

BDA-109192-001

## Fitnessfahrrad Eagle IV

Artikel-Nr: 109192

Modell-Nr: STFF003



# ANLEITUNG

## Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

mit dem Kauf eines unserer Markenprodukte haben Sie eine gute Wahl getroffen. Um möglichst lange Freude mit dem Produkt zu haben und um einen sicheren Umgang damit zu gewährleisten, beachten Sie bitte unbedingt, die umseitig folgende Aufbau- bzw. Bedienungsanleitung. Um den gewünschten hohen Qualitätsstandard zu erfüllen, unterliegen unsere Artikel regelmäßigen Kontrollen und entsprechen selbstverständlich stets den hohen Anforderungen der Europäischen Union. Auch bei den besten Produkten können z.B. durch äußere Umstände Mängel auftreten. Wir stehen zu unserem Qualitätsversprechen und bieten Ihnen den bestmöglichen Service. Sollte ein Problem auftreten, wenden Sie sich an unsere geschulten Mitarbeiter für jede Art Service, Reklamationen und technischen Support.



## WICHTIG!

Lesen Sie vor der ersten Verwendung die Anleitung vollständig und gründlich durch. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen auf. Sollten Sie eines Tages das Produkt weitergeben, achten Sie darauf, auch diese Anleitung weiterzugeben.

## INHALTSVERZEICHNIS

|  |    |
|--|----|
| SYMBOLE .....  | 3  |
| ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE ZUR VERWENDUNG .....            | 3  |
| SICHERHEITSHINWEISE SPEZIELL FÜR BATTERIE UND AKKUGERÄTE ..... | 4  |
| BESTIMMUNGSGEMÄßE VERWENDUNG .....                             | 4  |
| AUSPACKHINWEISE .....  | 5  |
| TEILELISTE .....   | 6  |
| MONTAGE .....  | 7  |
| AUFSTELLORT FITNESSFAHRRAD .....                               | 12 |
| FUNKTION UND BEDIENUNG TRAININGSCOMPUTER .....                 | 14 |
| TRAINING MIT APP UNTERSTÜTZUNG .....                           | 15 |
| INFORMATIONEN ZUM TRAINING .....                               | 16 |
| WARTUNGS- UND PFLEGEHINWEISE .....                             | 19 |
| TECHNISCHE DATEN .....   | 19 |
| ENTSORGUNG .....   | 19 |

## SYMBOLS



### **ACHTUNG! POTENTIELLE GEFAHR!**

Beachten Sie die Sicherheitshinweise und Aufbauanweisungen, um das Risiko von Verletzungen oder Beschädigungen am Produkt zu vermeiden.



### **ERSTICKUNGSGEFAHR!**

Halten Sie kleine Teile und Verpackungsmaterial von Kindern fern!



### **PRODUKTVERÄNDERUNG**

Nehmen Sie niemals Änderungen am Produkt vor! Durch Änderungen erlischt die Gewährleistung und das Produkt kann unsicher bzw. schlimmstenfalls sogar gefährlich werden.

## **ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE ZUR VERWENDUNG**

**ACHTUNG:** Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen. Sie **MÜSSEN** alle Anweisungen lesen, bevor Sie ein Fitnessgerät benutzen. Wir übernehmen keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Produkts entstehen.

Konsultieren Sie Ihren Hausarzt und stellen Sie sicher, dass Sie keinerlei Gesundheitsrisiko eingehen, wenn Sie dieses Gerät benutzen. Falls Sie Medikamente einnehmen, die Ihren Herzschlag, Blutdruck oder Cholesterinwert beeinflussen, ist es äußerst wichtig, vor jeglicher Benutzung des Geräts Rücksprache mit einem Arzt zu halten.

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgeräts ist der Heimbereich. Das Gerät ist für ein Körpergewicht von 140 kg Dauerbelastung geprüft worden. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Geräts (z. B. durch übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

**WARNUNG!** Dieses stationäre Trainingsgerät ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.

**WARNUNG!** Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.“

- Achten und hören Sie auf Ihren Körper! Brechen Sie die Benutzung dieses Geräts sofort ab und suchen Sie umgehend einen Arzt auf, wenn Sie Schwindel, Schmerzen in der Brust, Übelkeit, ungewöhnliche Kurzatmigkeit, Benommenheit oder andere unnormale Symptome verspüren.
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen.
- Wärmen Sie sich auf und dehnen Sie Ihren Körper ausreichend, bevor Sie mit Ihrer Trainingseinheit beginnen.
- Das maximale Körpergewicht des Benutzers darf 140 kg nicht überschreiten.

- Halten Sie Kinder und Haustiere von diesem Gerät fern, da die Benutzung nur für Erwachsene vorgesehen ist. Lassen Sie auf KEINEN FALL Kinder unbeaufsichtigt mit dem Gerät im selben Raum.
- Benutzen Sie dieses Gerät nur auf einem ebenen, soliden Untergrund. Achten Sie dabei auf ausreichend Bewegungsfreiheit. Schonen Sie Teppiche, Holzböden und empfindliche Untergründe jeglicher Art. Platzieren Sie KEINE scharfen oder spitzen Gegenstände in der Nähe des Geräts.
- Dieses Gerät darf auf KEINEN FALL benutzt werden, wenn es Mängel oder Fehlfunktionen aufweist. Verwenden Sie es ausschließlich, wenn es sich in einem technisch einwandfreien Zustand befindet.
- Dieses Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Tragen Sie geeignete Trainingskleidung, wenn Sie dieses Gerät benutzen. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden und dem Fuß grundsätzlich einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form während des Trainings nicht hängen bleiben kann.
- Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen ist auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position zu achten.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt zu werden.

### **SICHERHEITSHINWEISE SPEZIELL FÜR BATTERIE UND AKKUGERÄTE**

- Verwenden Sie keine beschädigten oder umgebauten Akkus/Batterien oder Geräte. Defekte oder modifizierte Batterien können sich unvorhersehbar verhalten und zu Feuer, Explosionen oder Verletzungsgefahr führen.
- Setzen Sie eine Batterie/Akku oder ein Gerät nicht einem Feuer oder einer übermäßigen Temperatur aus. Feuer oder hohe Temperaturen über 130°C (266°F) können zu einer Explosion führen.
- Nehmen Sie niemals Änderungen am Gerät vor! Sie dürfen das Gerät oder den Akku/ die Batterie nicht modifizieren oder versuchen es zu reparieren.
- Im Falle eines Auslaufens der Batterien entfernen Sie diese sofort aus dem Produkt, um Beschädigungen zu vermeiden
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, vermeiden Sie den Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Spülen Sie ggf. die betroffenen Stellen mit Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Halten Sie Batterien/Akkus außer Reichweite von Kindern. Suchen Sie im Falle eines Verschluckens sofort einen Arzt auf!
- Verwenden Sie ausschließlich den angegebenen Batterietyp.
- Achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität! Diese wird im Batteriefach angezeigt.



### **BESTIMMUNGSGEMÄßE VERWENDUNG**

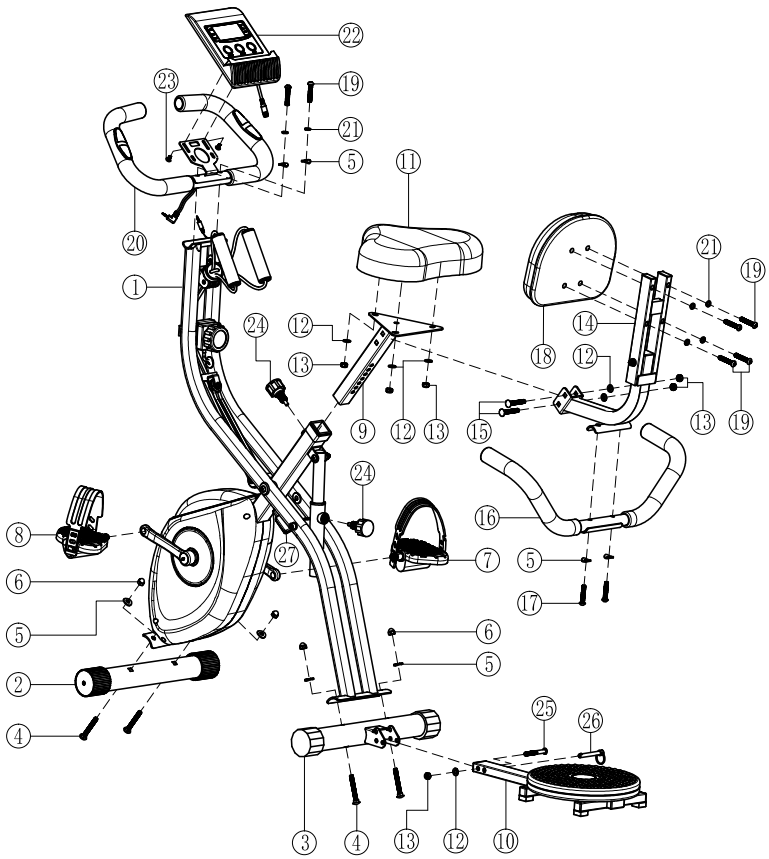
Das Fitnessfahrrad wurde zum häuslichen Training konzipiert. Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden, die ein Maximalgewicht von 140 kg nicht überschreitet. Das Fitnessfahrrad ist kein Kinderspielzeug und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet. Als Gerät der Klasse HC (DIN EN ISO 20957-1; DIN EN ISO 20957-5) ist das Fitnessfahrrad nicht für den medizinischen oder therapeutischen Bereich geeignet.

Verwenden Sie das Produkt nur für seinen vorgeschriebenen Zweck. Für entstandene Schäden aufgrund einer nicht bestimmungsgemäßen Verwendung übernimmt der Hersteller keine Haftung. Jegliche Modifikation am Produkt kann die Sicherheit negativ beeinflussen, Gefahren verursachen und führt zum Erlöschen der Gewährleistung.

**Nur für den Hausgebrauch und nicht für gewerbliche Nutzung geeignet.**

### AUSPACKHINWEISE

Öffnen Sie den Karton und nehmen Sie das Produkt heraus.  
Prüfen Sie das Produkt nach dem Auspacken auf Vollständigkeit oder Beschädigungen. Spätere Reklamationen können nicht akzeptiert werden.

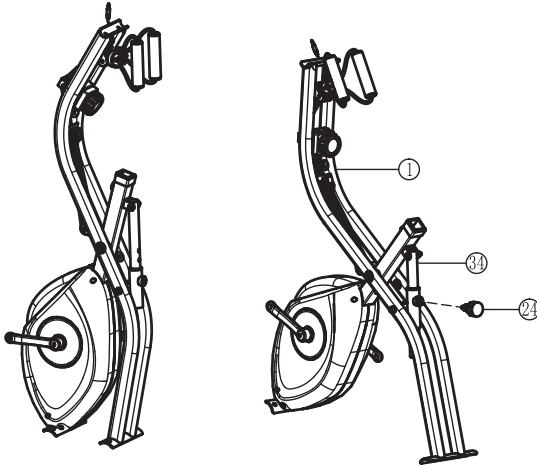


## TEILELISTE

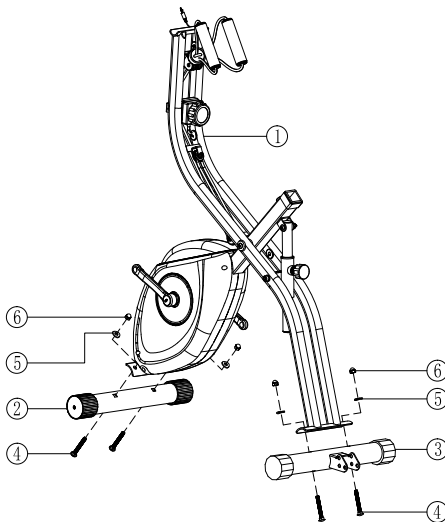
|                                       | NO. | STK |
|---------------------------------------|-----|-----|
| Hauptrahmen                           | 1   | 1   |
| Standfuß vorne                        | 2   | 1   |
| Standfuß hinten                       | 3   | 1   |
| Schlossschraube M8x62                 | 4   | 4   |
| U-Scheibe M8 gebogen                  | 5   | 8   |
| Hutmutter M8                          | 6   | 4   |
| Pedal rechts                          | 7   | 1   |
| Pedal links                           | 8   | 1   |
| Sattelstütze                          | 9   | 1   |
| Twist Trainer                         | 10  | 1   |
| Sattel                                | 11  | 1   |
| U-Scheibe M8 gerade                   | 12  | 5   |
| Mutter M8                             | 13  | 5   |
| Rahmen Rückenlehne                    | 14  | 1   |
| Schlossschraube M8x45                 | 15  | 2   |
| Lenker hinten                         | 16  | 1   |
| Innensechskant Rundkopfschraube M8x35 | 17  | 2   |
| Rückenlehne                           | 18  | 1   |
| Innensechskant Rundkopfschraube M8x40 | 19  | 6   |
| Lenker                                | 20  | 1   |
| Federring 8,4                         | 21  | 6   |
| Trainingscomputer                     | 22  | 1   |
| Kreuzschlitz Rundkopfschraube M5x10   | 23  | 2   |
| Kugelbolzen M12                       | 24  | 2   |
| Innensechskant Rundkopfschraube M8x55 | 25  | 1   |
| Sicherungsbolzen                      | 26  | 1   |
| Bluetooth-Box für App-Steuerung       | 27  | 1   |
| Inbusschlüssel / Maulschlüssel        | 28  |     |

## MONTAGE

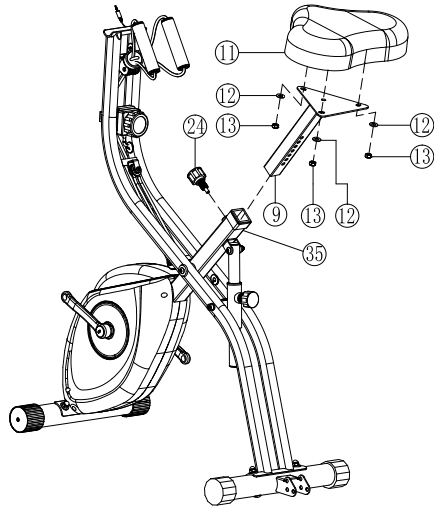
1. Entnehmen Sie den Hauptrahmen (1) aus dem Karton, klappen Sie ihn auf, richten Sie das innere Einstellrohr (34) aus und verschrauben Sie es mit dem Kugelbolzen (24).



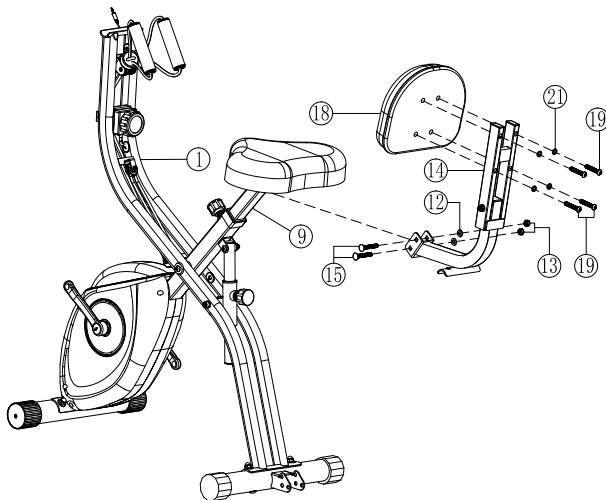
2. Verbinden Sie den vorderen Standfuß (2) und den hinteren Standfuß (3) mit dem Hauptrahmen (1) mit der Mutter (6), der gebogenen Unterlegscheibe (5) und der Schraube (4).



3. Verbinden Sie den Sattel (11) mit der Sattelstütze (9) mit der Unterlegscheibe (12) und der Mutter (13); schrauben Sie dann das Sitzstützrohr (35) mit dem Knopf (24) fest.

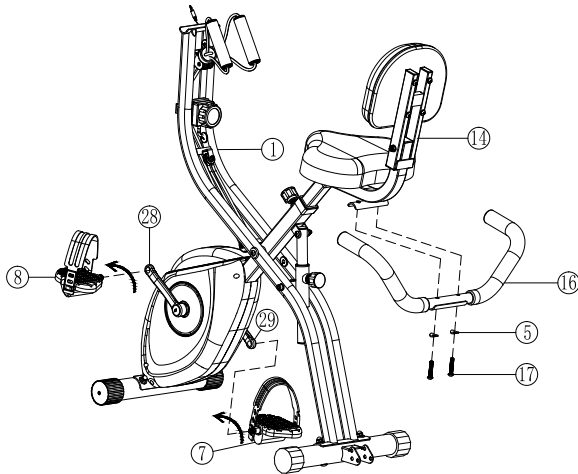


4. Verbinden Sie den Rahmen (14) mit der Sattelstütze (9) mit der Schraube (15), der Unterlegscheibe (12) und der Mutter (13); dann schrauben Sie die Rückenlehne (18) mit der Schraube (19) an den Rahmen (14).

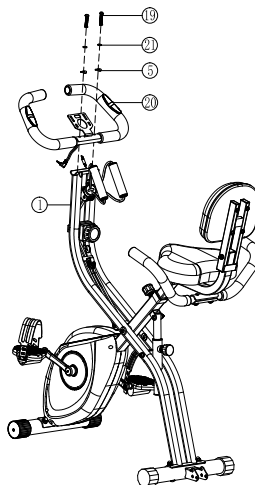




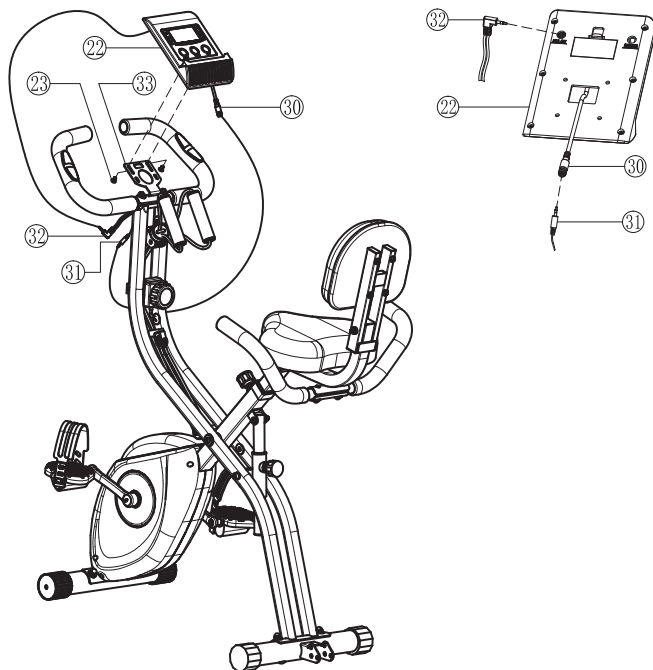
- Schrauben Sie den hinteren Lenker (16) mit der Schraube (17) und der gebogenen Unterlegscheibe (5) an den Rahmen (14).  
Schrauben Sie dann das Pedal (8) und (7) an die Kurbel (28) bzw. (29).  
Hinweis: Das Pedal (7) sollte im Uhrzeigersinn und das Pedal (8) gegen den Uhrzeigersinn verriegelt werden. Halten Sie die Pedale (8) und (7) während des Trainings stets in verriegeltem Zustand.  
Andernfalls werden die Zähne der Pedale (8) und (7) beschädigt.



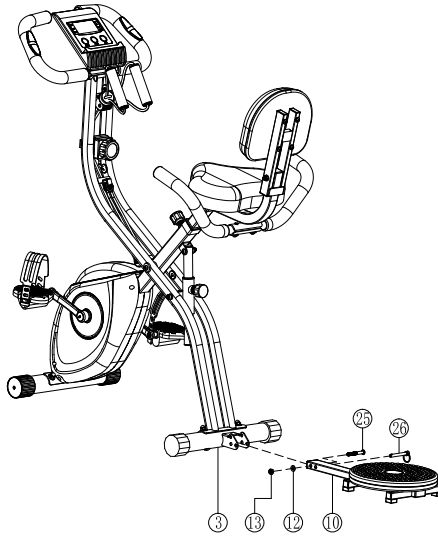
- Schrauben Sie den Lenker (20) an das vordere Stützrohr. Richten Sie die Löcher aus und schrauben Sie sie mit der Schraube (19), der Federscheibe (21) und der gebogenen Unterlegscheibe (5) fest.



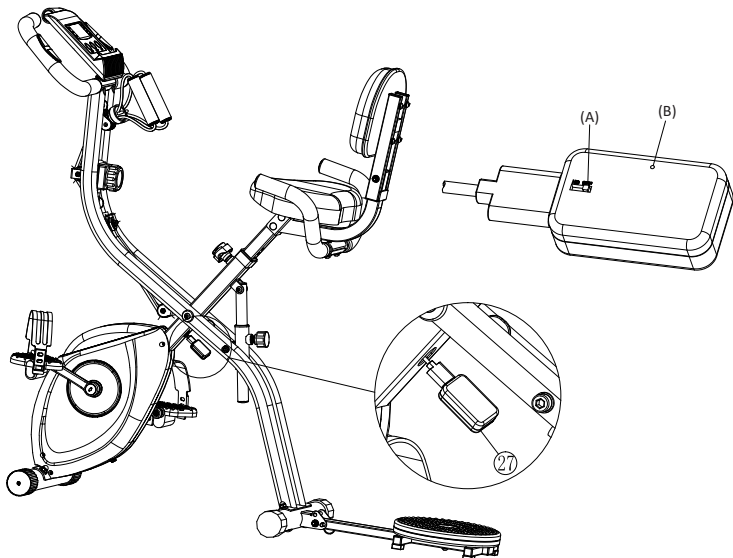
7. Verbinden Sie zuerst das Monitorkabel (30) mit dem Sensorkabel (31) und dem Griffimpuls-kabel (32) und schrauben Sie dann den Monitor (22) mit der Schraube (23) an die Monitorhalterung (33).



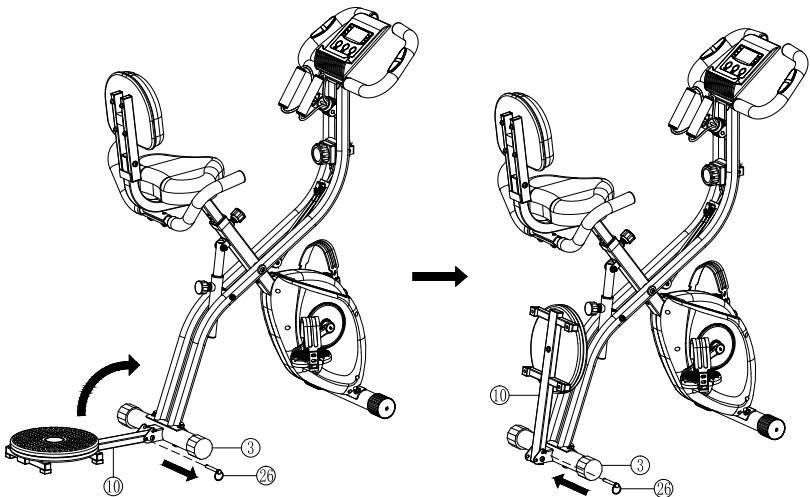
8. Verbinden Sie den Twist Trainer (10) mit dem hinteren Standfuß (3) mit Schraube (25), Unterlegscheibe (12), Mutter (13) und Bolzen (26).



9. Schalten Sie die Bluetooth-Box ein, um die Verbindung herzustellen.



10. Klappen Sie den Twist Trainer (10) wie im Bild gezeigt zusammen und befestigen Sie die Schraube (26) am unteren Standfuß (3).



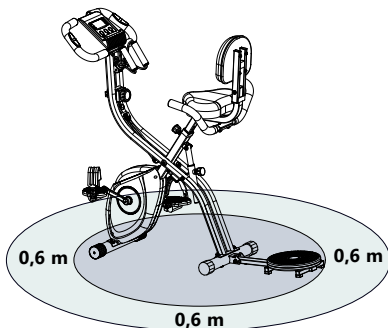
11. Überprüfen Sie abschließend die Schrauben, um sicherzustellen, dass sie fest angezogen sind.

### Batterien einsetzen und wechseln

(2 x AAA Batterien nicht im Lieferumfang enthalten)

1. Öffnen Sie das Batteriefach an der Rückseite des Trainingscomputer
2. Entnehmen Sie falls nötig die alten Batterien.
3. Legen Sie die neuen Batterien in das Batteriefach. Achten Sie auf die richtige Polarität.
4. Schließen Sie das Batteriefach.

### AUFSTELLORT FITNESSFAHRRAD



Wenn Sie Ihr Fitnessfahrrad benutzen, müssen Sie einen Freiraum im Radius von mindestens 0,6 Metern um Ihren Trainingsbereich einhalten. Dies ist wichtig, damit Sie sich während des Trainings nicht eingeengt fühlen und ungehindert auf- und absteigen können. Stehen zwei Geräte nebeneinander, so muss ein Freiraum von jeweils mindestens 0,6 Metern um beide Trainingsbereiche eingehalten werden.

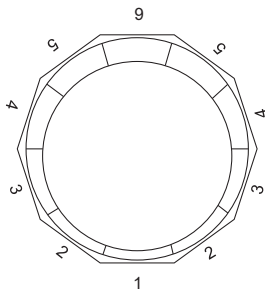
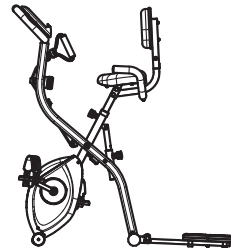
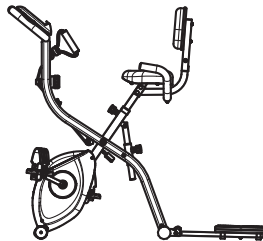
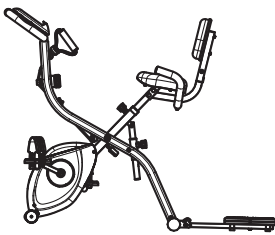
- Legen Sie eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät, sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und Ähnliches geschützt werden soll.

### Einstellposition Fahrrad Training/Lagerung

Lösen Sie den Kugelbolzen (24) und ziehen Sie diesen heraus, während Sie gleichzeitig den Vorderrahmen in die gewünschte Position bringen. Lassen Sie den Kugelbolzen (24) los und fixieren Sie diesen.

Es gibt 3 Positionen für das Training und 1 Position für die Lagerung. (siehe Informationen zum Training)

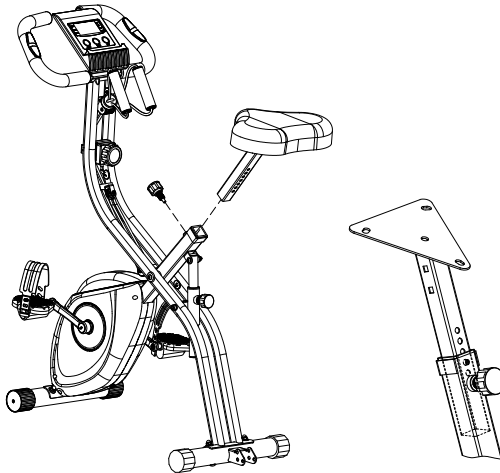
Das Fitnessfahrrad verfügt über 2 Transportrollen am vorderen Standfuß, mit denen Sie das Fahrrad problemlos auf die gewünschte Position bringen können.



Hinweis: Um kleinere Bodenunebenheiten auszugleichen lässt sich an den Standfüßen durch drehen der Außenringe die Höhe anpassen. Einstellbarer Bereich von 1-6.

## Sitzhöhe einstellen

Entriegeln Sie den Kugelbolzen um den Sitz auf die gewünschte Höhe einzustellen.



## FUNKTION UND BEDIENUNG TRAININGSCOMPUTER

mit Puls-Bedienungsanleitung

### FUNKTIONSTASTEN:

**MOD:** Drücken Sie die Taste, um die Funktionen auszuwählen; wenn Sie die Taste lange gedrückt halten, wird sie vollständig auf 0 gestellt.

**SET:** Zum Einstellen der Werte für Zeit, Distanz, Puls und Kalorien, wenn nicht im Scan-Modus.

**RESET:** Zum Zurücksetzen von Zeit, Entfernung und Kalorien. Die aktuelle Datenänderung ist 0. Wenn Sie RESET lange gedrückt halten, wird die Anzeige neben der ODO-Position auf 0 gesetzt.

### FUNKTION UND BEDIENUNG:

**1. SCAN:** Drücken Sie die "MODE"-Taste, bis "SCAN" erscheint, der Monitor wechselt durch alle 5 Funktionen: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, ODO und Puls. Jede Anzeige wird 5 Sekunden lang gehalten.

#### 2. ZEIT:

(1) Zählen Sie die Gesamtzeit vom Beginn bis zum Ende des Trainings.

(2) Drücken Sie die "MODE"-Taste, bis "TIME" erscheint, und drücken Sie die "SET"-Taste, um die Trainingszeit einzustellen. Wenn "SET" auf Null steht, gibt der Computer einen Alarm von 10 Sekunden aus.

#### 3. SPEED:

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

#### 4. DIST:

- (1) Zählen Sie die Entfernung vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
- (2) Drücken Sie die "MODE"-Taste, bis "DIST" erscheint, und drücken Sie die "SET"-Taste, um die Trainingsstrecke einzustellen. Wenn "SET" auf Null steht, gibt der Computer 10 Sekunden lang Alarm.

#### 5. KALORIEN:

- (1) Zählen Sie die Gesamtkalorien vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
- (2) Drücken Sie die "MODE"-Taste, bis "CAL" erscheint, und drücken Sie die "SET"-Taste, um die Trainingskalorien einzustellen. Wenn "SET" auf Null steht, wird der Computer 10 Sekunden lang Alarm geben.

#### 6. ODO:

Zeigt die von Ihnen trainierte Gesamtdistanz im Bereich von 0,00 bis 99,99 km an.

#### 7. PULS-RATE:

Drücken Sie die MODE-Taste, bis "PULSE" angezeigt wird. 6~7 Sekunden nach der Messung Ihrer Pulsfrequenz legen Sie bitte Ihre Handflächen auf die beiden Kontaktflächen und der Monitor zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) auf dem LCD an.  
Bemerkung: Während des Prozesses der Pulsmessung kann der Messwert aufgrund der Kontaktverklebung in den ersten 2~3 Sekunden höher sein als die virtuelle Pulsfrequenz, danach kehrt er auf das normale Niveau zurück. Der Messwert kann nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung angesehen werden.

#### 8. ALARM:

Der Computer piept, wenn Sie die Tasten "MODE", "SET" und "RESET" drücken.

#### 9. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOPP

Ohne ein Signal für 4 Minuten, wird der Strom automatisch ausgeschaltet, solange das Rad in Bewegung ist oder eine Taste gedrückt wird, ist der Monitor in Aktion.

|                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| Automatischer Scan       | Alle 5 Sekunden  |
| Laufende Zeit            | 00:00-99:59      |
| Aktuelle Geschwindigkeit | 0.0~999.9 (ML)KM |
| Wegstrecke               | 0.00~9999 (ML)KM |
| Gesamtstrecke (ODO)      | 0.0~9999 (ML)KM  |
| Kalorien                 | 0.0~9999 Kcal    |
| Pulsfrequenz             | 40~240BPM        |

### TRAINING MIT APP UNTERSTÜTZUNG

Mit der Bluetooth-Box können Sportsimulationen über Apps ins Training integriert werden. Ziel ist es, den Benutzern zu helfen, das Training mit Spiel und Abwechslung leichter zu gestalten.

#### Hinweis: Je nach APP können zusätzliche Kosten anfallen.

Die Nutzung erfolgt nach gesonderter Lizenzvereinbarung mit dem Entwickler. Dies Erfordert ein Gerät, das die App ausführen kann und Bluetooth 4.0 unterstützt, sowie eine Internetverbindung über 2,4-GHz- oder 5-GHz-WLAN oder über mobile Daten.

Es können die Standardtarife für Daten- und Nachrichtendienste gelten. Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind eingetragene Warenzeichen der Bluetooth SIG, Inc. und jede Verwendung dieser Warenzeichen von DEUBA erfolgt unter einer Lizenzvereinbarung.

### Vorbereitung:

- Suchen Sie bitte im iOS App Store oder im Google Play Store nach einer Trainingsapp wie Swift; Kinomap; Z-sport; Zwift; oder Vergleichbaren.
- Laden Sie die gewünschte App aus dem Playstore.
- Smartphone/ Tablet und Fitnessfahrrad müssen sich in Reichweite befinden.
- Starten Sie die App und registrieren Sie sich.

### Gerät koppeln:

- Starten Sie die App (erteilen sie ggf. die erforderlichen Berechtigungen).
- Schalten Sie die Bluetooth-Box des Fitnessfahrrades an.
- Wählen Sie „Gerät hinzufügen“
- Wählen Sie „Manuell“- „Spinning“.
- Um das Gerät zu koppeln klicken Sie auf Verbinden.
- Das Gerät wird automatisch erkannt.
- Klicken Sie auf Start um mit den Übungen zu beginnen.

**Hinweis:** Um Strom zu sparen, wird das Bluetooth-Gerät bei Nichtbenutzung nach 150 Sekunden automatisch in den Ruhezustand schalten.

### Gerät entkoppeln:

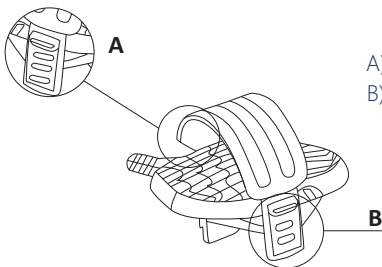
- Löschen Sie das Gerät aus der Liste in der App.

## INFORMATIONEN ZUM TRAINING

Die Benutzung Ihres Fitnessfahrrades bietet Ihnen mehrere Vorteile: Es verbessert Ihre körperliche Fitness, stärkt Ihre Muskeln und hilft Ihnen in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung beim Abnehmen.

### Richtige Körperhaltung einnehmen

- Halten Sie sich während des gesamten Trainings am Lenker fest.
- Nehmen Sie während des gesamten Trainings eine aufrechte Körperhaltung ein.
- Achten Sie während des Trainings darauf, dass sich mindestens die halbe Fußlänge auf dem Pedal befindet.
- Die Fußschlaufen der Pedale lassen sich individuell an jede Fußgröße anpassen.



- A) Innenseite: 4-fach höhenverstellbar
- B) Außenseite: 3-fach höhenverstellbar



## Einstellposition Fahrrad

Hierbei wird das Gerät wie ein Fahrrad in aufrechtem Sitz genutzt, wobei die Trainingsintensität recht hoch ist und eine erhöhte Menge Kalorien verbraucht werden kann. Entsprechend können hier höhere Ziele im Bereich Gewichtsreduktion und Muskelaufbau erzielt werden. Die Bewegung ist intensiver wie bei der Nutzung des Geräts als Liegerad.

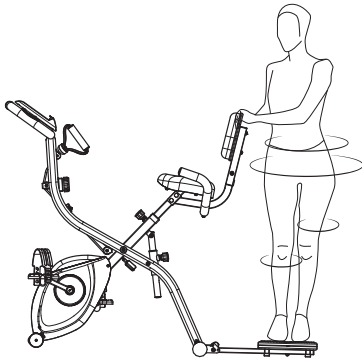
## Einstellposition Liegerad

Der Benutzer befindet sich beim Training in einer zurückgelehnten liegenden Position. Dadurch wird eine leichte Trainingsintensität erreicht. Dies ist die ideale Trainingsposition für Benutzer die weniger auf intensives Training zum Aufbau von Muskulatur oder Ausdauer aus sind, sondern mehr Wert darauf legen fit und mobil zu bleiben ohne zu großen Kraftaufwand.

## Twist Trainer

Mit dem Twist Trainer lässt sich Taille, Oberkörper, Beine, Arme und Gleichgewicht trainieren.

- Verwenden Sie den Twist Trainer nicht, wenn sich ein anderer Benutzer auf dem Fahrrad befindet.
- Drehen Sie sich nicht um 360°.



Hinweis: Halten Sie sich während des gesamten Trainings am Lenker fest. Benutzen Sie den Twister Trainer nicht gleichzeitig mit den Zugbändern.

## Zugbänder

Mit den Zugbändern lässt sich zusätzlich der Oberkörper und die Arme trainieren.

### 1. Die Aufwärmphase

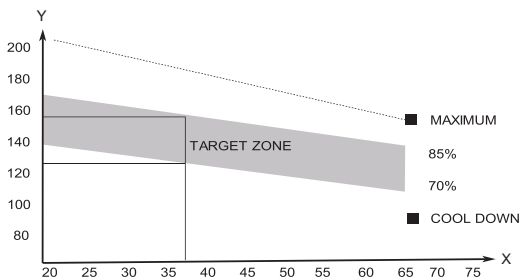
Es ist ratsam, ein paar Dehnungsübungen zu machen, wie unten gezeigt. Jede Dehnung sollte für etwa 30 Sekunden gehalten werden, nicht mit Gewalt oder mit einem Ruck in die Dehnung gehen - wenn es weh tut, STOPP.



## 2. Die Übungsphase

In dieser Phase müssen Sie sich anstrengen, denn bei regelmäßigem Training werden die Muskeln in den Beinen flexibler. Arbeiten Sie in Ihrem eigenen Tempo, aber es ist sehr wichtig, dass Sie ein gleichmäßiges Tempo beibehalten.

Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, die meisten Teilnehmer beginnen jedoch mit 15-20 Minuten.



Die Y-Achse (PULS-RATE) zeigt Pulswerte an; aus der X-Achse (ALTER) entnehmen Sie Ihr Alter. Wenn Sie richtig Sport betreiben, dann sollte Ihr Puls je nach Alter in der grau-markierten "TARGET ZONE" liegen. Der "COOL-DOWN"-Marker zeigt an, wie sich Ihr Puls senken sollte, wenn Sie sich nach dem Work-Out ein paar Minuten ausruhen und durchatmen, ehe Sie sich anschließend nochmals dehnen.

## 3. Die Abkühlungsphase

Diese Phase dient dazu, dass sich Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln erholen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, d. h. reduzieren Sie Ihr Tempo und machen Sie etwa 5 Minuten lang weiter. Die Dehnungsübungen sollten nun wiederholt werden, wobei Sie darauf achten sollten, dass Sie Ihre Muskeln nicht mit Gewalt oder ruckartig in die Dehnung bringen.

Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und die Trainingseinheiten möglichst gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

### Muskelaufbau

Um auf Ihrem Fitnessfahrrad Muskeln aufzubauen, müssen Sie den Widerstand ziemlich hoch einstellen. Dadurch werden die Beinmuskeln stärker beansprucht und Sie können möglicherweise nicht so lange trainieren, wie Sie möchten. Wenn Sie außerdem versuchen, Ihre Fitness zu verbessern, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. In der Aufwärm- und Abkühlphase sollten Sie wie gewohnt trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase sollten Sie den

Widerstand erhöhen, indem Sie Ihre Beine härter als normal arbeiten lassen. Sie müssen Ihre Geschwindigkeit reduzieren, um Ihre Herzfrequenz im Zielbereich zu halten.

### Gewichtsabnahme

Der wichtigste Faktor ist hier die Anstrengung, die Sie aufbringen. Je härter und länger Sie sich anstrengen, desto mehr Kalorien verbrennen Sie, was im Grunde dasselbe ist, wie wenn Sie trainieren würden, um Ihre Fitness zu verbessern.



### WARTUNGS- UND PFLEGEHINWEISE

Prüfen Sie alle Teile auf Abnutzungserscheinungen. Bei Feststellungen von Mängeln, das Produkt nicht weiterverwenden. Lassen Sie Teile nur gegen Original- Ersatzteile von einem Fachmann austauschen, gemäß den Vorgaben des Herstellers. Durch mangelnde Pflege und Wartung kann das Gerät Schaden nehmen. Gefährliche Situationen können entstehen. Eine regelmäßige Wartung trägt zur Sicherheit des Produkts bei und erhöht die Lebensdauer.

- Überprüfen Sie alle Teile, bevor Sie das Gerät benutzen, ziehen Sie sie fest, tauschen Sie defekte Teile sofort aus und benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Schmieren Sie bewegliche Teile regelmäßig mit Leichtöl, um die Reibung zu verringern und vorzeitigen Verschleiß zu verhindern.
- Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden Mittel gereinigt werden, keine Lösungsmittel verwenden.

### TECHNISCHE DATEN

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Größe min. (BxTxH) aufgebaut   | 106x53x126 cm                           |
| Größe mittel (BxTxH) aufgebaut | 121x53x118 cm                           |
| Größe max (BxTxH) aufgebaut    | 135x53x109 cm                           |
| Größe (BxTxH) zusammengeklappt | 45x53x137 cm                            |
| Gewicht                        | 18,5 kg                                 |
| Sitzhöhenverstellung           | 77-90,5 cm (7 Positionen)               |
| Größe Benutzer                 | 150 – 185 cm                            |
| Max. Belastbarkeit             | 140 kg                                  |
| Batterien                      | 2 x DC 1.5V AAA (nicht im Lieferumfang) |
| Schwungrad                     | 2,5 kg                                  |
| Anzahl Intensitätsstufen       | 10                                      |



### ENTSORGUNG

Am Ende der langen Lebensdauer Ihres Artikels führen Sie bitte die wertvollen Rohstoffe einer fachgerechten Entsorgung zu, so dass ein ordnungsgemäßes Recycling stattfinden kann. Sollten Sie sich nicht sicher sein, wie Sie am besten vorgehen, helfen die örtlichen Entsorgungsbetriebe oder Wertstoffhöfe gerne weiter.



## **KORREKTE ENTSORGUNG DIESES PRODUKTS**

Entsorgen Sie elektronische Geräte nie über den Hausmüll! Bringen Sie defekte oder aussortierte Geräte zu Wertstoffhöfen.

Innerhalb der EU weist dieses Symbol darauf hin, dass dieses Produkt nicht über den Hausmüll entsorgt werden darf. Altgeräte enthalten wertvolle recyclingfähige Materialien, die einer Wiederverwertung zugeführt werden sollten und um die Umwelt bzw. der menschlichen Gesundheit nicht durch unkontrollierte Müllbeseitigung zu schaden. Bitte entsorgen Sie Altgeräte deshalb über geeignete Sammelsysteme oder senden Sie das Gerät zur Entsorgung an die Stelle, bei der Sie es gekauft haben. Diese wird dann das Gerät der stofflichen Verwertung zuführen.

## **BATTERIEN**

Als Endnutzer sind Sie zur Rückgabe gebrauchter Batterien gesetzlich verpflichtet. Sie können Batterien nach Gebrauch an uns oder in den dafür vorgesehenen Rücknahmestellen (z.B. in kommunalen Sammelstellen oder im Handel) unentgeltlich Zurückgeben.

Sie können die Batterien auch an uns zurücksenden. Wir erstatten Ihnen das Briefporto für die Rücksendung der Altbatterie.

Die auf den Batterien abgebildeten Symbole haben folgende Bedeutung:

= Batterie darf nicht in den Hausmüll gegeben werden

Pb = Batterie enthält mehr als 0,004 Masseprozent Blei

Cd = Batterie enthält mehr als 0,002 Masseprozent Cadmium

Hg = Batterie enthält mehr als 0,0005 Masseprozent Quecksilber.

# MANUAL

## Dear customer,

You have made a good choice by purchasing one of our branded products. In order to enjoy the product for as long as possible and to ensure safe handling, please observe the assembly and operating instructions overleaf. To ensure the desired high quality standard, our articles are subject to regular controls and of course always meet the high requirements of the European Union. Even the best products can have defects, e.g. due to external circumstances. We stand by our quality promise and offer you the best possible service. Should a problem occur, please contact our trained staff for whatever kind of service, complaints and technical support you require.



## IMPORTANT!

Thoroughly read the manual in full before using the unit for the first time. Keep this manual for future reference. If you pass on the product one day, be sure to hand over this manual as well.

## TABLE OF CONTENTS

|  |    |
|--|----|
| SYMBOLS .....  | 22 |
| GENERAL SAFETY INFORMATION REGARDING USE.....                                      | 22 |
| SAFETY INSTRUCTIONS INTENDED SPECIFICALLY FOR BATTERY AND ACCUMULATOR DEVICES..... | 23 |
| INTENDED USES .....  | 23 |
| UNPACKING INSTRUCTIONS.....  | 24 |
| PARTS LIST.....  | 25 |
| ASSEMBLY.....  | 26 |
| FITNESS BIKE INSTALLATION LOCATION .....   | 31 |
| FUNCTION AND OPERATION TRAINING COMPUTER.....                                      | 33 |
| TRAINING WITH APP SUPPORT .....  | 34 |
| WORKOUT INFORMATION .....  | 35 |
| MAINTENANCE AND CARE INSTRUCTIONS.....   | 37 |
| TECHNICAL DATA .....   | 38 |
| DISPOSAL.....  | 38 |

## SYMBOLS



### ATTENTION! POTENTIAL RISK

Observe the safety instructions and assembly instructions to avoid the risk of injury or damage to the product.



### RISK OF SUFFOCATION!

Keep small parts and packaging material away from children!



### PRODUCT MODIFICATION

Never make modifications to the product! Modifications will invalidate the warranty and the product may become unsafe or – in the worst-case scenario – even dangerous.

## GENERAL SAFETY INFORMATION REGARDING USE

**CAUTION:** Before starting any exercise program, consult your physician. This is particularly important for people over 35 years of age or those with pre-existing health conditions. You **MUST** read all instructions before using any fitness equipment. We are not responsible for any personal injury or property damage resulting from the use of this product.

Consult your family physician and make sure you are not taking any health risk when using this equipment. If you are taking any medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol levels, it is extremely important to consult with a physician before any use of the device.

This training device is intended for home use. The device has been tested for a body weight of 140 kg continuous load. Inappropriate use of this device (e.g. excessive training, jerky movements without prior warm-up, incorrect settings, etc.) may cause damage to health! Before starting the training, a general fitness check should be carried out by your physician and possible cardiac, circulatory or orthopedic problems should be investigated.

**WARNING!** This stationary training device is not suitable for high accuracy purposes.

**WARNING!** The heart rate monitoring system may be inaccurate. Over-exercising may result in dangerous injury or death. If there is an abnormal decrease in your performance, stop exercising immediately."

- Pay attention and listen to your body! If you experience dizziness, chest pain, nausea, unusual shortness of breath, lightheadedness, or other abnormal symptoms, stop using this device immediately and seek medical attention immediately.
- Incorrect or excessive exercise may cause damage to your health.
- Warm up and stretch your body sufficiently before starting your exercise session.
- The user's maximum body weight must not exceed 140 kg.
- Keep children and pets away from this equipment as it is intended for use by adults only. DO NOT leave children unattended in the same room with the equipment.
- Use this unit only on a level, solid surface. Make sure there is sufficient room to move around. Do not damage carpets, wooden floors or delicate surfaces of any kind. DO NOT place sharp or pointed objects near the unit.

- DO NOT use this equipment if it has any defects or malfunctions. Use it only when it is in perfect technical condition.
- This equipment must not be used by more than one person at a time.
- Wear appropriate workout clothes when using this equipment. The training shoes should be chosen to match the training device and should basically give the foot a firm grip and have a non-slip sole. The clothing must be such that it cannot get caught during training because of its shape.
- When adjusting adjustable parts, pay attention to the correct position or the marked, maximum adjustment position and proper securing of the newly adjusted position.
- Tragen Sie geeignete Trainingskleidung, wenn Sie dieses Gerät benutzen. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden und dem Fuß grundsätzlich einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form während des Trainings nicht hängen bleiben kann.
- Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen ist auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position zu achten.
- This appliance is not intended for use by people (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and/or knowledge.

## **SAFETY INSTRUCTIONS INTENDED SPECIFICALLY FOR BATTERY AND ACCUMULATOR DEVICES**

- Do not use damaged or modified batteries or equipment. Defective or modified batteries can have unpredictable behavior and cause fire, explosion or injury.
- Do not expose a battery/accumulator or device to fire or excessive temperature. Fire or high temperatures above 130°C (266°F) may cause an explosion.
- Never make changes to the device! Do not modify or attempt to repair the unit or the battery/accumulator.
- Do not squeeze, puncture or modify the battery, expose it to water, or dispose of it in the open or with household waste!
- In the event of battery leakage, immediately remove the batteries from the product to avoid damage
- If a battery has leaked, avoid contact with skin, eyes and mucous membranes. If necessary, rinse the affected areas with water and seek medical attention immediately.
- Keep batteries/rechargeable batteries out of the reach of children. In case of swallowing, consult a doctor immediately!
- Only use the specified battery type.
- Pay attention to the correct polarity when inserting the battery! This is indicated in the battery compartment.



### **INTENDED USES**

The fitness bike is designed for home training. The device may only be used by one person at a time, not exceeding a maximum weight of 140 kg. The fitness bike is not a children's toy and is not suitable for children under 14 years of age. As a class HC device (DIN EN ISO 20957-1; DIN EN ISO 20957-5), the fitness bike is not suitable for medical or therapeutic use.

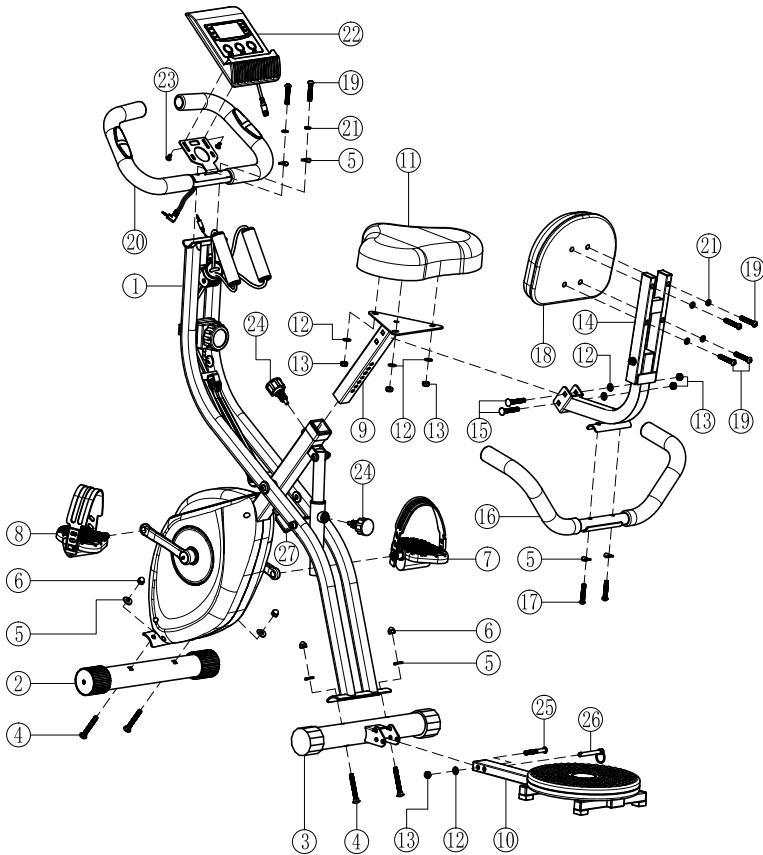
Use the product only for the purpose it is intended for. The manufacturer accepts no liability for damage caused by unintended use. Any modification to the product may negatively impact safety, cause hazards and invalidate the warranty.

**Only suitable for domestic use; not for commercial use.**

### UNPACKING INSTRUCTIONS

Open the box and remove the product.

After unpacking, please check the product for damage and to ensure it is complete. Subsequent complaints cannot be accepted.



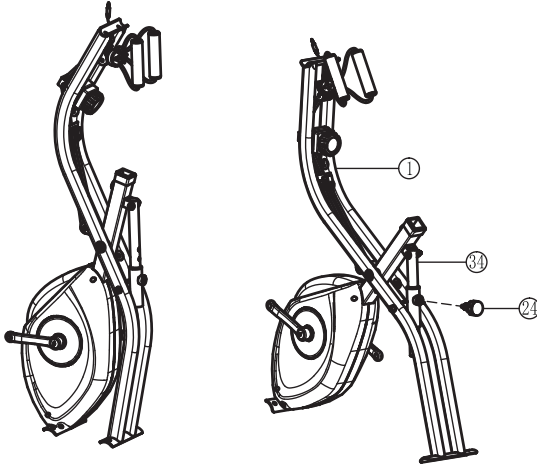


## PARTS LIST

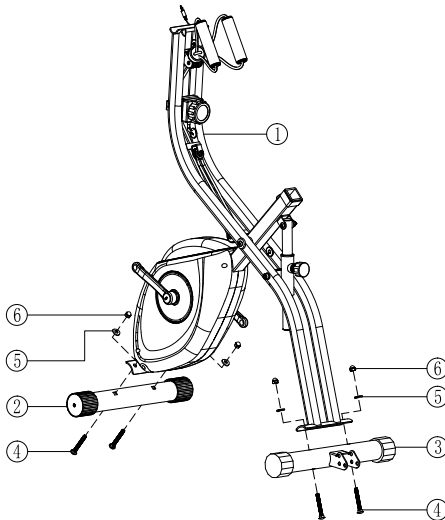
|                                       | NO. | STK |
|---------------------------------------|-----|-----|
| Main frame                            | 1   | 1   |
| Front stand                           | 2   | 1   |
| Rear stand                            | 3   | 1   |
| carriage bolt M8x62                   | 4   | 4   |
| Curved washer M8                      | 5   | 8   |
| Cap nut M8                            | 6   | 4   |
| Right pedal                           | 7   | 1   |
| Left pedal                            | 8   | 1   |
| Seat post                             | 9   | 1   |
| Twist Trainer                         | 10  | 1   |
| Saddle                                | 11  | 1   |
| Straight washer M8                    | 12  | 5   |
| Nut M8                                | 13  | 5   |
| Frame backrest                        | 14  | 1   |
| carriage bolt M8x45                   | 15  | 2   |
| Handlebar rear                        | 16  | 1   |
| hexagon socket round head screw M8x35 | 17  | 2   |
| Backrest                              | 18  | 1   |
| Hexagon socket round head screw M8x40 | 19  | 6   |
| Handlebar                             | 20  | 1   |
| Spring washer 8,4                     | 21  | 6   |
| Training computer                     | 22  | 1   |
| Phillips round head screw M5x10       | 23  | 2   |
| Ball stud M12                         | 24  | 2   |
| Hexagon socket round head screw M8x55 | 25  | 1   |
| Locking bolt                          | 26  | 1   |
| Bluetooth box for app control         | 27  | 1   |
| Allen key / open-end wrench           | 28  |     |

## ASSEMBLY

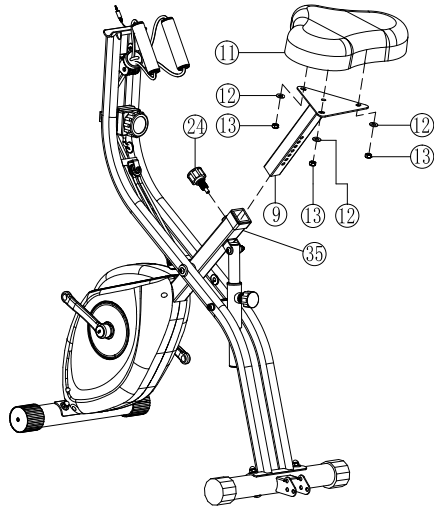
1. Remove the main frame (1) from the box, unfold it, align the inner adjustment tube (34) and screw it to the ball stud (24).



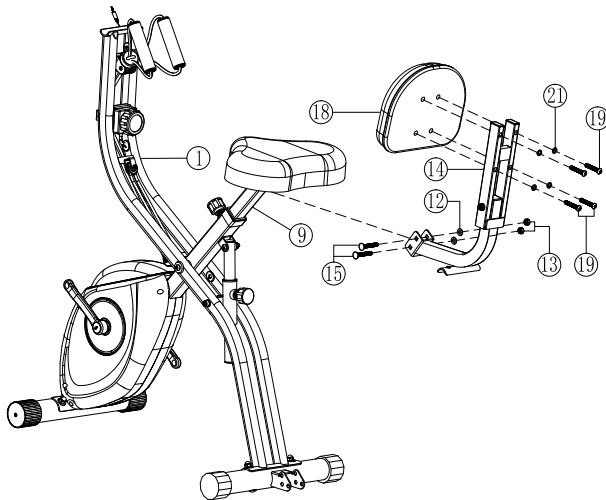
2. Connect the front stand (2) and the rear stand (3) to the main frame (1) with the nut (6), the bent washer (5) and the bolt (4).



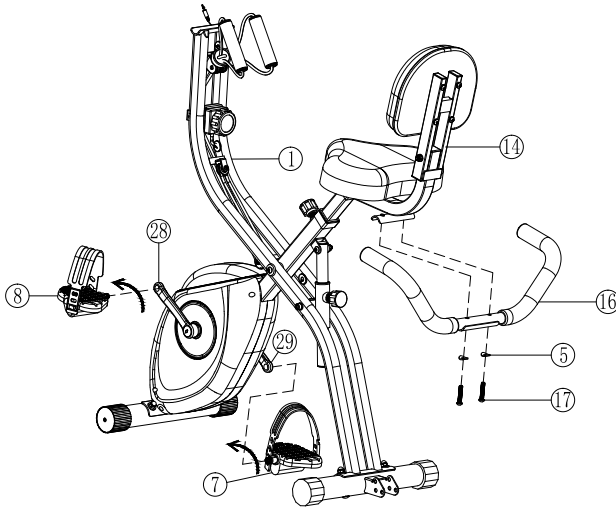
3. Connect the saddle (11) to the seat post (9) with the washer (12) and the nut (13); then screw the seat support tube (35) with the knob (24).



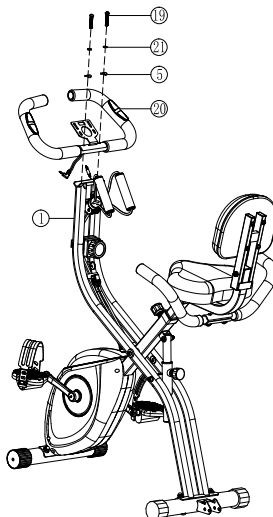
4. Connect the frame (14) to the seat post (9) with the bolt (15), washer (12) and nut (13); then screw the backrest (18) to the frame (14) with the bolt (19).



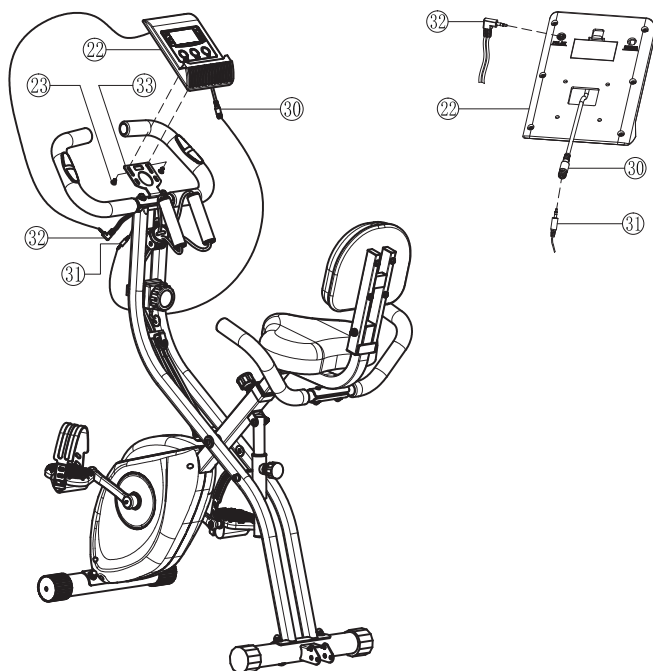
- Screw the rear handlebar (16) to the frame (14) with the screw (17) and the bent washer (5). Then screw the pedal (8) and (7) to the crank (28) and (29) respectively.  
Note: The pedal (7) should be locked clockwise and the pedal (8) counterclockwise. Always keep pedals (8) and (7) locked during exercise. Otherwise, the teeth of the pedals (8) and (7) will be damaged.



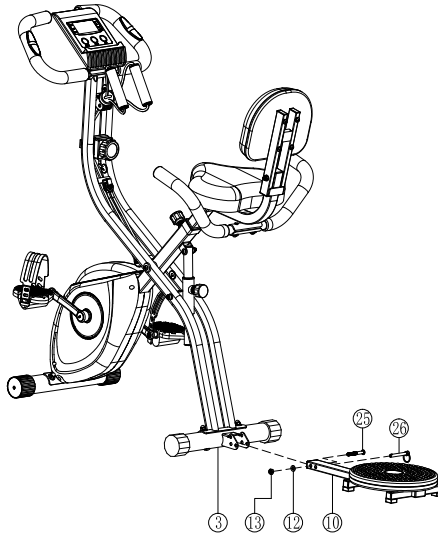
- Screw the handlebar (20) to the front support tube. Align the holes and screw them tight with the screw (19), the spring washer (21) and the bent washer (5).



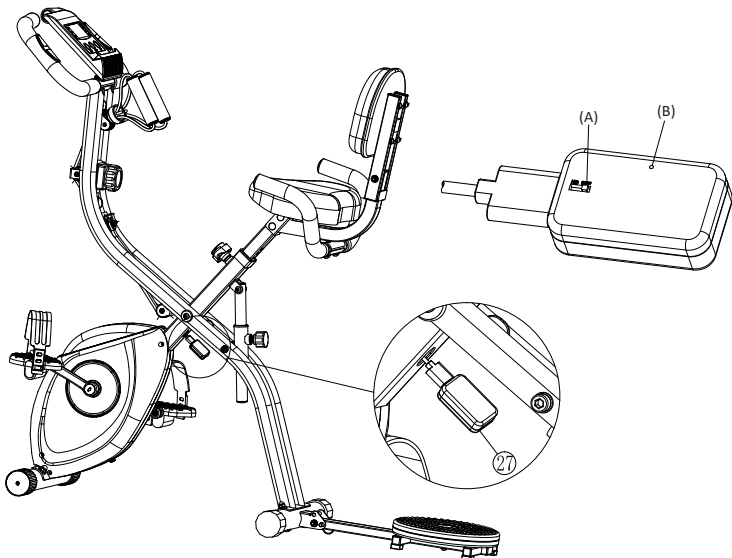
7. First connect the monitor cable (30) to the sensor cable (31) and the handle pulse cable (32) and then screw the monitor (22) to the monitor bracket (33) with the screw (23).



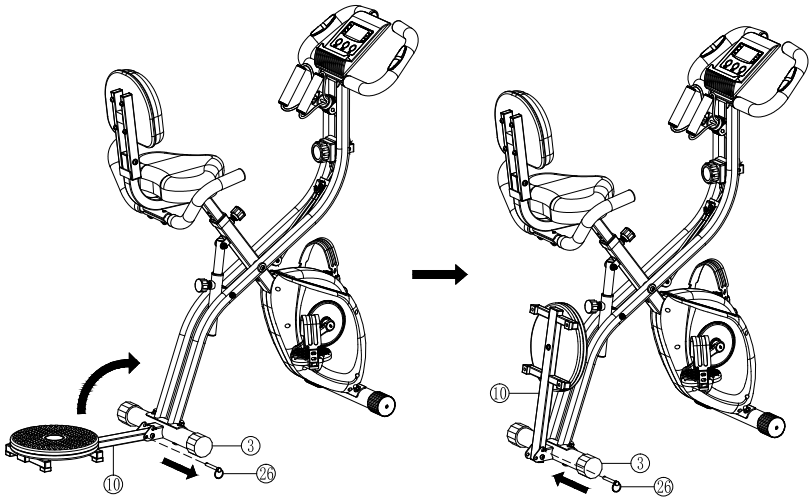
8. Connect the Twist Trainer (10) to the rear stand (3) with screw (25), washer (12), nut (13) and bolt (26).



9. Turn on the Bluetooth box to establish the connection.



- Fold the Twist Trainer (10) as shown in the picture and fasten the bolt (26) to the lower stand (3).



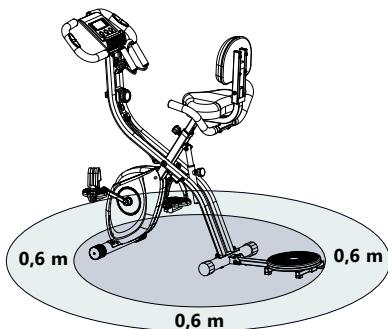
- Finally, check the screws to make sure they are tight.

### Insert and replace batteries

(2 x AAA batteries not included)

- Remove the old batteries if necessary.
- Insert the new batteries into the battery compartment. Make sure that the polarity is correct.
- Close the battery compartment.

### FITNESS BIKE INSTALLATION LOCATION



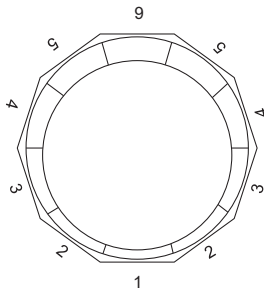
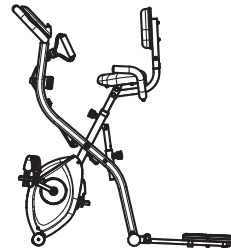
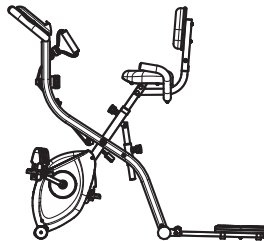
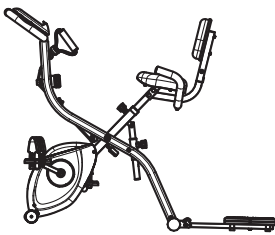
When using your fitness bike, you must maintain a minimum radius clearance of 0.6 meters around your workout area. This is important so that you do not feel confined during your workout and can get on and off without obstruction. If two pieces of equipment are placed next to each other, a clearance of at least 0.6 meters must be maintained around both training areas.

- Place a suitable, non-slip base (e.g. rubber mat, wooden board or similar) under the device should the set-up location require special protection against pressure points, soiling and the like.

### Adjustment Position Bike Training/Storage

Loosen the ball stud (24) and pull it out, while simultaneously moving the front frame to the desired position. Release the ball  
There are 3 positions for training and 1 position for storage.  
(See information on training)

The fitness bike has 2 transport wheels on the front stand that allow you to easily move the bike to the desired position.

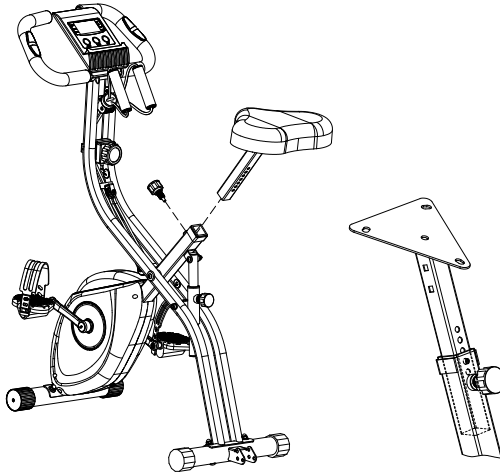


Note: To compensate for minor unevenness of the floor, it is possible to adjust the height of the feet by turning the outer rings. Adjustable range from 1-6.



## Adjusting the seat height

Unlock the ball pin to adjust the seat to the desired height.



## FUNCTION AND OPERATION TRAINING COMPUTER

with pulse operating instructions

### FUNCTION KEYS:

**MOD:** Press the button to select the functions; if you press and hold the button for a long time, it will be set to 0 completely.

**SET:** To set the values of time, distance, pulse and calories when not in scan mode.

**RESET:** To reset time, distance and calories. The current data change will be 0. If you hold down RESET for a long time, the display next to the ODO position will be set to 0.

### FUNCTION AND OPERATION:

**1. SCAN:** Hold down the "MODE" button until "SCAN" appears, the monitor will cycle through all 5 functions: Time, Speed, Distance, Calories, ODO and Pulse. Each display will be held for 5 seconds.

#### 2. TIME:

(1) Count the total time from the beginning to the end of the workout.

(2) Press "MODE" button until "TIME" appears and press "SET" button to set the workout time. When "SET" is zero, the computer alarm will sound for 10 seconds.

#### 3. SPEED:

Displays the current speed.

#### 4. DIST:

(1) Count the distance from the beginning to the end of the workout.

(2) Press "MODE" button until "DIST" appears, and press "SET" button to set the training distance. When "SET" is zero, the computer alarm will sound for 10 seconds.

#### 5. CALORIES:

- (1) Count the total calories from the beginning to the end of the workout.
- (2) Press "MODE" button until "CAL" appears and press "SET" button to set the exercise calories. When "SET" is zero, the computer alarm will sound for 10 seconds.

**6. ODO:**

Displays the total distance you have trained in the range of 0.00 to 99.99 km.

**7. PULSE RATE:**

Press the MODE button until "PULSE" is displayed. 6~7 seconds after measuring your pulse rate, please place your palms on the two contact surfaces and the monitor will display your current heart rate in beats per minute (BPM) on the LCD.

Note: During the process of pulse measurement, the reading may be higher than the virtual pulse rate in the first 2~3 seconds due to the jamming of contact, then it will return to the normal level. The measured value cannot be considered as the basis for medical treatment.

**8. ALARM:**

The computer will beep when you press "MODE", "SET" and "RESET" buttons.

**9. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP.**

In the absence of a signal for 4 minutes, the power will be turned off automatically, and as long as the wheel is in motion or a button is pressed, the monitor will be in action.

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| Automatic scan       | All 5 Seconds    |
| Running time         | 00:00-99:59      |
| Current speed        | 0.0~999.9 (ML)KM |
| Distance             | 0.00~9999 (ML)KM |
| Total distance (ODO) | 0.0~9999 (ML)KM  |
| Calories             | 0.0~9999 Kcal    |
| Heart rate           | 40~240BPM        |

**TRAINING WITH APP SUPPORT**

With the Bluetooth box, sports simulations can be integrated into training via apps. The goal is to help users make training easier through play and variety.

**Note: Depending on the APP, additional costs may apply.**

The usage is according to a separate license agreement with the developer. This requires a device that can run the app and supports Bluetooth 4.0, as well as an Internet connection via 2.4 GHz or 5 GHz WLAN or mobile data.

Standard data and messaging rates may apply. The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks of the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by DEUBA is under a license agreement.

**Preparation:**

- Please search the iOS App Store or Google Play Store for a training app such as Swift; Kinomap; Z-sport; Zwift; or similar.
- Download the desired app from the Playstore.
- Smartphone/tablet and fitness bike must be within range.
- Launch the app and register.

### Device pairing:

- Launch the app (grant them the necessary permissions if necessary).
- Switch on the Bluetooth box of the fitness bike.
- Select "Add device"
- Select "Manual" - "Spinning".
- To pair the device click Connect.
- The device will be detected automatically.
- Click Start to begin the exercises.

**Note:** To save power, the Bluetooth device will automatically go to sleep after 150 seconds when not in use.

### Unpair device:

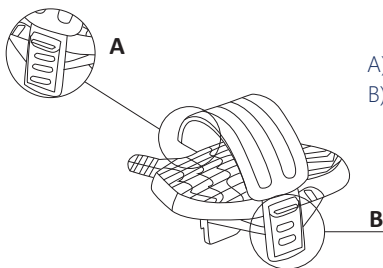
- Delete the device from the app's list.

## WORKOUT INFORMATION

Using your fitness bike provides you with several benefits: It improves your physical fitness, strengthens your muscles and, when combined with a calorie-restricted diet, helps you lose weight.

### Maintain proper posture

- Hold onto the handlebars throughout your workout.
- Maintain an upright posture throughout your workout.
- Make sure at least half your foot length is on the pedal during the workout.
- Each foot strap on the pedals can be individually adjusted to fit any foot size.



- A) Inside: 4-fold height adjustable
- B) Outside: 3-fold height adjustable

### Setting position bicycle

Here, the device is used like a bicycle in an upright position, whereby the training intensity is quite high and an increased amount of calories can be burned. Thus, you can achieve higher goals in the area of weight reduction and muscle building. The movement will be more intense just like when the machine is used as a recumbent bike.

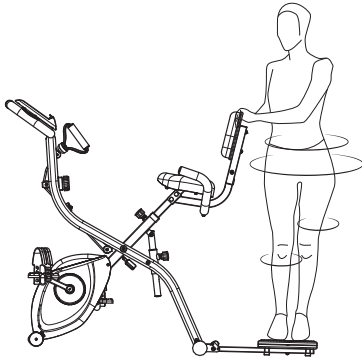
### Adjustment position recumbent bike

The user is in a reclined lying position during training. This provides a light intensity of exercise. This is the ideal training position for users who are less interested in intensive training to build muscle or endurance, but more interested in staying fit and mobile without too much effort.

## Twist Trainer

Twist Trainer can be used to train waist, upper body, legs, arms and balance.

- Do not use the Twist Trainer when another user is on the bike.
- Do not rotate 360°.



Note: Hold onto the handlebars throughout the workout. Do not use the Twister Trainer at the same time as the pull straps.

## Tension bands

With the pull straps you can also train the upper body and arms.

### 1. The warm-up

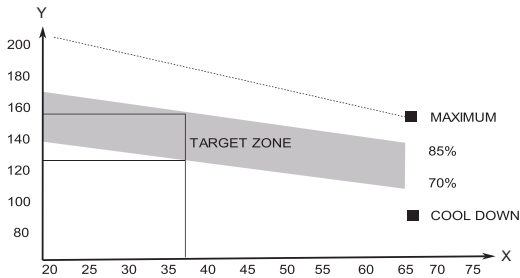
It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for about 30 seconds, do not force or jerk into the stretch - if it is painful, STOP.



### 2. The exercise phase

In this phase, you need to work hard because with regular exercise, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace, but it is very important that you maintain a steady pace.

This phase should last at least 12 minutes, but most people begin with 15-20 minutes.



The Y-axis (PULSE RATE) shows pulse values; the X-axis (AGE) tells you your age. If you are exercising properly, your pulse rate should be in the "TARGET ZONE" marked in gray, depending on your age. The "COOL-DOWN" marker shows how your heart rate should decrease when you rest and breathe for a few minutes after the work-out before stretching again.

### 3. The cool down phase

This phase is for your cardiovascular system and muscles to recover. This is a repetition of the warm-up exercise, meaning reduce your pace and continue for about 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, being careful not to force or jerk your muscles into stretching.

As you get fitter, you may need to exercise longer and harder. It is advisable to exercise at least three times a week and to spread the workouts as evenly as possible throughout the week.

#### Muscle building

To build muscle on your fitness bike, you need to set the resistance fairly high. This will put more strain on your leg muscles and you may not be able to work out as long as you would like. Also, if you're trying to improve your fitness, you'll need to modify your workout routine. During the warm-up and cool-down periods, you should exercise as usual, but towards the end of the exercise period, you should increase the resistance by making your legs work harder than normal. You will need to reduce your speed to keep your heart rate in the target range.

#### Weight loss

The most important factor here is the effort you put in. The harder and longer you push yourself, the more calories you burn, which is basically the same as if you were exercising to improve your fitness.



### MAINTENANCE AND CARE INSTRUCTIONS

Check all the parts for signs of wear. Do not continue to use the product if you find any defects. Only have parts replaced with original spare parts by a specialist in accordance with the manufacturer's specifications. A lack of care and maintenance can damage the appliance. Dangerous situations can arise. Regular maintenance helps to ensure the safety of the product and increases its service life.

- Check all parts before using the device, tighten them, replace defective parts immediately and do not use the device again until it is working properly.
- Lubricate moving parts regularly with light oil to reduce friction and prevent premature wear.

- The device can be cleaned with a damp cloth and a mild, non-abrasive agent, do not use solvents.

## TECHNICAL DATA

|                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| Min. built up size         | 106x53x126 cm                  |
| Medium built up size       | 121x53x118 cm                  |
| Max. built up size         | 135x53x109 cm                  |
| Folded size                | 45x53x137 cm                   |
| Weight                     | 18,5 kg                        |
| Seat height adjustment     | 77-90,5 cm (7 positions)       |
| Size user                  | 150 – 185 cm                   |
| Max. Load capacity         | 140 kg                         |
| Batteries                  | 2 x DC 1.5V AAA (not included) |
| Flywheel                   | 2,5 kg                         |
| Number of intensity levels | 10                             |



## DISPOSAL

At the end of your item's long service life, please dispose of the valuable raw materials properly so that proper recycling can take place. If you are not sure how best to proceed, the local waste disposal companies or recycling centres will be happy to help.



## CORRECT DISPOSAL OF THIS PRODUCT

Never dispose of electronic devices in the household waste! Take defective or discarded devices to recycling centers.

Within the EU, this symbol indicates that this product must not be disposed of with household waste. Discarded devices contain valuable recyclable materials that should be recycled and not be disposed of in an uncontrolled manner that could harm the environment or human health. Therefore, please dispose of old devices via appropriate collection systems or send the device to the place where you purchased it for disposal. The latter will then send the device for recycling.

## BATTERIES

As end user you are legally obliged to return used batteries. You can return batteries after use to us or to the designated collection points (e.g. municipal collection points or retail outlets) free of charge.

You can also return the batteries to us. We will refund the return costs for the old battery.

The symbols shown on the batteries have the following meaning:

= Battery must not be disposed of in the household waste

Pb = Battery contains more than 0.004 mass percent lead

Cd = battery contains more than 0,002 % cadmium by mass

Hg = battery contains more than 0.0005 mass percent of mercury.

# INTRODUCTION

## Chère cliente, cher client,

En achetant un produit de notre marque, vous avez fait le bon choix. Afin de profiter le plus longtemps possible de votre produit et d'assurer une manipulation sans danger, veuillez vous reporter à la présente notice de montage et d'utilisation. Pour atteindre le niveau de qualité souhaité, nos articles sont soumis à des contrôles réguliers et répondent bien sûr toujours aux exigences élevées de l'Union européenne. Cependant, même avec les meilleurs produits, des défauts peuvent survenir, par exemple en raison de circonstances externes. Nous faisons notre maximum afin d'assurer la meilleure qualité et le meilleur service possibles. Toutefois, en cas de problème ou de réclamation, n'hésitez pas à contacter notre service client.



## IMPORTANT !

Avant la première utilisation, veuillez lire la notice attentivement et intégralement. Veuillez conserver ce manuel afin de pouvoir y reporter ultérieurement. Si vous devez un jour transmettre le produit, veuillez à fournir également ce manuel.

## TABLE DES MATIÈRES

|  |    |
|--|----|
| SYMBOLES .....   | 40 |
| CONSIGNES DE SÉCURITÉ GÉNÉRALES CONCERNANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL ..... | 40 |
| CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR LES BATTERIES ET LES APPAREILS SANS FIL .....     | 41 |
| UTILISATION CONFORME AUX FINS POUR LESQUELLES L'APPAREIL A ÉTÉ CONÇU .....   | 41 |
| CONSIGNES DE DÉBALLAGE .....   | 42 |
| LISTE DES PIÈCES .....   | 43 |
| MONTAGE .....  | 44 |
| LIEU D'INSTALLATION DU VÉLO FITNESS .....                                    | 49 |
| FONCTION ET UTILISATION DE L'ÉCRAN D'ENTRAÎNEMENT .....                      | 51 |
| ENTRAÎNEMENT AVEC L'APP .....  | 52 |
| INFORMATIONS SUR L'ENTRAÎNEMENT .....  | 53 |
| CONSIGNES DE MAINTENANCE ET D'ENTRETIEN .....                                | 56 |
| CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES .....  | 56 |
| MISE AU REBUT .....  | 57 |

## SYMBOLES



### ATTENTION! DANGER POTENTIEL

Respectez les consignes de sécurité et la notice de montage afin d'éviter tout risque de blessures ou toute détérioration du produit.



### RISQUE-D'ETOUFFEMENT!

Garder les petites pièces et l'emballage hors de portée des enfants !



### MODIFICATION DU PRODUIT

Ne jamais apporter de modifications au produit ! En cas de modifications, la garantie expire et le produit peut devenir non sûr, voire dangereux, dans le pire des cas.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ GÉNÉRALES CONCERNANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL

**AVERTISSEMENT :** Avant de débiter tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour celles présentant des problèmes de santé. Lisez IMPÉRATIVEMENT toutes les instructions avant d'utiliser un équipement sportif de fitness. Nous ne sommes en aucun cas responsables des blessures corporelles ou dommages matériels qui résulteraient de l'utilisation de ce produit.

Consultez votre médecin traitant et assurez-vous que l'utilisation de cet appareil ne représente aucun risque pour vous. Si vous prenez un médicament qui affecte votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol, vous devez impérativement consulter un médecin avant toute utilisation de l'appareil.

Cet équipement sportif est pensé pour une utilisation à domicile. L'appareil a été testé pour un poids corporel de 140 kg en charge permanente maximum. Une mauvaise utilisation de l'appareil (par exemple un entraînement excessif, des mouvements saccadés sans échauffement préalable, des réglages incorrects, etc.) peut entraîner des risques de santé ! Avant de commencer l'entraînement, un bilan de santé complet doit être réalisé par votre médecin, et tout problème cardiovasculaire ou orthopédique doit être réglé.

**ATTENTION !** Cet équipement sportif fixe n'est pas adapté à des exercices de précision.

**ATTENTION !** Le système de surveillance du rythme cardiaque peut s'avérer défectueux. Une séance d'exercice trop intense peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vos performances sont anormalement amoindries, cessez immédiatement l'entraînement.

- Soyez vigilant-e et à l'écoute de votre corps ! Cessez immédiatement d'utiliser cet appareil et consultez immédiatement un médecin si vous ressentez des vertiges, des douleurs thoraciques, des nausées, un essoufflement inhabituel, des engourdissements ou tout autre symptôme anormal.
- Une séance de sport excessive ou mal gérée peut nuire à votre santé.
- Avant de commencer un entraînement, échauffez-vous et étirez-vous suffisamment.
- Le poids maximal de l'utilisateur-trice ne doit pas dépasser 140 kg.
- Maintenez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux domestiques, il est réservé aux adultes. Ne laissez JAMAIS des enfants sans surveillance dans la même pièce que l'appareil.



- N'utilisez l'appareil que sur une surface plane et solide. Assurez-vous d'avoir une liberté de mouvements suffisante. Faites attention aux tapis, parquets et sols fragiles de tous types. Ne placez AUCUN objet tranchant ou pointu à proximité de l'appareil.
- N'utilisez JAMAIS l'appareil s'il vous semble défectueux ou s'il fonctionne mal. Ne l'utilisez que s'il est parfaitement fonctionnel.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- Lors de l'utilisation de l'appareil, portez des vêtements de sport adaptés. Les chaussures de sport doivent être choisies en fonction de l'appareil de sport et doivent toujours maintenir le pied fermement et disposer de semelles antidérapantes. Les vêtements doivent être sélectionnés de manière à ce qu'ils ne puissent pas se coincer dans l'appareil durant l'entraînement.
- Lors du montage des pièces réglables, assurez-vous qu'elles sont correctement installées ou dans la position de réglage maximale indiquée, et que chaque pièce que vous montez est correctement fixée.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) qui auraient des facultés physiques, sensorielles ou mentales diminuées ou qui ne possèderaient pas l'expérience et la connaissance nécessaire.

### **CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR LES BATTERIES ET LES APPAREILS SNAS FIL**

- N'utilisez pas de piles / batteries rechargeables endommagées ou modifiées. Les batteries défectueuses ou modifiées peuvent se comporter de manière imprévisible et entraîner un incendie, des explosions ou des risques de blessures.
- N'exposez pas une batterie / une pile ou un appareil au feu ou à une température excessive. Un incendie ou des températures supérieures à 130 °C (266 °F) peuvent provoquer une explosion.
- Ne modifiez jamais l'appareil! La modification ou tentative de réparation de la pile / la batterie n'est pas autorisée.
- Ne pas écraser, percer, modifier la batterie, ne pas exposer à l'eau et ne pas jeter sur la voie publique ou avec les ordures ménagères!
- En cas de fuite des piles, retirez-les immédiatement du produit afin d'éviter de l'endommager.
- Si une pile a fui, évitez tout contact avec la peau, les yeux et les muqueuses. Le cas échéant, rincez à l'eau les zones touchées et consultez immédiatement un médecin.
- Conservez les piles hors de portée des enfants. Consultez immédiatement un médecin en cas d'ingestion !
- Utilisez uniquement le type de pile spécifié.
- Faites attention à la polarité lorsque vous insérez la pile ! Elle est indiquée dans le compartiment à pile.



### **UTILISATION CONFORME AUX FINS POUR LESQUELLES L'APPAREIL A ÉTÉ CONÇU**

Le vélo de fitness est conçu pour un entraînement à domicile. L'appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois, la personne ne doit pas dépasser un poids de 140 kg. Le vélo de fitness n'est pas un jouet pour enfant et ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. En tant qu'appareil de classe HC (DIN EN ISO 20957-1 ; DIN EN ISO 20957-5), le vélo de fitness n'est pas adapté à un usage médical ou thérapeutique.

L'appareil doit uniquement être utilisé pour l'usage prévu. Le fabricant décline toute responsabilité pour tout dégât causé en raison d'une utilisation non conforme. Toute

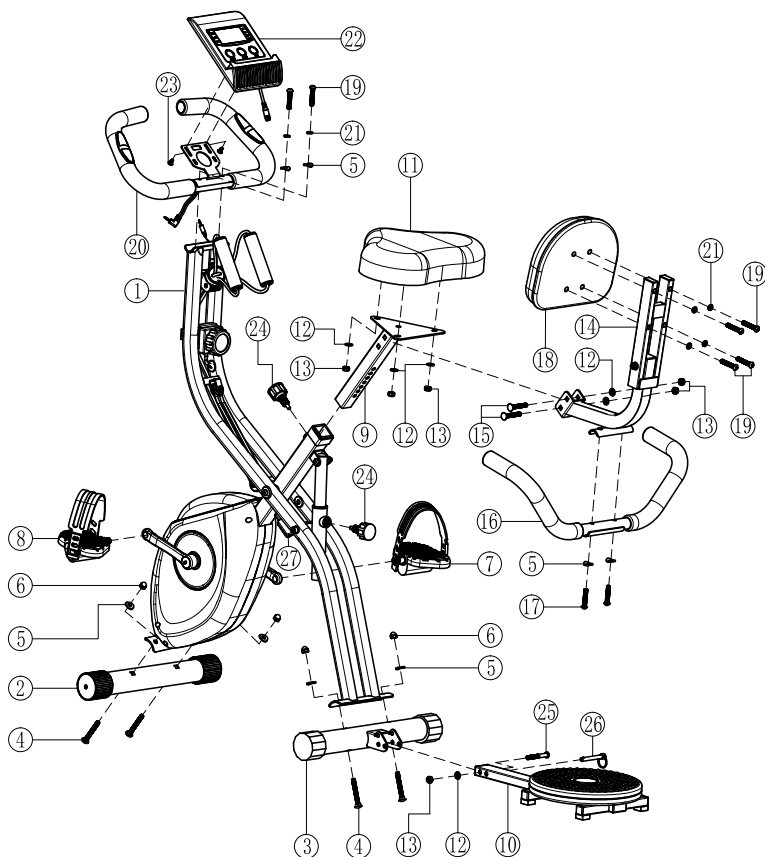
modification apportée au produit peut avoir des conséquences négatives en matière de sécurité, engendrer des risques et entraîner l'annulation de la garantie.

**Uniquement conçu pour un usage domestique et non pour un usage commercial.**

### CONSIGNES DE DÉBALLAGE

Ouvrez le carton et retirez le produit.

Une fois le produit déballé, vérifiez qu'il est complet ou qu'il ne présente pas d'endommagements. Aucune réclamation formulée tardivement ne sera acceptée.

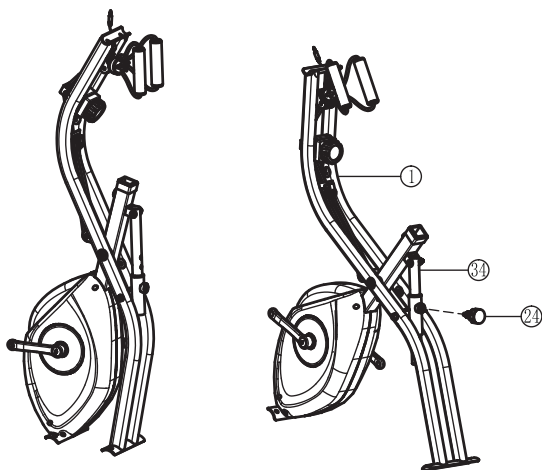


## LISTE DES PIÈCES

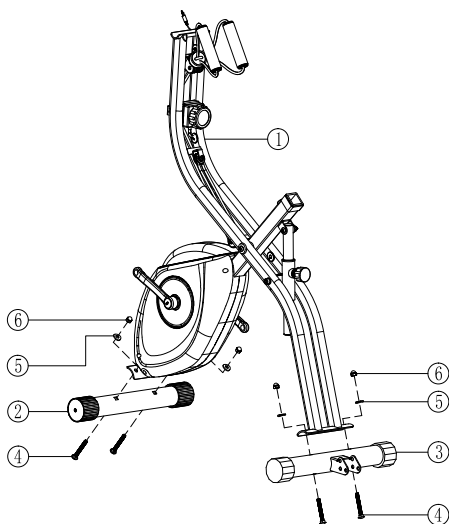
|                                     | NO. | STK |
|-------------------------------------|-----|-----|
| Structure principale                | 1   | 1   |
| Pied avant                          | 2   | 1   |
| Pied arrière                        | 3   | 1   |
| Vis M8x62                           | 4   | 4   |
| Rondelle courbée M8                 | 5   | 8   |
| Boulon à tête ronde M8              | 6   | 4   |
| Pédale droite                       | 7   | 1   |
| Pédale Gauche                       | 8   | 1   |
| Tige de selle                       | 9   | 1   |
| Twist Trainer                       | 10  | 1   |
| Selle                               | 11  | 1   |
| Rondelle plate M8                   | 12  | 5   |
| Écrou M8                            | 13  | 5   |
| Structure dossier                   | 14  | 1   |
| Vis M8x45                           | 15  | 2   |
| Guidon arrière                      | 16  | 1   |
| Vis hexagonale à tête ronde M8x35   | 17  | 2   |
| Dossier                             | 18  | 1   |
| Vis hexagonale à tête ronde M8x40   | 19  | 6   |
| Guidon                              | 20  | 1   |
| Rondelle ressort 8,4                | 21  | 6   |
| Écran                               | 22  | 1   |
| Vis cruciforme à tête ronde M5x10   | 23  | 2   |
| Vis rotule M12                      | 24  | 2   |
| Vis hexagonale à tête ronde M8x55   | 25  | 1   |
| Boulon de sécurité                  | 26  | 1   |
| Boîtier Bluetooth pour commande App | 27  | 1   |
| Clé Allen / Clé plate               | 28  |     |

## MONTAGE

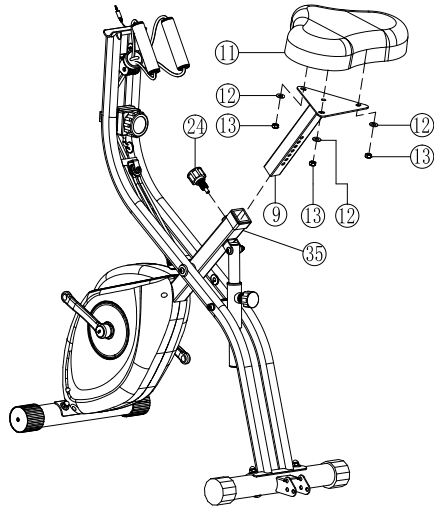
1. Sortiez la Structure principale (1) du carton, dépliez-la, installez le Tube intérieur (34) et vissez-le à l'aide de la Vis rotule (24).



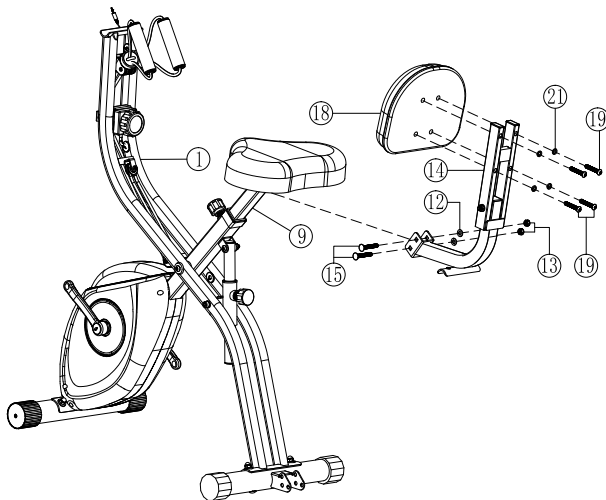
2. Fixez le Pied avant (2) et le Pied arrière (3) à la Structure principale (1) à l'aide du Boulon à tête ronde (6), de la Rondelle courbée (5) et de la Vis (4).



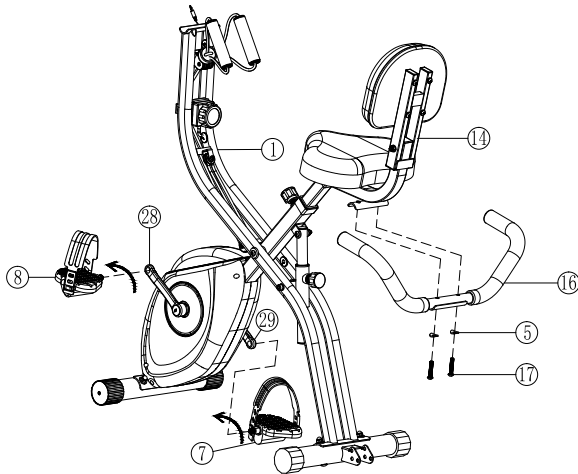
- Fixez la Selle (11) à la Tige de selle (9) avec la Rondelle courbée (12) et le Boulon à tête ronde (13); vissez ensuite le Tube de selle avec le Bouton (24).



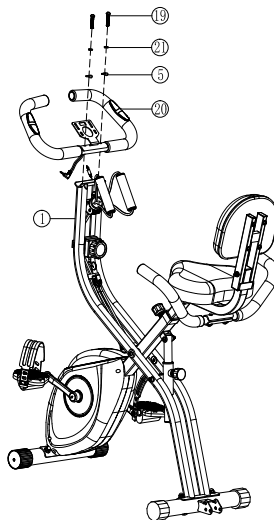
- Fixez la Structure (14) à la Tige de selle (9) grâce à la Vis (15), la Rondelle plate (12) et le Boulon à tête ronde (13), puis vissez le Dossier (18) avec la Vis (19) à la Structure (14).



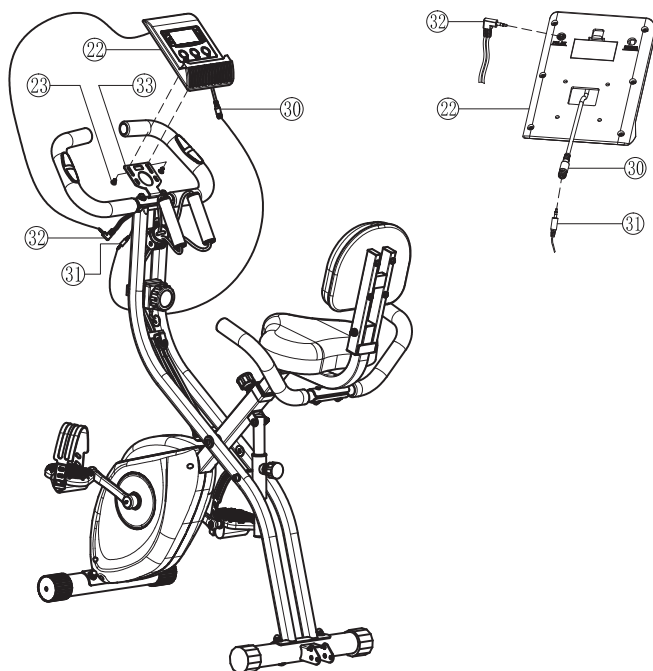
5. Vissez le Guidon arrière (16) à l'aide de la Vis (17) et de la Rondelle courbée (5) à la Structure (14). Vissez ensuite les Pédales (8) et (7) aux Manivelles (28) et (29). Conseil : la Pédale (7) doit être vissée dans le sens horaire et la Pédale (8) dans le sens anti-horaire. Assurez-vous que les pédales (8) et (7) sont toujours enclenchées durant l'entraînement, sans quoi les pédales risquent d'être endommagées.



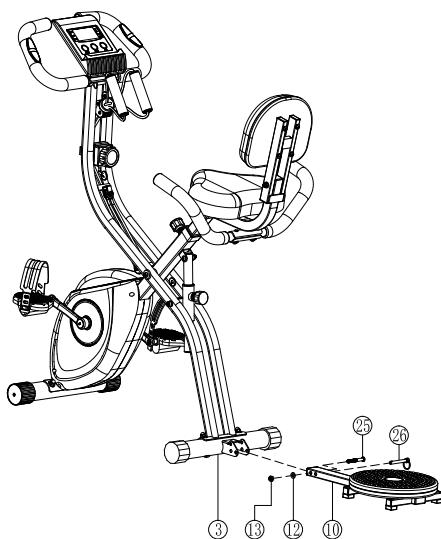
6. Vissez le Guidon (20) à la tige avant. Orientez le trou vers l'extérieur et vissez-le avec la Vis (19), la Rondelle ressort (21) et la Rondelle courbée (5).



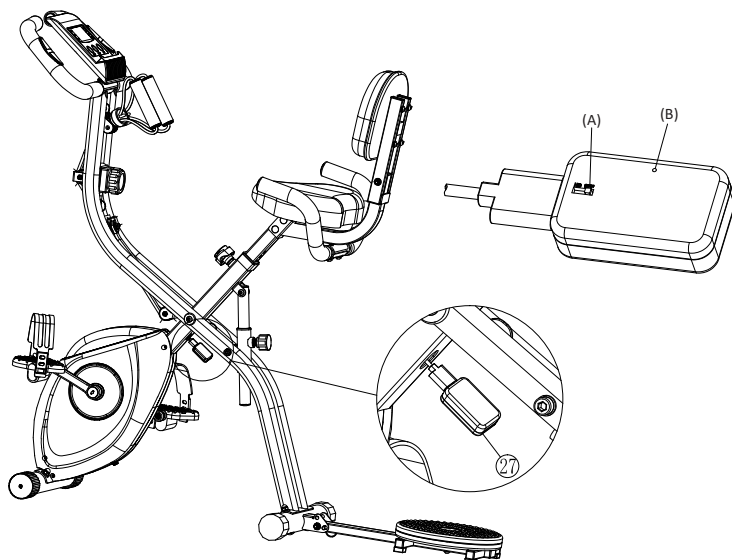
7. Fixez d'abord le Câble du moniteur (30) avec le Câble du capteur (31) et le Câble d'impulsion (32), puis vissez le Moniteur (22) au Porte-moniteur (33) à l'aide de la Vis (23).



8. Fixez ensuite le Twist Trainer (10) au Pied avant (3) à l'aide de la Vis (25), de la Rondelle plate (12), du Boulon à tête recourbée (13) et du Boulon de sécurité (3).

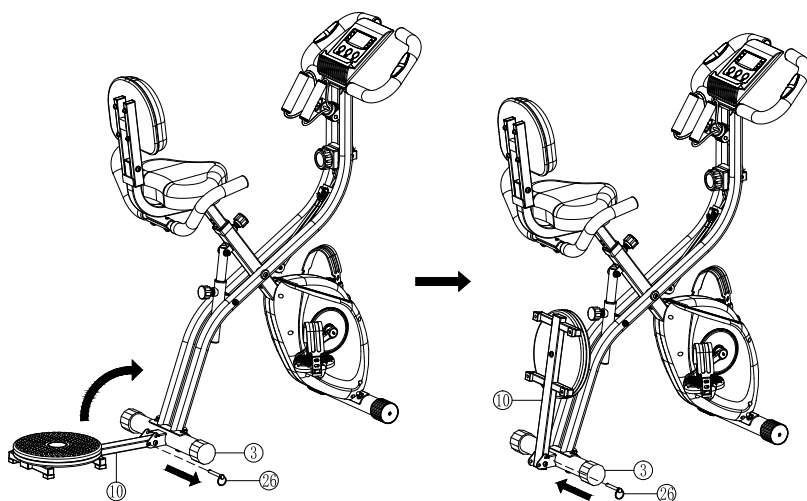


9. Allumez le boîtier Bluetooth pour établir la connexion.





10. Repliez le Twist Trainer (10) comme montré sur l'image et fixez la Vis (26) au Pied arrière (26).



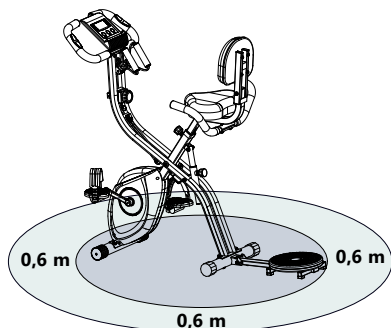
11. Enfin, vérifiez que toutes les vis sont bien serrées.

### Insérer et changer les piles

(2 x piles AAA, non-incluses dans la livraison)

1. Ouvrez le compartiment à piles à l'arrière de l'écran.
2. Si nécessaire, retirez les piles usagées.
3. Placez les nouvelles piles dans le compartiment à piles en respectant la polarité.
4. Refermez le compartiment à piles.

### LIEU D'INSTALLATION DU VÉLO FITNESS



Lorsque vous utilisez le vélo fitness, veillez à toujours avoir au moins 0,6 mètres d'espace libre autour de la zone d'entraînement. C'est important pour que vous ne vous sentiez pas à l'étroit pendant la séance et pour que vous puissiez monter et descendre facilement. Si deux appareils sont côte à côte, un espace dégagé d'au moins 0,6 mètres est nécessaire autour des zones d'entraînement.

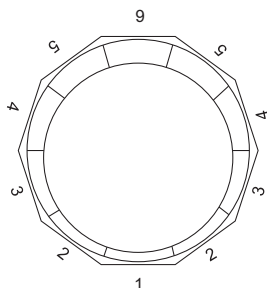
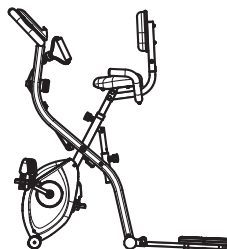
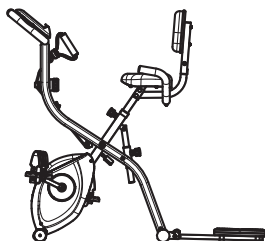
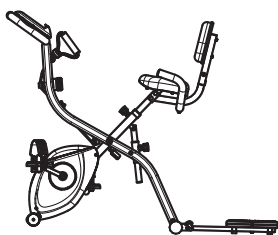
- Placez un matériau antidérapant approprié sous l'appareil si vous souhaitez protéger le sol contre les points de pression et les salissures (par exemple un tapis en caoutchouc, une plaque de bois, etc).

### Position du vélo fitness / stockage

Desserrez la Vis rotule (24) et retirez-la, tout en insérant la structure avant dans la position souhaitée. Revissez la Vis rotule (24).

Il y a 3 positions d'entraînement et 1 position de stockage. (voir informations sur l'entraînement)

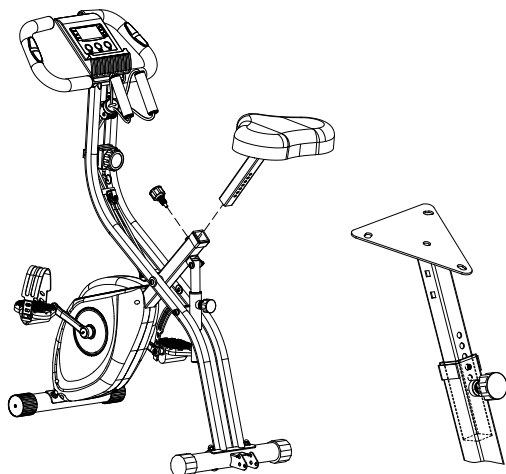
Le vélo fitness dispose de 2 roulettes de transport sur le Pied avant, grâce auxquelles vous pouvez facilement le déplacer à l'endroit souhaité.



Conseil : Pour compenser les légères irrégularités du sol, la hauteur des pieds peut être ajustée en tournant les anneaux extérieurs. Réglables de 1 à 6.

## Réglage de la hauteur de selle

Déverrouillez la goupille pour régler la selle à la hauteur désirée.



## FONCTION ET UTILISATION DE L'ÉCRAN D'ENTRAÎNEMENT

avec mode d'emploi du capteur cardiaque

### FONCTIONS DES TOUCHES :

**MOD** : Appuyez sur ce bouton pour sélectionner les fonctions. Si vous le maintenez enfoncé, il sera remis à 0.

**SET** : Pour régler le temps, la distance, le rythme cardiaque et les calories lorsque vous n'êtes pas en mode scan.

**RESET** : Pour réinitialiser le temps, la distance et les calories. Pour le moment, la valeur est à 0. Si vous maintenez le bouton RESET enfoncé, le chiffre près de la position ODO sera remis à 0.

### FONCTION ET UTILISATION :

**1. SCAN** : Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que « SCAN » apparaisse. Le moniteur passe ensuite par les 5 fonctions : temps, vitesse, distance, calories, ODO et pouls. Chaque fonction est affichée pendant 5 secondes.

#### **2. ZEIT** :

(1) Notez le temps total du début à la fin de l'entraînement.

(2) Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que « TIME » apparaisse, puis appuyez sur le bouton « SET » pour régler la durée de l'exercice. Lorsque « SET » est à zéro, l'ordinateur émet une alarme pendant 10 secondes.

#### **3. SPEED** :

Donne la vitesse actuelle.

#### **4. DIST** :

- (1) Donne la distance parcourue depuis le début et jusqu'à la fin de l'entraînement.
- (2) Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que « DIST » apparaisse, puis appuyez sur le bouton « SET » pour régler la distance de l'entraînement. Lorsque « SET » est à zéro, l'ordinateur émet une alarme pendant 10 secondes.

#### 5. CALORIES :

- (1) Donne le nombre de calories brûlées depuis le début et jusqu'à la fin de l'entraînement.
- (2) Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que « CAL » apparaisse, puis appuyez sur le bouton « SET » pour régler le nombre de calories. Lorsque « SET » est à zéro, l'ordinateur émet une alarme pendant 10 secondes. »

#### 6. ODO :

Affiche la distance totale que vous avez parcourue, sur une plage de 0,00 à 99,99 km.

#### 7. POULS :

Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que « PULSE » apparaisse. Six ou sept secondes après avoir mesuré votre pouls, déposez vos paumes sur les deux surfaces de contact et le moniteur affichera votre pouls actuel en battements par minutes (BPM) sur l'écran LCD.

Note : Durant la mesure du pouls, la valeur réelle peut être supérieure à la valeur affichée pendant les 2 à 3 premières secondes, à cause du brouillage du contact, après quoi elle revient au niveau normal. La valeur affichée ne peut pas être utilisée comme base pour un diagnostic médical.

#### 8. ALARME :

L'ordinateur bipie lorsque vous appuyez sur « MODE », « SET » et « RESET ».

#### 9. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP :

Sans activité pendant 4 minutes, l'alimentation est automatiquement coupée. Tant que la roue est en mouvement ou qu'un bouton est enfoncé, le moniteur sera alimenté.

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| Scan automatique        | Toutes les 5 secondes |
| Temps de fonctionnement | 00:00-99:59           |
| Vitesse actuelle        | 0.0~999.9 (ML) KM     |
| Distance                | 0.00~9999 (ML) KM     |
| Distance totale (ODO)   | 0.0~9999 (ML) KM      |
| Calories                | 0.0~9999 Kcal         |
| Pouls                   | 40~240BPM             |

### ENTRAINEMENT AVEC L'APP

Avec le boîtier Bluetooth, les simulations de sport peuvent être intégrées à l'entraînement grâce aux Apps. Le but est de faciliter les entraînements en les rendant ludiques et variés.

**Note : En fonction de l'app choisie, des frais supplémentaires peuvent s'appliquer.**

L'utilisation se fait dans le cadre d'un accord de licence avec le développeur. Cela nécessite un appareil capable de faire fonctionner l'application, équipé de la technologie Bluetooth 4.0 ainsi que d'une connexion Internet supérieure à 2,4 GHz (5 GHz), ou une connexion via des données cellulaires.

Des tarifs spécifiques pour les services de données et de messagerie peuvent s'appliquer. Le nom et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, INC. et toute utilisation de ces marques par DEUBA ont lieu sous licence.

#### Préparation :

- Cherchez dans le moteur de recherche de l'App Store iOS ou le Google Play Store une application de training telle que Swift, Kinomap, Z-sport, Zwift ou autre app similaire.
- Téléchargez l'application.
- Votre smartphone ou tablette doit être dans la portée du vélo fitness.
- Ouvrez l'app et inscrivez-vous.

#### Jumeler les appareils :

- Lancez l'app (accordez les autorisations nécessaires si demandé).
- Allumez le boîtier Bluetooth du vélo de fitness.
- Choisissez « Ajouter un appareil »
- Choisissez « Manuel » – « Spinning ».
- Pour jumeler l'appareil, cliquez sur Lier.
- L'appareil est automatiquement reconnu.
- Cliquez sur Start pour démarrer l'entraînement.

**Conseil :** Pour économiser la batterie, si l'appareil Bluetooth n'est pas utilisé pendant 150 secondes, il se mettra automatiquement en veille.

#### Annuler le jumelage les appareils :

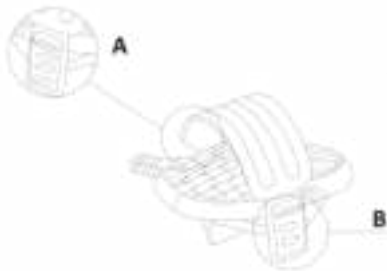
- Supprimez l'appareil de la liste dans l'App.

### INFORMATIONS SUR L'ENTRAINEMENT

L'utilisation de votre vélo de fitness offre plusieurs avantages : elle améliore votre santé physique, renforce vos muscles et, associé à un régime faible en calories, elle peut vous aider à perdre du poids.

#### Adopter une bonne posture

- Tenez-vous au guidon tout au long de votre séance de sport.
- Maintenez une posture droite tout au long de votre séance de sport.
- Pendant toute la durée de l'exercice, assurez-vous qu'au moins la moitié de la longueur de chaque pied est sur la pédale.
- Les sangles de pied des pédales se règlent à chaque taille de pied.



A) Intérieur : réglables sur 4 hauteurs  
B) Extérieur : réglables sur 3 hauteurs

### Position Vélo

Ici, l'appareil est utilisé comme un vélo sur un siège droit. L'entraînement étant assez intense, la quantité de calories brûlées est assez élevée. Par conséquent, des objectifs assez audacieux en termes de perte de poids et de développement musculaire peuvent être atteints. Le mouvement est plus intense qu'en utilisant l'appareil comme un vélo couché.

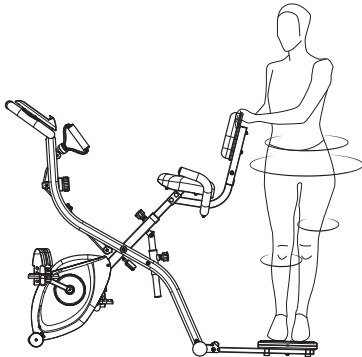
### Position Vélo Couché

Ici, l'appareil est utilisé comme un vélo couché. L'entraînement est moins intense, c'est la position idéale pour les utilisateurs-trices intéressés-es par un entraînement moins intensif, qui ne cherchent pas à développer leur musculature ou leur endurance, seulement à rester en forme et mobiles sans réaliser trop d'efforts.

### Twist Trainer

Le Twist Trainer permet de muscler la taille, le haut du corps, les jambes, les bras et de travailler son équilibre.

- N'utilisez pas le Twist Trainer lorsqu'une autre personne est sur le vélo.
- Ne vous tournez pas à 360 degrés.



Conseil : Tenez-vous au guidon tout au long de votre séance. N'utilisez pas le Twist Trainer en même temps que les cordons de serrage.

### Cordons

Vous pouvez également exercer le haut de votre corps et vos bras avec les cordons de serrage.

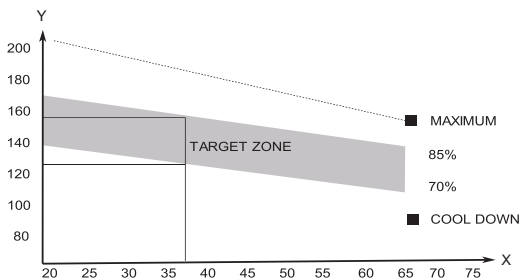
#### 1. Phase d'échauffement

Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement avant toute séance de sport, comme indiqué en-dessous. Chaque position d'étirement doit être maintenue pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas lors de votre étirement et n'effectuez pas de secousse. Si vous ressentez de la douleur, ARRÊTEZ.



## 2. Phase d'exercice

De la rigueur sera nécessaire pour cette phase, car faire de l'exercice régulièrement permet d'augmenter la souplesse des jambes. Exercez-vous à votre rythme, mais de manière régulière. Cette phase doit durer au moins 12 minutes, mais la plupart des personnes commencent par 15 à 20 minutes.



L'axe Y (PULS-RATE) montre le rythme cardiaque, l'axe X (ALTER) montre l'âge. Lors de vos séances, votre pouls doit se situer dans la « TARGET ZONE » en gris, selon votre âge. Le marqueur « COOL DOWN » montre où votre rythme cardiaque doit se situer lorsque vous reposez et respirez profondément quelques minutes après votre séance et avant de vous étirer à nouveau.

## 3. Phase de récupération

Cette phase sert à aider votre système cardiovasculaire et vos muscles à récupérer. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement, mais en réduisant la vitesse, pendant environ 5 minutes. Recommencez ensuite les exercices d'étirement, en faisant attention à ne pas forcer et à ne pas secouer vos muscles.

Au fur et à mesure de vos séances, vous devriez pouvoir vous entraîner plus longtemps et plus intensément. Il est conseillé de faire du sport au moins trois fois par semaine et de répartir les séances aussi uniformément que possible durant la semaine.

## Développement musculaire

Afin de développer votre masse musculaire grâce à votre vélo de fitness, il est conseillé d'installer la selle assez haut. Il y aura ainsi plus de pression dans les muscles des jambes, même si vous ne pourrez peut-être pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitiez. Si vous souhaitez

améliorer votre condition physique, nous conseillons de modifier votre programme légèrement. Pendant les phases d'échauffement et de récupération, faites le même exercice que d'habitude mais vers la fin de la phase, augmentez la pression de vos jambes et l'intensité de l'effort. Réduisez cependant la vitesse, de manière à ce que votre rythme cardiaque reste dans la Target Zone.

### Perte de poids

Ici, le facteur le plus important est l'effort que vous fournirez. Plus vous essayez dur et longtemps, plus vous brûlez de calories. Le fonctionnement est le même si vous souhaitez améliorer votre condition physique.



### CONSIGNES DE MAINTENANCE ET D'ENTRETIEN

Vérifiez toutes les pièces afin de vous assurer qu'elles ne présentent pas de traces d'usure. Si vous constatez des défauts, arrêtez d'utiliser l'appareil. Les pièces doivent uniquement être remplacées par des pièces de rechange authentiques et l'opération doit uniquement être réalisée par un professionnel conformément aux consignes du fabricant. L'appareil peut se détériorer s'il n'est pas suffisamment entretenu. Cela peut entraîner des risques. Un entretien régulier contribue à la sûreté de l'appareil et augmente sa durée de vie.

- Vérifiez toutes les pièces avant d'utiliser l'appareil. Serrez-les et remplacez immédiatement toute pièce défectueuse. N'utilisez pas l'appareil tant qu'il ne fonctionne pas parfaitement.
- Huilez régulièrement les pièces mobiles avec de l'huile légère pour réduire la friction et éviter une usure prématurée.
- L'appareil peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon humide et d'un nettoyant doux et non-abrasif. N'utilisez pas de solvant.

### CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

|                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| Taille min. (LxPxH) monté   | 106x53x126 cm                  |
| Taille milieu (LxPxH) monté | 121x53x118 cm                  |
| Taille max (LxPxH) monté    | 135x53x109 cm                  |
| Taille (LxPxH) plié         | 45x53x137 cm                   |
| Poids                       | 18,5 kg                        |
| Hauteur selle               | 77-90,5 cm (7 positions)       |
| Taille utilisateur-trice    | 150 – 185 cm                   |
| Charge maximale             | 140 kg                         |
| Piles                       | 2 x DC 1.5V AAA (non-incluses) |
| Poids guidon                | 2,5 kg                         |
| Nombre de vitesses          | 10                             |





## MISE AU REBUT

À la fin de la longue durée de vie de votre article, veuillez éliminer correctement les matières premières précieuses, afin de garantir un recyclage adéquat. Si vous n'êtes pas certain de la meilleure façon de procéder, les entreprises locales d'élimination des déchets ou les centres de recyclage seront ravis de vous aider.



Le produit et l'emballage sont soumis aux directives de recyclage. Pour plus d'informations, rendez-vous sur: [quefairedemesdechets.fr](http://quefairedemesdechets.fr)



## ÉLIMINATION CORRECTE DE CE PRODUIT

Ne jetez jamais d'appareils électroniques dans les ordures ménagères ! Apportez les appareils défectueux ou jetés aux centres de recyclage.

Au sein de l'UE, ce symbole indique que ce produit ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Les appareils usagés contiennent des matériaux recyclables précieux qui devraient être recyclés pour ne pas nuire à l'environnement ou à la santé humaine par une élimination non appropriée. Par conséquent, veuillez déposer l'appareil usagé dans des points de collecte appropriés ou l'envoyer au fournisseur auprès duquel vous l'avez acheté pour qu'il soit éliminé. Ce dernier amènera ensuite l'appareil au point de recyclage adéquat.

## BATTERIES

En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement obligé de retourner les batteries usagées. Vous pouvez nous retourner les batteries usagées ou les déposer gratuitement dans les points de collecte prévus à cet effet (par ex. points de collecte municipaux ou de votre supermarché).

Vous pouvez également nous renvoyer les batteries. Nous vous rembourserons les frais de port pour le retour des batteries usagées.

Les symboles figurant sur les piles ont les significations suivantes :

= La batterie ne doit pas être jetée avec les ordures ménagères

Pb = la pile contient plus de 0,004 pour cent de plomb

Cd = la pile contient plus de 0,002 pour cent de cadmium

Hg = la pile contient plus de 0,0005 pour cent de mercure

# ISTRUZIONI

## Caro/a cliente,

acquistando uno dei nostri prodotti hai fatto un'ottima scelta. Per godertelo il più a lungo possibile e per ferne un utilizzo corretto, ti preghiamo di osservare le seguenti istruzioni di montaggio e funzionamento. Per soddisfare gli elevati standard di qualità, i nostri articoli sono soggetti a controlli regolari e ovviamente soddisfano le stringenti norme dell'Unione Europea. Tuttavia anche i migliori prodotti possono avere ad es. qualche piccolo difetto dovuto a circostanze esterne. Manteniamo sempre la nostra promessa di qualità e offriamo il miglior servizio possibile. Se dovessi comunque riscontrare dei problemi, ti preghiamo di contattare il nostro personale qualificato per qualsiasi tipo di richiesta, reclamo o supporto tecnico.



## ATTENZIONE!

Osservare le istruzioni di sicurezza e di montaggio per evitare il rischio di lesioni o danni al prodotto.

## INDICE

|  |    |
|--|----|
| SIMBOLI .....  | 59 |
| ISTRUZIONI DI SICUREZZA GENERALI .....   | 59 |
| ISTRUZIONI DI SICUREZZA SPECIFICHE PER I DISPOSITIVI RICARICABILI E BATTERIE ..... | 60 |
| UTILIZZO CONFORME ALLE DISPOSIZION .....   | 60 |
| ISTRUZIONI DI DISIMBALLAGGIO .....   | 61 |
| ELENCO DELLE PARTI .....   | 62 |
| MONTAGGIO .....  | 63 |
| POSIZIONE DI MONTAGGIO DELLA BICI DA FITNESS .....                                 | 68 |
| FUNZIONALITA' DEL COMPUTER TRAINING .....  | 70 |
| ESERCIZI CON SUPPORTO APP .....  | 71 |
| INFORMAZIONI SUL TRAINING .....  | 72 |
| ISTRUZIONI DI CURA E MANUTENZIONE .....  | 75 |
| DATI TECNICI .....   | 75 |
| GESTIÓN DE RESIDUOS .....  | 76 |

## SIMBOLI



### ATTENZIONE! PERICOLO POTENZIALE

Leggere le istruzioni completamente e in maniera accurata. Conservare questo manuale per consultarlo in futuro. Se un giorno venderai il prodotto, assicurati di consegnare anche questo manuale.



### PERICOLO DI SOFFOCAMENTO!

Tenere le parti più piccole al di fuori dalla portata dei bambini.



### MODIFICHE AL PRODOTTO

Non apportare in nessun caso modifiche al prodotto! Eventuali modifiche possono invalidare la garanzia e rendere il prodotto non sicuro o addirittura pericoloso.

### ISTRUZIONI DI SICUREZZA GENERALI

**ATTENZIONE:** prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il medico. Ciò è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti. È **INDISPENSABILE** leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzatura per il fitness. Noi non potremo essere ritenuti responsabili per lesioni personali o danni alla proprietà derivanti dall'uso di questo prodotto.

Consultare il proprio medico di famiglia e assicurarsi di non correre rischi per la salute durante l'utilizzo di questo dispositivo. Se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il colesterolo, è estremamente importante consultare un medico prima di utilizzare il dispositivo.

L'area di applicazione di questo dispositivo di allenamento è l'area domestica. Il dispositivo è stato testato per un peso corporeo di 140 kg di carico continuo. L'uso improprio di questo dispositivo (ad es. a causa di allenamento eccessivo, movimenti a scatti senza preriscaldamento, impostazioni errate, ecc.) può comportare rischi per la salute! Prima di iniziare l'allenamento, il medico deve effettuare un controllo fisico generale, garantire l'idoneità dell'utente all'utilizzo e chiarire eventuali problemi cardiovascolari o ortopedici.

**AVVERTENZA!** Questo dispositivo statico per esercizi non è adatto per scopi che richiedano prestazioni di precisione elevata.

**AVVERTENZA!** Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. L'esercizio troppo intenso può provocare lesioni gravi o addirittura la morte. Se le tue prestazioni fisiche si riducono in modo anomalo, interrompi immediatamente l'allenamento.

- Presta attenzione e ascolta il tuo corpo! Interrompi immediatamente l'utilizzo di questo dispositivo e consulta immediatamente un medico se si manifestano vertigini, dolore toracico, nausea, mancanza di respiro insolita, vertigini o altri sintomi anormali.
- Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la salute.
- Prima di iniziare l'allenamento, riscaldati e fai stretching a sufficienza.
- Il peso corporeo massimo dell'utente non deve superare i 140 kg.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani da questo dispositivo, poiché è destinato solo agli adulti. **NON** lasciare MAI i bambini incustoditi con il dispositivo nella stessa stanza.

- Utilizzare questo dispositivo solo su una superficie piana e solida. Assicuratevi di avere sufficiente libertà di movimento. Cura con attenzione i tappeti, pavimenti in legno e le superfici delicate di ogni tipo. NON posizionare oggetti taglienti o appuntiti vicino al dispositivo.
- NON utilizzare MAI questo dispositivo se difettoso o malfunzionante. Usalo solo se è in condizioni tecnicamente perfette.
- Questo dispositivo non deve essere utilizzato da più di una persona contemporaneamente.
- Indossa indumenti adatti per l'esercizio quando utilizzi questo dispositivo. Dovresti scegliere scarpe da ginnastica che si adattano all'attrezzatura da allenamento e dovrebbero sempre dare al piede una presa salda e avere una suola antiscivolo. L'abbigliamento deve essere realizzato in modo tale che, per la sua forma, non possa impigliarsi durante l'allenamento.
- Quando si impostano le parti regolabili, assicurati che siano nella posizione corretta o nella posizione di impostazione massima contrassegnata e che la nuova posizione impostata sia adeguatamente fissata.
- Questo apparecchio non è adatto all'uso da parte di persone (inclusi bambini) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o prive di esperienza e conoscenza.

### **ISTRUZIONI DI SICUREZZA SPECIFICHE PER I DISPOSITIVI RICARICABILI E BATTERIE**

- Non utilizzare accumulatori/ batterie o dispositivi ricaricabili danneggiati o modificati. Le batterie difettose o modificate possono comportarsi in modo imprevedibile e provocare incendi, esplosioni o rischi di lesioni.
- Non esporre una batteria o un dispositivo a fuoco o temperatura eccessiva. Incendi o temperature elevate superiori a 130 ° C (266 ° F) possono provocare un'esplosione.
- Non apportare mai modifiche al dispositivo! Non si deve modificare o tentare di riparare il dispositivo o la batteria.
- Non schiacciare, forare, modificare l'accumulatore, non esporlo all'acqua e non smaltirlo all'aperto o con i rifiuti domestici!
- Se le batterie perdono, rimuoverle immediatamente dal prodotto per evitare danni
- Se una batteria ha perso, evitare il contatto con la pelle, gli occhi e le mucose. Se necessario, sciacquare le zone interessate con acqua e consultare immediatamente un medico.
- Tenere le batterie/batterie ricaricabili fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione consultare immediatamente un medico.
- Utilizzare solo il tipo di batteria specificato.
- Fare attenzione alla corretta polarità. Questa viene visualizzata nel vano batteria.



### **UTILIZZO CONFORME ALLE DISPOSIZIONI**

La bici fitness è stata progettata per l'allenamento domestico. Il dispositivo può essere utilizzato da una sola persona alla volta che non superi un peso massimo di 140 kg. La bici fitness non è un giocattolo per bambini e non è adatta a bambini di età inferiore a 14 anni. In quanto dispositivo di classe HC (DIN EN ISO 20957-1; DIN EN ISO 20957-5), la cyclette non è adatta per uso medico o terapeutico.

Utilizzare solo all'interno. Impostare solo oggetti leggeri sul prodotto. Utilizzate il prodotto solo per il suo scopo prescritto. Il produttore non si assume alcuna responsabilità per danni derivanti da un uso improprio. Qualsiasi modifica al prodotto può influire negativamente sulla sicurezza, causare pericolo e invalidare la garanzia.

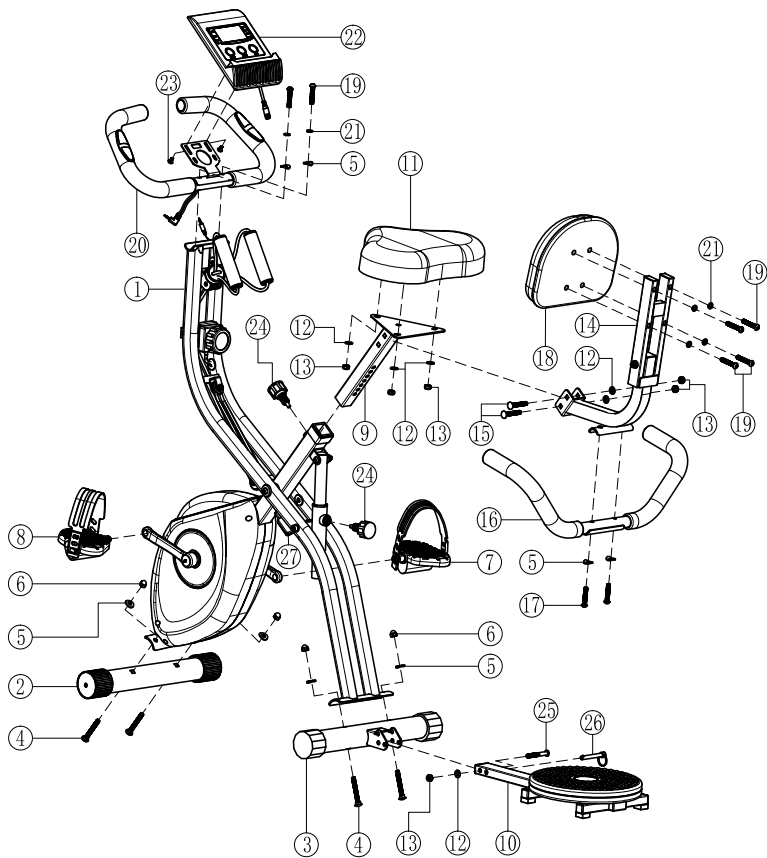
**Solo per uso domestico e non adatto ad un utilizzo commerciale!**

## ISTRUZIONI DI DISIMBALLAGGIO

Aprire il cartone di imballaggio ed estrarre il prodotto.

Dopo aver disimballato il prodotto verificare che sia integro e non presenti danneggiamenti.

Reclami tardivi non potranno essere accettati.

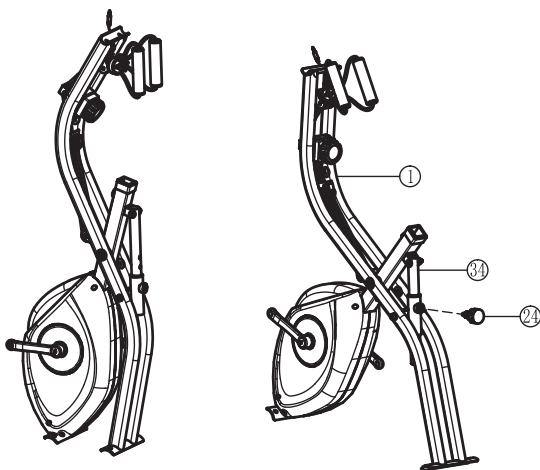


## ELENCO DELLE PARTI

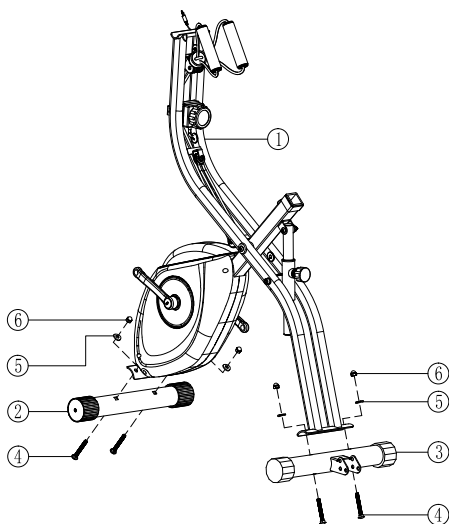
|   | NO. | STK |
|---|-----|-----|
| Telaio principale                             | 1   | 1   |
| Cavalletto anteriore                          | 2   | 1   |
| Cavalletto posteriore                         | 3   | 1   |
| Bullone a testa tonda M8x62                   | 4   | 4   |
| Rondella a U M8 curva                         | 5   | 8   |
| Dado cieco M8                                 | 6   | 4   |
| Pedale destro                                 | 7   | 1   |
| Pedale sinistro                               | 8   | 1   |
| Reggisella                                    | 9   | 1   |
| Twist Trainer                                 | 10  | 1   |
| Sella   | 11  | 1   |
| Rondella a U M8 dritta                        | 12  | 5   |
| Dado M8                                       | 13  | 5   |
| Schienale a telaio                            | 14  | 1   |
| Bullone a testa tonda M8x45                   | 15  | 2   |
| Braccio oscillante posteriore                 | 16  | 1   |
| Vite a testa cava esagonale M8x35             | 17  | 2   |
| Schienale                                     | 18  | 1   |
| Vite a testa cava esagonale M8x40             | 19  | 6   |
| Motrice                                       | 20  | 1   |
| Rondella elastica 8.4                         | 21  | 6   |
| Computer da allenamento                       | 22  | 1   |
| Vite a testa tonda con intaglio a croce M5x10 | 23  | 2   |
| Perno a sfera M12                             | 24  | 2   |
| Vite a testa cava esagonale M8x55             | 25  | 1   |
| Bullone di sicurezza                          | 26  | 1   |
| Scatola Bluetooth per il controllo dell'app   | 27  | 1   |
| Chiave a brugola / chiave fissa               | 28  |     |

## MONTAGGIO

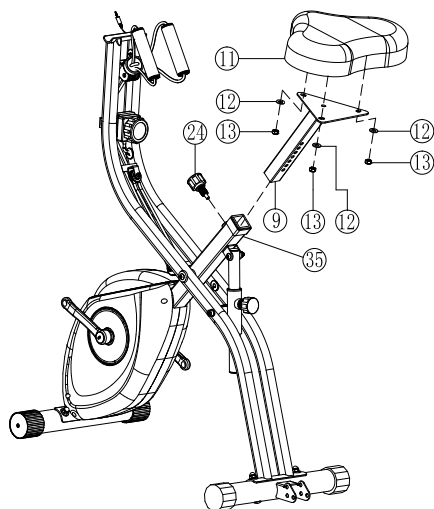
1. Estrarre il telaio principale (1) dalla scatola, aprirlo e allineare il tubo di regolazione interno (34), quindi avvitarlo con il perno sferico (24).



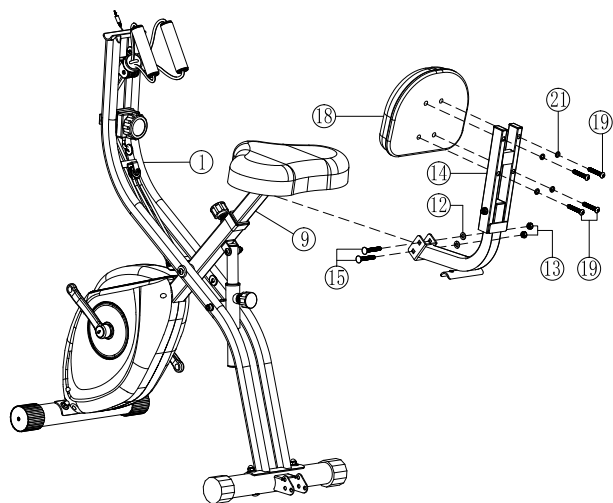
2. Collegare il cavalletto anteriore (2) e il cavalletto posteriore (3) al telaio principale (1) con il dado (6), la rondella curva (5) e la vite (4).



3. Collegare la sella (11) al reggisella (9) con la rondella (12) e il dado (13); quindi avvitare saldamente il Tubo Supporto Sedile (35) con la Manopola (24).

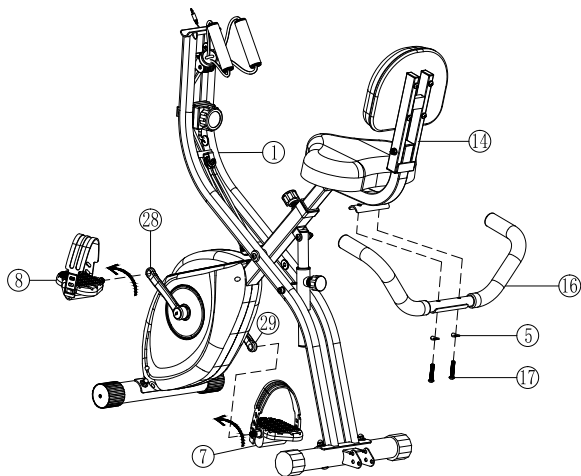


4. Collegare il telaio (14) al reggisella (9) con la vite (15), la rondella (12) e il dado in nylon (13); quindi avvitare lo schienale (18) al telaio (14) con la vite (19).

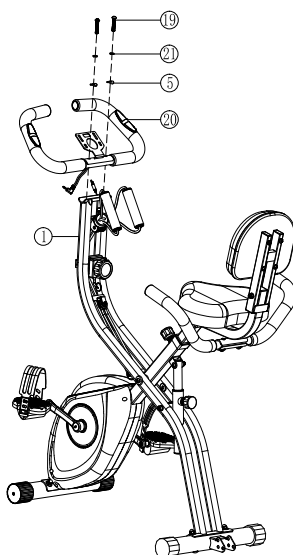




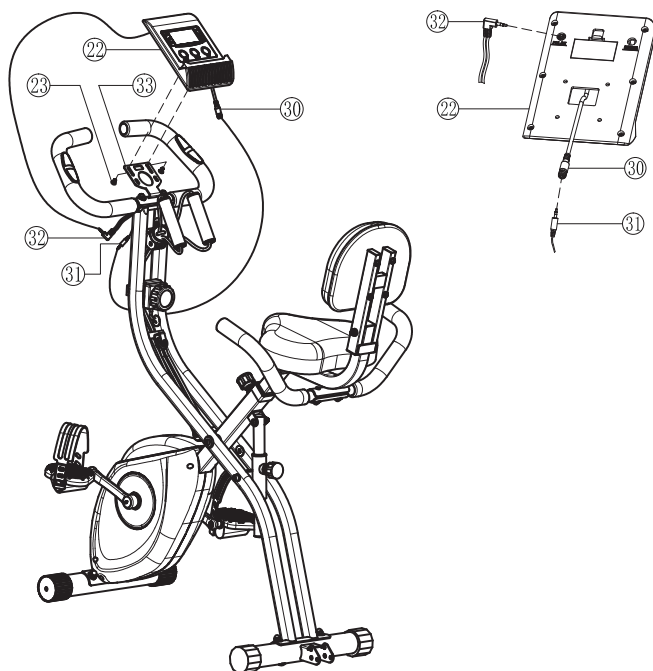
5. Avvitare il manubrio posteriore (16) al telaio (14) con la vite (17) e la rondella curva (5).  
Avvitare quindi il pedale (8) e (7) sulla pedivella (28) o (29).  
Nota: il pedale (7) deve essere avvitato in senso orario e il pedale (8) in senso antiorario.  
Tenere sempre bloccati i pedali (8) e (7) durante l'allenamento.  
In caso contrario i denti dei pedali (8) e (7) saranno danneggiati.



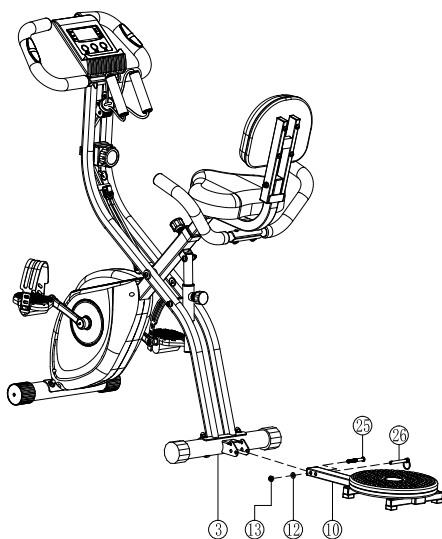
6. Avvitare il manubrio (20) sul tubo di supporto anteriore (27). Allineare i fori e fissarli con la vite (19), la rondella elastica (21) e la rondella curva (5).



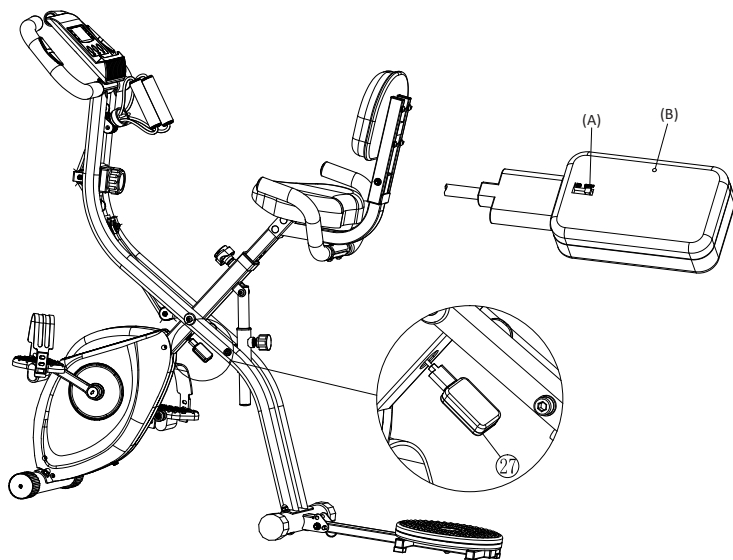
7. Collegare prima il cavo del monitor (30) con il cavo del sensore (31), il cavo del polso dell'impugnatura (32) e avvitare il monitor (22) al supporto del monitor (24) con la vite (23).



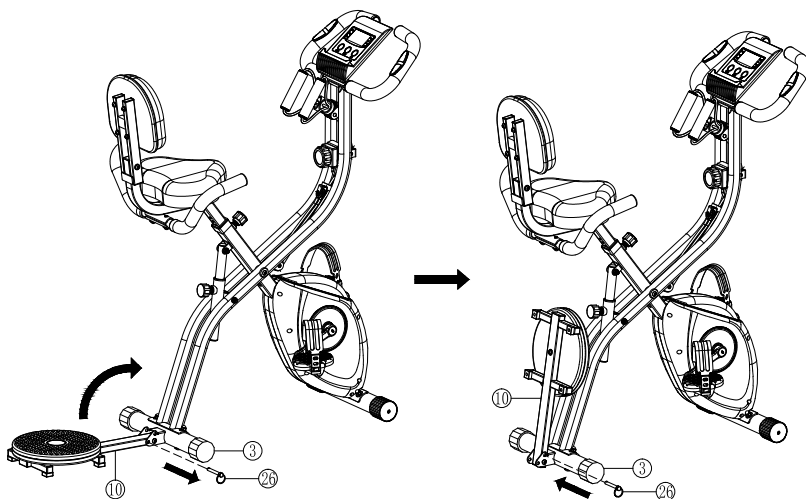
8. Collegare il twist trainer (10) al cavalletto posteriore (3) con la vite (25), la rondella (12), il dado (13) e il bullone (26).



9. Accendere la casella Bluetooth per stabilire la connessione.



10. Ripiegare il Twist Trainer (10) come mostrato nell'immagine e fissare la vite (26) al supporto inferiore (3).



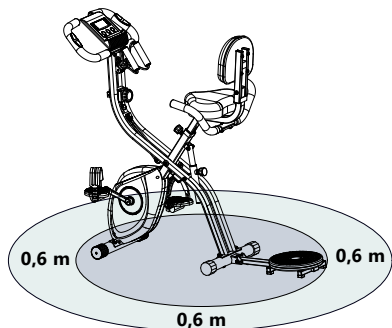
11. Infine, controllare le viti per assicurarsi che siano ben serrate.

### Inserire o sostituire le batterie

(2 x AAA non incluse)

1. Aprire il vano batteria sul retro del training computer
2. Se necessario, rimuovere le vecchie batterie.
3. Inserire le nuove batterie nell'apposito vano. Fare attenzione alle polarità indicate.
4. Richiudere il coperchio.

### POSIZIONE DI MONTAGGIO DELLA BICI DA FITNESS



Quando si utilizza la cyclette, è necessario mantenere uno spazio libero di almeno 60 centimetri intorno all'area di allenamento. Questo è importante, per non sentirsi costretti durante l'esercizio e per poter salire e scendere senza ostacoli. Se due dispositivi sono uno accanto all'altro, è necessario mantenere uno spazio libero di almeno 60 centimetri attorno a entrambe le aree di allenamento.

- Il luogo di montaggio deve essere particolarmente protetto da punti di pressione, sporco e simili, posizionare una superficie adatta e antiscivolo (ad es. un tappetino in gomma, una piastra di legno, ecc.) sotto l'apparecchio.

### Regolazione posizione allenamento bici/rimessaggio

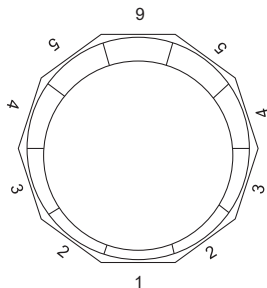
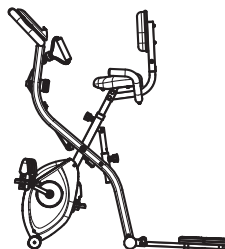
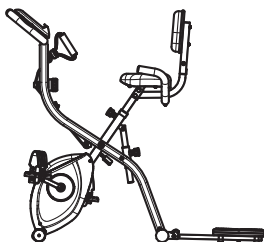
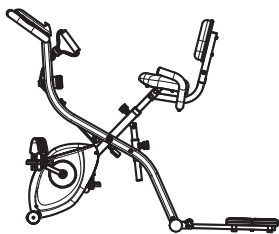
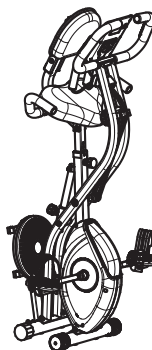
Allentare il perno a sfera (24) ed estrarlo, inserendo contemporaneamente il telaio anteriore nella posizione desiderata

Posizione. Rilasciare il perno a sfera (24) e fissarlo.

Ci sono 3 posizioni per l'allenamento e 1 posizione per riporre il dispositivo. Immagazzinaggio.

(vedi informazioni sull'allenamento)

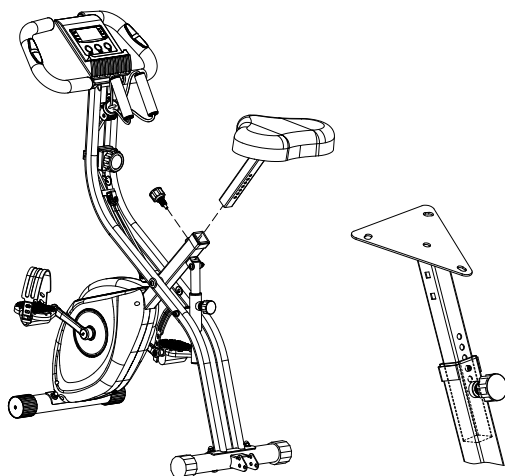
La bici fitness ha 2 rulli di trasporto sul cavalletto anteriore, con i quali puoi spostare facilmente la bici nella posizione desiderata.



Nota: per compensare le piccole irregolarità del pavimento, l'altezza dei piedi può essere regolata ruotando gli anelli esterni. Gamma regolabile da 1-6.

## Regolare l'altezza del sedile

Sbloccare il perno a sfera per regolare il sedile all'altezza desiderata.



## FUNZIONALITA' DEL COMPUTER TRAINING

con manuale di istruzioni

### TASTI FUNZIONE:

**MOD:** premere il pulsante per selezionare le funzioni; se si tiene premuto il pulsante a lungo, sarà completamente impostato su 0.

**SET:** Per impostare i valori di tempo, distanza, frequenza cardiaca e calorie, se non in modalità scansione.

**RESET:** per azzerare il tempo, la distanza e le calorie. L'attuale modifica dei dati è 0. Se si tiene premuto RESET a lungo, il display accanto alla posizione ODO viene impostato su 0.

### FUNZIONAMENTO E SERVIZI

**1. SCAN:** premere il pulsante "MODE" finché non appare "SCAN", il monitor cambia tutte e 5 le funzioni: tempo, velocità, distanza, calorie, ODO e polso. Ogni annuncio viene trattenuto per 5 secondi.

#### 2. TEMPO:

(1) Contare il tempo totale dall'inizio alla fine dell'allenamento.

(2) Premere il pulsante "MODE" fino a visualizzare "TIME", quindi premere il pulsante "SET" per impostare il tempo di allenamento. Quando "SET" è a zero, il computer emetterà un segnale acustico per 10 secondi.

#### 3. VELOCITÀ:

Visualizza la velocità attuale.

#### 4. DISTRIBUZIONE:

(1) Contare il tempo totale dall'inizio alla fine dell'allenamento.

(2) Premere il pulsante "MODE" fino a visualizzare "TIME", quindi premere il pulsante "SET" per impostare il tempo di allenamento. Quando "SET" è a zero, il computer emetterà un allarme per 10 secondi.

#### **5. CALORIE:**

(1) Contare il tempo totale dall'inizio alla fine dell'allenamento.

(2) Premere il pulsante "MODE" fino a visualizzare "TIME", quindi premere il pulsante "SET" per impostare il tempo di allenamento. Quando "SET" è a zero, il computer emetterà un allarme per 10 secondi.

#### **6. ODO:**

Visualizza la distanza totale di allenamento nell'intervallo da 0,00 a 99,99 km.

#### **7. FREQUENZA DELLE PULSAZIONI:**

Premere il pulsante MODE fino a visualizzare "PULSE". 6 ~ 7 secondi dopo aver misurato la frequenza cardiaca, posizionare i palmi delle mani sulle due superfici di contatto e il monitor mostrerà la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto (BPM) sul display LCD.

Nota: durante il processo di misurazione del polso, il valore misurato può essere superiore alla frequenza del polso virtuale per i primi 2 ~ 3 secondi a causa dell'inceppamento del contatto, dopodiché torna al livello normale. Il valore misurato non può essere utilizzato come base per un trattamento medico.

#### **8. SVEGLIA:**

Il computer emette un segnale acustico quando si premono i pulsanti MODE, SET e RESET.

#### **9. ACCENSIONE/SPEGNIMENTO E AVVIO/ARRESTO AUTOMATICI**

Senza segnale per 4 minuti, l'alimentazione si spegne automaticamente, finché la ruota è in movimento o viene premuto un pulsante, il monitor è in azione.

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| Scansione automatica  | Ogni 5 secondi      |
| Tempo di esecuzione   | 00: 00-99: 59       |
| Velocità attuale      | 0,0 ~ 999,9 (ML) KM |
| Distanza percorsa     | 0.00 ~ 9999 (ML) KM |
| Distanza totale (ODO) | 0,0 ~ 9999 (ML) KM  |
| Calorie               | 0.0 ~ 9999 Kcal     |
| frequenza del polso   | 40 ~ 240 BPM        |

#### **ESERCIZI CON SUPPORTO APP**

Con la scatola Bluetooth, le simulazioni sportive possono essere integrate nell'allenamento tramite app. L'obiettivo è aiutare gli utenti a facilitare l'allenamento con il gioco e la varietà.

**Nota: a seconda dell'APP, potrebbero essere applicati costi aggiuntivi.**

L'utilizzo avviene secondo un contratto di licenza separato con lo sviluppatore. Ciò richiede un dispositivo in grado di eseguire l'app e che supporti Bluetooth 4.0, nonché una connessione Internet tramite WiFi a 2,4 GHz o 5 GHz o tramite dati cellulari.

Potrebbero essere applicate le tariffe standard per i servizi dati e di messaggistica. Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e qualsiasi utilizzo di tali marchi da parte di DEUBA è soggetto a licenza.

#### Preparazione:

- Cercare nell'App Store iOS o nel Google Play Store un'app di formazione come Swift; Kinomap; Z-sport; Zwift; o comparabile.
- Scaricare l'app desiderata dal Playstore.
- Smartphone/tablet e bici da fitness devono essere a portata di mano.
- Avviare l'app e registrarsi.

#### Associare dispositivo:

- Avviare l'app (concedi le autorizzazioni necessarie se necessario).
- Accendere la scatola bluetooth della bici da fitness.
- Selezionare "Aggiungi dispositivo"
- Selezionare "Manuale" - "Rotazione".
- Per associare il dispositivo, fare clic su Connetti.
- Il dispositivo verrà riconosciuto automaticamente.
- Fare clic su Avvia per iniziare gli esercizi.

**Nota:** per risparmiare energia, il dispositivo Bluetooth passerà automaticamente alla modalità di inattività dopo 150 secondi quando non è in uso.

#### Disaccoppia il dispositivo:

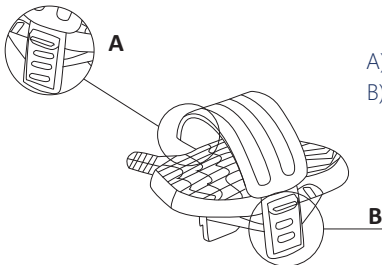
- Elimina il dispositivo dall'elenco nell'app.

### INFORMAZIONI SUL TRAINING

L'utilizzo della bici da fitness ti offre diversi vantaggi: migliora la forma fisica, rafforza i muscoli e, in combinazione con una dieta ipocalorica, ti aiuta a perdere peso.

#### Adotta una postura corretta

- Aggrappati al manubrio durante l'intero allenamento.
- Mantieni una postura eretta durante l'allenamento.
- Quando ti alleni, assicurati di tenere almeno la metà della lunghezza del piede sul pedale.
- Le cinghie per i piedi dei pedali possono essere adattate individualmente a ogni dimensione del piede.



- A) Interno: regolabile in altezza in 4 direzioni
- B) Esterno: regolabile in altezza in 3 direzioni



## Regolazione posizione bici

Il dispositivo viene utilizzato come una bicicletta in posizione verticale, per cui l'intensità dell'allenamento è piuttosto elevata e può essere consumata una maggiore quantità di calorie. Di conseguenza, qui è possibile raggiungere obiettivi più elevati nell'area della perdita di peso e della costruzione muscolare. Il movimento è più intenso rispetto a quando si utilizza il dispositivo come una bicicletta reclinata.

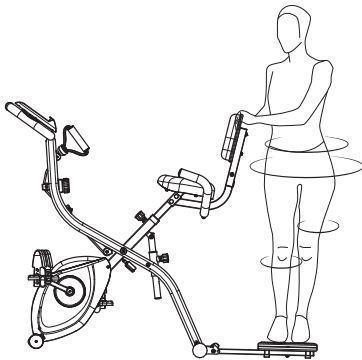
## Posizione sdraiata

L'utente è in posizione reclinata e sdraiata durante l'esercizio. In questo modo si ottiene un'intensità di allenamento leggera. Questa è la posizione di allenamento ideale per gli utenti che sono meno interessati a un allenamento intensivo per sviluppare muscoli o resistenza, ma che danno più valore al mantenersi in forma e in movimento senza troppi sforzi.

## Twist Trainer

Il twist trainer può essere utilizzato per regolare la vita, la parte superiore del corpo, le gambe e le braccia. e allenare l'equilibrio.

- Non utilizzare il Twist Trainer quando un altro utente è sulla bici.
- Non girare di 360 gradi.



Tenersi bene al manubrio durante l'intero allenamento. Non utilizzare il Twister Trainer contemporaneamente ai cordini.

## Coulisse

Anche la parte superiore del corpo e le braccia possono essere allenate con i cordini.

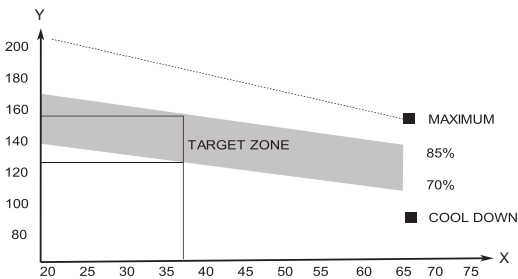
### 1. La fase di riscaldamento

Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito. Ogni allungamento dovrebbe essere mantenuto per circa 30 secondi, non usare forza o strappi per allungare - se fa male, FERMATI.



## 2. La fase pratica

In questa fase devi fare uno sforzo, perché con un regolare esercizio fisico, i muscoli delle gambe diventano più flessibili. Lavora al tuo ritmo, ma è molto importante mantenere un ritmo costante. Questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti, ma la maggior parte dei partecipanti inizia con 15-20 minuti.



L'asse Y (PULSE-RATE) mostra i valori delle pulsazioni, puoi trovare la tua età sull'asse X (AGE). Se pratichi davvero sport, il tuo polso dovrebbe essere nella "ZONA TARGET" contrassegnata in grigio a seconda della tua età. L'indicatore "RAFFREDDAMENTO" mostra come dovrebbe diminuire la frequenza cardiaca se ti riposi e respiri profondamente per alcuni minuti dopo l'allenamento prima di fare di nuovo stretching.

## 3. La fase di raffreddamento

Questa fase è progettata per aiutare il sistema cardiovascolare e i muscoli a riprendersi. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, quindi riduci il ritmo e continua per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching dovrebbero ora essere ripetuti, facendo attenzione a non forzare o stratonare i muscoli nell'allungamento.

Man mano che la tua forma fisica migliora, potresti aver bisogno di allenarti più a lungo e più intensamente. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte a settimana e di distribuire le unità di allenamento nel modo più uniforme possibile durante la settimana.

## Sviluppo dei muscoli

Per costruire muscoli sulla tua bici da fitness, devi impostare una resistenza abbastanza alta. Questo metterà a dura prova i muscoli delle gambe e potresti non essere in grado di allenarti

per tutto il tempo che desideri. Inoltre, se stai cercando di migliorare la tua forma fisica, dovrai modificare il tuo programma di allenamento. Durante i momenti di riscaldamento e raffreddamento, dovresti allenarti come al solito, ma verso la fine della fase di esercizio dovresti aumentare la resistenza facendo lavorare le gambe più del normale. È necessario ridurre la velocità per mantenere la frequenza cardiaca entro il livello desiderato.

### Diminuzione di peso

Il fattore più importante qui è lo sforzo che si mette. Più ci si prova a lungo e intesamente, più calorie si bruciano, il che è fondamentalmente lo stesso che se ci si allena per migliorare la forma fisica.



### ISTRUZIONI DI CURA E MANUTENZIONE

Esaminare tutte le componenti per verificare l'eventuale presenza di tracce di usura. Se si riscontrano difetti o danneggiamenti, non utilizzare il prodotto. Far sostituire le componenti difettose da personale qualificato e utilizzare solo pezzi di ricambio originali, in conformità con le disposizioni del produttore. La mancata cura o la scarsa manutenzione dell'apparecchio possono causare malfunzionamenti. Possono generarsi situazioni di pericolo. Una manutenzione effettuata regolarmente contribuisce alla sicurezza del prodotto e ne aumenta la durata di vita.

- Controllare tutte le parti prima di utilizzare il dispositivo, serrarle, sostituire immediatamente le parti difettose e non utilizzare nuovamente il dispositivo finché non funziona correttamente.
- Lubrificare regolarmente le parti mobili con olio leggero per ridurre l'attrito e prevenire l'usura prematura.
- Il dispositivo può essere pulito con un panno umido e un agente delicato non abrasivo; non utilizzare solventi.

### DATI TECNICI

|                                     |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| Dimensioni min. (LxPxA) montato     | 106x53x126 cm                  |
| Dimensioni montato (LxPxA)          | 121x53x118 cm                  |
| Dimensioni montato (LxPxA)          | 135x53x109 cm                  |
| Dimensioni piegato (LxPxA)          | 45x53x137 cm                   |
| Peso                                | 18,5 kg                        |
| Regolazione dell'altezza del sedile | 77-90,5 cm (7 posizioni)       |
| Taglia utente                       | 150 - 185 cm                   |
| Max. Capacità fisica e mentale      | 140 kg                         |
| batterie incluse                    | 2 x DC 1,5 V AAA (non incluse) |
| Volano d'inerzia                    | 2,5 kg                         |
| Numero di livelli di intensità      | 10                             |



## GESTIÓN DE RESIDUOS

Gestión de residuos: Cuando la vida útil de su artículo haya llegado a su fin, debe usted llevar las materias primas valiosas a un punto de recogida especializado para que el proceso de reciclaje apropiado pueda iniciarse. Si no está seguro de la forma de proceder, lo mejor es que se dirija a una empresa de gestión de residuos local o a una planta de reciclaje.



## CORRETTO SMALTIMENTO DEL PRODOTTO

Non gettare mai i dispositivi elettronici nei rifiuti domestici! Portare dispositivi difettosi o scartati nei centri di riciclaggio.

All'interno dell'UE, questo simbolo indica che questo prodotto non deve essere smaltito con i rifiuti. Le vecchie apparecchiature contengono preziosi materiali riciclabili che dovrebbero essere riutilizzati in modo da non danneggiare l'ambiente o la salute umana attraverso lo smaltimento incontrollato dei rifiuti. Smaltire i vecchi dispositivi tramite adeguati sistemi di raccolta o inviare a smaltimento il dispositivo nel posto in cui è stato acquistato. Ciò porterà quindi al riciclo del dispositivo.

## BATTERIE

Come utente finale, si è legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Le batterie dopo l'uso possono essere consegnate gratuitamente ad uno dei designati punti di ritiro (ad es. presso punti di raccolta comunali o in commercio)

Le batterie possono anche essere rispediti a noi. Rimborseremo le spese postali per la restituzione della vecchia batteria.

I simboli illustrati sulle batterie sono da interpretare come segue:

= La batteria non deve essere gettata nei rifiuti domestici

Pb = la batteria contiene più dello 0,004% di piombo per massa

Cd = la batteria contiene più dello 0,002% di cadmio per massa

Hg = la batteria contiene più dello 0,0005% di mercurio per massa.

# INTRODUCCIÓN

## Estimado cliente,

Muchas gracias por adquirir uno de nuestros productos. Sin duda ha tomado la mejor decisión. Para que pueda disfrutar del producto por mucho tiempo y garantizar un manejo seguro del mismo, tome en cuenta las siguientes instrucciones de montaje y funcionamiento. Para cumplir con el estándar de alta calidad deseado, todos nuestros artículos se encuentran sujetos a controles regulares y cumplen con los estrictos requisitos de la Unión Europea. Sin embargo, siempre existe la posibilidad de que ocurra alguna alteración debido a circunstancias externas. Nos mantenemos firmes a nuestra promesa de calidad y le ofrecemos el mejor servicio posible. Si surge un problema, no dude en contactar a nuestro personal capacitado para hacer llegar sus quejas o si necesita algún servicio y ayuda técnica.



## ¡IMPORTANTE!

Antes de usar el equipo por primera vez, lea atentamente todo el manual de instrucciones. Conserve estas instrucciones para poder consultarlas más adelante. En caso de entregar este producto a terceros en algún momento, entréguelo junto con estas instrucciones.

## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| SÍMBOLOS .....   | 78 |
| INDICACIONES GENERALES DE SEGURIDAD .....  | 78 |
| INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD PARA DISPOSITIVOS CON BATERÍAS NORMALES Y RECARGABLES ..... | 79 |
| USO PREVISTO .....   | 79 |
| INSTRUCCIONES DE DESEMBALAJE .....   | 80 |
| LISTA DE PIEZAS .....  | 81 |
| MONTAJE .....  | 82 |
| LUGAR PARA INSTALAR LA BICICLETA DE FITNESS .....                                      | 87 |
| FUNCIÓN Y USO DEL MONITOR DE ENTRENAMIENTO .....                                       | 89 |
| ENTRENAMIENTO CON EL USO DE LA APP .....   | 90 |
| INFORMACIÓN DE ENTRENAMIENTO .....   | 91 |
| INDICACIONES DE CUIDADO Y MANTENIMIENTO .....  | 93 |
| DATOS TÉCNICOS .....   | 94 |
| SMALTIMENTO .....  | 94 |

## SÍMBOLOS



### ATENCIÓN! PELIGRO POTENCIAL

Siga las indicaciones de seguridad y las instrucciones de montaje para reducir el riesgo de lesiones o daños en el producto.



### RIESGO DE ASFIXIA!

Mantenga los componentes de pequeño tamaño y los materiales de embalaje fuera del alcance de los niños.



### MODIFICACIONES DEL PRODUCTO

¡No modifique este producto en ningún caso! Al hacerlo se anula la garantía y el producto puede volverse inseguro o, en los peores casos, peligroso.

## INDICACIONES GENERALES DE SEGURIDAD

**PRECAUCIÓN:** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Especialmente para aquellos usuarios que son mayores de 35 años o para aquellos con problemas de salud preexistentes. **LEA TODAS** las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de ejercicios. No nos hacemos responsables de las lesiones personales o daños a la propiedad que resulten del uso de este producto.

Consulte a su médico familiar y asegúrese de que este dispositivo no representa ningún riesgo para su salud. Si está tomando algún medicamento que afecte su frecuencia cardíaca, presión arterial o colesterol, es extremadamente importante que consulte a un médico antes de usar el dispositivo.

Este dispositivo de entrenamiento debe utilizarse en el hogar. El dispositivo ha sido probado para un peso corporal de 140 kg de carga continua. El uso inadecuado de este dispositivo (por ejemplo, debido a un entrenamiento excesivo, movimientos bruscos sin calentamiento previo, ajustes incorrectos, etc.) puede dañar su salud. Antes de comenzar el entrenamiento, su médico debe realizar un control general de condición física y aclarar cualquier problema cardiovascular u ortopédico.

**¡ADVERTENCIA!** Este dispositivo de ejercicio estacionario no es adecuado para propósitos de alta precisión.

**¡ADVERTENCIA!** El sistema de monitorización de frecuencia cardíaca puede presentar algún defecto. Hacer ejercicio con demasiada intensidad puede provocar lesiones graves o la muerte. Si su rendimiento se reduce anormalmente, detenga el entrenamiento de inmediato.

- ¡Preste atención y escuche a su cuerpo! Deje de usar este dispositivo y busque atención médica de inmediato si experimenta mareos, dolor de pecho, náuseas, dificultad para respirar inusual, aturdimiento u otros síntomas anormales.
- Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar su salud.
- Antes de comenzar su entrenamiento, caliente y estire su cuerpo correctamente.
- El peso corporal máximo del usuario no debe exceder los 140 kg.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados de este dispositivo, ya solo debe ser utilizado por adultos. NUNCA deje a los niños sin supervisión con el dispositivo en la misma habitación.

- Utilice este dispositivo únicamente sobre una superficie plana y sólida. Asegúrese de tener suficiente libertad de movimiento. Tenga cuidado al colocar sobre alfombras, pisos de madera y superficies sensibles de cualquier tipo. NO coloque ningún objeto afilado o puntiagudo cerca del dispositivo.
- NUNCA use este dispositivo si está defectuoso o funciona mal. Úselo solo si está en perfectas condiciones técnicas.
- Este dispositivo debe ser utilizado por una sola persona al mismo tiempo.
- Use ropa de ejercicio adecuada cuando utilice este dispositivo. Utilice zapatos de entrenamiento adecuados y que la suela brinde un agarre firme y antideslizante. No use ropa que pueda engancharse durante el entrenamiento.
- Cuando coloque piezas ajustables, asegúrese de que estén en la posición correcta o en la posición de ajuste máxima marcada y que esté asegurada correctamente.
- Este equipo no ha sido fabricado para ser utilizado por personas (incluso niños) que presenten una disminución en sus facultades físicas, sensoriales o mentales o no posean la experiencia o los conocimientos suficientes.

## **INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD PARA DISPOSITIVOS CON BATERÍAS NORMALES Y RECARGABLES**

- No utilice baterías recargables/normales o dispositivos dañados o modificados. Podrían tener un comportamiento impredecible y provocar incendios, explosiones o el riesgo de lesiones.
- Nunca exponga una batería o dispositivo al fuego o a una temperatura extrema. El fuego o las altas temperaturas por encima de 130° C (266 ° F) pueden causar una explosión.
- ¡Nunca intente modificar ni reparar el dispositivo o la batería!
- ¡No triture, perforo, modifique, exponga la batería al agua ni elimine al aire libre o con la basura doméstica!
- Si las baterías tienen fugas, retírelas del producto inmediatamente para evitar daños.
- Si una batería tiene una fuga, evite el contacto con la piel, los ojos y las membranas mucosas. Si es necesario, enjuague las áreas afectadas con agua y consulte a un médico de inmediato.
- Mantenga las baterías/pilas recargables fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, consulte a un médico inmediatamente.
- Utilice solo el tipo de batería especificado.
- ¡Inserte la batería en la polaridad correcta como se muestra en el compartimento de la batería!



### **USO PREVISTO**

La bicicleta de fitness fue diseñada para el entrenamiento en casa. El dispositivo solo puede ser utilizado por una persona a la vez que no supere un peso máximo de 140 kg. La bicicleta de fitness no es un juguete para niños y no es adecuada para niños menores de 14 años. El dispositivo es de clase HC (DIN EN ISO 20957-1; DIN EN ISO 20957-5), por lo que no es adecuado para un uso médico o terapéutico.

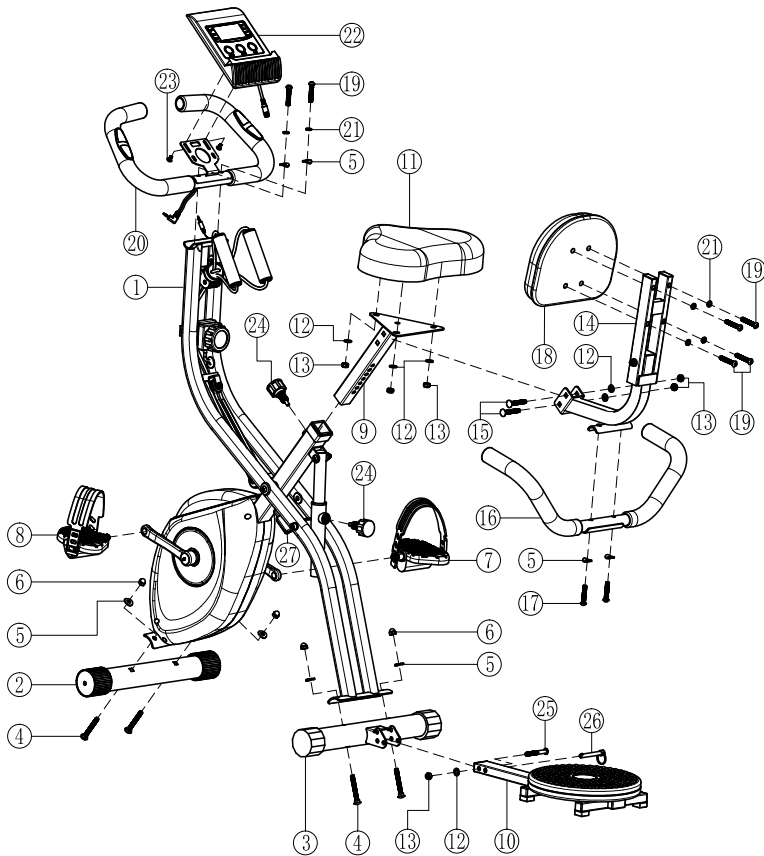
El producto debe emplearse únicamente para su fin previsto. El fabricante no asume ningún tipo de responsabilidad en caso de daños ocasionados por el uso inadecuado del producto. Cualquier modificación realizada en el producto puede ser perjudicial para la seguridad u ocasionar riesgos, y anulará la garantía

**¡Solo para uso doméstico y no apto para uso comercial!.**

## INSTRUCCIONES DE DESEMBALAJE

Abra la caja y saque el equipo.

A continuación, constate si el producto presenta algún daño y compruebe que el contenido de la entrega esté completo. No se aceptarán reclamaciones posteriores.



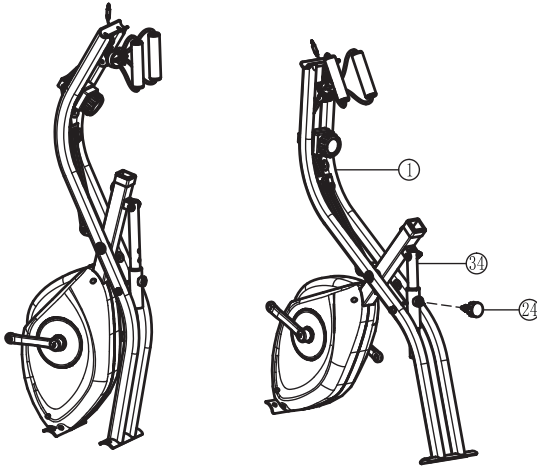


## LISTA DE PIEZAS

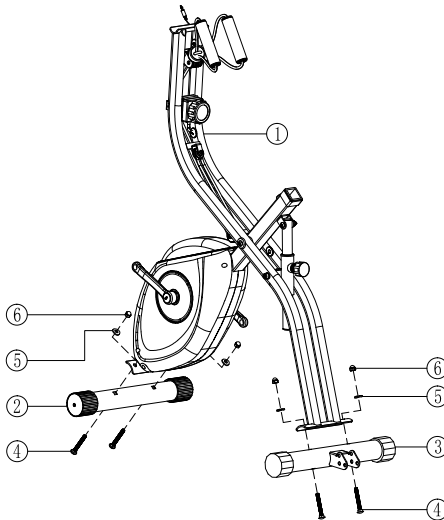
|  | NO. | STK |
|--|-----|-----|
| Marco principal                                | 1   | 1   |
| Soporte delantero                              | 2   | 1   |
| Soporte trasero                                | 3   | 1   |
| Perno carrocerero M8x62                        | 4   | 4   |
| Arandela en U M8 curvada                       | 5   | 8   |
| Tuerca de sombrerete M8                        | 6   | 4   |
| Pedal derecho                                  | 7   | 1   |
| Pedal izquierdo                                | 8   | 1   |
| Tija del sillín                                | 9   | 1   |
| Entrenador de torsión                          | 10  | 1   |
| Sillín   | 11  | 1   |
| Arandela M8 recta                              | 12  | 5   |
| Tuerca M8                                      | 13  | 5   |
| Respaldo del marco                             | 14  | 1   |
| Perno carrocerero M8x45                        | 15  | 2   |
| Manillar trasero                               | 16  | 1   |
| Tornillo de cabeza hexagonal M8x35             | 17  | 2   |
| Respaldo                                       | 18  | 1   |
| Tornillo de cabeza hexagonal M8x40             | 19  | 6   |
| Manillar                                       | 20  | 1   |
| Anillo elástico 8,4                            | 21  | 6   |
| Monitor de entrenamiento                       | 22  | 1   |
| Perno de cabeza redonda en cruz M5x10          | 23  | 2   |
| Perno de bola M12                              | 24  | 2   |
| Tornillo de cabeza hueca hexagonal M8x55       | 25  | 1   |
| Perno de seguridad                             | 26  | 1   |
| Caja de Bluetooth para control de aplicaciones | 27  | 1   |
| Llave Allen/Llave de tuercas                   | 28  |     |

## MONTAJE

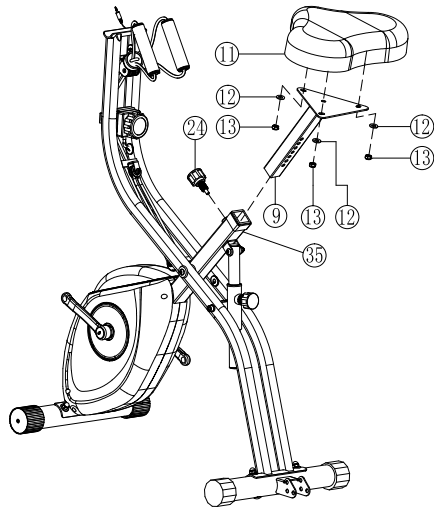
1. Saque el marco principal (1) de la caja, plegue para abrirlo, alinee el tubo de ajuste interior (34) y atorníllelo con el pasador de bola (24).



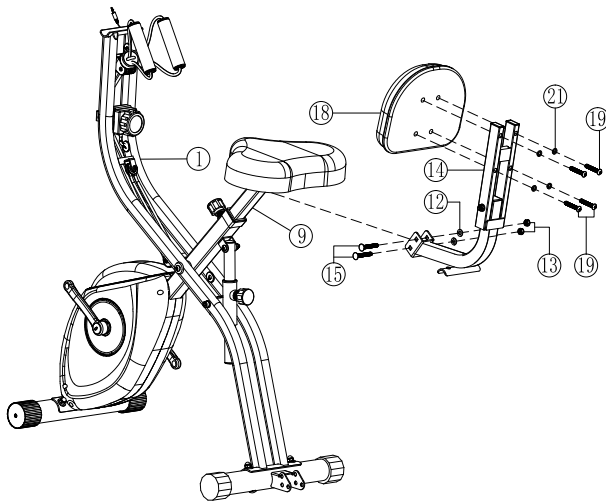
2. Conecte el soporte delantero (2) y el soporte trasero (3) al marco principal (1) con la tuerca (6), la arandela curva (5) y el tornillo (4).



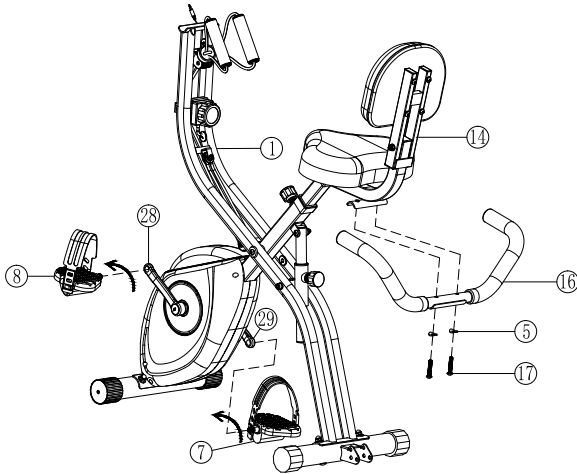
3. Conecte el sillón (11) a la tija del sillón (9) con la arandela (12) y la tuerca (13); luego atornille el tubo de soporte del sillón (35) firmemente con el perno (24).



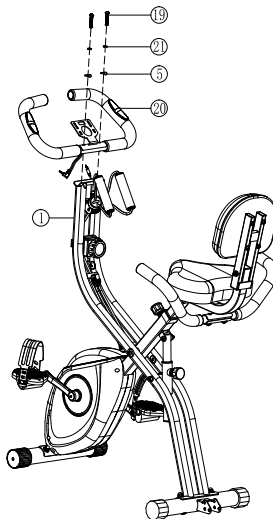
4. Ensamble el marco (14) a la tija del sillón (9) con el tornillo (15), la arandela (12) y la tuerca (13); luego atornille el respaldo (18) al marco (14) con el tornillo (19).



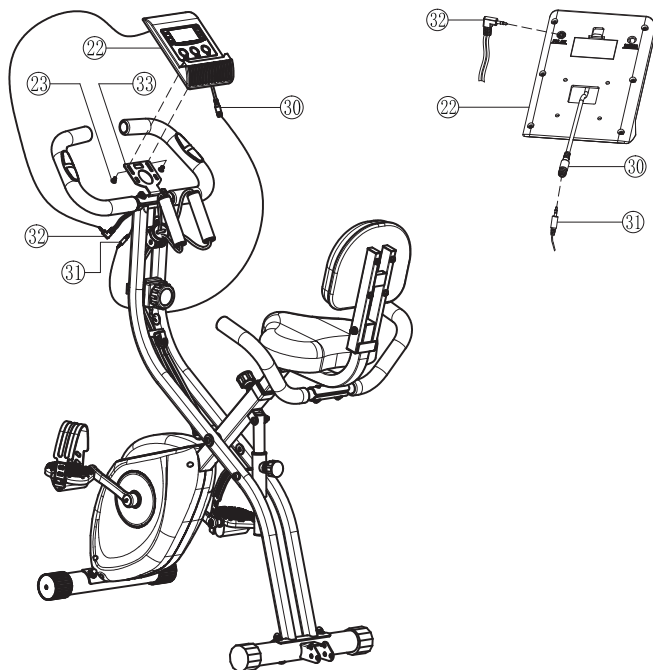
5. Atornille el manillar trasero (16) al cuadro (14) con el tornillo (17) y la arandela curva (5). Luego atornille el pedal (8) y (7) en la manivela (28) o (29).
- Nota: El pedal (7) debe bloquearse en sentido horario y el pedal (8) en sentido antihorario. Mantenga siempre bloqueados los pedales (8) y (7) durante el entrenamiento para evitar los dientes de los pedales.



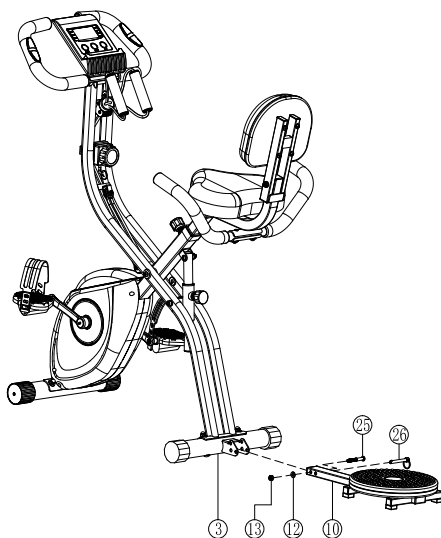
6. Atornille el manillar (20) en el tubo de soporte delantero. Alinee los orificios y asegúrelos con el tornillo (19), el anillo elástico (21) y la arandela curva (5).



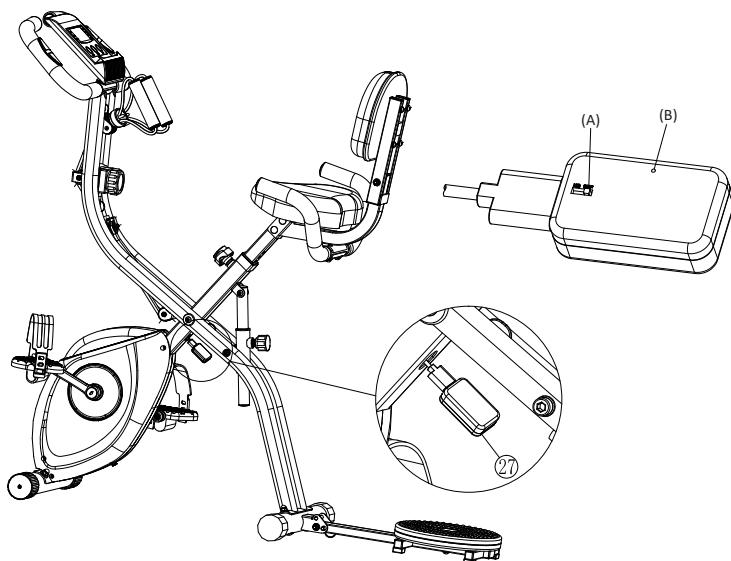
7. Primero conecte el cable del monitor (30) con el cable del sensor (31) y el cable de pulso de agarre (32) y luego atornille el monitor (22) al soporte del monitor (33) con el perno (23).



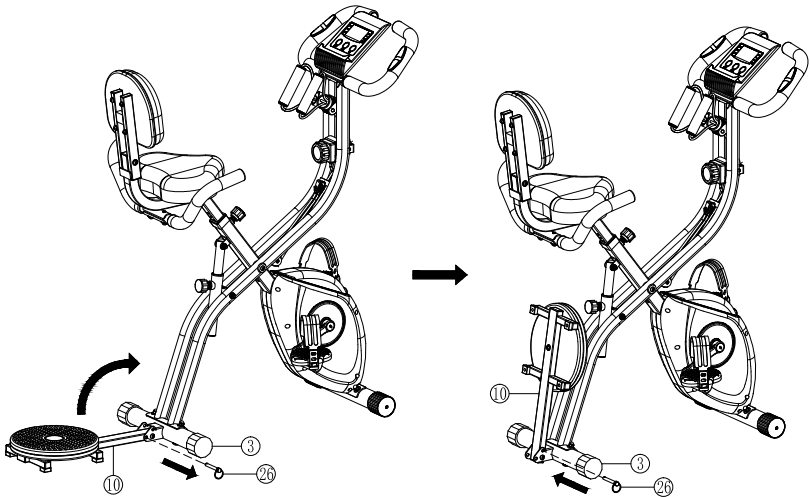
8. Conecte el entrenador de torsión (10) al soporte trasero (3) con el tornillo (25), la arandela (12), la tuerca (13) y el perno (26).



9. Encienda la caja de Bluetooth para establecer la conexión.



10. Doble hacia arriba el entrenador de torsión (10) como se muestra en la imagen y apriete el perno de seguridad (26) al soporte trasero (3).



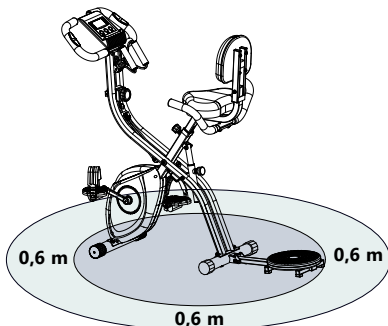
11. Finalmente, revise los tornillos para asegurarse de que estén bien apretados.

### Insertar y cambiar las baterías

(Se necesitan 2 baterías AAA, no incluidas)

1. Abra el compartimento de la batería en la parte posterior del monitor de entrenamiento
2. Retire las baterías viejas si es necesario.
3. Coloque las baterías nuevas en el compartimento de las baterías siguiendo la polaridad correcta.
4. Cierre el compartimento de la batería.

### LUGAR PARA INSTALAR LA BICICLETA DE FITNESS

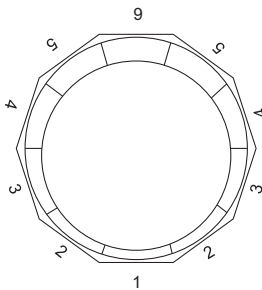
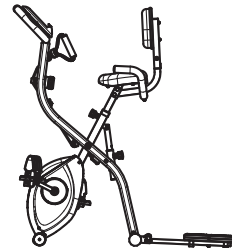
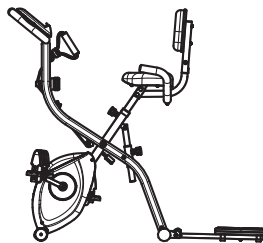
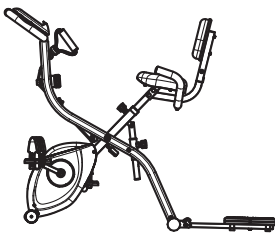


Cuando utilice su bicicleta de fitness, deje un espacio libre de al menos 0,6 metros alrededor de su área de entrenamiento. Esto es importante para que tenga suficiente libertad para hacer ejercicio y pueda subir y bajar sin obstáculos. Si dos dispositivos están uno al lado del otro, se debe mantener un espacio libre de al menos 0,6 metros alrededor de ambas áreas de entrenamiento.

- Coloque una superficie antideslizante adecuada (por ejemplo, alfombra de goma, placa de madera, etc.) debajo del dispositivo para evitar la presión, suciedad y similares.

### Posición de ajuste de la bicicleta para el entrenamiento/Almacenamiento

Afloje el perno de bola (24) y extráigalo, y al mismo tiempo inserte el marco frontal en la posición deseada. Suelte el pasador de bola (24) y ajústelo correctamente. Hay 3 posiciones para realizar el entrenamiento y 1 posición para almacenar. (vea la información de entrenamiento) La bicicleta de fitness tiene 2 rodillos de transporte en el soporte delantero para moverla fácilmente a la posición deseada.

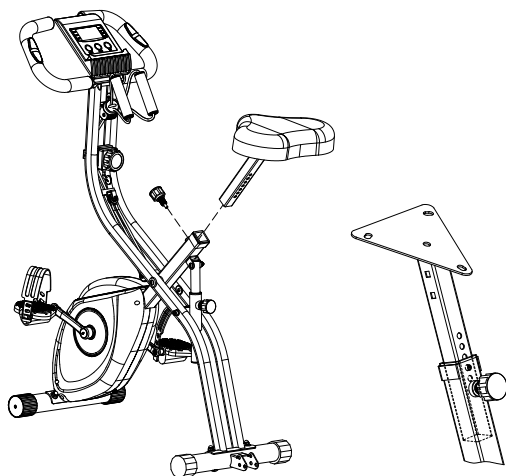


Nota: Para compensar algunas pequeñas irregularidades en el piso, puede ajustar la altura de los pies girando los anillos exteriores. El rango de ajuste es de 1 a 6.



## Ajuste de la altura del asiento

Desbloquee el pasador de bola para ajustar el asiento a la altura deseada.



## FUNCIÓN Y USO DEL MONITOR DE ENTRENAMIENTO

con manual de instrucciones del pulso

### BOTONES DE FUNCIÓN:

**MOD:** Al presionar este botón podrá seleccionar las funciones. Si mantiene presionado el botón durante mucho tiempo, se configurará en 0.

**SET:** Se utiliza para configurar los valores de tiempo, distancia, frecuencia cardíaca y calorías, cuando no se está en el modo de escaneo.

**RESET:** Sirve para restablecer el tiempo, la distancia y las calorías. La modificación de datos actual es 0. Si mantiene presionado RESET durante mucho tiempo, se posicionará junto a ODO en 0.

### FUNCIÓN Y USO:

**1. SCAN (ESCANEAR):** Presione el botón "MODE" hasta que aparezca la palabra "SCAN", el monitor cambiará a través de las 5 funciones: tiempo, velocidad, distancia, calorías, ODO y pulso. Cada una se muestra por 5 segundos.

### 2. TIME (TIEMPO):

(1) Cuenta el tiempo total desde el principio hasta el final del entrenamiento.

(2) Presione el botón de "MODE" hasta que aparezca "TIME" y presione el botón de "SET" para establecer el tiempo de ejercicio. Cuando "SET" está en cero, el sistema de entrenamiento sonará una alarma durante 10 segundos.

### 3. SPEED (VELOCIDAD):

Muestra la velocidad actual.

### 4. DIST:

(1) Cuenta la distancia desde el principio hasta el final del entrenamiento.

(2) Presione el botón de "MODE" hasta que aparezca "DIST", y presione el botón de "SET" para establecer la distancia de entrenamiento. Cuando "SET" está en cero, el sistema de entrenamiento sonará una alarma durante 10 segundos.

#### 5. CALORÍAS:

(1) Cuenta el total de calorías desde el principio hasta el final del entrenamiento.

(2) Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "CAL", y presione el botón de "SET" para configurar las calorías del ejercicio. Cuando "SET" está en cero, el sistema de entrenamiento sonará una alarma durante 10 segundos.

#### 6. ODO:

Muestra la distancia total que ha entrenado en el rango de 0,00 a 99,99 km.

#### 7. FRECUENCIA DE PULSO:

Presione el botón de MODE hasta que aparezca la palabra "PULSE". 6 ~ 7 segundos después de medir su frecuencia cardíaca, coloque las palmas de las manos en las dos superficies de contacto y la pantalla LCD mostrará su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM).

Nota: Durante el proceso de medición del pulso, el valor medido puede ser más alto que la frecuencia del pulso virtual en los primeros 2 ~ 3 segundos debido al bloqueo del contacto, después se mostrará el nivel normal. Tome en cuenta que el valor medido no se debe utilizar como base para un tratamiento médico.

#### 8. ALARMA:

La computadora emite un pitido cuando presiona los botones MODE, SET y RESET.

#### 9. AUTO ON/OFF Y AUTO START/STOP

Si no hay una señal o funcionamiento durante 4 minutos, el dispositivo se apagará automáticamente. Si la rueda está en movimiento o se presione un botón, el monitor se mantendrá encendido.

|                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| Escaneo automático    | Cada 5 segundos  |
| Tiempo de ejecución   | 00:00-99:59      |
| Velocidad actual      | 0.0~999.9 (ML)KM |
| Distancia             | 0.00~9999 (ML)KM |
| Distancia total (ODO) | 0.0~9999 (ML)KM  |
| Calorías              | 0.0~9999 Kcal    |
| Frecuencia de pulso   | 40~240BPM        |

### ENTRENAMIENTO CON EL USO DE LA APP

Con la caja de Bluetooth, puede integrar las simulaciones deportivas en cada entrenamiento a través del uso de aplicaciones. Esto le ayudará a lograr un entrenamiento entretenido y variado.

**Nota: Tome en cuenta que algunas aplicaciones pueden aplicar costos adicionales.**

El uso cuenta con la licencia independiente del desarrollador. Para esto, es necesario un dispositivo que pueda ejecutar la aplicación y que sea compatible con Bluetooth 4.0, así como una conexión a Internet a través de WiFi de 2,4 GHz o 5 GHz, o mediante datos móviles.

Es posible que se apliquen tarifas estándar para los servicios de datos y mensajería. La marca denominativa y los logotipos de Bluetooth® son marcas comerciales registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de dichas marcas por parte de DEUBA se realiza bajo licencia.

### Preparación:

- Busque en la App Store de iOS o en Google Play Store una aplicación de entrenamiento como Swift; Kinomap; Z-sport; Zwift; o similar.
- Descargue la aplicación de su Play Store.
- El smartphone/tableta y la bicicleta de fitness deben estar al alcance.
- Inicie la aplicación y regístrese.

### Sincronizar dispositivo:

- Inicie la aplicación (otorgue los permisos necesarios, en caso de requerirse).
- Encienda la caja de bluetooth de la bicicleta de fitness.
- Seleccione "Agregar dispositivo"
- Seleccione "Manual" - "Spinning".
- Para sincronizar el dispositivo, haga clic en Conectar.
- El dispositivo se reconocerá automáticamente.
- Haga clic en Iniciar para comenzar los ejercicios.

**Nota:** Para ahorrar energía, el dispositivo de Bluetooth cambiará automáticamente al modo inactivo después de 150 segundos cuando no esté en uso.

### Desemparejar el dispositivo:

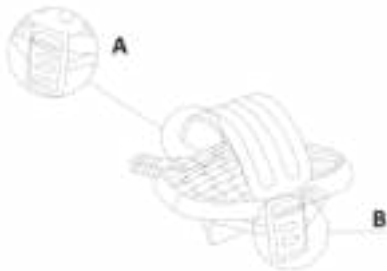
- Elimine el dispositivo de la lista de la aplicación.

## INFORMACIÓN DE ENTRENAMIENTO

Usar su bicicleta de fitness le ofrece varias ventajas: Mejora su condición física, fortalece sus músculos y, junto con una dieta baja en calorías, le ayuda a perder peso.

### Adopte una postura correcta

- Sujétese del manubrio durante todo el entrenamiento.
- Mantenga una postura erguida durante todo el entrenamiento.
- Cuando haga ejercicio, asegúrese de tener al menos la mitad de la longitud de su pie en el pedal.
- Las correas de los pedales se pueden adaptar individualmente a cada tamaño de pie.



A) Interior: altura ajustable en 4 direcciones

B) Exterior: altura ajustable en 3 direcciones

### Posición de ajuste de la bicicleta

El dispositivo se utiliza como una bicicleta en un asiento vertical, por lo que la intensidad del entrenamiento es bastante alta para consumir una mayor cantidad de calorías. En esta posición se pueden lograr objetivos para perder peso y ganar masa muscular. El movimiento es más intenso que cuando se usa el dispositivo como bicicleta reclinada.

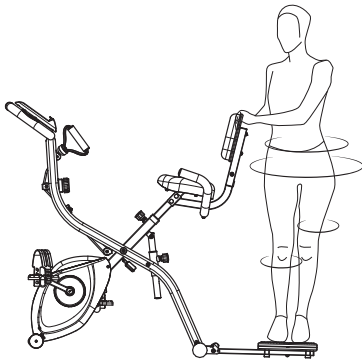
## Posición reclinada

En esta posición, el usuario está reclinado y acostado cuando hace el ejercicio. Esto consigue una intensidad de entrenamiento ligera. Esta posición es recomendada para los usuarios que no desean un entrenamiento intensivo para desarrollar músculos o resistencia, pero que valoran más mantenerse en forma y moverse sin demasiado esfuerzo.

## Entrenador de torsión

El entrenador de torsión se puede utilizar para entrenar y definir la cintura, la parte superior del cuerpo, las piernas y los brazos para lograr un entrenamiento equilibrado.

- No utilice el entrenador de torsión (Twist Trainer) cuando haya otro usuario en la bicicleta.
- No gire a 360 grados.



**Nota:** Sujete el manillar durante todo el entrenamiento. No use el entrenador de torsión al mismo tiempo que las bandas.

## Bandas

Puede entrenar la parte superior del cuerpo y los brazos utilizando las bandas.

### 1. Calentamiento

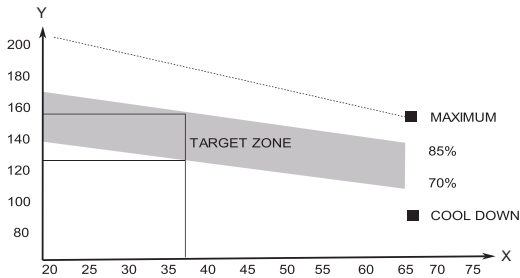
Es recomendable realizar algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante unos 30 segundos, no use fuerza ni tirones para estirar: en caso de dolor, DETÉNGASE.



### 2. Fase de ejercicio

En esta etapa hay que hacer un esfuerzo, porque con el ejercicio regular, los músculos de las piernas se vuelven más flexibles. Trabaje a su propio ritmo, pero es muy importante que mantenga un ritmo constante.

Esta fase debe durar al menos 12 minutos, pero la mayoría de los usuarios comienzan con 15-20 minutos.



El eje Y (PULSE-RATE) muestra los valores de pulso; puede encontrar su edad en el eje X (AGE). Si ya practica deporte, su pulso debe estar en "TARGET ZONE", marcada en gris, dependiendo de su edad. El marcador "COOL-DOWN" muestra cómo debe disminuir su frecuencia cardíaca si descansa y respira profundamente durante unos minutos después de su entrenamiento antes de estirar nuevamente.

### 3. Fase de enfriamiento

Esta fase está diseñada para ayudar a que su sistema cardiovascular y sus músculos se recuperen. Se basa en una repetición del calentamiento; H. reduzca el ritmo y continúe durante unos 5 minutos. Repita los ejercicios de estiramiento, teniendo cuidado de no forzar o sacudir los músculos.

A medida que se pone en forma, es posible que deba entrenar más y más duro. Es recomendable entrenar al menos tres veces por semana y distribuir las unidades de entrenamiento de la manera más uniforme durante la semana.

#### Desarrollar masa muscular

Para desarrollar músculo en su bicicleta de fitness, debe establecer la resistencia alta. Esto ejercerá más presión sobre los músculos de las piernas y es posible que no pueda soportar el tiempo planeado para hacer ejercicio durante el tiempo que desee. Además, si está intentando mejorar su estado físico, deberá cambiar su programa de ejercicios. Durante los períodos de calentamiento y enfriamiento, debe hacer ejercicio como de costumbre, pero hacia el final de la fase de ejercicio debe aumentar la resistencia haciendo que sus piernas trabajen más de lo normal. Necesita reducir su velocidad para mantener su frecuencia cardíaca dentro del rango objetivo.

#### Perder peso

El factor más importante aquí es el esfuerzo. Cuanto más y más lo intente, más calorías quemará, que es básicamente lo mismo que si hiciera ejercicio para mejorar su estado físico.



#### INDICACIONES DE CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Revise todos los componentes para verificar que no estén deteriorados. Si constata algún daño, no vuelva a utilizar el equipo. Utilice únicamente piezas de repuesto originales y solicite a un técnico especializado que sustituya las piezas dañadas de conformidad con las indicaciones del fabricante. En caso de mantenimiento o cuidado incorrecto, el equipo puede ocasionar daños. Se pueden generar situaciones peligrosas. Un mantenimiento regular garantiza la seguridad del producto y prolonga su vida útil.

- Verifique todas las piezas antes de usar el dispositivo, apriételas, reemplace las partes defectuosas inmediatamente y no use el dispositivo nuevamente hasta que funcione correctamente.
- Lubrique regularmente las piezas móviles con aceite para reducir la fricción y evitar el desgaste prematuro.
- El dispositivo se puede limpiar con un paño húmedo y un agente suave no abrasivo. No utilice disolventes.

## DATOS TÉCNICOS

|                                   |                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Tamaño mínimo (WxDxH) al instalar | 106x53x126 cm                         |
| Tamaño medio (WxDxH) al instalar  | 121x53x118 cm                         |
| Tamaño máximo (WxDxH) al instalar | 135x53x109 cm                         |
| Tamaño al plegar (WxDxH)          | 45x53x137 cm                          |
| Peso                              | 18,5 kg                               |
| Ajuste de la altura del asiento   | 77-90,5 cm (7 posiciones disponibles) |
| Talla del usuario                 | 150 – 185 cm                          |
| Capacidad de carga máxima         | 140 kg                                |
| Baterías                          | 2 x DC 1.5V AAA (no incluidas)        |
| Volante                           | 2,5 kg                                |
| Niveles de intensidad disponibles | 10                                    |



## SMALTIMENTO

Al final del largo ciclo de vida de su artículo, elimine las materias primas valiosas de forma adecuada para que se puedan reciclar según corresponde. En caso de no estar seguro de la mejor forma de proceder, la empresas de gestión de residuos o el centro de reciclaje locales podrán ofrecerle la ayuda que necesita.



## ELIMINACIÓN CORRECTA DE ESTE DISPOSITIVO

¡Nunca deseché dispositivos electrónicos en la basura doméstica! Lleve los dispositivos defectuosos o viejos a los centros de reciclaje de su localidad.

Dentro de la UE, este símbolo significa que este producto no debe desecharse con la basura doméstica. Los dispositivos viejos o que ya no funcionan contienen valiosos materiales que deben reciclarse para no dañar el medio ambiente o la salud humana a causa de la eliminación incontrolada de desechos. Por este motivo, debe desechar los dispositivos viejos utilizando los sistemas de recolección adecuados o enviar el dispositivo al lugar donde lo compró para su correcta eliminación. El dispositivo será reciclado.

## **BATERÍAS**

Como usuario final, está legalmente obligado a devolver las baterías usadas. Puede devolverlas en los

puntos de devolución y recolección autorizados (por ejemplo, en puntos de recolección municipales o en el comercio) de forma gratuita.

También puede enviarnos las baterías. Le reembolsaremos los gastos de envío cobrados por el envío de la batería vieja.

Los símbolos en las baterías tienen los siguientes significados:

= La batería no debe desecharse con la basura doméstica

Pb = la batería contiene más del 0.004% de plomo en masa

Cd = la batería contiene más del 0.002% de cadmio en masa

Hg = la batería contiene más de 0.0005% de mercurio en masa.

# HANDLEIDING

## Beste klanten,

U heeft de juiste keuze gemaakt met de aankoop van een van onze merkproducten. Lees de opbouw- of gebruiksaanwijzing op de volgende pagina om zo lang mogelijk plezier te hebben van het product en een veilig gebruik te garanderen. Om de gewenste hoge kwaliteitsnormen te vervullen, worden onze producten onderworpen aan regelmatige controles en voldoen ze vanzelfsprekend steeds aan de hoogste eisen van de Europese Unie. Ook bij de beste producten kunnen bijvoorbeeld door externe omstandigheden gebreken optreden. Wij staan voor onze kwaliteitsbelofte en bieden u de best mogelijke service. Als er een probleem optreedt, kunt u terecht bij ons geschoold personeel voor elk soort service, klachten en technische ondersteuning.



## BELANGRIJK

Lees voor het eerste gebruik de handleiding volledig en grondig door. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik. Mocht u het product ooit doorgeven, geef dan ook deze handleiding door.

## INHOUDSOPGAVE

|   |     |
|---|-----|
| SYMBOLLEN .....   | 97  |
| ALGEMENE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES VOOR GEBRUIK .....                      | 97  |
| VEILIGHEIDSINSTRUCTIES SPECIFIEK VOOR BATTERIJ- EN ACCU-APPARATEN ..... | 98  |
| BEOOGD GEBRUIK .....  | 98  |
| UITPAKINSTRUCTIES .....   | 99  |
| LIJST VAN ONDERDELEN .....  | 100 |
| ASSEMBLAGE .....  | 101 |
| PLAATS VAN DE FITNESSBIKE .....   | 106 |
| FUNCTIE EN WERKING VAN DE TRAININGSCOMPUTER .....                       | 108 |
| OPLEIDING MET APP-ONDERSTEUNING .....                                   | 109 |
| INFORMATIE OVER DE OPLEIDING .....                                      | 110 |
| ONDERHOUDSINSTRUCTIES .....   | 112 |
| TECHNISCHE GEGEVENS .....   | 113 |
| VERWIJDERING .....  | 113 |



## SYMBOLLEN



### LET OP! POTENTIEEL GEVAAR!

Volg de veiligheids- en opbouw instructies op om het risico op letsels of beschadigingen aan het product te voorkomen.



### VERSTIKKINGSGEVAAR!

Houd kleine delen en verpakkingsmateriaal uit de buurt van kinderen!



### WIJZIGINGEN AAN HET PRODUCT

Breng nooit wijzigingen aan het product aan! Wijzigingen maken de garantie ongeldig en het product kan onveilig of in het ergste geval zelfs gevaarlijk worden.

## ALGEMENE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES VOOR GEBRUIK

**VOORZICHTIG:** Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 jaar of mensen met reeds bestaande gezondheidsproblemen. U **MOET** alle instructies lezen voordat u een fitnessapparaat gebruikt. Wij zijn niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade aan eigendommen als gevolg van het gebruik van dit product.

Raadpleeg uw huisarts en zorg ervoor dat u geen gezondheidsrisico's neemt bij het gebruik van dit apparaat. Indien u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden, is het uiterst belangrijk dat u voor elk gebruik van het apparaat een arts raadpleegt.

Het toepassingsgebied van dit toestel is thuisgebruik. Het toestel is getest op een lichaamsgewicht van 140 kg continue belasting. Ondeskundig gebruik van dit toestel (b.v. overtraining, schokkerige bewegingen zonder voorafgaande opwarming, verkeerde instellingen, enz.) kan gezondheidsproblemen veroorzaken! Alvorens met de training te beginnen, moet uw arts een algemene fitheidscontrole uitvoeren en eventuele hart-, bloedsomloop- of orthopedische problemen verduidelijken.

**WAARSCHUWING!** Dit stationaire trainingstoestel is niet geschikt voor hoge nauwkeurigheid.

**WAARSCHUWING!** Het hartslagmonitorsysteem kan defect zijn. Overmatige inspanning kan gevaarlijk letsel of de dood tot gevolg hebben. Als uw prestaties abnormaal afnemen, stop dan onmiddellijk met trainen."

- Let op en luister naar je lichaam! Stop onmiddellijk met het gebruik van dit apparaat en raadpleeg onmiddellijk een arts als u last krijgt van duizeligheid, pijn op de borst, misselijkheid, ongewone kortademigheid, licht gevoel in het hoofd of andere abnormale symptomen.
- Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan schade toebrengen aan uw gezondheid.
- Doe een warming-up en rek uw lichaam voldoende voordat u aan uw trainingssessie begint.
- Het maximale lichaamsgewicht van de gebruiker mag niet meer dan 140 kg bedragen.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van dit apparaat, aangezien het alleen bedoeld is voor gebruik door volwassenen. Laat **NOOIT** kinderen zonder toezicht in dezelfde ruimte met het apparaat.

- Gebruik dit apparaat alleen op een vlakke, stevige ondergrond. Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is om te bewegen. Beschadig geen tapijten, houten vloeren of kwetsbare oppervlakken van welke aard ook. Plaats GEEN scherpe of puntige voorwerpen in de buurt van het toestel.
- Gebruik dit apparaat NIET als het gebreken of storingen vertoont. Gebruik het alleen als het in technisch perfecte staat is.
- Deze apparatuur mag niet door meer dan één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Draag geschikte trainingskleding wanneer u deze machine gebruikt. De trainingsschoenen moeten worden gekozen in overeenstemming met het trainingsapparaat en moeten de voet altijd een stevige grip geven en voorzien zijn van een antislipzool. De kleding moet van dien aard zijn dat zij door haar vorm tijdens de training niet verstrikt kan raken.
- Let bij het afstellen van verstelbare delen op de juiste positie of de gemarkeerde, maximale afstelpositie en het goed vastzetten van de nieuw afgestelde positie.
- Dit apparaat mag niet gebruikt worden door personen (met inbegrip van kinderen) met beperkte fysieke, sensorische of mentale capaciteiten of met een gebrek aan ervaring en/of kennis.

### **VEILIGHEIDSINSTRUCTIES SPECIFIEK VOOR BATTERIJ- EN ACCU-APPARATEN**

- Gebruik geen beschadigde of omgebouwde accu's/batterijen of apparaten. Defecte of gewijzigde batterijen kunnen zich onvoorspelbaar gedragen en leiden tot brand, explosie of persoonlijk letsel.
- Stel een batterij/accu of apparaat niet bloot aan vuur of hoge temperaturen. Brand of hoge temperaturen boven 130 °C (266 °F) kunnen een explosie veroorzaken.
- Breng nooit wijzigingen aan het apparaat aan! U mag het apparaat of de accu/batterij niet wijzigen of proberen deze te repareren.
- De accu niet samendrukken, doorboren, aanpassen, aan water blootstellen of in de natuur of met het huishoudelijk afval weggooien!
- Als de batterij gelect heeft, verwijder deze dan onmiddellijk om schade te voorkomen.
- Vermijd bij batterij lekkage contact met de huid, ogen en slijmvliezen. Spoel indien nodig de aangetaste delen af met water en roep medische hulp in.
- Houd (oplaadbare) batterijen buiten het bereik van kinderen. Raadpleeg onmiddellijk een arts in geval van inslikken!
- Maak alleen gebruik van het aangegeven batterijtype.
- Let bij het plaatsen van de batterij op de juiste polariteit! Dit is aangegeven in het batterijvak.



### **BEOOGD GEBRUIK**

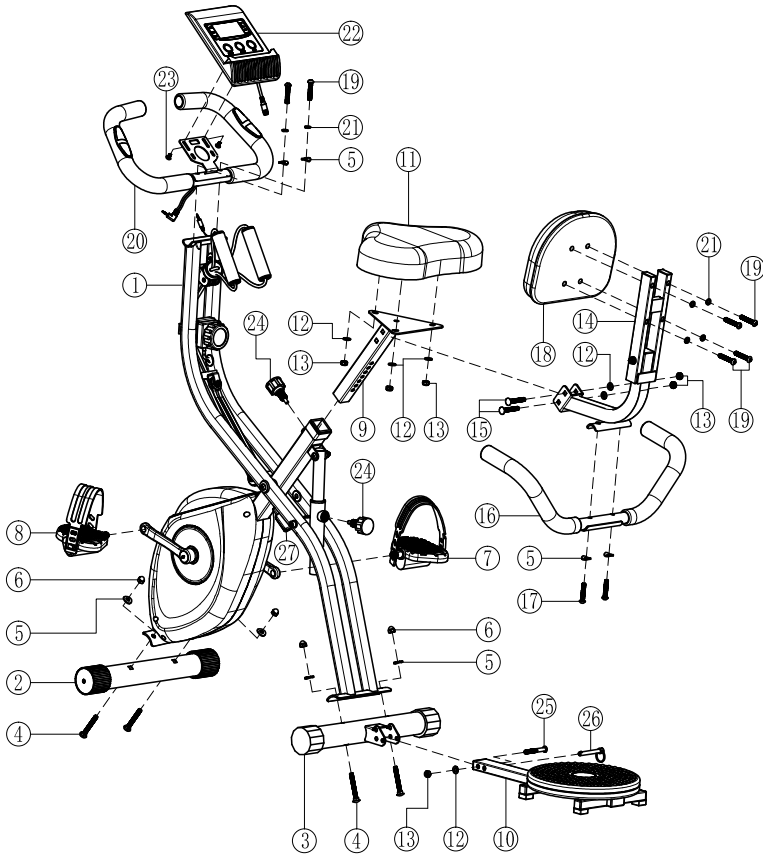
De fitnessfiets is ontworpen om thuis te trainen. Het toestel mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt, met een maximumgewicht van 140 kg. De fitnessbike is geen kinderspeelgoed en is niet geschikt voor kinderen onder de 14 jaar. Als apparaat van klasse HC (DIN EN ISO 20957-1; DIN EN ISO 20957-5) is de fitnessbike niet geschikt voor medisch of therapeutisch gebruik. Gebruik het product uitsluitend voor het voorgeschreven doel. De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die ontstaat door oneigenlijk gebruik. Elke aanpassing aan het product kan de veiligheid negatief beïnvloeden, gevaar veroorzaken en leidt tot het vervallen van de garantie.

**Uitsluitend geschikt voor huishoudelijk gebruik en niet voor commercieel gebruik.**

## UITPAKINSTRUCTIES

Open de doos en neem het product eruit.

Controleer het product na het uitpakken op volledigheid en beschadigingen. Latere klachten worden niet aanvaard.

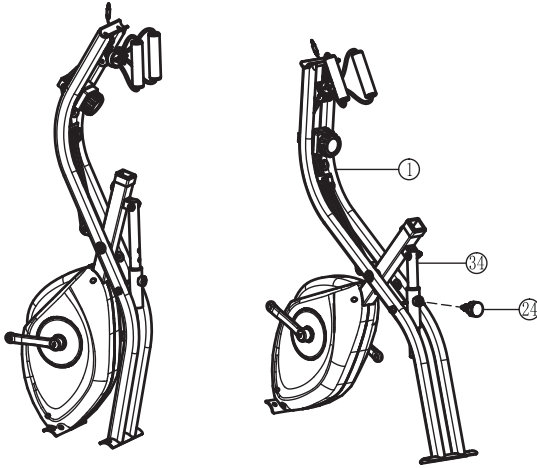


**LIJST VAN ONDERDELEN**

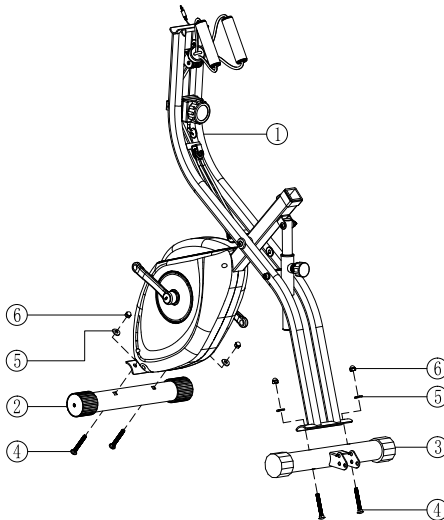
|                                  | <b>NO.</b> | <b>STK</b> |
|----------------------------------|------------|------------|
| Hoofdframe                       | 1          | 1          |
| Voorstandaard                    | 2          | 1          |
| Achterste standaard              | 3          | 1          |
| slotbout M8x62                   | 4          | 4          |
| Sluitring M8 gebogen             | 5          | 8          |
| Dopmoer M8                       | 6          | 4          |
| Pedaal rechts                    | 7          | 1          |
| Pedaal link0073                  | 8          | 1          |
| Zadelpen                         | 9          | 1          |
| Twist Trainer                    | 10         | 1          |
| Zadel                            | 11         | 1          |
| Sluitring M8 recht               | 12         | 5          |
| Moer M8                          | 13         | 5          |
| Frame Ruggleuning                | 14         | 1          |
| slotbout M8x45                   | 15         | 2          |
| Stuur achter                     | 16         | 1          |
| Binnenzeskantschroef M8x35       | 17         | 2          |
| Rückenlehne                      | 18         | 1          |
| Binnenzeskantschroef M8x40       | 19         | 6          |
| Stuur                            | 20         | 1          |
| veerring 8.4                     | 21         | 6          |
| Opleidingscomputer               | 22         | 1          |
| Phillips rondkopschroef M5x10    | 23         | 2          |
| Kogelbout M12                    | 24         | 2          |
| Binnenzeskantschroef M8x55       | 25         | 1          |
| Vergrendelingspen                | 26         | 1          |
| Bluetooth box voor app bediening | 27         | 1          |
| Inbussleutel / steeksleutel      | 28         |            |

## ASSEMBLAGE

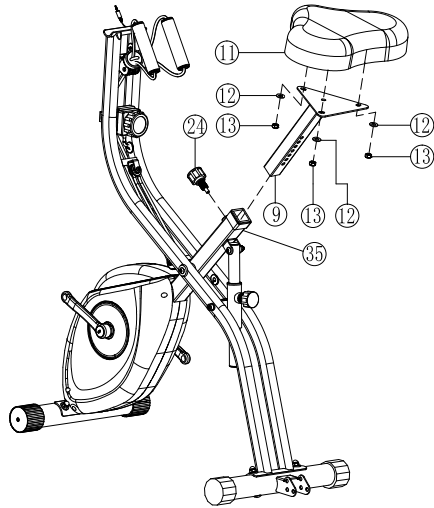
1. Neem het hoofdframe (1) uit de doos, vouw het uit, richt de binnenste verstelbuis (34) en schroef deze vast met de kogelbout (24).



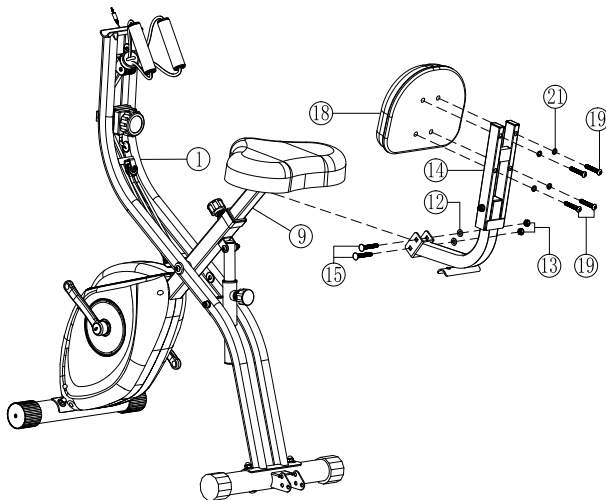
2. Bevestig de voorstandaard (2) en de achterstandaard (3) aan het hoofdframe (1) met de moer (6), de gebogen ring (5) en de bout (4).



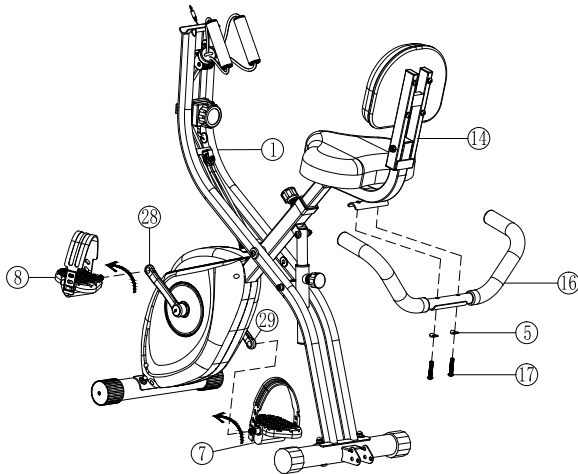
3. Verbind het zadel (11) met de ring (12) en moer (13) aan de zadelpen (9); schroef vervolgens de zadelsteunbuis (35) vast met de knop (24).



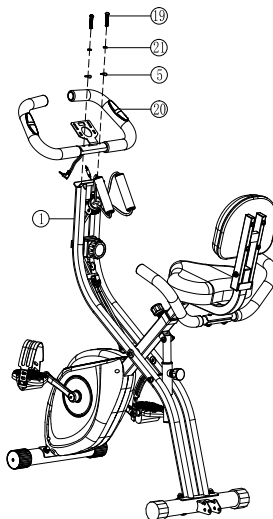
4. Bevestig het frame (14) aan de zadelpen (9) met de bout (15), ring (12) en moer (13); schroef vervolgens de rugleuning (18) aan het frame (14) met de bout (19).



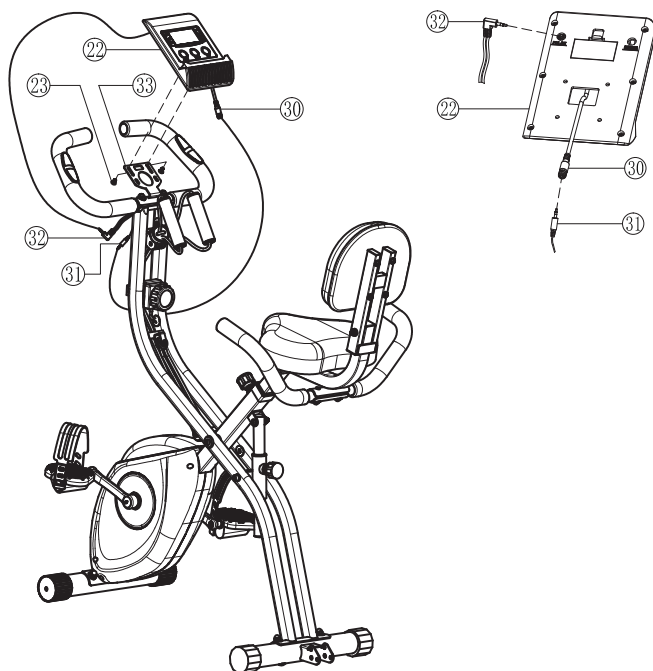
5. Schroef het achterstuur (16) aan het frame (14) met de schroef (17) en de gebogen sluitring. Schroef vervolgens de pedalen (8) en (7) op respectievelijk de crank (28) en (29).  
Opmerking: Het pedaal (7) moet met de wijzers van de klok mee worden vergrendeld en het pedaal (8) tegen de wijzers van de klok in. Houd de pedalen (8) en (7) tijdens de training altijd vergrendeld.  
Anders zullen de tanden van de pedalen (8) en (7) beschadigd worden.



6. Schroef het stuur (20) aan de voorste draagbuis. Breng de gaten op één lijn en schroef ze vast met de schroef (19), de veerring (21) en de gebogen sluitring (5).

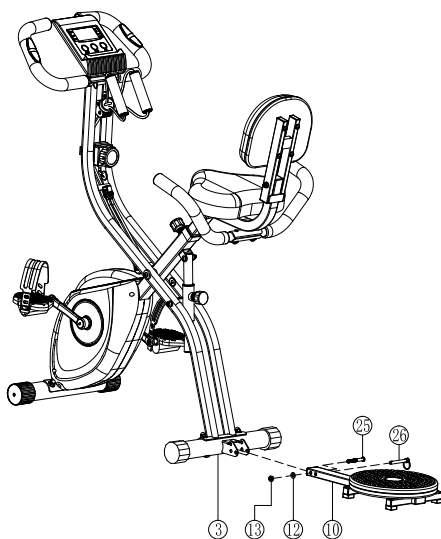


7. Verbind eerst de monitorkabel (30) met de sensorkabel (31) en de hendelpuls-kabel (32) en schroef vervolgens de monitor (22) met de schroef (23) vast aan de monitorbeugel (33).

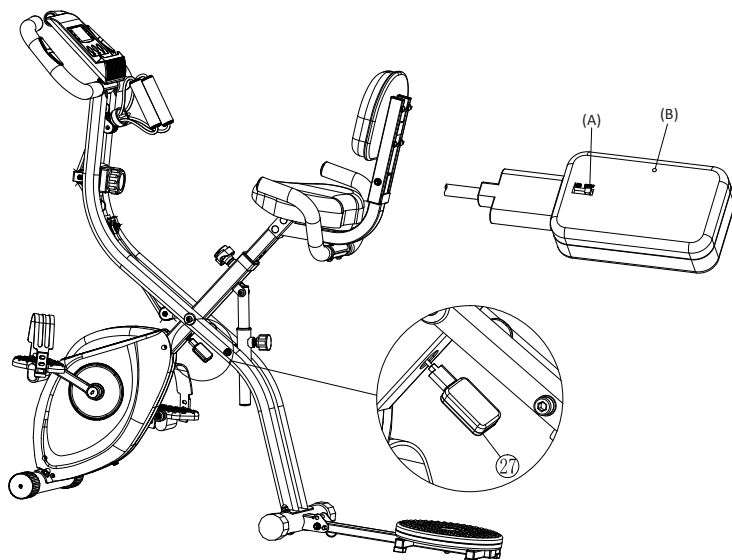




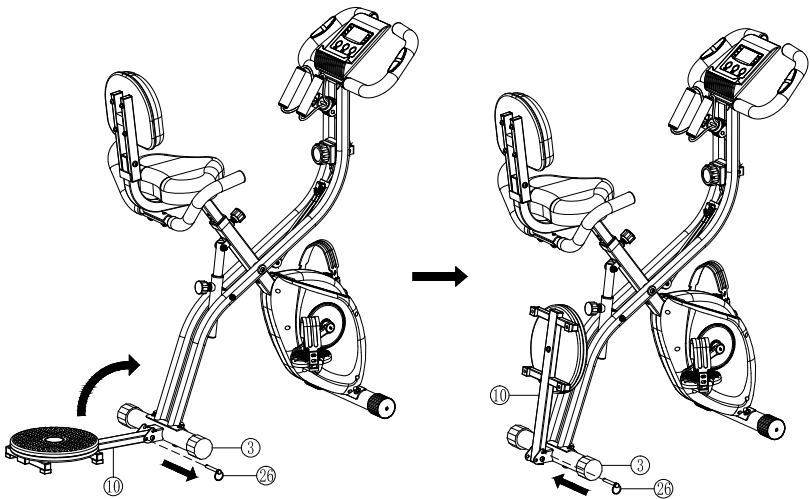
8. Bevestig de Twist Trainer (10) aan de achterstandaard (3) met schroef (25), ring (12), moer (13) en bout (26).



9. Schakel de Bluetooth box in om de verbinding tot stand te brengen.



10. Vouw de Twist Trainer (10) zoals op de foto en bevestig de bout (26) aan de onderstandaard (3).



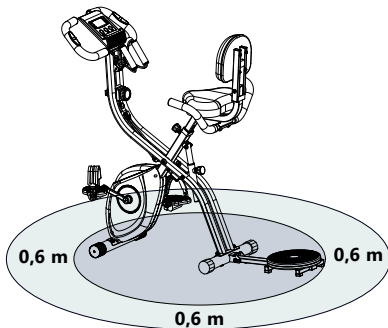
11. Controleer ten slotte of de schroeven goed vastzitten.

### Plaatsen en vervangen van batterijen

(2 x AAA batterijen niet inbegrepen)

1. Open het batterijvak aan de achterkant van de trainingscomputer.
2. Verwijder de oude batterijen indien nodig.
3. Plaats de nieuwe batterijen in het batterijvak. Zorg ervoor dat de polariteit juist is.
4. Sluit het batterijvak.

### PLAATS VAN DE FITNESSBIKE



Wanneer u uw fitnessbike gebruikt, moet u een vrije ruimte van ten minste 0,6 meter rondom uw oefenterrein aanhouden. Dit is belangrijk zodat u zich tijdens uw training niet opgesloten voelt en ongehinderd kunt op- en afstappen. Als er twee machines naast elkaar staan, moet rond beide oefenzones een vrije ruimte van ten minste 0,6 meter worden aangehouden.

- Plaats een geschikt, anti-slip oppervlak (b.v. rubber mat, houten plank, enz.) onder het toestel indien de plaats van installatie beschermd moet worden tegen drukpunten, vuil en dergelijke.

### Aanpassing positie fiets training/opslag

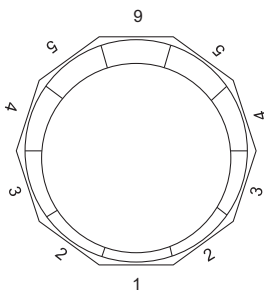
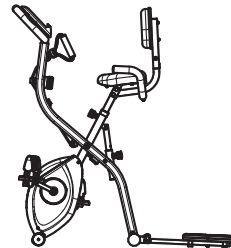
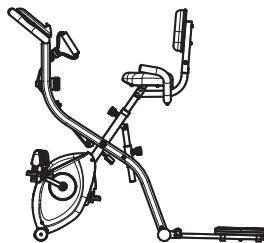
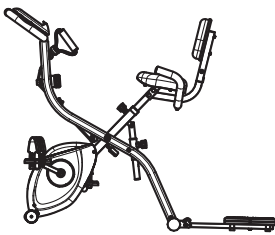
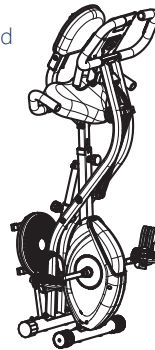
Maak de kogelpen (24) los en trek hem eruit terwijl u tegelijkertijd de voorlijst in de gewenste positie brengt.

Maak de kogelpen (24) los en zet hem vast.

Er zijn 3 plaatsen voor training en 1 plaats voor opslag.

(zie informatie over de opleiding)

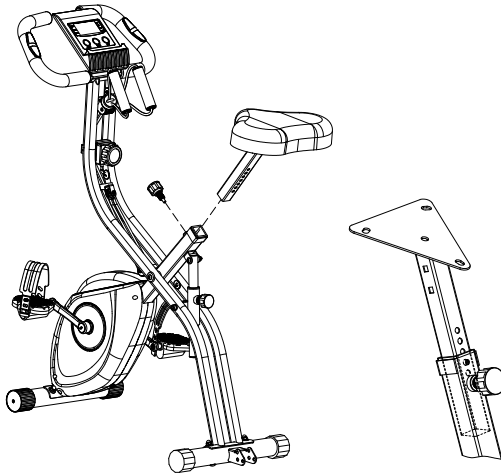
De fitnessbike heeft 2 transportwielen op de voorstandaard waarmee u de fiets gemakkelijk in de gewenste stand kunt zetten.



Opmerking: Om kleine oneffenheden van de vloer te compenseren, kan de hoogte van de poten worden aangepast door aan de buitenste ringen te draaien. Instelbaar van 1-6.

## Instellen van de zithoogte

Ontgrendel de kogelpen om de zitting op de gewenste hoogte in te stellen.



## FUNCTIE EN WERKING VAN DE TRAININGSCOMPUTER

met puls gebruiksaanwijzing

### FUNCTIETOETSEN:

**MOD:** Druk op de toets om de functies te selecteren; als u de toets lang ingedrukt houdt, wordt deze volledig op 0 gezet.

**SET:** Om de waarden voor tijd, afstand, hartslag en calorieën in te stellen wanneer u niet in de scanmodus bent.

**RESET:** Om de tijd, afstand en calorieën te resetten. De huidige gegevensverandering is 0. Als je RESET ingedrukt houdt, wordt het display naast de ODO-positie op 0 gezet.

### FUNCTIE EN WERKING:

1. **SCAN:** Druk op de "MODE" knop totdat "SCAN" verschijnt, de monitor zal de 5 functies doorlopen: Tijd, Snelheid, Afstand, Calorieën, ODO en Polsslag. Elk scherm wordt 5 seconden vastgehouden.

#### 2. TIJD:

(1) Tel de totale tijd van het begin tot het einde van de training.

(2) Druk op de "MODE" toets totdat "TIME" verschijnt en druk op de "SET" toets om de trainingstijd in te stellen. Wanneer "SET" op nul staat, geeft de computer een alarm van 10 seconden.

#### 3. SNELHEID:

Geeft de huidige snelheid weer.

#### 4. DIST:

(1) Tel de afstand van het begin tot het einde van de training.

(2) Druk op de "MODE" toets totdat "DIST" verschijnt en druk op de "SET" toets om de trainingsafstand in te stellen. Wanneer "SET" op nul staat, zal de computer gedurende 10 seconden alarm slaan.

#### **5. CALORIEËN:**

(1) Tel het totale aantal calorieën van het begin tot het einde van de training.

(2) Druk op de toets "MODE" tot "CAL" verschijnt en druk op de toets "SET" om de calorieën voor de training in te stellen. Wanneer "SET" op nul staat, zal de computer gedurende 10 seconden alarm slaan.

#### **6. ODO:**

Toont de totale afstand die u hebt getraind in een bereik van 0,00 tot 99,99 km.

#### **7. PULSE RATE:**

Druk op de MODE toets totdat "PULSE" wordt weergegeven. 6~7 seconden na het meten van uw polsslag, plaatst u uw handpalmen op de twee contactoppervlakken en de monitor zal uw huidige hartslag in slagen per minuut (BPM) op het LCD-scherm weergeven.

Opmerking: Tijdens het meten van de puls kan de aflezing gedurende de eerste 2~3 seconden hoger zijn dan de virtuele puls frequentie als gevolg van het vastlopen van het contact; daarna keert de aflezing terug naar het normale niveau. De lezing kan niet worden beschouwd als een basis voor een medische behandeling.

#### **8. ALARM:**

De computer geeft een pieptoon wanneer u op de toetsen "MODE", "SET" en "RESET" drukt.

#### **9. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP.**

Zonder een signaal gedurende 4 minuten, wordt de stroom automatisch uitgeschakeld, zolang het wiel in beweging is of een toets wordt ingedrukt, is de monitor in werking.

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| Automatisch scannen  | Elke 5 seconden. |
| Huidige tijd         | 00:00-99:59      |
| Huidige snelheid     | 0.0~999.9 (ML)KM |
| Afgelegde afstand    | 0.00~9999 (ML)KM |
| Totale afstand (ODO) | 0.0~9999 (ML)KM  |
| Calorieën            | 0.0~9999 Kcal    |
| Puls frequentie:     | 40~240BPM        |

### **OPLEIDING MET APP-ONDERSTEUNING**

Met de Bluetooth box kunnen sportsimulaties via apps in de training worden geïntegreerd. Het doel is de gebruikers te helpen de training te vergemakkelijken door middel van spel en afwisseling.

**Opmerking: Afhankelijk van de APP kunnen extra kosten van toepassing zijn.**

Het gebruik is onderworpen aan een afzonderlijke licentieovereenkomst met de ontwikkelaar. Hiervoor is een apparaat nodig waarop de app kan draaien en dat Bluetooth 4.0 ondersteunt, alsmede een internetverbinding via 2,4 GHz of 5 GHz WLAN of mobiele data.

Standaard data- en berichtentarieven kunnen van toepassing zijn. Het Bluetooth®-woordmerk en de Bluetooth®-logo's zijn gedeponeerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en elk gebruik van deze merken door DEUBA valt onder een licentieovereenkomst.

### Vorbereiding:

- Zoek in de iOS App Store of Google Play Store naar een trainingsapp zoals Swift; Kinomap; Z-sport; Zwift; of iets dergelijks.
- Download de gewenste app uit de Playstore.
- De smartphone/tablet en de fitnessbike moeten binnen bereik zijn.
- Start de app en registreer.

### Koppel apparaat:

- Start de app (verleen de nodige permissies indien nodig).
- Schakel de Bluetooth box van de fitness fiets in.
- Selecteer "Apparaat toevoegen"
- Selecteer "Handmatig" - "Spinning".
- Om het apparaat te koppelen, klikt u op Verbinden.
- Het apparaat wordt automatisch herkend.
- Klik op Start om met oefenen te beginnen.

**Opmerking:** Om stroom te besparen schakelt het Bluetooth-apparaat automatisch over naar de slaapstand na 150 seconden als het niet wordt gebruikt.

### Ontkoppel apparaat:

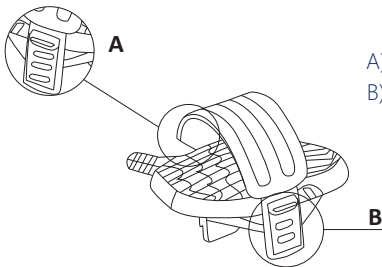
- Verwijder het apparaat uit de lijst in de app.

## INFORMATIE OVER DE OPLEIDING

- Het gebruik van uw fitnessfiets biedt u verschillende voordelen: Het verbetert uw lichamelijke conditie, versterkt uw spieren en helpt u, in combinatie met een caloriebeperkte voeding, gewicht te verliezen.

### Neem de juiste houding aan

- Hou je vast aan het stuur tijdens je training.
- Houd een rechte houding aan tijdens de training.
- Zorg ervoor dat tijdens de training ten minste de helft van de lengte van uw voet op het pedaal staat.
- De voetbanden van de pedalen kunnen individueel aan elke voetmaat worden aangepast.



- A) Binnenkant: 4-voudig in hoogte verstelbaar  
B) Buitenkant: 3-voudig in hoogte verstelbaar

### Instellen positie fiets

Hier wordt het toestel gebruikt als een fiets in een rechtopstaande positie, waarbij de trainingsintensiteit vrij hoog is en een verhoogde hoeveelheid calorieën kan worden verbruikt. Bijgevolg kunnen hier hogere doelen op het gebied van gewichtsvermindering en spieropbouw worden bereikt. De beweging is intenser dan wanneer u het toestel als ligfiets gebruikt.

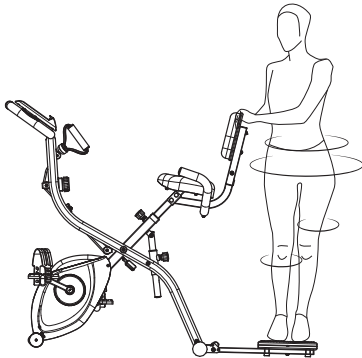
## Afstelpositie ligfiets

De gebruiker bevindt zich tijdens het sporten in een liggende positie. Dit zorgt voor een lichte intensiteit van de oefening. Dit is de ideale trainingspositie voor gebruikers die minder geïnteresseerd zijn in intensieve training om spieren of uithoudingsvermogen op te bouwen, maar meer geïnteresseerd zijn in fit en mobiel blijven zonder al te veel inspanning.

## Twist Trainer

De Twist Trainer kan worden gebruikt om de taille, het bovenlichaam, de benen, de armen. en het evenwicht te trainen.

- Gebruik de Twist Trainer niet wanneer een andere gebruiker op de fiets zit.
- Niet 360° draaien.



Opmerking: Hou het stuur vast gedurende de hele training. Gebruik de Twister Trainer niet tegelijk met de trekbanden.

## Trekbanden

Het bovenlichaam en de armen kunnen ook getraind worden met de trekbanden.

### 1. warming-up

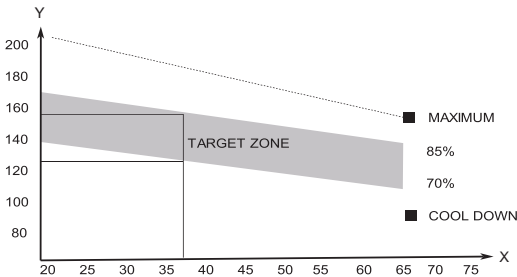
Het is raadzaam om een paar rekoefeningen te doen zoals hieronder aangegeven. Elke stretch moet ongeveer 30 seconden worden vastgehouden, niet forceren of rukken in de stretch - als het pijn doet, STOP.



### 2. de oefeningsfase

In deze fase moet u hard werken, want door regelmatige lichaamsbeweging worden de spieren in uw benen soepeler. Werk in uw eigen tempo, maar het is heel belangrijk dat u een gelijkmatig tempo aanhoudt.

Deze fase moet ten minste 12 minuten duren, maar de meeste deelnemers beginnen met 15-20 minuten.



De Y-as (PULSE RATE) toont de polsslagwaarden; de X-as (AGE) toont uw leeftijd. Als u op de juiste manier traint, moet uw polsslag, afhankelijk van uw leeftijd, in de grijs gemarkeerde "TARGET ZONE" liggen. De "COOL-DOWN"-markering geeft aan hoe uw hartslag moet dalen als u na de training een paar minuten rust en ademhaalt voordat u weer gaat stretchen.

### 3. de afkoelfase

Deze fase is voor uw cardiovasculaire systeem en spieren om te herstellen. Dit is een herhaling van de opwarmingsoefening, d.w.z. verminder uw tempo en ga ongeveer 5 minuten door. De rek oefeningen moeten nu worden herhaald, waarbij u erop moet letten dat u uw spieren niet forceert of aan het rekken brengt.

Naarmate u fitter wordt, moet u misschien langer en harder trainen. Het is raadzaam ten minste drie keer per week te trainen en de trainingssessies zo gelijk mogelijk over de week te spreiden.

#### Spieropbouw

Om spieren op te bouwen op uw fitnessbike, moet u de weerstand vrij hoog instellen. Hierdoor worden de beenspieren zwaarder belast en kunt u misschien niet zo lang sporten als u zou willen. Ook als u uw conditie probeert te verbeteren, zult u uw trainingsprogramma moeten aanpassen. Tijdens de opwarmings- en afkoelingsperiode moet u trainen zoals gewoonlijk, maar tegen het einde van de trainingsperiode moet u de weerstand verhogen door uw benen harder te laten werken dan normaal. U zult uw snelheid moeten verlagen om uw hartslag binnen het doelbereik te houden.

#### Gewichtsverlies

De belangrijkste factor hier is de moeite die je erin steekt. Hoe harder en langer je jezelf pusht, hoe meer calorieën je verbrandt, wat in feite hetzelfde is als trainen om je conditie te verbeteren.



#### ONDERHOUDSINSTRUCTIES

Controleer alle onderdelen op slijtage. Gebruik het apparaat niet meer als u beschadigingen vastgesteld heeft. Laat onderdelen uitsluitend door originele reserveonderdelen vervangen door een vakman, volgens de specificaties van de fabrikant. Het apparaat kan beschadigd raken wegens gebrek aan onderhoud. Er kunnen gevaarlijke situaties ontstaan. Regelmatig onderhoud draagt bij tot de veiligheid van het product en verhoogt de levensduur.



- Controleer alle onderdelen voordat u de machine gebruikt, draai ze vast, vervang defecte onderdelen onmiddellijk en gebruik de machine pas weer als deze naar behoren werkt.
- Smeer bewegende delen regelmatig met lichte olie om wrijving te verminderen en voortijdige slijtage te voorkomen.
- Het toestel kan worden gereinigd met een vochtige doek en een mild, niet-schurend middel, gebruik geen oplosmiddelen.

## TECHNISCHE GEGEVENS

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Grootte min. (BxDxH) opgebouwd    | 106x53x126 cm   |
| Maat medium (BxDxH) geassembleerd | 121x53x118 cm   |
| Afmetingen max (BxDxH) gemonteerd | 135x53x109 cm   |
| Afmetingen (BxDxH) opgevouwen     | 45x53x137 cm  |
| Gewicht                           | 18,5 kg   |
| Zithoogteverstelling              | 77-90,5 cm (7 posities)                                 |
| Grootte gebruiker                 | 150 – 185 cm  |
| Max. Laadvermogen                 | 140 kg  |
| Batterijen                        | 2 x DC 1.5V AAA (niet inbegrepen in de leveringsomvang) |
| Vliegwiel                         | 2,5 kg  |
| Aantal intensiteitsniveaus        | 10  |



## VERWIJDERING

Verwijder de waardevolle grondstoffen op de juiste manier op het einde van de lange levensduur van uw artikel, zodat een goede recycling kan plaatsvinden. De plaatselijke afvalverwerkings- of recyclingbedrijven helpen graag als u niet zeker bent over wat u moet doen.



## CORRECTE VERWIJDERING VAN DIT PRODUCT

Gooi elektronische apparaten nooit bij het huishoudelijk afval! Breng defecte apparaten of apparaten die u niet meer gebruikt naar een recyclingbedrijf.

Binnen de EU geeft dit symbool aan dat dit product niet bij het huishoudelijk afval mag worden gegooid. Oude apparaten bevatten waardevolle recycleerbare materialen die gerecycled zouden moeten worden en om het milieu of de menselijke gezondheid niet te schaden door ongecontroleerde afvalverwijdering. Voer daarom oude apparaten af naar geschikte inzamelingsplaatsen of stuur het apparaat voor verwijdering naar de plaats waar u het gekocht hebt. Deze stuurt het apparaat dan op voor recycling.

## **BATTERIJEN**

Als eindgebruiker bent u wettelijk verplicht gebruikte batterijen in te leveren. U kunt batterijen na gebruik gratis bij ons of bij de inzamelpunten inleveren.

U kunt de batterijen ook naar ons terugsturen. Wij vergoeden u de verzendkosten voor het terugsturen van oude batterijen.

De symbolen op de batterijen hebben de volgende betekenis:

= Batterij mag niet met het huishoudelijk afval weggegooid worden

Pb = batterij bevat meer dan 0,004 massaprocent lood

Cd = batterij bevat meer dan 0,002 massaprocent cadmium

Hg = batterij bevat meer dan 0,0005 massaprocent kwikzilver.





[www.deubaservice.de](http://www.deubaservice.de)

# SERVICEPORTAL

## **DE**

Für jede Art Service, Reklamationen und technischen Support können Sie sich vertrauensvoll an unsere geschulten Mitarbeiter wenden.

## **EN**

For any kind of service, complaints and technical support, you can confidently turn to our trained staff.

## **FR**

Pour tout type de service, réclamations et assistance technique, vous pouvez vous adresser en toute confiance à notre personnel qualifié.

## **IT**

Per qualsiasi tipo di servizio, reclami e supporto tecnico, puoi rivolgerti con fiducia al nostro personale qualificato.

## **ES**

Para cualquier tipo de servicio, quejas y soporte técnico, puede contactar con confianza a nuestro personal capacitado.

## **NL**

U kunt bij ons geschoolde personeel terecht voor elke vorm van service, klachten en technische ondersteuning.

Hergestellt für:

Deuba GmbH & Co. KG

Zum Wiesenhof 84

66663 Merzig, Germany

**DEUBA** **XXL**

Made for:

Deuba LTD

Wyatt Way, Thetford

Norfolk, IP24 1HB

Copyright by



Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Zustimmung der Deuba GmbH & Co. KG darf dieses Handbuch, auch nicht auszugsweise, in irgendeiner Form reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer, mechanischer oder chemischer Verfahren vervielfältigt oder verarbeitet werden. Änderungen im Sinne des technischen Fortschritts können jederzeit ohne Ankündigung vorgenommen werden. Das Handbuch wird regelmäßig korrigiert. Für technische und drucktechnische Fehler und ihre Folgen übernehmen wir keine Haftung.

Stand 2021/04 Rev3