

Spike

Réf : 74450

F

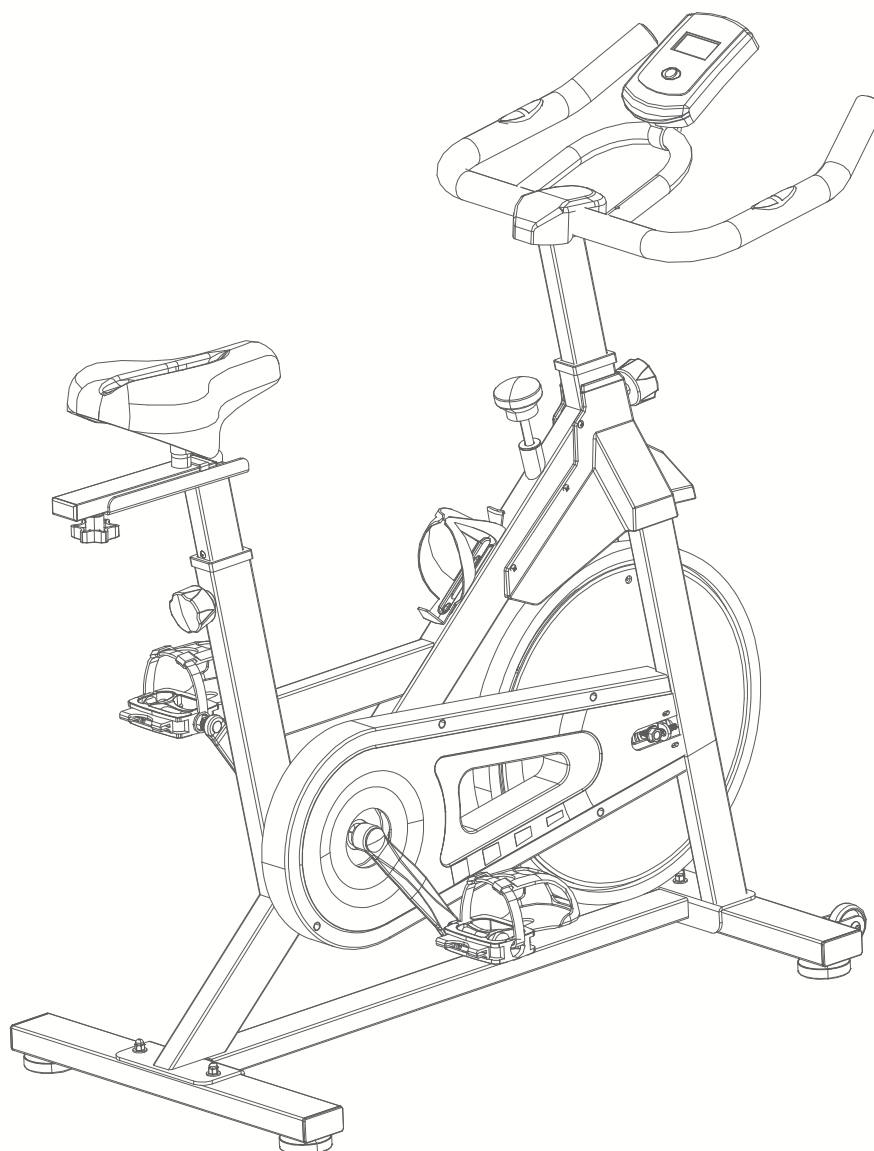
GB

D

E

I

NL



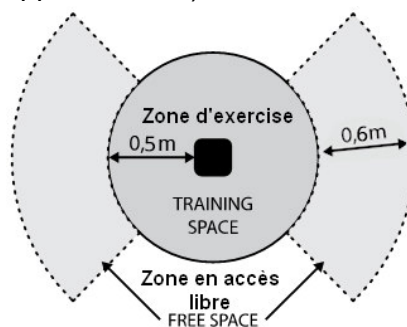
Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

03/2024

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 HC 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.).
- Assurez-vous que la base d'installation est de niveau et stable. Assurez-vous qu'il y a 0,6 m d'espace libre autour de la machine (voir l'image ci-dessous - le cercle plein indique le rayon de la zone d'entraînement) et au moins 0,5 m d'espace libre de chaque côté de la machine (voir l'image ci-dessous - la ligne pointillée indique un espace libre supplémentaire).



- 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 : 110 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.

ATTENTION : Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être erronés. Des exercices excessifs peuvent causer des blessures graves ou entraîner la mort. Si vous ressentez un malaise, arrêtez immédiatement les exercices.

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.
- Poids unitaire : 23 kg
- Dimensions : 104x52x110 cm (0.54m²)
- Le système de freinage est indépendant de la vitesse

- cet appareil d'entraînement à manivelle de classe C n'est pas adapté pour les exercices de haute précision

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.

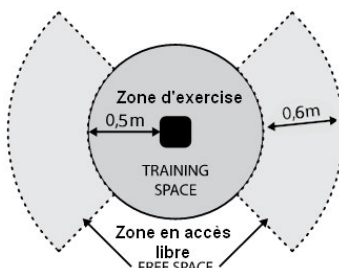
*Les pièces les plus sujettes à l'usure sont la mousse de préhension et le capuchon d'extrémité.

GB

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 HC for use in the home. It must not be used in a sports center or any other public, associative or rented space.
- Ensure the installation base is levelled and stable. Please make sure there is 0.6 m free space around the machine (see picture below-solid circle indicates the radius of training area) and at least 0.5 m of free space on each side of the machine (see picture below-dashed line indicates an additional free space).



- **WARNING !** Rhythm control systems heart rate may be inaccurate. Overtraining can lead to serious injury or death. If you feel unwell, stop training immediately.
 - 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: 110 kg.
 - **Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.**
 - **CAUTION: The control systems of the heart rate may be incorrect. Excessive exercise can cause serious injury or cause death. If you feel any discomfort, stop the exercises immediately.**
 - 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.
-
- 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.
- Poids unitaire : 23kg
- Dimensions : 104x52x110 cm (0.54m²)
- The braking system is independent of speed
- This class C crank training device is not suitable for high precision exercises

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.

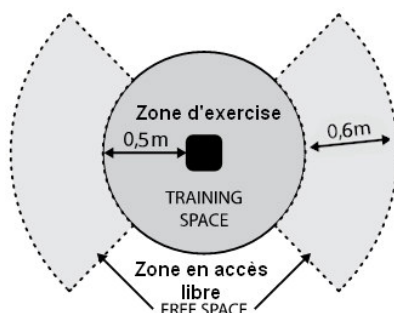
*the parts most subject to wear is the grip foam and end cap.

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 HC, für eine Verwendung zu Hause, es darf nicht in einer Sporthalle oder an einem anderen öffentlichen, einem Verein gehörenden oder angemieteten Ort verwendet werden.
- Stellen Sie sicher, dass der Installationsuntergrund eben und stabil ist. Stellen Sie sicher, dass rund um die Maschine 0,6 m Freiraum vorhanden sind (siehe Abbildung unten – der ausgefüllte Kreis zeigt den Radius des Trainingsbereichs) und auf beiden Seiten der Maschine mindestens 0,5 m Freiraum vorhanden sind (siehe Abbildung unten gepunktete Linie, zeigt zusätzlichen freien Speicherplatz an.)



WARNUNG ! Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Übertraining kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie das Training sofort.

- 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: 110 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.**

ACHTUNG: Die Steuerungssysteme des

Die Herzfrequenz ist möglicherweise falsch. Übermäßige körperliche Betätigung kann zu schweren Verletzungen führen oder zum Tod führen. Wenn Sie Beschwerden verspüren, brechen Sie die Übungen sofort ab.

- 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!

- Stückgewicht: 23 kg
- Abmessungen: 104x52x110 cm (0.54m²)
- Das Bremssystem ist geschwindigkeitsunabhängig
- Dieses Kurbeltrainingsgerät der Klasse C ist nicht für hochpräzise Übungen geeignet

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

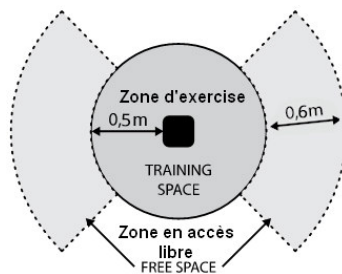
*Die am stärksten beanspruchten Teile sind der Griffschaum und die Endkappe



¡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 HC para uso domiciliario. No debe utilizarse en un gimnasio ni en ningún otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- Asegúrese de que la base de instalación esté nivelada y estable. Asegúrese de que haya 0,6 m de espacio libre alrededor de la máquina (vea la imagen a continuación: el círculo sólido indica el radio del área de entrenamiento) y al menos 0,5 m de espacio libre a cada lado de la máquina (vea la imagen a continuación: línea de puntos indica espacio libre adicional).



- 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: 110 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.**

PRECAUCIÓN: Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca puede ser incorrecta. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o provocar la muerte. Si siente alguna molestia, suspenda los ejercicios inmediatamente.

- 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.

- Peso unitario: 23 kg

- Dimensiones: 104x52x110 cm (0.54m²)

- El sistema de frenado es independiente de la velocidad.

- este dispositivo de entrenamiento de manivela de clase C no es adecuado para ejercicios de alta precisión

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

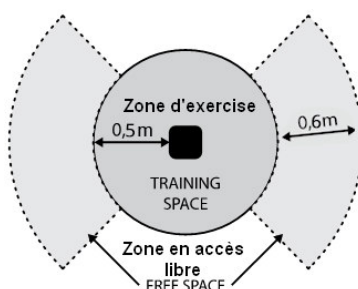
Reciclaje : El símbolo « papelera tachada » significa que este producto y las pilas que contiene no pueden tirarse junto con los residuos domésticos. Hay que clasificarlos de manera selectiva y específica. Las baterías, así como el producto electrónico al final de su vida útil, hay que depositarlos en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

*Las piezas más sujetas a desgaste son la espuma de agarre y la tapa final.

Attenzione: leggere attentamente queste accomandazioni 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 HC per un utilizzo domestico e non deve quindi essere utilizzato in palestre o altri luoghi pubblici, di associazione o a scopo locativo.
- Assicurarsi che la base di installazione sia piana e stabile. Assicurarsi che ci siano 0,6 m di spazio libero attorno alla macchina (vedi immagine sotto - il cerchio pieno indica il raggio dell'area di allenamento) e almeno 0,5 m di spazio libero su entrambi i lati della macchina (vedi immagine sotto - linea tratteggiata indica ulteriore spazio libero).



- **ATTENZIONE:**
- il sistema di misurazione cardiaca potrebbe essere impreciso. Un esercizio eccessivo può provocare lesioni gravi o mortali. Se ti senti debole, interrompi immediatamente l'esercizio.
- 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 : 110 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.**
- **ATTENZIONE: I sistemi di controllo della frequenza cardiaca potrebbero essere errati. Un esercizio eccessivo può causare lesioni gravi e causare la morte. Se avverti qualche disagio, interrompi immediatamente gli esercizi.**
- 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.
- Peso unitario: 23 kg
- Dimensioni: 104x52x110 cm (0.54m²)
- Il sistema frenante è indipendente dalla velocità
- questo attrezzo per l'allenamento a manovella di classe C non è adatto per esercizi di alta precisione

Garanzia: il telaio è garantito 5 anni. I pezzi sottoposti a usura sono garantiti 2 annos. 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 gattati insieme ai rifiuti domertici. Essi vengono sottoposti ad una raccolta differenziata specifica. Depositare le batterie ed il vostro apparecchio elettronico in fin di vita in un contenitore apposito per permettere il loro riciclaggio. Questo trattamento dei rifiuti electtronici permettera di proteggere l'ambiente e la vostra salute.

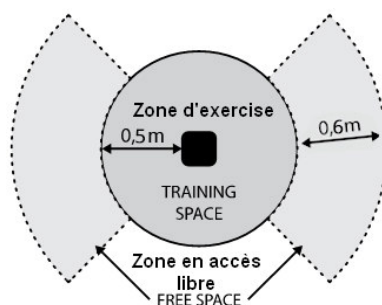
Le parti più soggette ad usura sono la schiuma dell'impugnatura e il fondello.

NL

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 HC voor privé-gebruik in huis en mag niet in een sportzaal of elke andere openbare plaats, in verenigingsverband of voor verhuurde toepassingen worden gebruikt.
- Zorg ervoor dat de installatiebasis waterpas en stabiel is. Zorg ervoor dat er 0,6 m vrije ruimte rond de machine is (zie afbeelding hieronder - vaste cirkel geeft de straal van het trainingsgebied aan) en ten minste 0,5 m vrije ruimte aan elke kant van de machine (zie onderstaande afbeelding met stippellijn geeft een extra vrije ruimte aan).



- LET OP: Het cardiale meetsysteem kan onnauwkeurig zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Als u zich zwak voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.
- 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: 110 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.**
- **LET OP: De besturingssystemen van de hartslag kan onjuist zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan ernstig letsel veroorzaken of de dood veroorzaken. Als u enig ongemak ervaart, stop dan onmiddellijk met de oefeningen.**
- 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 verchroomde 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.
- Gewicht per stuk: 23 kg
- Afmeting: 104x52x110 cm (0.54m²)
- Het remsysteem is snelheidsonafhankelijk
- Dit klasse C cranktrainingsapparaat is niet geschikt voor oefeningen met hoge precisie

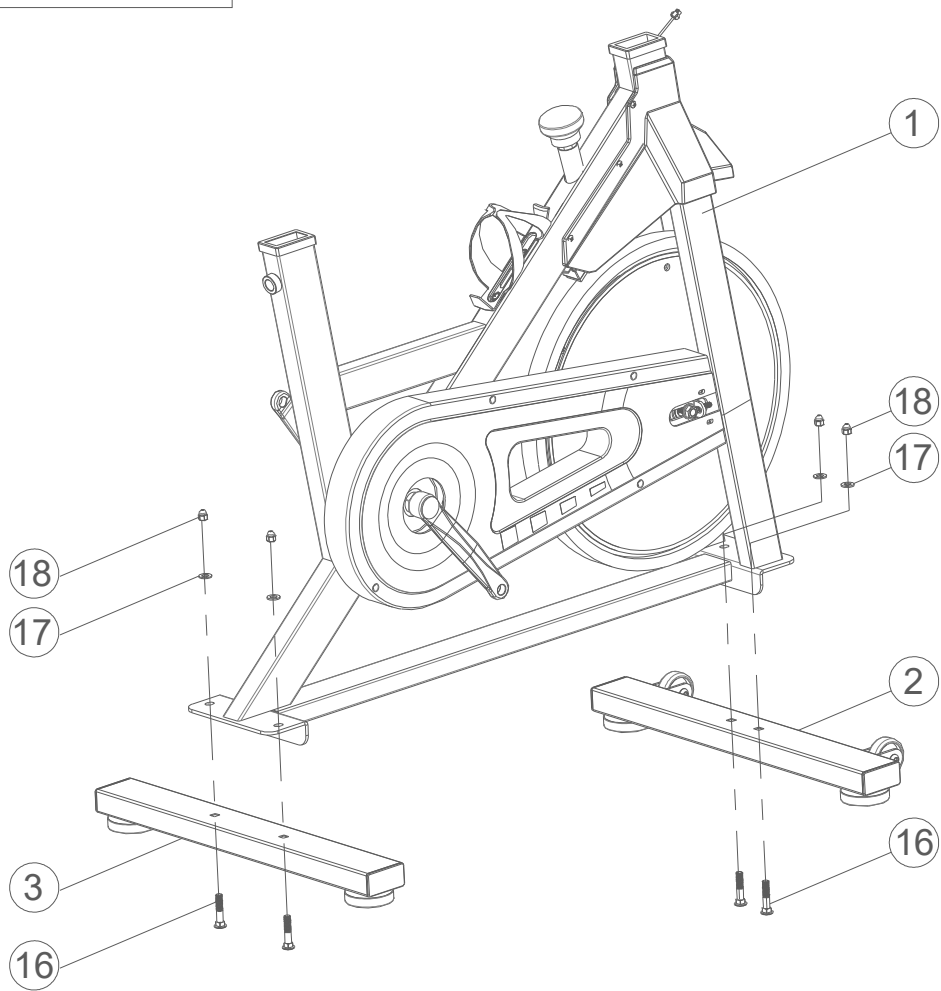
Garantie

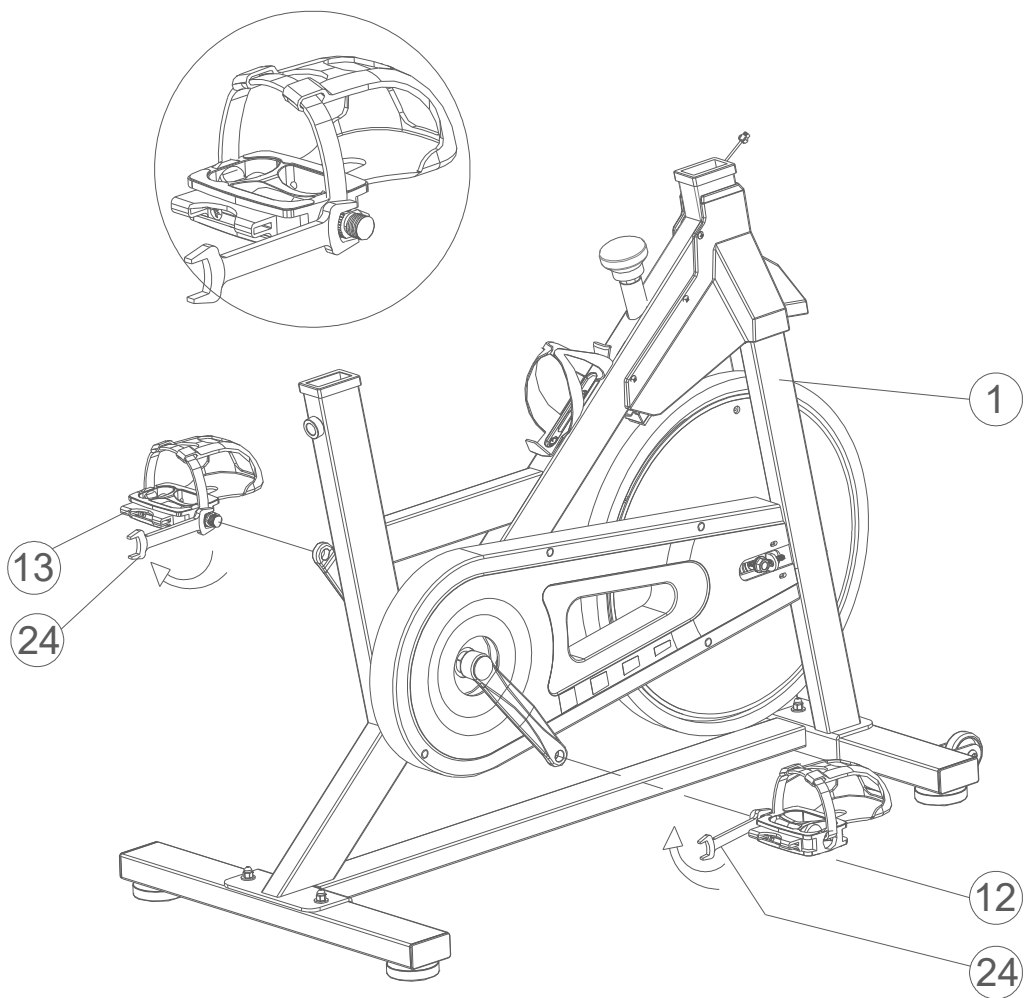
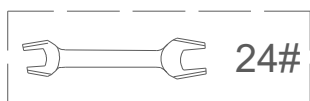
Op het frame wordt een garantie van 5 jaar en op de slijtagegevoelige onderdelen een garantie van 2 jaar verleend. De garantie kan alleen in het geval van een normaal privé-gebruik thuis worden ingeroepen.

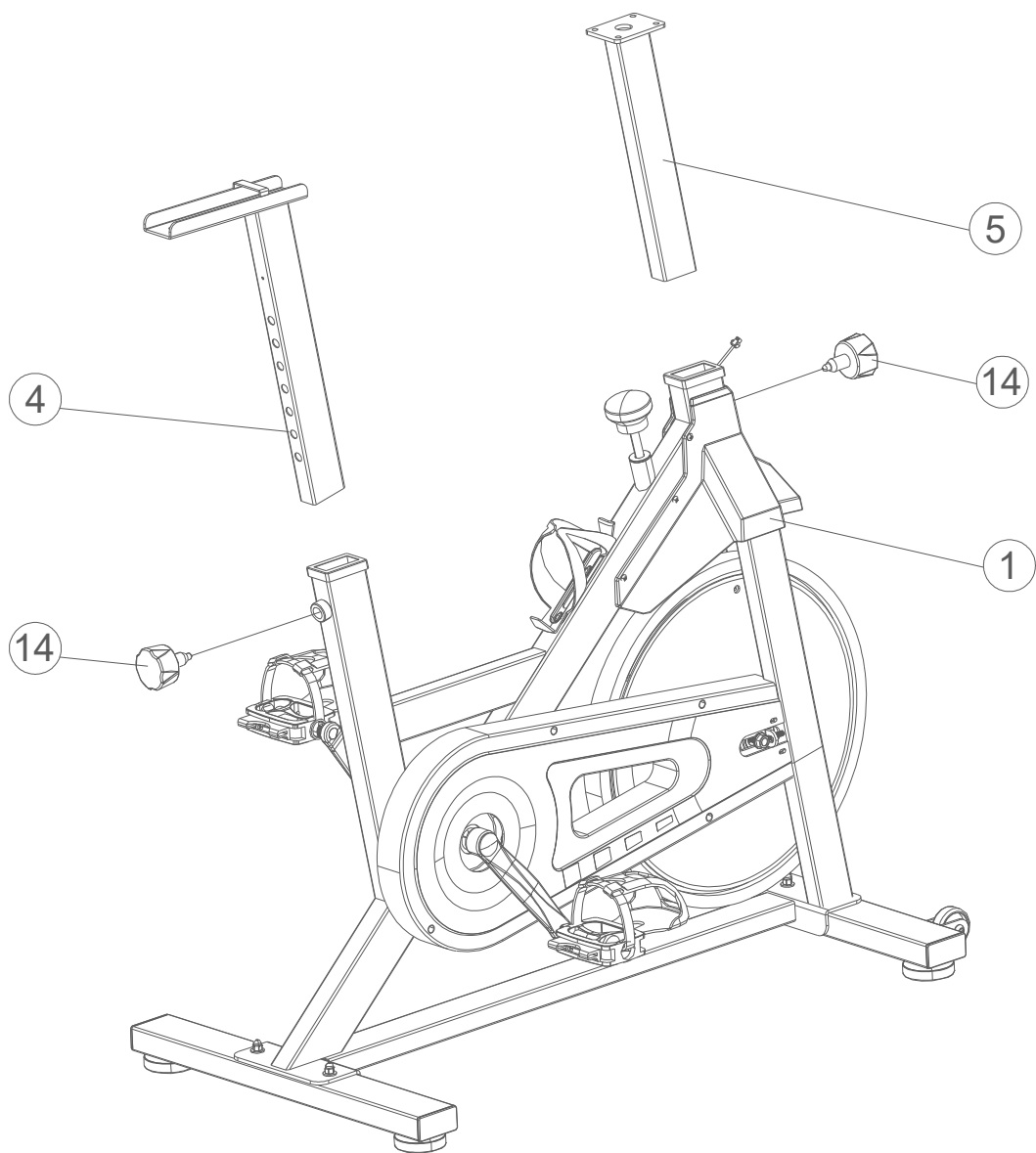
Garantie registratie www.carefitness.com

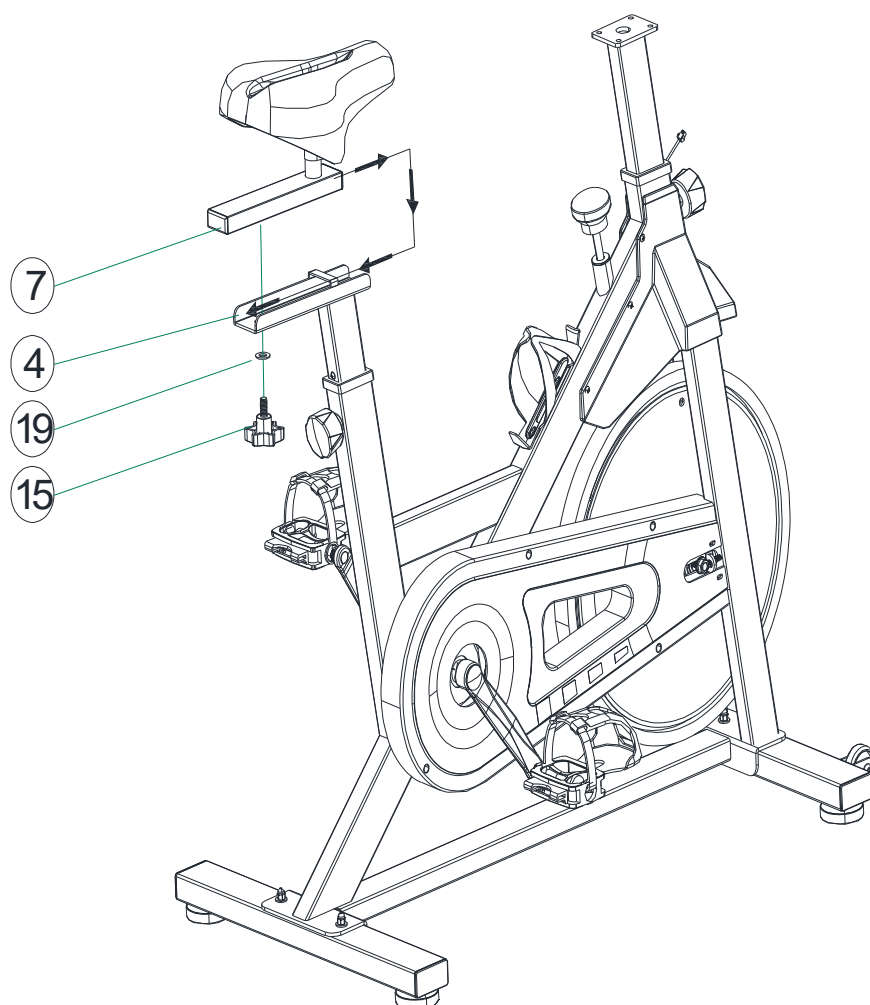
Recyclage : Het symbooltje van de « doortrepte vuilnisemmer » betekent dat dit product en de batterijen niet met het gewone huisafval mogen worden weggeworpen maar selectief moeten worden verwijderd. Deponeer de batterijen en het elektronische product wanneer ze versleten zijn in een speciaal daartoe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

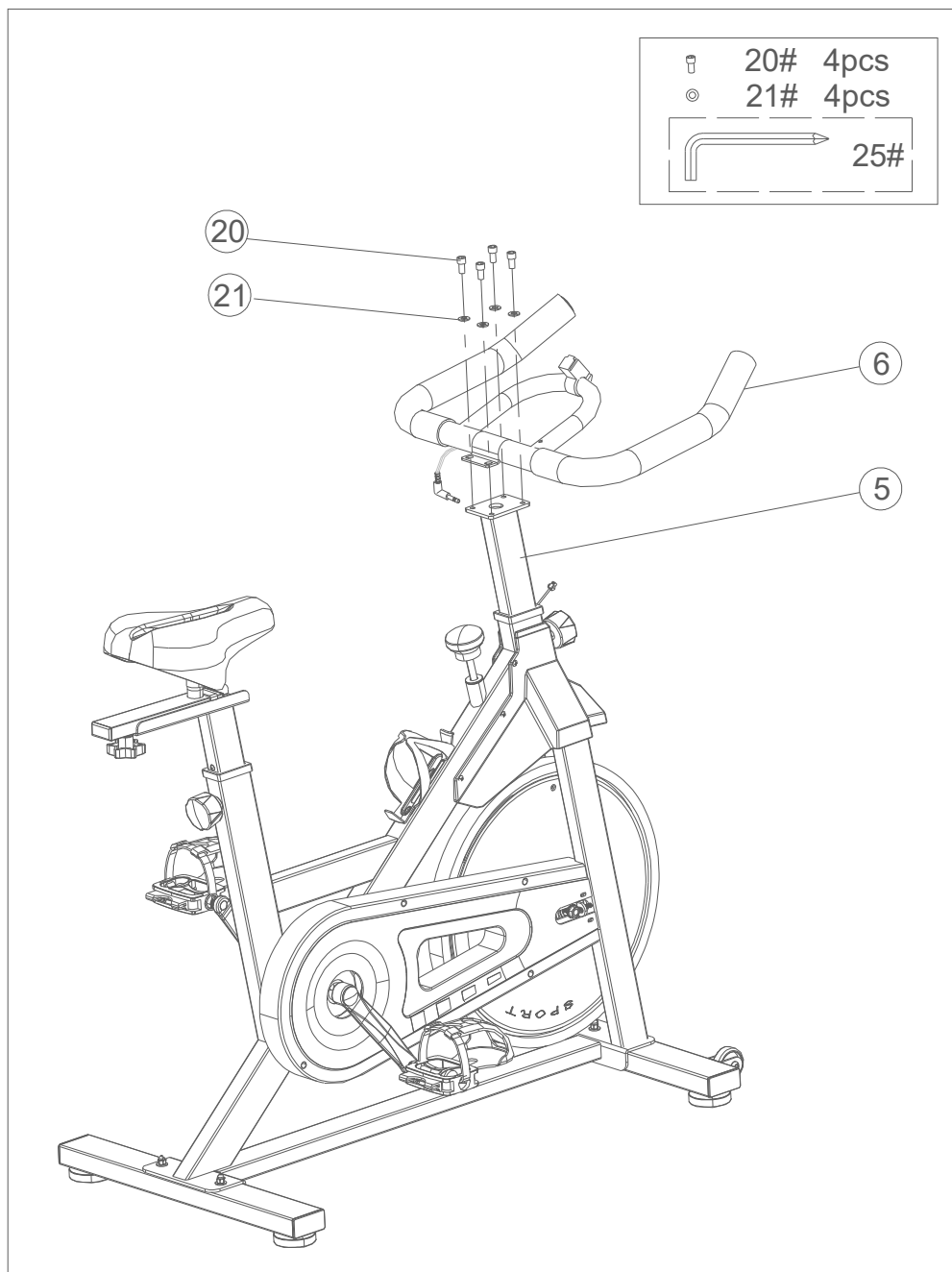
	16#	4pcs
	17#	4pcs
	18#	4pcs
	24#	

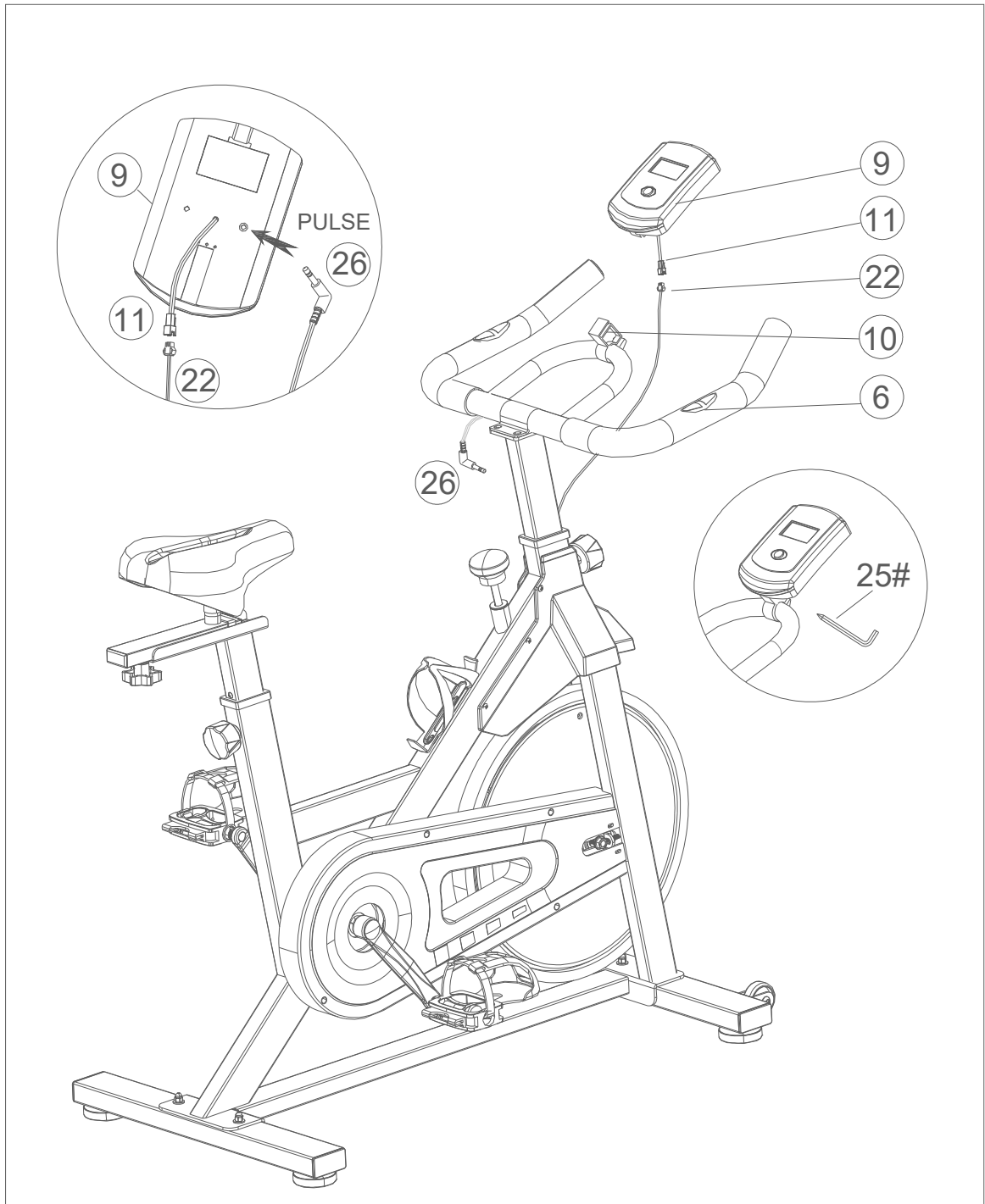


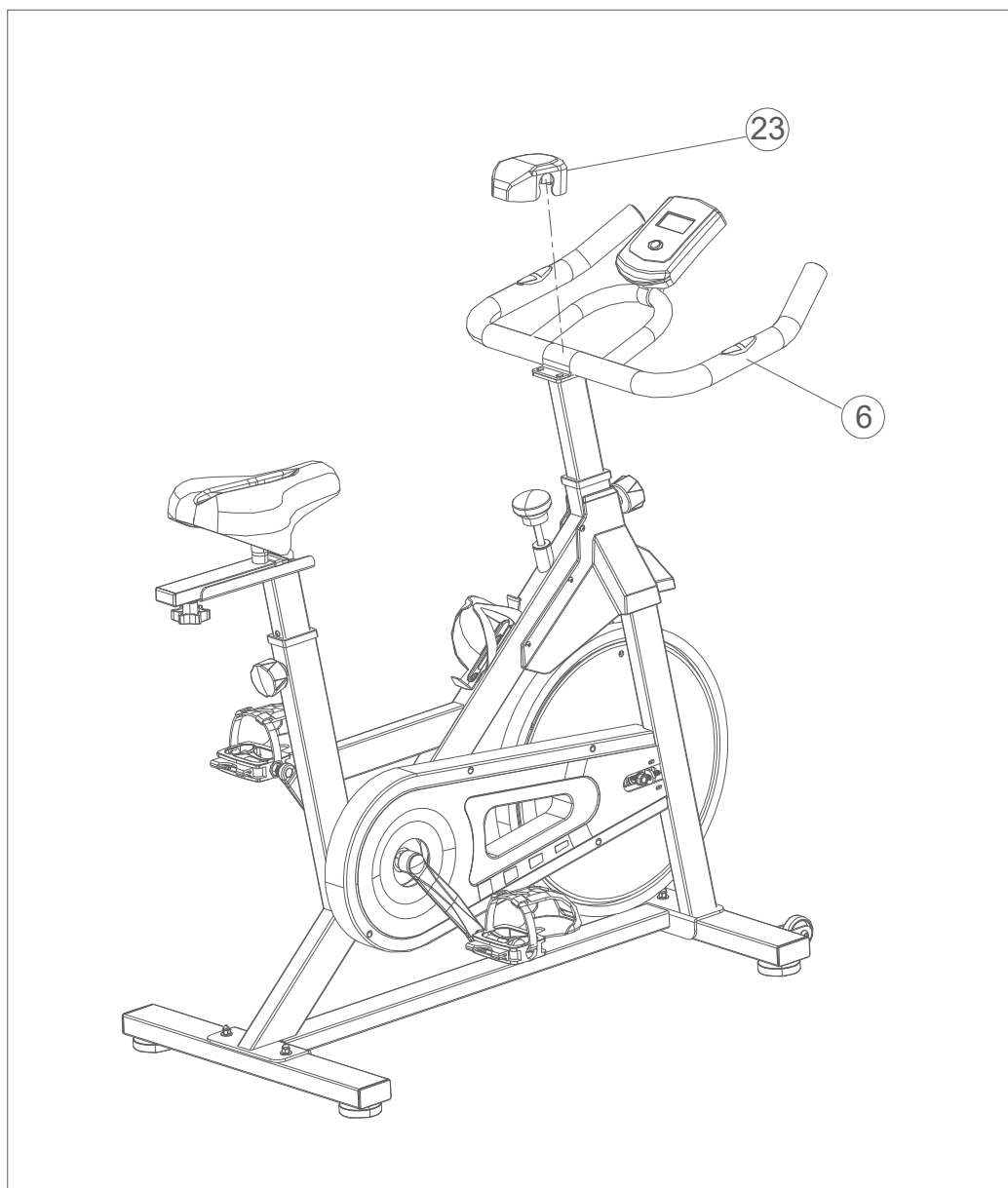








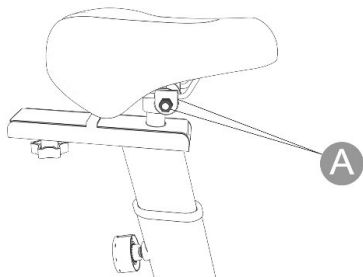




COMMENT UTILISER

COMMENT AJUSTER L'ANGLE DE LA SELLE

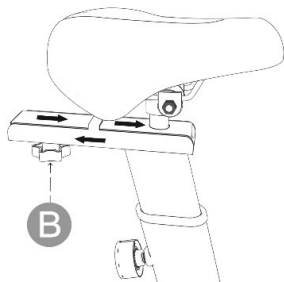
Vous pouvez ajuster l'angle de la selle à la position c'est ce qui est le plus confortable.



Pour régler la selle, desserrez les écrous (A) du collier de selle de quelques tours, puis inclinez la selle vers le haut ou vers le bas ou faites-la glisser vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée. Resserrez ensuite les écrous des deux côtés.

COMMENT AJUSTER LA POSITION DE LA SELLE

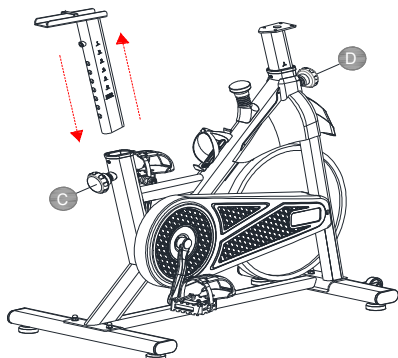
Vous pouvez également faire glisser la selle vers l'avant ou vers l'arrière pour augmenter votre confort ou pour ajuster la distance au guidon .



Pour déplacer la selle, desserrez l'écrou de réglage (B) sous le cadre de réglage de la selle, puis tirez la selle vers l'avant ou vers l'arrière ou faites glisser le cadre de réglage de la selle jusqu'à la position souhaitée. Resserrez ensuite les écrous.

COMMENT RÉGLER LE GUIDON ET LA TIGE DE SELLE

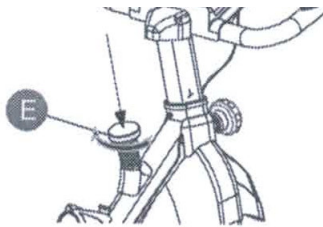
Pour un exercice efficace, la selle et le guidon doivent être à la bonne hauteur.



Pour régler la hauteur de la tige de selle, desserrez d'abord le bouton de réglage (C) et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, déplacez la tige de selle vers le haut ou vers le bas, relâchez le bouton de réglage dans un trou de réglage de la tige de selle et serrez fermement le bouton de réglage.

De même, pour régler la hauteur du guidon, desserrez le bouton de réglage (D) et tirez-le vers l'extérieur. Le guidon peut être réglé sur la position souhaitée, puis serrez le bouton de réglage.

COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE AU PÉDALEMENT



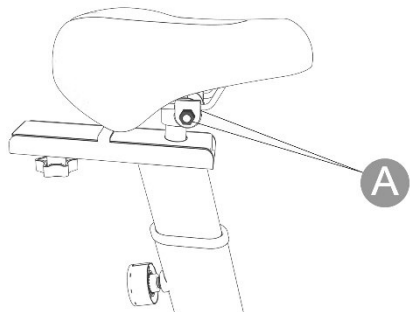
Pour augmenter la résistance des pédales, tournez le bouton de résistance (E) dans le sens des aiguilles d'une montre ; pour diminuer la résistance, tournez le bouton de résistance dans le sens inverse des aiguilles d'une montre .

GB

HOW TO USE

HOW TO ADJUST THE ANGLE OF THE SADDLE

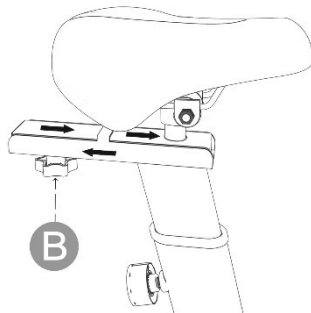
You can adjust the angle of the saddle to the position that is most comfortable.



To adjust the saddle, loosen the nuts (A) on the saddle clamp a few turns, and then tilt the saddle upward or downward or slide the saddle forward or backward to the desired position. Then re-tighten the nuts in both sides.

HOW TO ADJUST THE POSITION OF THE SADDLE

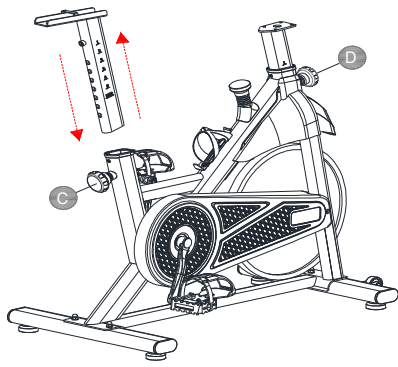
You can also slide the saddle forward or backward to increase your comfort or to adjust the distance to the handlebar.



To move the saddle, loosen the Adjusting Nut (B) under the Saddle Adjustment Frame, and then pull the saddle forward or backward or slide the Saddle Adjustment Frame to the desired position. Then re-tighten the nuts.

HOW TO ADJUST THE HANDLEBAR & THE SADDLE POST

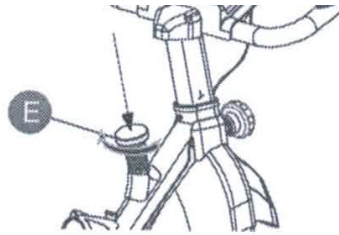
For effective exercise, the saddle and handle bar should be at the proper height.



To adjust the height of the saddle post, firstly loosen the Adjusting Knob (C) and pull it outward. Then, move the saddle post upward or downward, release the Adjusting Knob into an adjustment hole in the saddle post, and firmly tighten the Adjusting Knob.

Similarly, to adjust the height of the handlebar, loosen the Adjusting Knob (D) and pull it outward. The handlebar can be set on desired position, and then tighten the Adjusting Knob.

HOW TO ADJUST THE PEDALING RESISTANCE



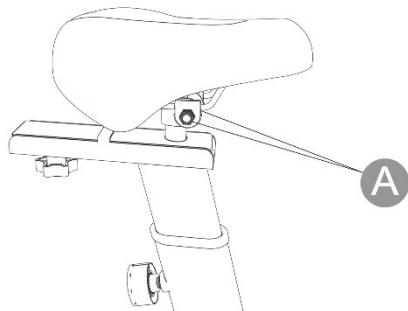
To increase the resistance of the pedals, turn the resistance knob (E) clockwise; to decrease the resistance, turn the resistance knob counterclockwise.

D

SO VERWENDEN SIE DAS

So stellen Sie den Sattelwinkel ein

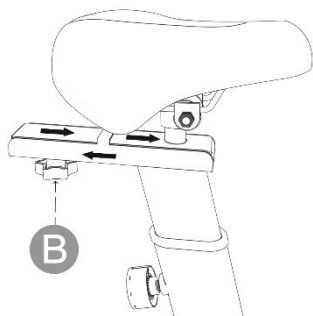
Sie können den Winkel des Sattels an die Position anpassen das ist am bequemsten.



Um den Sattel einzustellen, lösen Sie die Muttern (A) an der Sattelklemme um einige Umdrehungen und neigen Sie dann den Sattel nach oben oder unten oder schieben Sie den Sattel nach vorne oder hinten in die gewünschte Position. Ziehen Sie dann die Muttern auf beiden Seiten wieder fest.

So stellen Sie die Position des Sattels ein

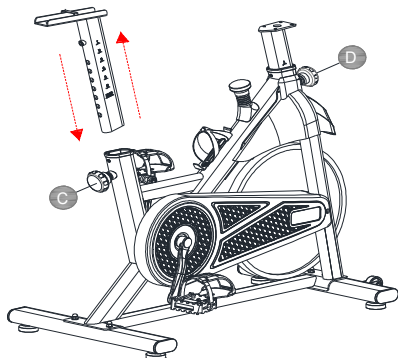
Sie können den Sattel auch verschieben vorwärts oder rückwärts, um Ihren Komfort zu erhöhen oder zu erhöhen. Passen Sie den Abstand zum Lenker an.



Um den Sattel zu bewegen, lösen Sie die Einstellmutter (B) unter dem Sattel-Einstellrahmen und ziehen Sie dann den Sattel nach vorne oder hinten oder schieben Sie den Sattel-Einstellrahmen in die gewünschte Position. Anschließend die Muttern wieder festziehen.

So stellen Sie den Lenker und die Sattelstütze ein

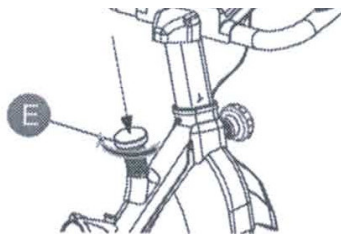
Für ein effektives Training sollten Sattel und Lenker die richtige Höhe haben.



Um die Höhe der Sattelstütze einzustellen, lösen Sie zunächst den Einstellknopf (C) und ziehen Sie ihn nach außen. Bewegen Sie dann die Sattelstütze nach oben oder unten, lassen Sie den Einstellknopf in ein Einstelloch in der Sattelstütze einrasten und ziehen Sie den Einstellknopf fest an.

Um die Höhe des Lenkers anzupassen, lösen Sie auf ähnliche Weise den Einstellknopf (D) und ziehen Sie ihn nach außen. Der Lenker kann auf die gewünschte Position eingestellt und dann der Einstellknopf festgezogen werden.

So stellen Sie den Tretwiderstand ein



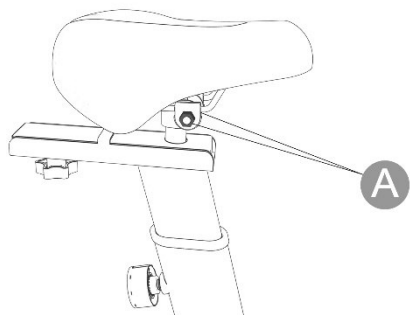
Um den Widerstand der Pedale zu erhöhen, drehen Sie den Widerstandsknopf (E) im Uhrzeigersinn; Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Widerstandsknopf gegen den Uhrzeigersinn .

E

CÓMO USAR LA BICICLETA

CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DEL SILLÍN

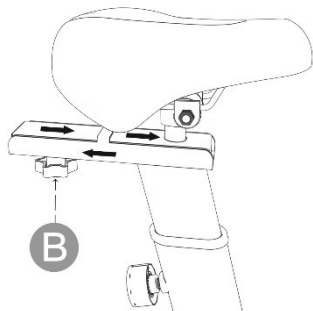
Puedes ajustar el ángulo del sillín a la posición eso es lo más cómodo.



Para ajustar el sillín, afloje las tuercas (A) de la abrazadera del sillín unas cuantas vueltas y luego incline el sillín hacia arriba o hacia abajo o deslícelo hacia adelante o hacia atrás hasta la posición deseada. Luego vuelva a apretar las tuercas en ambos lados.

CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN DEL SILLÍN

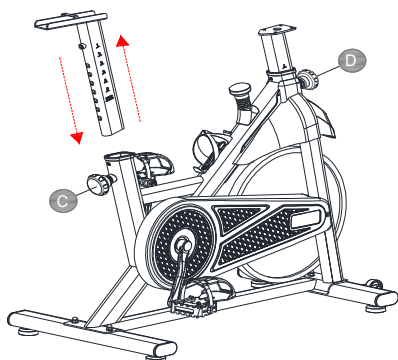
También puedes deslizar el sillín, hacia adelante o hacia atrás para aumentar su comodidad o para ajustar la distancia al manillar .



Para mover el sillín, afloje la tuerca de ajuste (B) debajo del marco de ajuste del sillín y luego tire del sillín hacia adelante o hacia atrás o deslice el marco de ajuste del sillín a la posición deseada. Luego vuelva a apretar las tuercas.

CÓMO AJUSTAR EL MANILLAR Y LA TIJA DEL SILLÍN

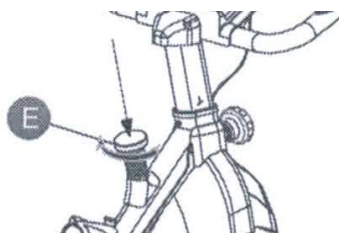
Para un ejercicio eficaz, el sillín y el manillar deben estar a la altura adecuada.



Para ajustar la altura de la tija del sillín, primero afloje la perilla de ajuste (C) y tire de ella hacia afuera. Luego, mueva la tija del sillín hacia arriba o hacia abajo, suelte la perilla de ajuste en un orificio de ajuste en la tija del sillín y apriete firmemente la perilla de ajuste.

De manera similar, para ajustar la altura del manillar, afloje la perilla de ajuste (D) y tire de ella hacia afuera. El manillar se puede colocar en la posición deseada y luego apretar la perilla de ajuste.

CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DEL PEDADO

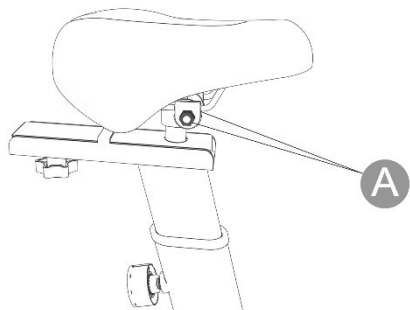


Para aumentar la resistencia de los pedales, gire la perilla de resistencia (E) en el sentido de las agujas del reloj; Para disminuir la resistencia, gire la perilla de resistencia en sentido antihorario.

COME USARE LA BICI DA

COME REGOLARE L'ANGOLAZIONE DELLA SELLA

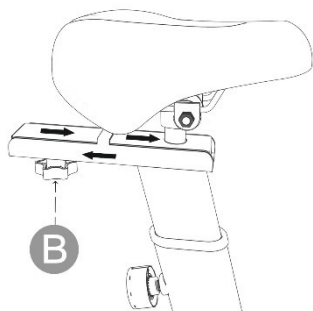
È possibile regolare l'angolazione della sella in base alla posizione quello è più comodo.



Per regolare la sella, allentare di qualche giro i dadi (A) sul morsetto della sella, quindi inclinare la sella verso l'alto o verso il basso o far scorrere la sella in avanti o indietro nella posizione desiderata. Quindi stringere nuovamente i dadi su entrambi i lati.

COME REGOLARE LA POSIZIONE DELLA SELLA

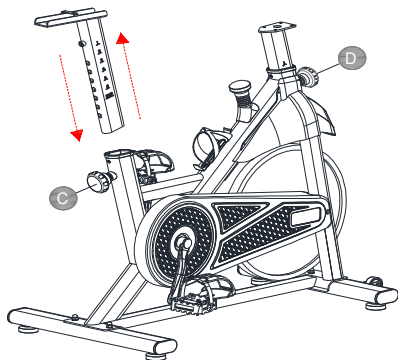
Puoi anche far scorrere la sella avanti o indietro per aumentare il comfort o per regolare la distanza dal manubrio .



Per spostare la sella, allentare il dado di regolazione (B) sotto il telaio di regolazione della sella, quindi tirare la sella in avanti o all'indietro o far scorrere il telaio di regolazione della sella nella posizione desiderata. Quindi stringere nuovamente i dadi.

COME REGOLARE IL MANUBRIO E IL MONTANTE DELLA SELLA

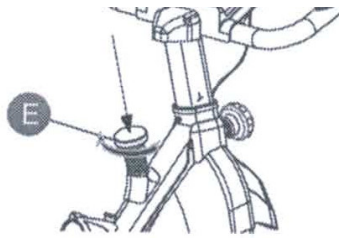
Per un esercizio efficace, la sella e il manubrio devono essere all'altezza corretta.



Per regolare l'altezza del reggisella, allentare innanzitutto la manopola di regolazione (C) e tirarla verso l'esterno. Quindi, spostare il montante della sella verso l'alto o verso il basso, rilasciare la manopola di regolazione in un foro di regolazione nel montante della sella e serrare saldamente la manopola di regolazione.

Allo stesso modo, per regolare l'altezza del manubrio, allentare la manopola di regolazione (D) e tirarla verso l'esterno. È possibile impostare il manubrio nella posizione desiderata, quindi serrare la manopola di regolazione.

COME REGOLARE LA RESISTENZA DELLA PEDALATA



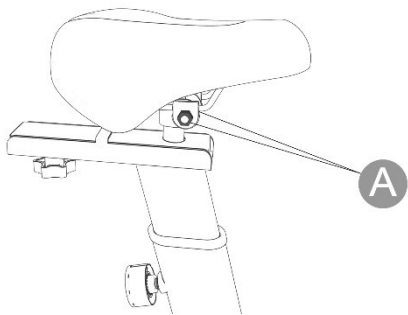
Per aumentare la resistenza dei pedali, ruotare la manopola della resistenza (E) in senso orario; per diminuire la resistenza, ruotare la manopola della resistenza in senso antiorario .

NL

HOE DE TE GEBRUIKEN

HOE DE HOEK VAN HET ZADEL AAN TE PASSEN

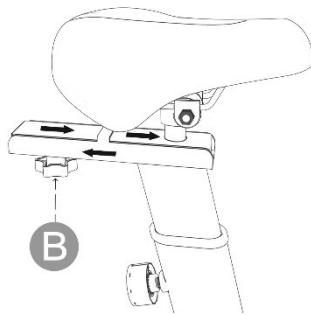
Je kunt de hoek van het zadel aanpassen aan de stand dat is het meest comfortabel.



Om het zadel af te stellen, draait u de moeren (A) op de zadeldklem een paar slagen los en kantelt u het zadel vervolgens naar boven of naar beneden of schuift u het zadel naar voren of naar achteren naar de gewenste positie. Draai vervolgens de moeren aan beide kanten opnieuw vast.

HOE DE POSITIE VAN HET ZADEL AAN TE PASSEN

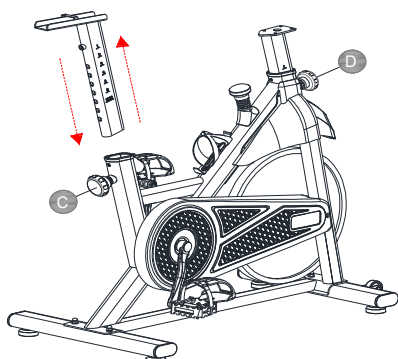
Je kunt het zadel ook verschuiven vooruit of achteruit om uw comfort te vergroten of om Pas de afstand tot het stuur aan .



Om het zadel te verplaatsen, draait u de stelmoer (B) onder het zadelferstelframe los en trekt u vervolgens het zadel naar voren of naar achteren of schuift u het zadelferstelframe naar de gewenste positie. Draai vervolgens de moeren weer vast.

HOE HET STUUR EN DE ZADELPEN BIJ TE STELLEN

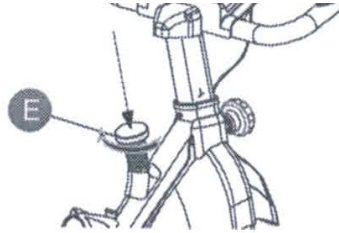
Voor een effectieve oefening moeten het zadel en het stuur zich op de juiste hoogte bevinden.



Om de hoogte van de zadelpen aan te passen, draait u eerst de stelknop (C) los en trekt u deze naar buiten. Beweeg vervolgens de zadelpen omhoog of omlaag, laat de bijstelknop los in een bijstelgat in de zadelpen en draai de bijstelknop stevig vast.

Om de hoogte van het stuur aan te passen, draait u op dezelfde manier de stelknop (D) los en trekt u deze naar buiten. Het stuur kan in de gewenste positie worden gezet en vervolgens de afstelknop worden vastgedraaid.

HOE DE TRAPWEERSTAND AAN TE PASSEN



Om de weerstand van de pedalen te vergroten, draait u de weerstandsknop (E) met de klok mee; Om de weerstand te verlagen, draait u de weerstandsknop tegen de klok in .