

NEXXT



DUAL BIKE WITH DISPLAY



USER MANUAL

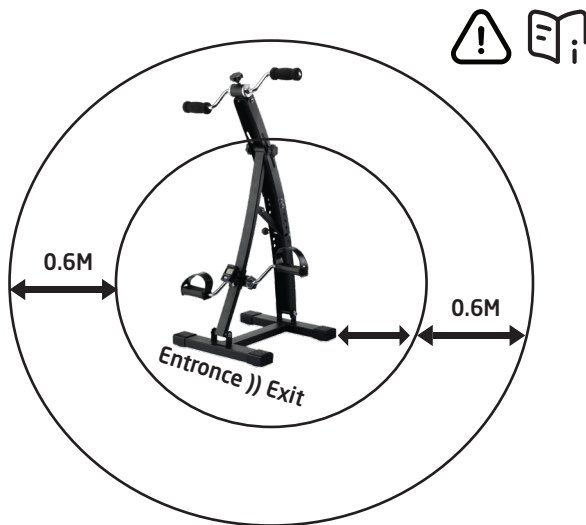
Please read this manual carefully before use and keep it for future reference.

Important Safety Warnings

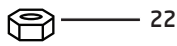
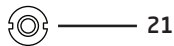
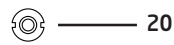
Read all the instructions in this manual before using the product. Follow all warnings and operating instructions prior to use. Keep this manual for the entire life of the product.

- This product is intended for domestic and indoor use only.
- Only use this equipment for the purposes specified in this user manual.
- This product is not a toy and may only be operated for the purposes specified in this user manual.
- We suggest handicapped persons to use this product only under supervision of qualified personnel.
- Do not allow children on or around the product. Keep children and pets away from the product at all times.
- People with a heart condition or with a prohibition to exercise intensively should reduce training time unless you have consulted your doctor.
- People with wounds or who have not yet recovered properly after surgery should not use this product unless you have consulted your doctor.
- The product should not be used by people weighing more than 120 kg.
- Take care that the product is installed correctly before you start to train on it. Ensure that all screws, bolts and nuts are mounted and tightened correctly. Only use accessories provided with the product.
- Stop the training immediately if you detect any problem or a strange noise while you use your bike.
- Do not use damaged or broken accessories.
- The product must be checked regularly in order to avoid injuries. You should check regularly whether screws and nuts are well tightened, or if hair-cracks or sharp edges are present, which could lead to physical injuries.
- Place the equipment at a stable and flat surface. Select a placement where no air vent will be blocked to prevent any overheating. Ensure that 0.6 meter space is left on each side of the product in order to train unhindered.
- Do not place the product near an open fire place or similar heat source.
- We suggest placing a skid-proof base, such as a rubber mat, under the workout equipment in order to avoid possible damage to the floor.
- Always wear protective and comfortable clothes while using the workout equipment. Preferably wear sport or aerobic shoes. DO NOT wear loose or baggy clothing, since it may get caught in the product.

- To use the bike you need a stable chair that ensures the correct posture of the user.
- Keep hands, feet and loose accessories away from moving parts.
- Do not stand on the pedals. The pedals were not designed to be used while standing.
- Keep your back straight at all times during use, do not lean forward.
- Pay attention to how your body reacts on the training. If you feel any pain, or if you become dizzy while exercising, stop immediately, rest and consult a physician.
- Do not use abrasive products to clean your bike.
- Do not store the product in a location where it will be in contact with direct sunlight or where it will be.
- Notice that class B and class C crank training equipment are not suitable for high accuracy purposes.
- Indication that the free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared. As shown:



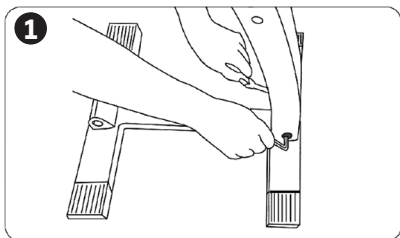
Overview Parts



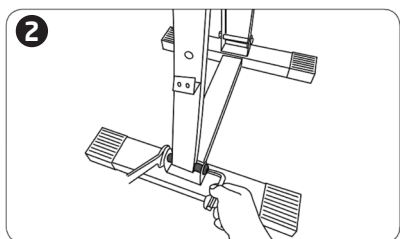
Description:

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| 1. Resistance knob | 16. Screw M10x80 (1pc) |
| 2. Axle with handgrips | 17. Screw M8x12 (4pcs) |
| 3. Tightening screws | 18. Screw M8x35 (1pcs) |
| 4. Arched tube | 19. Screw M8x30 (4pcs) |
| 5. Connecting tube | 20. Flat washer M8xØ16 (16pcs) |
| 6. Bolt | 21. Flat washer M8xØ20 (4pcs) |
| 7. Trainingscomputer | 22. Nut M8 (9pcs) |
| 8. Upper tube | 23. Nut M10 (2pcs) |
| 9. Lower tube | |
| 10. Axle with pedals | |
| 11. Resistance knob pedals | |
| 12. Base | |
| 13. Wrench | |
| 14. Hexagonal wrench big | |
| 15. Hexagonal wrench small | |

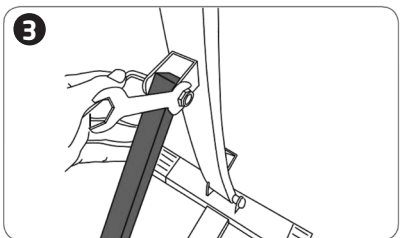
Assembly



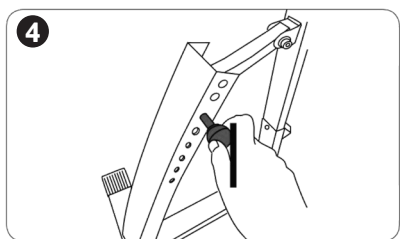
1. Install the lower tube (9) with the holes at the top on the base (12) with the screw M10x80 (16), 2 pieces of washers M8xØ20 (21) and the nut M10 (23). Use the wrench (13) and hexagonal wrenches (14+15) to tighten the screws. Do not fully tighten the screws yet.



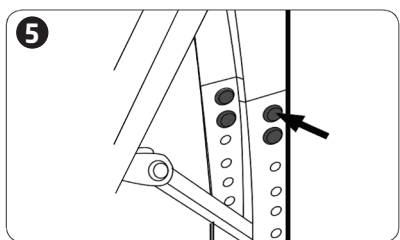
2. Install the arched tube (4) on the base (12) with the screw M10x80 (16), 2 pieces of washers M8xØ20 (21) and the nut M10 (23). Use the wrench (13) and hexagonal wrenches (14+15) to tighten the screws. Do not fully tighten the screws yet.



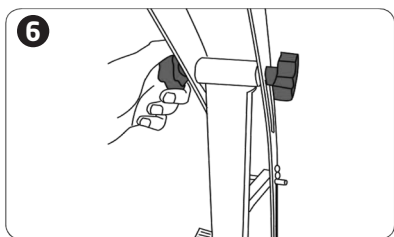
3. Install the connecting tube (5) to the arched tube (4) with the screw M8x35 (18), 2 pieces of washers M8xØ16 (20) and the nut M8 (22). Use the wrench (13) and hexagonal wrenches (14+15) to tighten the screws. Do not fully tighten the screws yet.



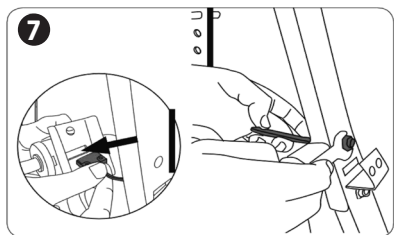
4. Assemble the connecting tube (5) to the lower tube (9) with the bolt (6). The height of the trainer can be adjusted by securing the tube in another place in the lower tube.



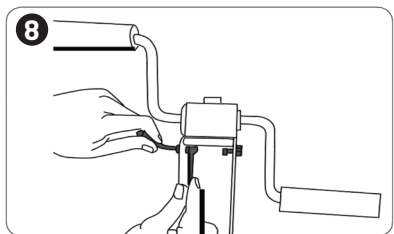
5. Install the upper tube (8) to the lower tube (9) with 4 pieces of screws M8x30 (19), 8 pieces of washers M8xØ16 (20) and 4 pieces of nuts M8 (22). Tighten everything first by hand. Use the wrench (13) and hexagonal wrenches (14+15) to fully tighten the screws.



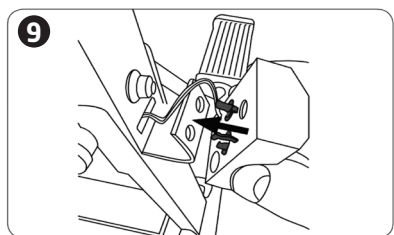
6. Fix the upper tube (8) to the arched tube (4) using the 2 tightening screws (3).



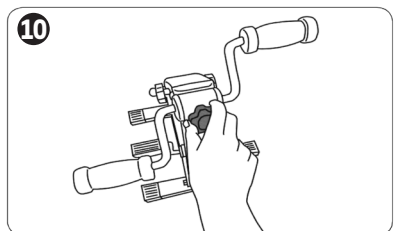
7. Install the axle with pedals (10) to the arched tube (4) with 2 pieces of screws M8x12 (17), 4 pieces of washers M8xØ16 (20) and 2 pieces of nuts M8 (22). Make sure that the connection of the training computer is connected to the pedals, see the drawing. Use the wrench (13) and hexagonal wrenches (14+15) to tighten the screws. Do not fully tighten the screws yet.



8. Install the axle with handgrips (2) to the upper tube (8) with 2 pieces of screws M8x12 (17), 2 pieces of washers M8xØ16 (20) and 2 pieces of nuts M8 (22). Use the wrench (13) and hexagonal wrenches (14+15) to tighten the screws. Do not fully tighten the screws yet.



9. Place the training computer (7) in the stand of the arched tube (4) and connect the cables.



10. Turn the resistance knobs (1 + 11) on the axle with handgrips and axle with pedals.
11. Finally, use the wrench (13) and hexagonal wrenches (14+15) to tighten all screws.

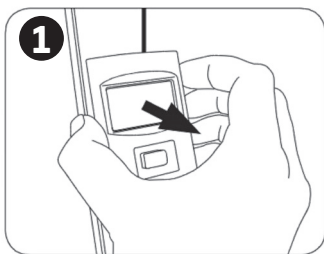
General Information

- The pedal strap is adjustable according to your foot size. Release the strap and choose the desired size and reattach the strap to the pedal.
- During exercise, rotate the resistance knobs (1+11) on the axle with handgrips or axle with pedals to adjust the resistance level.
 - Clockwise rotation = more resistance during cycling.
 - Counter-clockwise rotation = less resistance during cycling.

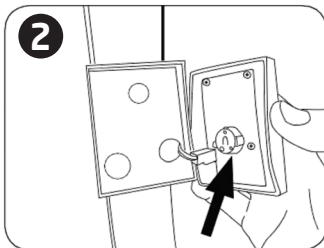
How To Adjust The Height Of The Bike?

1. Loose the tightening screws (3) on the upper tube (8) of the Trainer.
2. Pull the bolt (6) out of the lower tube (9) and place it in the desired position to adjust the height of the Trainer.
3. Tighten the tightening's screws (3) to the upper tube (8).

Place Or Replace Battery



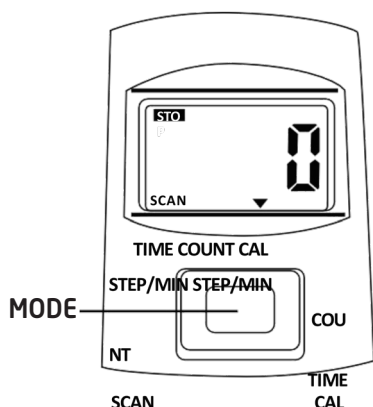
1. Gently lift the upper part of the training computer from the body. Do not take the training computer out completely. The cable must remain attached to the computer. The battery compartment is situated behind the training computer.



2. Install or replace a AG13 battery.
3. Place the training computer back at the bicycle trainer.

Operation of the training computer

1. The training computer automatically switches on when you start exercising or when you press the MODE button.
2. The functions change automatically after a couple of seconds so that during your session you can keep track the distance, time, total estimated calorie consumption and rotations per minute. If you prefer one particular function, then press the MODE button till you have found the desired function and "SCAN" is not visible in the display.



COUNT	Counts the distance in meters.
TIME	Displays the time of the training session elapsed since the beginning of the training session.
CAL	Estimates the total calorie consumption from the beginning of the workout.
STEP / MIN	Counts the number of rotations per minute.
SCAN	The above functions are displayed consecutively for 7 seconds.

3. The training computer switches itself off automatically if no movement is detected for 4-5 minutes.

Note 1: The calculation of calories burned is an estimation and should not be considered medically reliable. We suggest consulting your doctor or dietician to adapt your diet and energy.

consumption depending on you physical condition, and the sporting activities you intend to be involved in. We also recommend that you consult your doctor prior to beginning any new exercise.

Note 2: You can reset the training computer by removing the battery or by holding the MODE key for 4 seconds.

Note 3: It is possible that after a while the visibility of the display decreases. In that case you will need to replace the battery (type AG13).

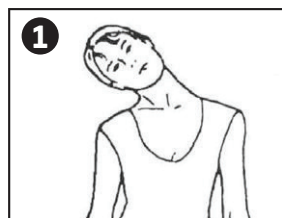
Important Training Advice

1. Avoid excessive strain on your body. Do not train if you feel tired or exhausted. Start your training schedule at low speeds and short periods if you are not used to physical activity.
2. It is not recommended to eat 30 minutes before or after intensive training sessions.
3. During training, check if you breath regularly and calmly. To avoid injury by strain, you should always stretch to warm up the muscle groups you are training before exercising, and cool down afterwards. Several such exercises are described on the next page.
4. Ensure you drink enough fluids during training. During physical duress it is advised to drink more than the usual daily recommendation of 2 liters.
5. Wear comfortable clothing while using this device, but avoid overly wide clothing as cloth could get stuck in the moving parts of this device.

Warm-up And Cool-down Exercises

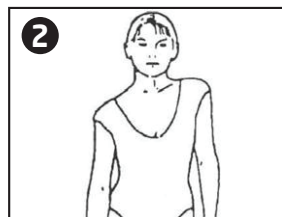
1. Neck-exercise:

Move your head slowly to the right until you feel some tension in your neck. Slowly lower your head on your chest in a half-circle as you turn your head to the left until you feel the same tension. Repeat several times.



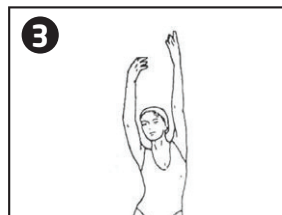
2. Shoulder-exercise:

Raise your left and right shoulder intermittently. Repeat several times.



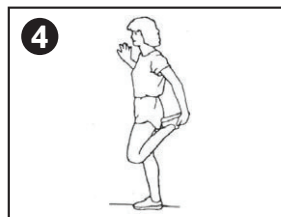
3. Arm-exercise:

Alternately stretch your left arm and right arm up to the ceiling, until you feel a comfortable tension in your left or right side.



4. Thigh-exercise:

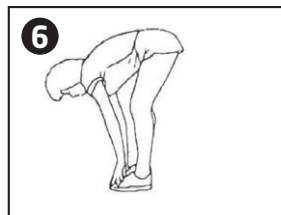
Support yourself on the wall by placing one hand against it. Reach down behind you and use your other hand to pull your left -or right foot as close to your buttocks as possible. Hold this position for 30 seconds and repeat twice per leg.

**5. Inner thigh-exercise:**

Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees point outwards. Pull your feet as much inward as possible, then slowly push your knees down toward the floor. If possible, hold this position for 30 to 40 seconds.

**6. Upper legs and arms-exercise:**

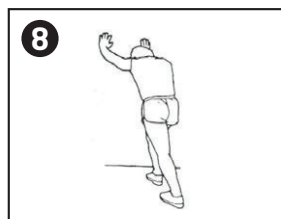
Slowly bend your body forward and try to touch your feet with your hands. Reach as far to your toes as possible. If possible, hold this position for 20-30 seconds.

**7. Knee-exercise:**

Sit on the floor and stretch your right leg. Bend your left leg and place your feet against your right thigh. Now, try to touch your right foot with your right hand. If possible, hold this position for 20-30 seconds and repeat for your left leg.

**8. Calf-exercise:**

Place both hands against the wall to support your entire body weight. Stretch your left leg backwards and try to hold it for 30-40 seconds. Now repeat the exercise for your right leg.



Maintenance

1. The Double mobility exercise bike requires minimal maintenance.
2. Clean the product with a slightly damp sponge. Dry with a clean dry cloth.
3. Avoid contact with water.
4. Avoid prolonged exposure to the sun.

Specifications

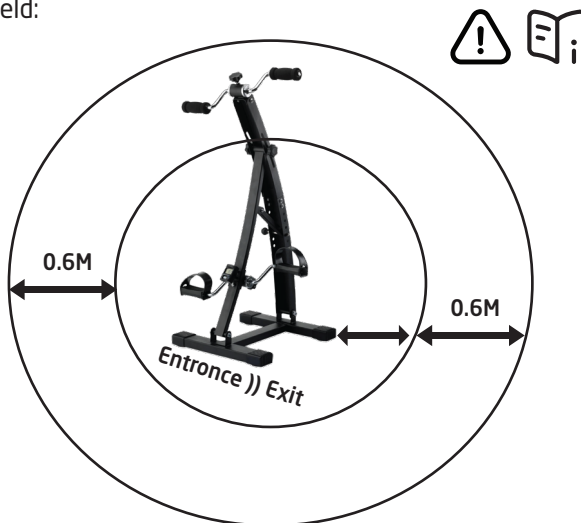
Model no	: C0290424-2
Weight	: 7.2kg
Dimensions (HxWxD)	: L505×W405×H960mm
Class	: HC (Indoor use + low accuracy)
Body mass	: Max. 120kg

Belangrijke veiligheidswaarschuwingen

Lees alle instructies in deze handleiding voordat u het product gebruikt. Volg alle waarschuwingen en bedieningsinstructies op vóór gebruik. Bewaar deze handleiding gedurende de gehele levensduur van het product.

- Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik binnenshuis.
- Gebruik dit apparaat alleen voor de doeleinden die in deze **gebruikershandleiding** worden gespecificeerd.
- Dit product is geen speelgoed en mag alleen worden gebruikt voor de doeleinden die in deze **gebruiksaanwijzing** worden gespecificeerd.
- We raden mensen met een beperking aan dit product alleen te gebruiken onder toezicht van gekwalificeerd personeel.
- Laat geen kinderen op of rond het product. Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van het product.
- Mensen met een hartaandoening of met een verbod op intensieve training moeten de trainingstijd verminderen, tenzij u uw arts hebt geraadpleegd.
- Mensen met wonden of die nog niet goed hersteld zijn na een operatie mogen dit product niet gebruiken, tenzij **uw de arts** hebt geraadpleegd.
- **Het product mag niet worden gebruikt door mensen die meer dan 120 kg wegen.**
- Zorg ervoor dat het product correct is geïnstalleerd voordat je erop gaat trainen. Zorg ervoor dat alle schroeven, bouten en moeren correct zijn gemonteerd en vastgedraaid. Gebruik alleen accessoires die bij het product worden geleverd.
- Stop de training onmiddellijk als u een probleem of een vreemd geluid ontdekt terwijl u uw fiets gebruikt.
- Gebruik geen beschadigde of kapotte accessoires.
- Het product moet regelmatig worden gecontroleerd om letsel te voorkomen. Je moet regelmatig controleren of schroeven en moeren goed vastzitten en of er geen haarscheurtjes of scherpe randen zijn, die tot lichamelijk letsel kunnen leiden.
- Plaats de apparatuur op een stabiele en vlakke ondergrond. Kies een plaats waar geen luchtopening wordt geblokkeerd om oververhitting te voorkomen. Zorg ervoor dat er aan elke kant van het product **0,6** meter ruimte overblijft om ongehinderd te kunnen trainen.
- Plaats het product niet in de buurt van een open haard of een soortgelijke warmtebron.

- We raden aan om een slipvaste ondergrond, zoals een rubberen mat, onder de fiets te leggen om mogelijke schade aan de vloer te voorkomen.
- Draag altijd beschermende en comfortabele kleding tijdens het gebruik van de **trainingsapparatuur**. Draag bij voorkeur sport- of aerobicsschoenen. Draag GEEN losse of slobberige kleding, want die kan vast komen te zitten in het product.
- Om de fiets te gebruiken heb je een stabiele stoel nodig die zorgt voor de juiste houding van de gebruiker.
- **Houd handen, voeten en losse accessoires uit de buurt van bewegende onderdelen.**
- Ga niet op de pedalen staan. De pedalen zijn niet ontworpen om staand te worden gebruikt.
- Houd uw rug tijdens het gebruik altijd recht, leun niet voorover.
- Let op hoe je lichaam reageert op de training. Als je pijn voelt of duizelig wordt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk, rust uit en raadpleeg een arts.
- Gebruik geen schuurmiddelen om je fiets schoon te maken.
- Bewaar het product niet op een plaats waar het in contact komt met direct zonlicht of waar het in de zon kan komen te staan.
- **Merk op dat klasse B- en klasse C-slingertrainingsapparatuur niet geschikt zijn voor hoge nauwkeurigheid.**
- Vermelding dat de vrije ruimte ten minste 0,6 m groter moet zijn dan de trainingsruimte in de richtingen van waaruit de **uitrusting** wordt betreden. De vrije ruimte moet ook de ruimte voor het afstappen in noodgevallen omvatten. Als apparatuur naast elkaar is geplaatst, mag de waarde van de vrije ruimte worden gedeeld. Zoals afgebeeld:

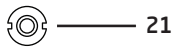


Overzicht onderdelen

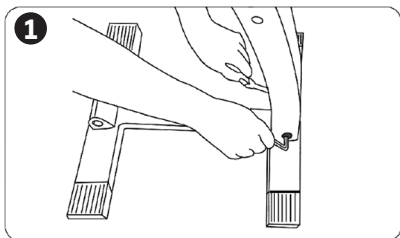


Beschrijving:

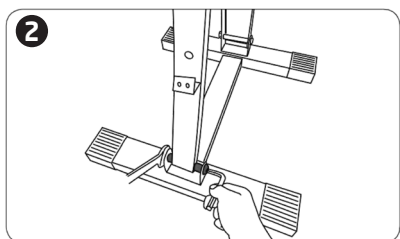
- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. Weerstandsknop | 16. Schroef M10x80 (1pc) |
| 2. As met handgrepen | 17. Schroef M8x12 (4pcs) |
| 3. Schroeven vastdraaien | 18. Schroef M8x35 (1pcs) |
| 4. Gebogen buis | 19. Schroef M8x30 (4pcs) |
| 5. Verbindingsbuis | 20. Vlakke sluitring M8xØ16 |
| 6. Bout | 21. Vlakke sluitring M8xØ20 |
| 7. Trainingscomputer | 22. Moer M8 (9pcs) |
| 8. Bovenste buis | 23. Moer M10 (2pcs) |
| 9. Onderste buis | |
| 10. As met pedalen | |
| 11. Weerstandsknop pedalen | |
| 12. Basis | |
| 13. Moersleutel | |
| 14. Inbussleutel groot | |
| 15. Inbussleutel klein | |



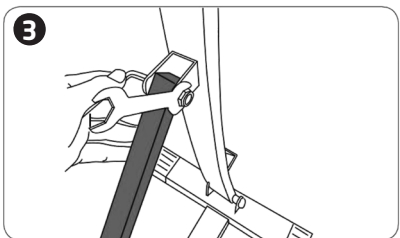
Montage



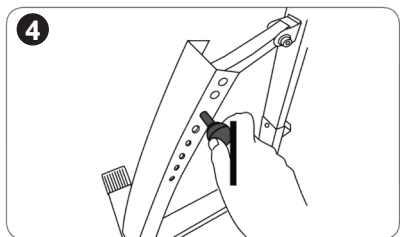
1. Installeer de onderste buis (9) met de gaten bovenaan op de basis (12) met de schroef M10x80 (16), 2 stukken ringen M8xØ20 (21) en de moer M10 (23). Gebruik de sleutel (13) en inbussleutels (14+15) om de schroeven vast te draaien. Draai de schroeven nog niet helemaal vast.



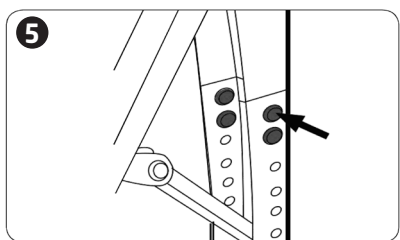
2. Monteer de gebogen buis (4) op de basis (12) met de schroef M10x80 (16), 2 stuks ringen M8xØ20 (21) en de moer M10 (23). Gebruik de sleutel (13) en inbussleutels (14+15) om de schroeven vast te draaien. Draai de schroeven nog niet helemaal vast.



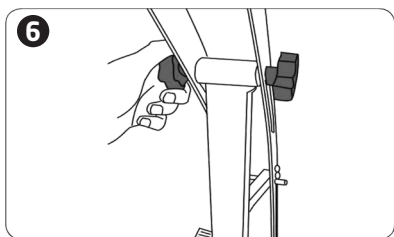
3. Monteer de verbindingsbuis (5) aan de gebogen buis (4) met de schroef M8x35 (18), 2 stukken sluitring M8xØ16 (20) en de moer M8 (22). Gebruik de sleutel (13) en inbussleutels (14+15) om de schroeven vast te draaien. Draai de schroeven nog niet helemaal vast.



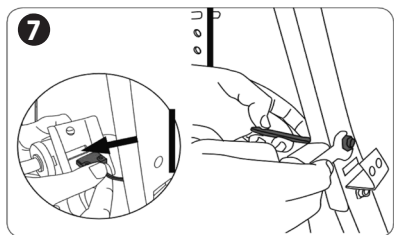
4. Monteer de verbindingsbuis (5) aan de onderste buis (9) met de bout (6). De hoogte van de trainer kan worden aangepast door de buis op een andere plaats in de onderbuis vast te zetten.



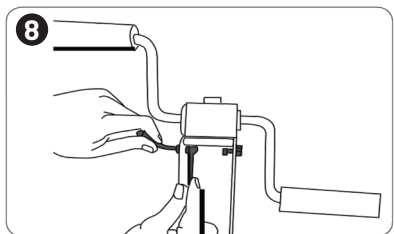
5. Monteer de bovenste buis (8) aan de onderste buis (9) met 4 stuks schroeven M8x30 (19), 8 stuks ringen M8xØ16 (20) en 4 stuks moeren M8 (22). Draai alles eerst met de hand vast. Gebruik de sleutel (13) en zeskantsleutels (14+15) om de schroeven volledig vast te draaien.



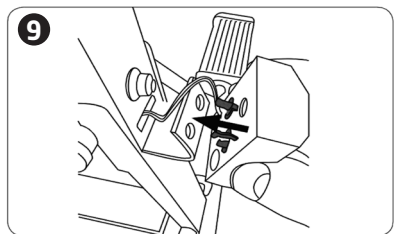
6. Bevestig de bovenste buis (8) aan de gebogen buis (4) met de 2 bevestigingsschroeven (3).



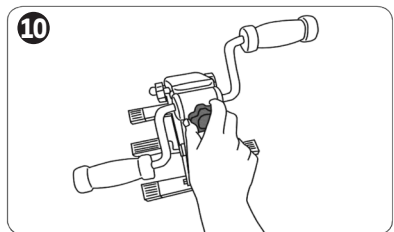
7. Monteer de as met pedalen (10) aan de gebogen buis (4) met 2 stuks schroeven M8x12 (17), 4 stuks ringen M8xØ16 (20) en 2 stuks moeren M8 (22). Zorg ervoor dat de aansluiting van de trainingscomputer is aangesloten op de pedalen, zie de tekening. Gebruik de sleutel (13) en inbussleutels (14+15) om de schroeven vast te draaien. Draai de schroeven nog niet helemaal vast.



8. Monteer de as met handgrepen (2) aan de bovenste buis (8) met 2 stuks schroeven M8x12 (17), 2 stuks ringen M8xØ16 (20) en 2 stuks moeren M8 (22). Gebruik de sleutel (13) en inbussleutels (14+15) om de schroeven vast te draaien. Draai de schroeven nog niet helemaal vast.



9. Plaats de trainingscomputer (7) in de standaard van de gebogen buis (4) en sluit de kabels aan.



10. Draai aan de weerstandsknoppen (1 + 11) op de as met handgrepen en de as met pedalen.
11. Gebruik ten slotte de sleutel (13) en zeskantsleutels (14+15) om alle schroeven vast te draaien.

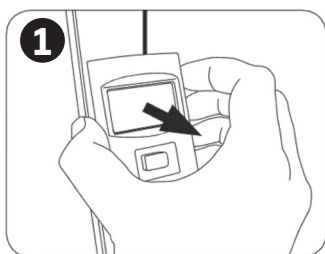
Algemene informatie

- De pedaalband is verstelbaar volgens je voetmaat. Maak de riem los, kies de gewenste maat en maak de riem weer vast aan het pedaal.
- Draai tijdens het trainen aan de weerstandsknoppen (1+11) op de as met handgrepen of as met pedalen om het weerstandsniveau aan te passen.
 - Rechtsom draaien = meer weerstand tijdens het fietsen.
 - Linksom draaien = minder weerstand tijdens het fietsen.

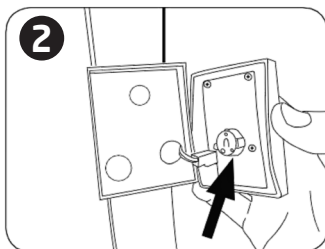
Hoe pas ik de hoogte van de fiets aan?

1. Draai de bevestigingsschroeven (3) op de bovenste buis (8) van de fiets **Trainer** los.
2. Trek de bout (6) uit de onderste buis (9) en plaats hem in de gewenste positie om de hoogte van de fiets **Trainer** aan te passen.
3. Draai de bevestigingsschroeven (3) vast aan de bovenste buis (8).

De batterij plaatsen of vervangen



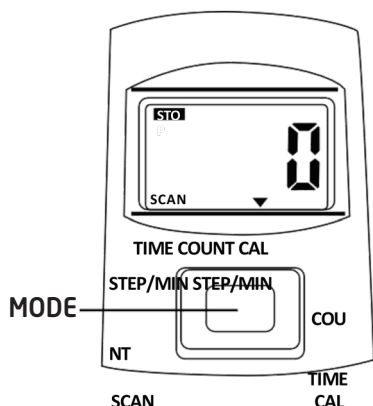
1. Til het bovenste deel van de trainingscomputer voorzichtig uit de houder. Haal de trainingscomputer er niet helemaal uit. De kabel moet aan de computer bevestigd blijven. Het batterijvak bevindt zich achter de trainingscomputer.



2. Installeer of vervang een AG13 batterij.
3. Plaats de trainingscomputer terug op de fiets **trainer**.

Bediening van de trainingscomputer

1. De trainingscomputer wordt automatisch ingeschakeld wanneer je begint met trainen of wanneer je op de MODE-knop drukt.
2. De functies veranderen automatisch na een paar seconden, zodat je tijdens je sessie de afstand, tijd, totaal geschat calorieverbruik en rotaties per minuut kunt bijhouden. Als je de voorkeur geeft aan een bepaalde functie, druk dan op de knop MODE totdat je de gewenste functie hebt gevonden en "SCAN" niet meer zichtbaar is op het display.



COUNT	Counts the distance in meters.
TIME	Displays the time of the training session elapsed since the beginning of the training session.
CAL	Estimates the total calorie consumption from the beginning of the workout.
STEP / MIN	Counts the number of rotations per minute.
SCAN	The above functions are displayed consecutively for 7 seconds.

3. De trainingscomputer schakelt zichzelf automatisch uit als er gedurende 4-5 minuten geen beweging wordt waargenomen.

Opmerking 1: De berekening van het aantal verbrande calorieën is een schatting en mag niet als medisch betrouwbaar worden beschouwd. We raden u aan uw arts of diëtist te raadplegen om uw dieet en energie aan te passen.

De consumptie is afhankelijk van je fysieke conditie en de sportactiviteiten die je van plan bent te gaan doen. We raden je ook aan om je arts te raadplegen voordat je met nieuwe oefeningen begint.

Opmerking 2: U kunt de trainingscomputer resetten door de batterij te verwijderen of door de MODE toets 4 seconden ingedrukt te houden.

Opmerking 3: Het is mogelijk dat de zichtbaarheid van het scherm na een tijdje afneemt. In dat geval moet je de batterij (type AG13) vervangen.

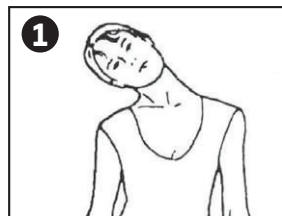
Belangrijk trainingsadvies

1. Vermijd overmatige belasting van je lichaam. Train niet als je je moe of uitgeput voelt. Begin je trainingsschema met lage snelheden en korte periodes als je niet gewend bent aan fysieke activiteit.
2. Het wordt afgeraden om 30 minuten voor of na intensieve trainingssessies te eten.
3. Controleer tijdens de training of je regelmatig en rustig ademhaalt. Om blessures door overbelasting te voorkomen, **Stretch je spieren ook na het trainen om af te koelen voordat je gaat trainen.** Op de volgende pagina worden verschillende van dergelijke oefeningen beschreven.
4. Zorg ervoor dat je tijdens de training voldoende drinkt. Tijdens fysieke inspanning is het aan te raden om meer te drinken dan de gebruikelijke dagelijkse aanbeveling van 2 liter.
5. Draag comfortabele kleding tijdens het gebruik van dit apparaat, maar vermijd te wijde kleding omdat er stof vast kan komen te zitten in de bewegende delen van dit apparaat.

Opwarm- en afkoeloefeningen

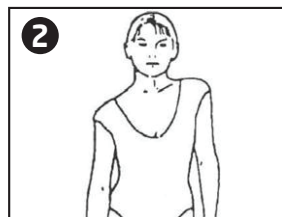
1. Nekoefening:

Beweeg je hoofd langzaam naar rechts totdat je spanning voelt in je nek. Laat je hoofd langzaam in een halve cirkel op je borst zakken. terwijl je je hoofd naar links draait tot je dezelfde spanning voelt. Herhaal dit verschillende keren.



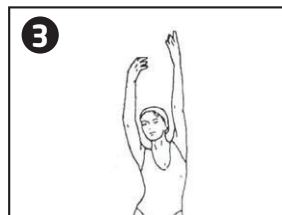
2. Schouderoefening:

Breng je linker- en rechterschouder afwisselend omhoog. Herhaal dit verschillende keren.



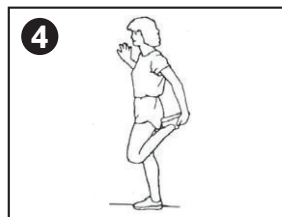
3. Armoefening:

Strek afwisselend je linkerarm en rechterarm omhoog naar het plafond, totdat je een comfortabele spanning voelt in je linker- of rechterkant.



4. **Dij oefening:**

Steun op de muur met één hand tegen de muur. U moet dan linker- of rechtervoet zo dicht mogelijk **bij je billen** (zie plaatje 4). Houd deze positie 30 seconden vast en herhaal dit twee keer per been.



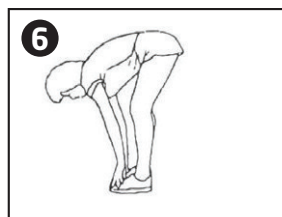
5. **Binnendij-oefening:**

Ga op de grond zitten en plaats je voeten zo dat je knieën met punt naar buiten wijzen. Trek je voeten zoveel mogelijk naar binnen en duw dan je knieën langzaam naar de vloer. **Houd, indien mogelijk.** Houd deze positie 30 tot 40 seconden aan.



6. **Bovenbenen en armen-oefening:**

Buig je lichaam langzaam naar voren met gestrekte benen en probeer je voeten aan te raken met je handen. Reik zo ver mogelijk naar je tenen. Indien mogelijk, **Houd** deze positie 20-30 seconden aan.



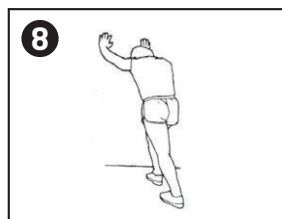
7. **Knie-oefening:**

Ga op de grond zitten en strek je rechterbeen. Buig je linkerbeen en plaats je voeten tegen je rechterdij. Probeer nu je rechtervoet met je rechterhand aan te raken. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden en herhaal voor je linkerbeen.



8. **Kuitoefening:**

Plaats beide handen tegen de muur om je hele lichaam te ondersteunen **gewicht**. Strek je linkerbeen naar achteren en probeer dit **10 minuten** vol te houden. **seconden**. Herhaal de oefening nu voor je rechterbeen.



Onderhoud

1. De **Double mobility hometrainer** vereist minimaal onderhoud.
2. Reinig het product met een licht vochtige spons. Droog met een schone droge doek.
3. Vermijd contact met water.
4. Vermijd langdurige blootstelling aan de zon.

Specificaties

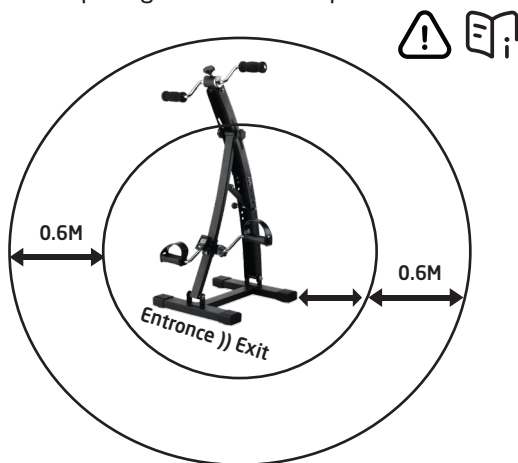
Modeln	: C0290424-2
Gewicht	: 7,2kg
Afmetingen (HxBxD)	: L505×B405×H960mm
Klasse	: HC (Gebruik binnenshuis + lage nauwkeurigheid)
Lichaamsmassa	: Max. 120 kg

Avertissements de sécurité importants

Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. Respectez tous les avertissements et toutes les instructions d'utilisation avant d'utiliser le produit. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.

- Ce produit est destiné à un usage domestique et intérieur uniquement.
- N'utilisez cet appareil qu'aux fins spécifiées dans ce manuel d'utilisation.
- Ce produit n'est pas un jouet et ne peut être utilisé qu'aux fins spécifiées dans ce manuel d'utilisation.
- Nous conseillons aux personnes handicapées d'utiliser ce produit uniquement sous la supervision d'un personnel qualifié.
- Ne laissez pas les enfants monter sur le produit ou s'en approcher. Tenir les enfants et les animaux domestiques éloignés du produit à tout moment.
- Les personnes souffrant de troubles cardiaques ou ayant l'interdiction de faire de l'exercice de manière intensive doivent réduire la durée de l'entraînement, à moins qu'elles n'aient consulté leur médecin.
- Les personnes souffrant de plaies ou n'ayant pas encore récupéré correctement après une intervention chirurgicale ne doivent pas utiliser ce produit, à moins d'avoir consulté leur médecin.
- Le produit ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 120 kg.
- Veillez à ce que le produit soit correctement installé avant de commencer à vous entraîner. Assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et tous les écrous sont montés et serrés correctement. N'utilisez que les accessoires fournis avec le produit.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous détectez un problème ou un bruit étrange pendant que vous utilisez votre vélo.
- N'utilisez pas d'accessoires endommagés ou cassés.
- Le produit doit être vérifié régulièrement afin d'éviter les blessures. Il convient de vérifier régulièrement si les vis et les écrous sont bien serrés ou si des fissures ou des arêtes vives sont présentes, ce qui pourrait entraîner des blessures physiques.
- Placez l'appareil sur une surface stable et plane. Choisissez un emplacement où aucune bouche d'aération ne sera bloquée afin d'éviter toute surchauffe. Veillez à laisser un espace 0,6 mètre de chaque côté de l'appareil afin de pouvoir vous entraîner sans entrave.
- Ne pas placer l'appareil à proximité d'un four ouvert ou d'une source de chaleur similaire.

- Nous vous conseillons de placer une base antidérapante, telle qu'un tapis en caoutchouc, sous l'appareil d'entraînement afin d'éviter d'endommager le sol.
- Portez toujours des vêtements protecteurs et confortables lorsque vous utilisez l'équipement d'entraînement. Portez de préférence des chaussures de sport ou d'aérobic. NE PAS porter de vêtements amples, car ils risquent de se coincer dans l'appareil.
- Pour utiliser le vélo, vous avez besoin d'une chaise stable qui assure une position correcte de l'utilisateur.
- Tenir les mains, les pieds et les accessoires non fixés à l'écart des pièces en mouvement.
- Ne vous tenez pas debout sur les pédales. Les pédales n'ont pas été conçues pour être utilisées en position debout.
- Gardez le dos droit à tout moment pendant l'utilisation, ne vous penchez pas en avant.
- Soyez attentif à la façon dont votre corps réagit à l'entraînement. Si vous ressentez une douleur ou si vous avez des vertiges pendant l'exercice, arrêtez-vous immédiatement, reposez-vous et consultez un médecin.
- N'utilisez pas de produits abrasifs pour nettoyer votre vélo.
- Ne pas stocker le produit dans un endroit où il sera en contact avec la lumière directe du soleil ou dans un endroit où il sera en contact avec la lumière directe du soleil.
- Notez que les appareils d'entraînement à la manivelle de classe B et de classe C ne conviennent pas à des fins de haute précision.
- Indication que la zone libre ne doit pas être supérieure de moins de 0,6 m à la zone d'entraînement dans les directions à partir desquelles on accède à l'équipement. La zone libre doit également comprendre la zone de descente d'urgence. Lorsque les équipements sont placés à proximité les uns des autres, la valeur de la zone libre peut être partagée. Comme indiqué :

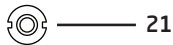
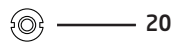


Vue d'ensemble des pièces

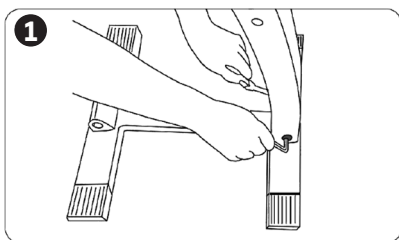


Beschrijving:

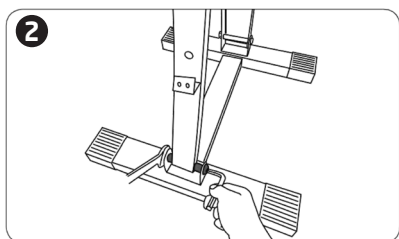
- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| 1. Bouton de résistance | 16. Vis M10x80 (1pc) |
| 2. Essieu avec poignées | 17. Vis M8x12 (4pcs) |
| 3. Serrage des vis | 18. Vis M8x35 (1pcs) |
| 4. Tube arqué | 19. Vis M8x30 (4pcs) |
| 5. Tube de raccordement | 20. Rondelle plate M8xØ16 |
| 6. Boulon | (16pcs) |
| 7. Formationsinformatique | 21. Rondelle plate M8xØ20 |
| 8. Tube supérieur | (4pcs) |
| 9. Tube inférieur | 22. Ecrou M8 (9pcs) |
| 10. Essieu avec pédales | 23. Ecrou M10 (2pcs) |
| 11. Pédales à bouton de résistance | |
| 12. Base | |
| 13. Clé à molette | |
| 14. Clé hexagonale grande | |
| 15. Clé hexagonale petite | |



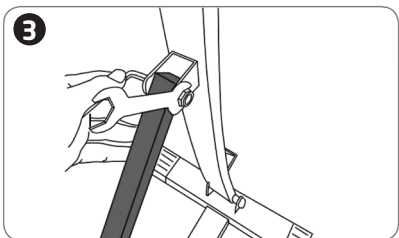
Assemblée



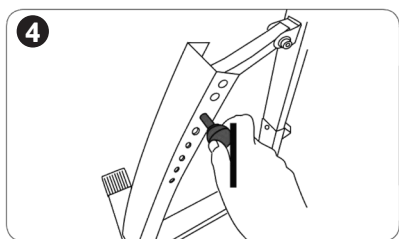
1. Installer le tube inférieur (9) avec les trous en haut sur la base (12) avec la vis M10x80 (16), 2 rondelles M8xØ20 (21) et l'écrou M10 (23). Utiliser la clé (13) et les clés hexagonales (14+15) pour serrer les vis. Ne pas encore serrer complètement les vis.



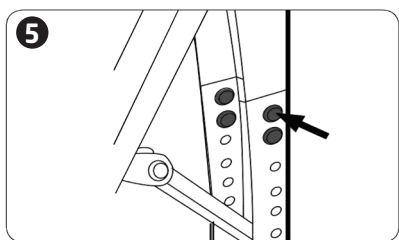
2. Installer le tube arqué (4) sur la base (12) avec la vis M10x80 (16), 2 rondelles M8xØ20 (21) et l'écrou M10 (23). Utiliser la clé (13) et les clés hexagonales (14+15) pour serrer les vis. Ne pas encore serrer complètement les vis.



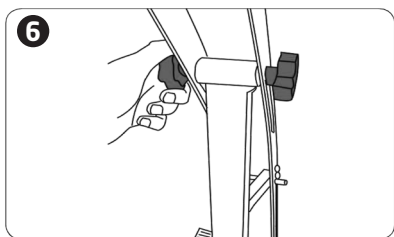
3. Installez le tube de connexion (5) sur le tube arqué (4) avec la vis M8x35 (18), 2 rondelles M8xØ16 (20) et l'écrou M8 (22). Utiliser la clé (13) et les clés hexagonales (14+15) pour serrer les vis. Ne pas encore serrer complètement les vis.



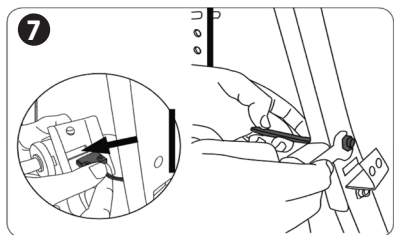
4. Assembler le tube de connexion (5) au tube inférieur (9) à l'aide du boulon (6). La hauteur de l'entraîneur peut être réglée en fixant le tube à un autre endroit du tube inférieur.



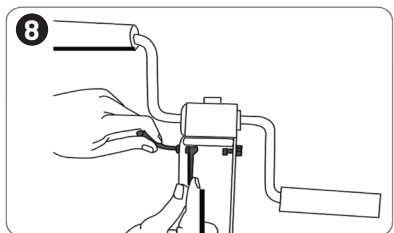
5. Installer le tube supérieur (8) sur le tube inférieur (9) avec 4 vis M8x30 (19), 8 rondelles M8xØ16 (20) et 4 écrous M8 (22). Serrez d'abord le tout à la main. Utiliser la clé (13) et les clés hexagonales (14+15) pour serrer complètement les vis.



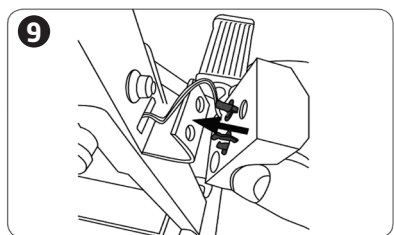
6. Fixer le tube supérieur (8) au tube arqué (4) à l'aide des 2 vis de serrage (3).



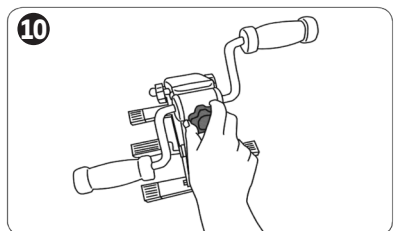
7. Installer l'axe avec les pédales (10) sur le tube arqué (4) avec 2 vis M8x12 (17), 4 rondelles M8xØ16 (20) et 2 écrous M8 (22). Assurez-vous que la connexion de l'ordinateur d'entraînement est reliée aux pédales, voir le dessin. Utilisez la clé (13) et les clés hexagonales (14+15) pour serrer les vis. Ne serrez pas encore complètement les vis.



8. Installer l'axe avec les poignées (2) sur le tube supérieur (8) avec 2 vis M8x12 (17), 2 rondelles M8xØ16 (20) et 2 écrous M8 (22). Utiliser la clé (13) et les clés hexagonales (14+15) pour serrer les vis. Ne pas encore serrer complètement les vis.



9. Placez l'ordinateur de formation (7) dans le support du tube arqué (4) et connectez les câbles.



10. Tournez les boutons de résistance (1 + 11) sur l'axe avec poignées et l'axe avec pédales.
11. Enfin, utilisez la clé (13) et les clés hexagonales (14+15) pour serrer toutes les vis.

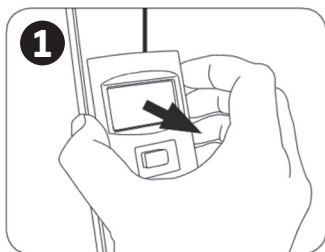
Informations générales

- La sangle de la pédale est réglable en fonction de la taille de votre pied. Détachez la sangle, choisissez la taille souhaitée et rattachez la sangle à la pédale.
- Pendant l'exercice, tourner les boutons de résistance (1+11) de l'axe avec poignées ou de l'axe avec pédales pour régler le niveau de résistance.
 - Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre = plus de résistance pendant le cycle.
 - Rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre = moins de résistance pendant le cycle.

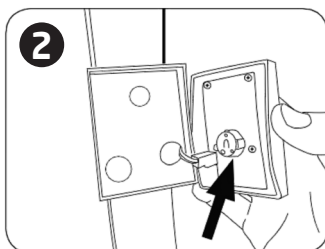
Comment régler la hauteur du vélo ?

1. Desserrer les vis de serrage (3) du tube supérieur (8) du Trainer.
2. Retirer le boulon (6) du tube inférieur (9) et le placer dans la position souhaitée pour régler la hauteur du Trainer.
3. Serrer les vis de serrage (3) sur le tube supérieur (8).

Placez ou remplacez la batterie



1. Soulevez délicatement la partie supérieure de l'ordinateur de formation du corps. Ne retirez pas complètement l'ordinateur de formation. Le câble doit rester attaché à l'ordinateur. Le compartiment à piles se trouve derrière l'ordinateur de formation.

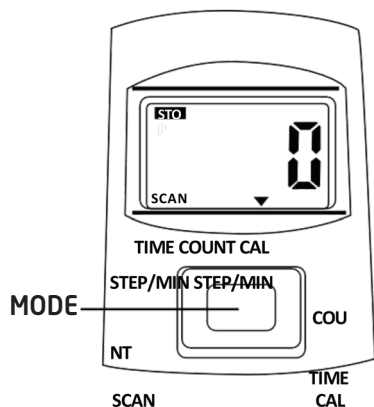


2. Installer ou remplacer une pile AG13.
3. Remplacez l'ordinateur de formation sur l'unité didactique.

Fonctionnement de l'ordinateur de formation

1. L'ordinateur d'entraînement s'allume automatiquement lorsque vous commencez à faire de l'exercice ou lorsque vous appuyez sur la touche MODE.
2. Les fonctions changent automatiquement après quelques secondes, de sorte que pendant votre séance, vous pouvez suivre la distance, le temps, la consommation totale de calories estimée et les rotations par minute.

Si vous préférez une fonction particulière, appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que vous ayez trouvé la fonction désirée et que "SCAN" ne soit plus visible à l'écran.



COUNT	Counts the distance in meters.
TIME	Displays the time of the training session elapsed since the beginning of the training session.
CAL	Estimates the total calorie consumption from the beginning of the workout.
STEP / MIN	Counts the number of rotations per minute.
SCAN	The above functions are displayed consecutively for 7 seconds.

3. L'ordinateur d'entraînement s'éteint automatiquement si aucun mouvement n'est détecté pendant 4 à 5 minutes.

Note 1: Le calcul des calories brûlées est une estimation et ne doit pas être considéré comme médicalement fiable. Nous vous conseillons de consulter votre médecin ou votre diététicien pour adapter votre régime alimentaire et votre énergie.

La consommation d'alcool dépend de votre condition physique et des activités sportives que vous envisagez de pratiquer. Nous vous recommandons également de consulter votre médecin avant de commencer tout nouvel exercice.

Note 2: Vous pouvez réinitialiser l'ordinateur d'entraînement en retirant la pile ou en maintenant la touche MODE enfoncée pendant 4 secondes.

Note 3: Il est possible qu'après un certain temps la visibilité de l'écran diminue. Dans ce cas, vous devrez remplacer la pile (type AG13).

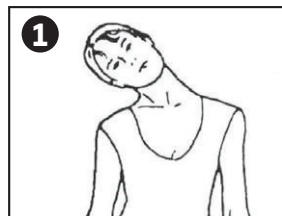
Conseils importants en matière de formation

1. Évitez de soumettre votre corps à des contraintes excessives. Ne vous entraînez pas si vous vous sentez fatigué ou épuisé. Si vous n'êtes pas habitué à l'activité physique, commencez votre programme d'entraînement à faible vitesse et sur de courtes périodes.
2. Il est déconseillé de manger 30 minutes avant ou après un entraînement intensif.
3. Pendant l'entraînement, vérifiez que vous respirez régulièrement et calmement. Pour éviter les blessures dues à l'effort, vous devez toujours vous étirer pour échauffer les groupes musculaires que vous entraînez avant l'exercice, et vous refroidir après l'exercice. Plusieurs exercices de ce type sont décrits à la page suivante.
4. Veillez à boire suffisamment pendant l'entraînement. En cas d'effort physique, il est conseillé de boire plus que les 2 litres quotidiens habituellement recommandés.
5. Portez des vêtements confortables lorsque vous utilisez cet appareil, mais évitez les vêtements trop larges qui pourraient se coincer dans les pièces mobiles de l'appareil.

Exercices d'échauffement et de récupération

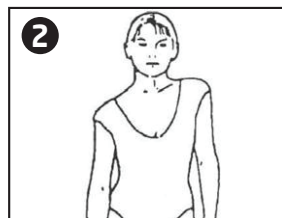
1. Exercice de la nuque :

Déplacez lentement votre tête vers la droite jusqu'à ce que vous ressentiez une certaine tension. dans le cou. Descendez lentement la tête sur la poitrine en décrivant un demi-cercle. en tournant la tête vers la gauche jusqu'à ce que vous ressentiez la même tension. Répéter plusieurs fois.



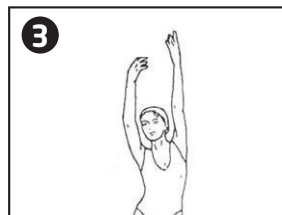
2. Exercice pour les épaules :

Levez l'épaule gauche et l'épaule droite par intermitence. Répétez plusieurs fois.



3. Exercices pour les bras :

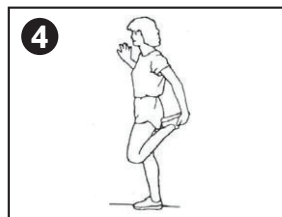
Tendez alternativement le bras gauche et le bras droit vers le plafond, jusqu'à ce que vous ressentiez une tension confortable dans votre côté gauche ou droit.



4. Exercice pour les cuisses :

Prenez appui sur le mur en y plaçant une main.

Tendez la main derrière vous et utilisez votre autre main pour tirer votre. Le pied gauche ou droit doit être placé le plus près possible des fesses. Maintenez cette position pendant 30 secondes et répétez deux fois par jambe.



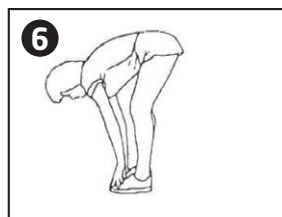
5. Exercice de l'intérieur des cuisses :

Asseyez-vous sur le sol et placez vos pieds de manière à ce que vos genoux soient en contact avec le sol. vers l'extérieur. Tirez vos pieds le plus possible vers l'intérieur, puis. Poussez lentement vos genoux vers le sol. Si possible, tenez cette position pendant 30 à 40 secondes.



6. Exercices pour le haut des jambes et des bras :

Penchez lentement votre corps vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec la main. Vos mains. Tendez les bras aussi loin que possible vers les orteils. Si possible, maintenir cette position pendant 20 à 30 secondes.



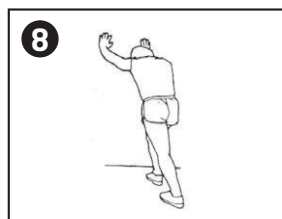
7. Exercice du genou :

Asseyez-vous sur le sol et étirez votre jambe droite. Pliez votre jambe gauche et. Placez vos pieds contre votre cuisse droite. Essayez maintenant de toucher votre pied droit avec la main droite. Si possible, maintenez cette position pendant 20-30 secondes et répétez avec la jambe gauche.



8. Exercice pour les mollets :

Placer les deux mains contre le mur pour soutenir l'ensemble du corps. poids. Tendez votre jambe gauche vers l'arrière et essayez de maintenir cette position pendant 10 minutes. Secondes. Répétez l'exercice pour la jambe droite.



Entretien

1. Le vélo d'appartement Double Mobility ne nécessite qu'un minimum d'entretien.
2. Nettoyer le produit avec une éponge légèrement humide. Sécher avec un chiffon propre et sec.
3. Éviter le contact avec l'eau.
4. Éviter l'exposition prolongée au soleil.

Spécifications

Numéro de modèle	: C0290424-2
Poids	: 7,2 kg
Dimensions (HxLxP)	: L505×L405×H960mm
Classe	: HC (utilisation en intérieur + faible précision)
Masse corporelle	: Max. 120 kg



NEXXT is the innovative brand with high-quality gadgets for in and around the house. Opt for sustainable comfort with our inspiring articles and make your life easier, simpler, or more relaxed. Always at a competitive price. Because we believe in affordable innovation for modern living. NEXXT, the new ease.

Thank you for choosing one of our NEXXT products! Before you get started, we strongly recommend reading this entire manual carefully to prevent possible physical injury and damage to the product. We cannot be held responsible for the consequences of incorrect or faulty installation if the instructions in this manual are not followed meticulously. If you have any questions, encounter installation problems, or have doubts about safety, please feel free to contact us at info@conceptonlinebv.nl.

Imported by Concept Online BV NL- 3871MM-28