd in dit programma.
- Geeft aan dat de huidige hartslag binnen het doelbereik ligt.



- Geeft aan dat het hartslagsignaal wordt gedetecteerd.

- Geeft aan dat een hogere trapsnelheid nodig is om de hartslag binnen het doelbereik te brengen.
- Geeft aan dat een lagere trapsnelheid nodig is om de hartslag omlaag te brengen tot binnen het doelbereik.

Trainingsprogramma's gebruiken



INTERVAL-programma's

Deze console heeft 3 intervalprogramma's: **interval 20/10**, **interval 20/30** & **interval custom (aangepast)**.

De **interval 20/10** en **interval 20/30** programma's bieden gebruiker een serie van acht intensieve trainingsintervallen met vooraf ingestelde tijdsegmenten.

Deze hoge intensiteit intervaltraining (H.I.I.T.) programma's geven automatisch de start van elke **GO (gaan)** en **REST (rust)** interval aan.

Als u het laatste **"REST (rust)"** segment bereikt, klinkt er een kort alarm uit de console en wordt de training beëindigd doordat de fiets tot stilstand komt.

Interval 20 /10 programma

1. Zorg ervoor dat de console is ingeschakeld.
2. Druk op **"interval 20/10"** om de programmamodus te selecteren.
3. Het standaard intervalnummer **"0/08"** wordt weergegeven in het venster **"INTERVAL"**.
4. Het standaard tijdsegment van **"REST (rust) 0: 10"** wordt weergegeven in het venster **"INTERVAL"**.
5. Druk op **"ENTER"** om uw instellingen te bevestigen.
6. Druk op **"START"** om te beginnen met de training en begin met trappen.
Het programma start pas als u begint te trappen.

OPMERKING: U kunt op elk moment op de toets **"STOP"** drukken om het programma te beëindigen. Het trainingsoverzicht wordt weergegeven op het scherm.

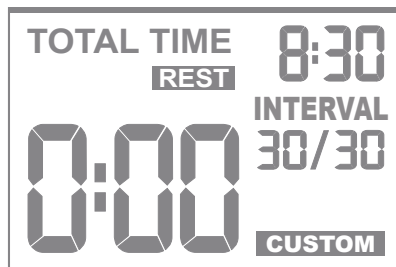
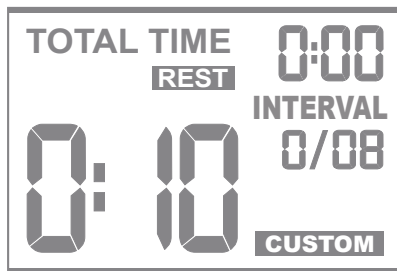
Interval 20 /30 programma

1. Zorg ervoor dat de console is ingeschakeld.
2. Druk op **"interval 20/30"** om de programmamodus te selecteren.
3. Het standaard intervalnummer **"0/08"** wordt weergegeven in het venster **"INTERVAL"**.
4. Het standaard tijdsegment van **"REST (rust) 0: 30"** wordt weergegeven in het venster **"INTERVAL"**.
5. Druk op **"ENTER"** om uw instellingen te bevestigen.
6. Druk op **"START"** om te beginnen met de training en begin met trappen.
Het programma start pas als u begint te trappen.

OPMERKING: U kunt op elk moment op de toets **"STOP"** drukken om het programma te beëindigen. Het trainingsoverzicht wordt weergegeven op het scherm.

Interval custom (aangepast) programma

1. Zorg ervoor dat de console is ingeschakeld.
2. Druk op **"interval custom"** om de programmamodus te selecteren.
3. Gebruik de toetsen **"▼/▲"** om de tijd voor het **GO (gaan)** segment in te stellen
(0:01 ~ 9:59 minuten)
4. Druk op **"ENTER"** om uw instellingen te bevestigen.
5. Gebruik de toetsen **"▼/▲"** om de tijd voor het **REST (rust)** segment in te stellen
(0:01 ~ 9:59 minuten)
6. Druk op **"ENTER"** om uw instellingen te bevestigen.



7. Gebruik de toetsen "▼/▲" om het totaal aantal intervallen in te stellen (1 ~ 99)

8. Druk op "**ENTER**" om uw instellingen te bevestigen.

9. Druk op "**START**" om te beginnen met de training en begin met trappen. Het programma start pas als u begint te trappen.

OPMERKING: U kunt op elk moment op de toets "**STOP**" drukken om het programma te beëindigen. Het trainingsoverzicht wordt weergegeven op het scherm.

OPMERKING: U kunt twee keer op de toets "**ENTER**" drukken om de instelling van dit programma op te slaan nadat u klaar bent met de training.

TARGET-programma's

De console heeft 4 doelprogramma's: Target Time (doeltijd), Target Distance (doelafstand), Target Calories (doelcalorieën) en Target Heart Rate (doelhartslag).

Als u uw doel bereikt, klinkt er een kort alarm uit de console en wordt de training beëindigd doordat de fiets tot stilstand komt.

Doel TIJD

1. Zorg ervoor dat de console is ingeschakeld.

2. Druk op "**target time**" om de programmamodus te selecteren.

3. Gebruik de toetsen "▼/▲" om de trainingstijd in te stellen (1:00 ~ 1:59:00 minuten)

4. Druk op "**ENTER**" om uw instellingen te bevestigen.

5. Druk op "**START**" om te beginnen met de training en begin met trappen. Het programma start pas als u begint te trappen.

OPMERKING: U kunt op elk moment op de toets "**STOP**" drukken om het programma te beëindigen. Het trainingsoverzicht wordt weergegeven op het scherm.

Doel AFSTAND

1. Zorg ervoor dat de console is ingeschakeld.

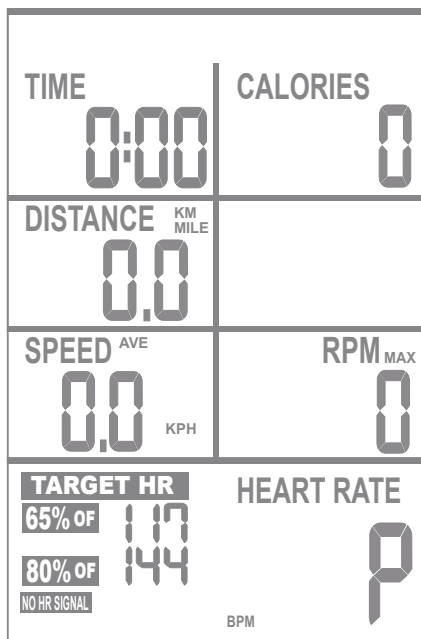
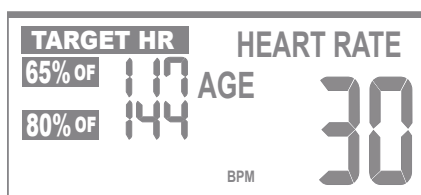
2. Druk op "**target distance**" om de programmamodus te selecteren.

3. Gebruik de toetsen "▼/▲" om de doelafstand in te stellen (0,1 ~ 999,9 km)

4. Druk op "**ENTER**" om uw instellingen te bevestigen.

6. Druk op "**START**" om te beginnen met de training en begin met trappen. Het programma start pas als u begint te trappen.

OPMERKING: U kunt op elk moment op de toets "**STOP**" drukken om het programma te beëindigen. Het trainingsoverzicht wordt weergegeven op het scherm.



- ! Gebruik het Target HR-programma niet als uw hartslag niet goed wordt weergegeven op het scherm.
- ! "NO HR SIGNAL" (geen hartslagsignaal) knippert in het venster HR als er geen draadloos hartslagsignaal wordt gedetecteerd als het programma start.
- ! Zie het gedeelte "Trainen met uw fiets" voor meer informatie over de voordelen van een doelhartslag-training.

Doel CALORIEËN

7. Zorg ervoor dat de console is ingeschakeld.
8. Druk op "target calories" om de programmamodus te selecteren.
9. De standaardwaarde "50" knippert in het venster "CALORIES".
10. Gebruik de toetsen "▼/▲" om de doelcalorieën in te stellen (10 ~ 990 kcal)
11. Druk op "ENTER" om uw instellingen te bevestigen.
12. Druk op "START" om te beginnen met de training en begin met trappen. Het programma start pas als u begint te trappen.

OPMERKING: U kunt op elk moment op de toets "STOP" drukken om het programma te beëindigen. Het trainingsoverzicht wordt weergegeven op het scherm.

Target HR-programma (doelhartslag)

U moet een geschikte hartslagband dragen om dit programma te gebruiken.

Nadat u uw leeftijd heeft ingevuld, berekent de computer de waarden voor 65% en 80% van uw maximale hartslag en geeft deze weer naast uw huidige hartslag. De computer vertelt u ook of u sneller of langzamer moet gaan om binnen de 65% tot 80% zone te komen.

1. Zorg ervoor dat de console is ingeschakeld.
2. Druk op "target HR" om de programmamodus te selecteren.
3. De standaardwaarde "30" knippert in het venster "AGE".
4. Gebruik de toetsen "▼/▲" om uw leeftijd in te voeren (10 ~ 99)
5. Druk op "ENTER" om uw instellingen te bevestigen.
6. De standaardwaarde van 65% van doelhartslag en 80% doelhartslag wordt weergegeven in het venster HR.
7. Druk op "START" om te beginnen met de training en begin met trappen. Het programma start pas als u begint te trappen.

OPMERKING: U kunt op elk moment op de toets "STOP" drukken om het programma te beëindigen. Het trainingsoverzicht wordt weergegeven op het scherm.

BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

Voor een snellere afhandeling van uw bestelling vragen wij u de volgende elementen onder bereik te houden alvorens onze Klantendienst te bellen:

- De naam of de referentie van het artikel.
- Het fabricagenummer dat op het hoofdframe en op de verpakking staat vermeld.

Klantendienst
E-mail: service-nl@carefitness.com

Zadel afstellen

1. Zadelhoogte:

- Draai de pedalen zodat een van de pedalen helemaal boven staat.
- Plaats uw voet in het pedaal dat het dichtst bij de vloer is en ga op de fiets zitten. Zorg ervoor dat de bal van uw voet boven het midden van het pedaal is. Uw been moet licht gebogen zijn bij de knie.
- Als uw been te recht is of u niet met uw voet bij het pedaal kunt, moet u het zadel omlaag doen. Als uw knie te ver gebogen is, moet u uw zadel omhoog doen.
- Stap van de fiets en trek de zadelpen-afstelhendel uit. Als u dit gedaan heeft, kunt u de pen omhoog of omlaag schuiven tot de juiste positie.
- Als het zadel in de gewenste positie is, drukt u de afstelhendel naar voren om de zadelpen vast te zetten. Onthoud de positie op de zadelpen voor de volgende keer.

Positie zadel naar voren/achteren:

- Afstellen naar voren/achteren zorgt voor een prettigere zit. Stap van de fiets en trek aan de zadelfastelhendel en schuif het zadel naar voren of achteren.
- Ga op uw fiets zitten met de trappers in de 3 en 9 uur positie. Een juiste positie naar voren/achteren is bereikt als het kleine bultje boven de knie (tibiale tuberositeit) ongeveer boven de pedaalas ligt (in de 3 uur positie).
- Stap van de fiets en laat de afstelhendel los om het zadel vast te zetten.

2. Afstellen van de pedaalbandjes:

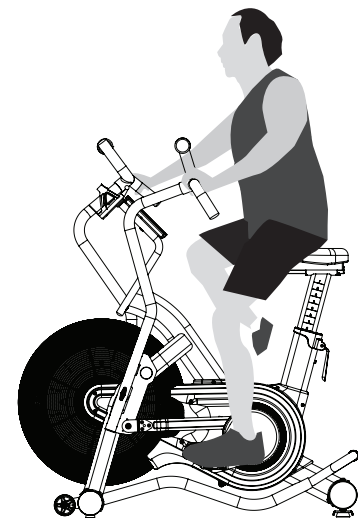
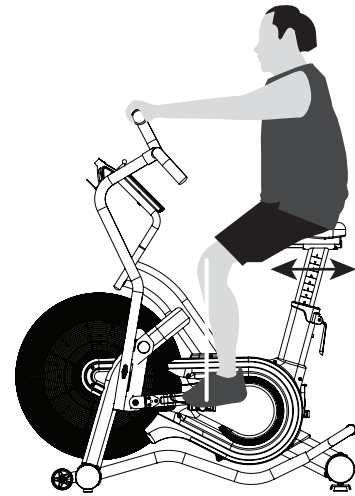
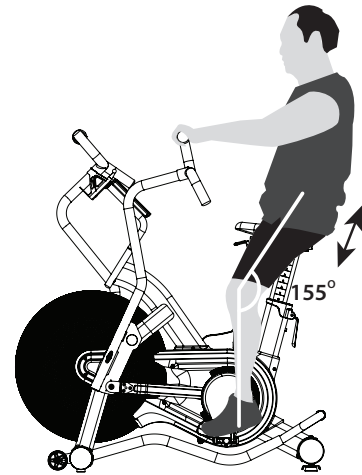
De bandjes van de Air Bike zijn zo ontworpen dat u het pedaal kunt aanpassen aan uw schoenmaat. Het pedaal bevat een vergrendelclips met veer voor een gemakkelijke afstelling. Volg de onderstaande stappen om de bandjes zo af te stellen dat uw voet niet schuift op het pedaal.

- Plaats de bal van elke voet op het midden van het pedaal en onder het bandje.
- Draai de pedalen tot een voet in de positie het dichtst bij u is.
- Om het bandje strakker te zetten, trekt u gewoon aan het uiteinde van het bandje tot het stevig over uw schoen zit. Zorg ervoor dat het bandje stevig vast zit, maar niet te strak of dat het onaangenaam op uw voet drukt.
- Herhaal deze stappen voor de andere voet.
- Om het pedaalbandje los te maken, drukt u op de bovenkant van de clip die het bandje vasthoudt en trekt u het bandje omhoog. Laat de clip los om het bandje vast te zetten.

3. Controle van comfortabele positie:

- Nu u een rijpositie heeft ingesteld, fietst u een paar minuten op de fiets om zeker te weten dat uw positie comfortabel is. Begin langzaam te fietsen met uw tenen en knieën recht naar voren wijzend. Houd de grepen goed vast en in een positie waarin uw schouders en bovenlichaam ontspannen zijn. Trap rustig op een lage weerstand totdat u ervan overtuigd bent dat comfortabel in die positie kunt fietsen gedurende de hele training.

WAARSCHUWING: De apparatuur is niet uitgerust met een vrijwiel en daarom kunnen de bewegende onderdelen niet onmiddellijk worden gestopt.



OPMERKING: Dit product heeft een geïntegreerd, snelheidsafhankelijk weerstands-/remsysteem.

CARE