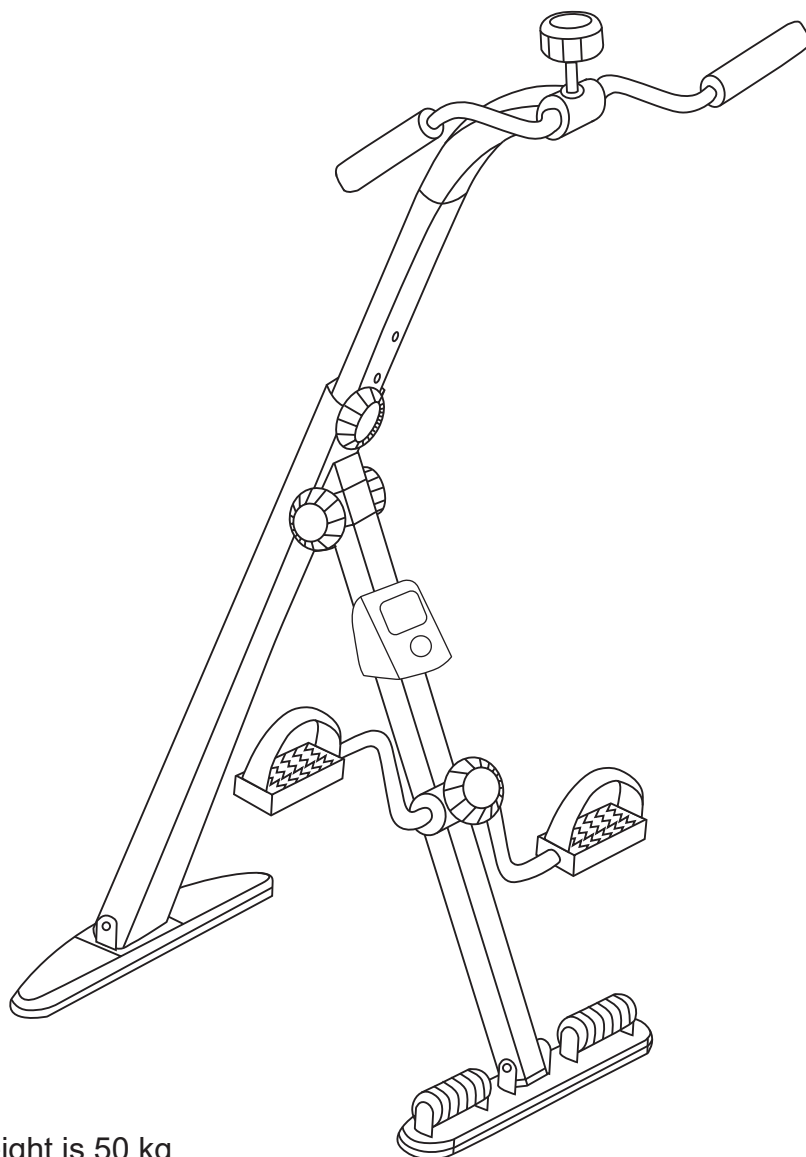


# SPORTNOW

IN240800132V01\_UK\_FR\_ES\_DE\_IT

**A90-385V00**



\* Maximum user weight is 50 kg.

\*Le poids maximal de l'utilisateur est de 50 kg.

\*Das maximale Benutzergewicht beträgt 50 kg.

\*El peso máximo del usuario no puede exceder 50 kg.

\* Il peso massimo dell'utente è 50 KGS.

**EN\_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

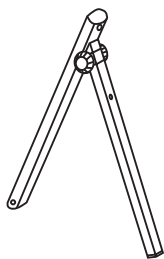
**FR\_IMPORTANT: A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFRERER ULTERIEUREMENT**

**ES\_IMPORTANTE, LEA DETENIDAMENTE Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**

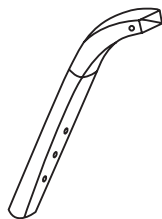
**DE\_WICHTIG! SORFGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTERES NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**

**IT\_IMPORTANTE, LEGGERE E CONSERVARE QUESTO MANUALE D'ISTRUZIONE PER UN USO FUTURO.**

① x 1



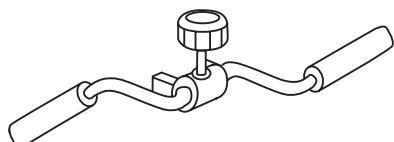
② x 1



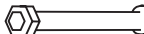
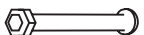
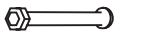
③ x 1



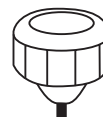
④ x 1



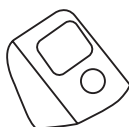
⑤ x 1

- a  6x90mm  
 b  6x70mm  
 c  6x60mm

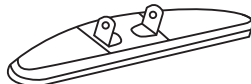
⑥ x 1



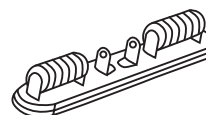
⑦ x 1



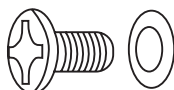
⑧ x 1



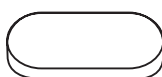
⑨ x 1



⑩ x 2



⑪ x 1

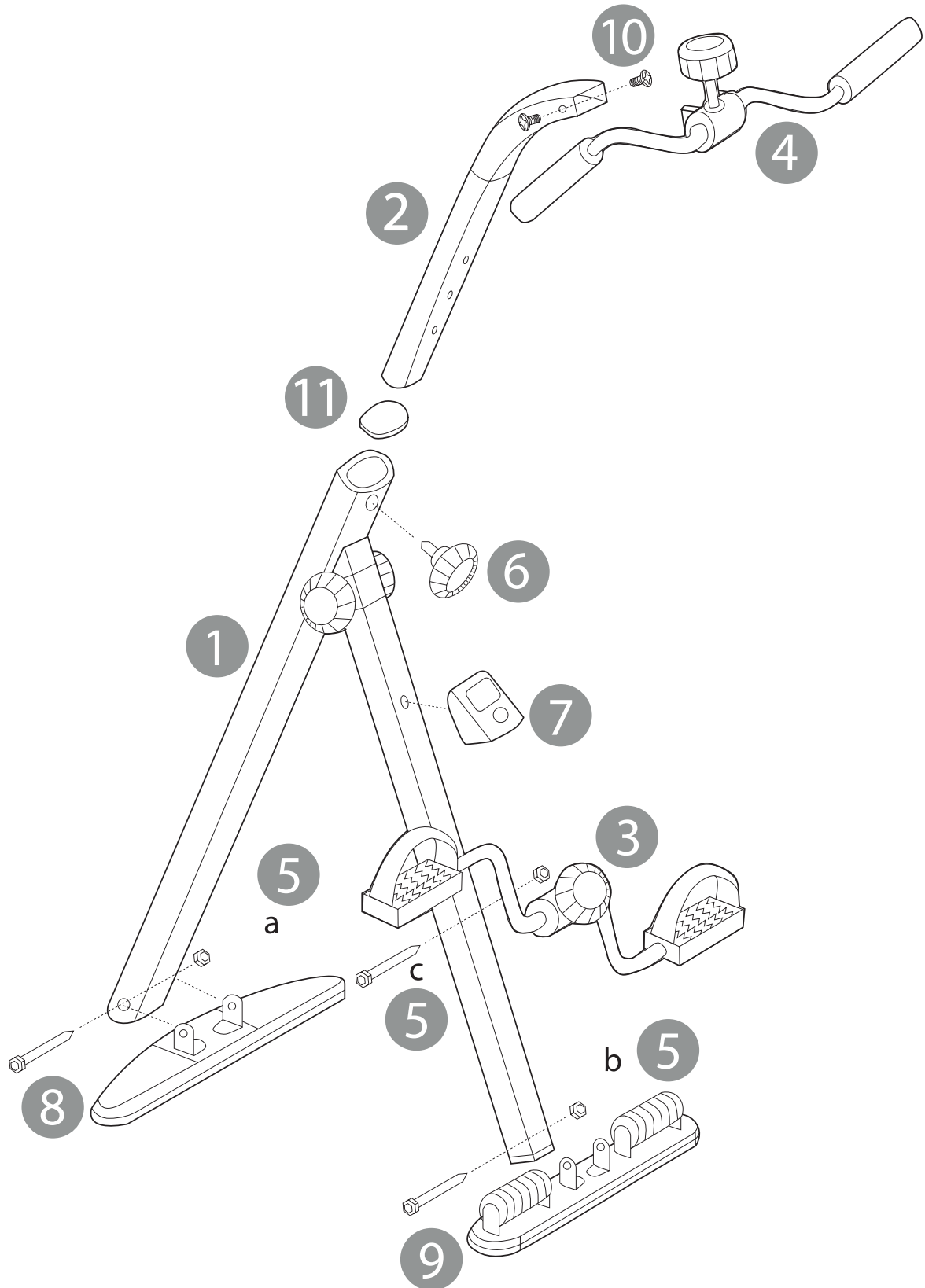


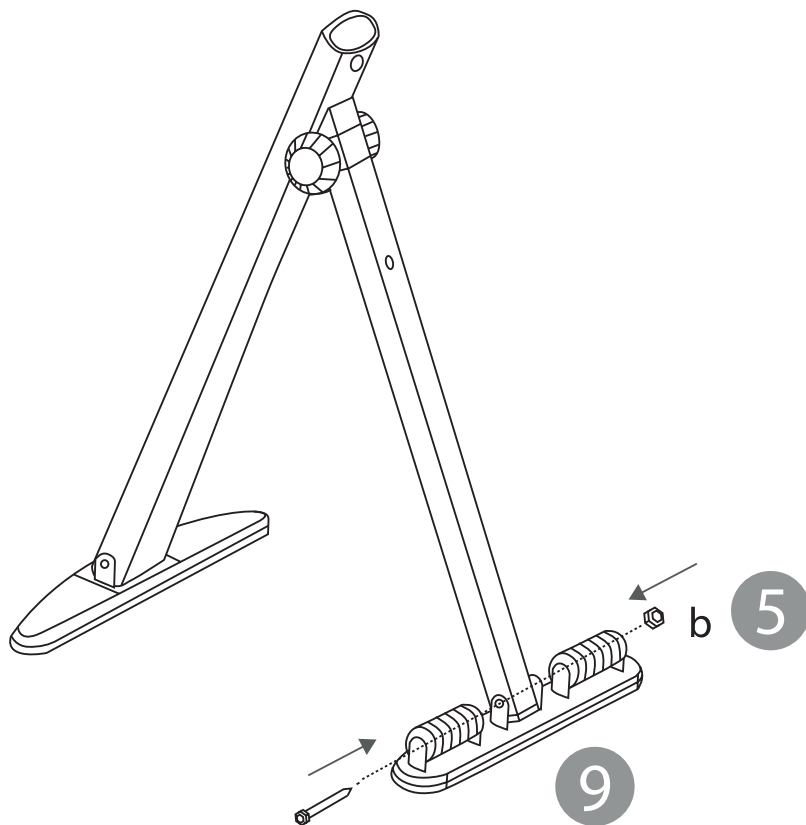
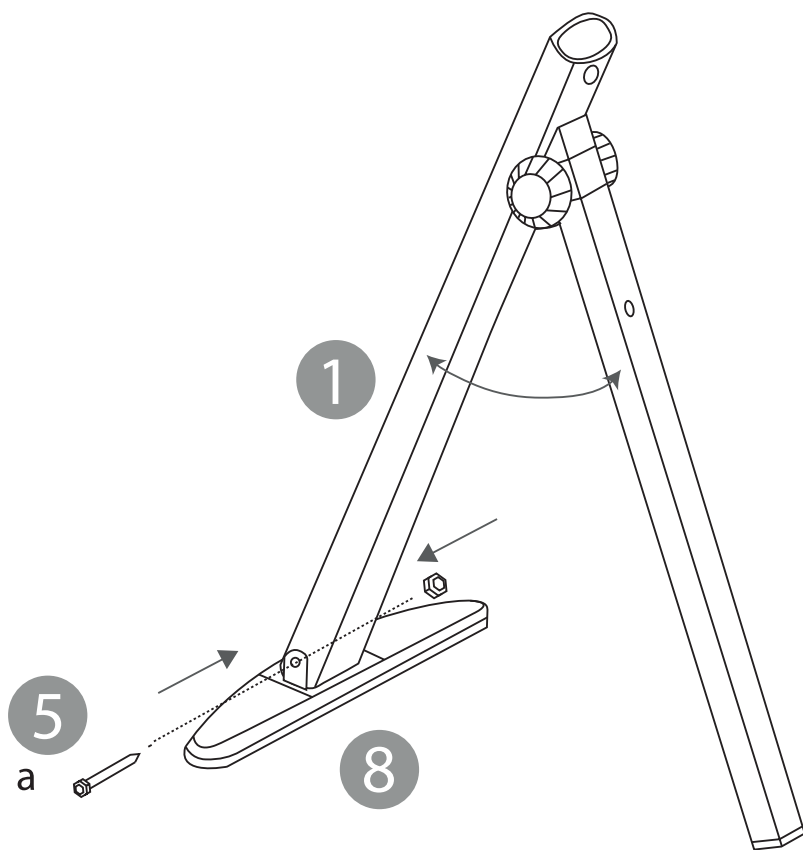
⑫ x 1



⑬ x 1







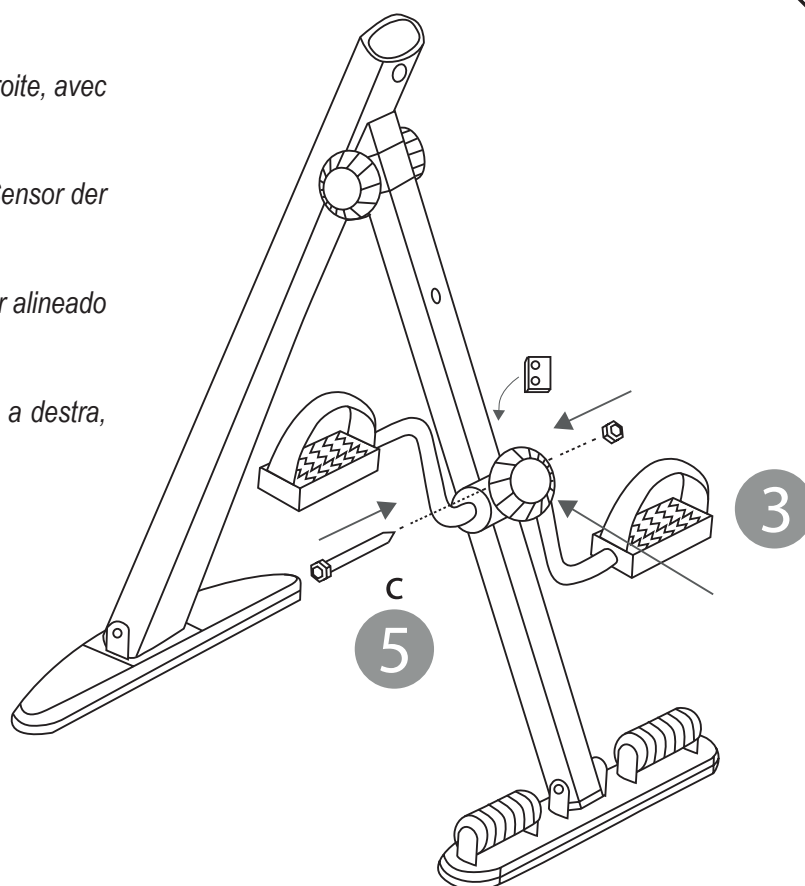
The magnet found in the pedals should be aligned to the right, with the rear pitchfork's sensor.

L'aimant situé dans les pédales doit être aligné à droite, avec le capteur de la fourche arrière.

Der Magnet in den Pedalen sollte rechts mit dem Sensor der hinteren Gabel ausgerichtet sein.

El imán que se encuentra en los pedales debe estar alineado a la derecha, con el sensor de la horquilla trasera.

Il magnete situato nei pedali deve essere allineato a destra, con il sensore della forcella posteriore.



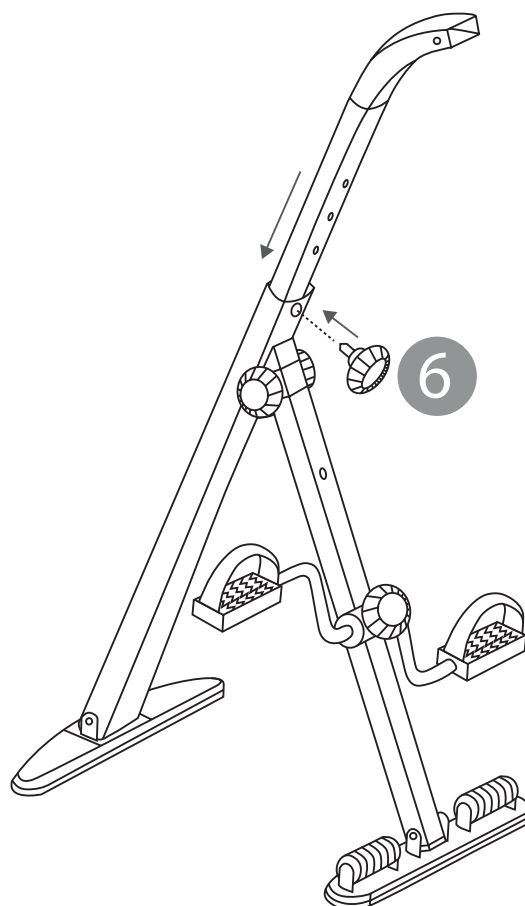
Insert the top front fork into the front fork and stop at the best position for you by tightening the adjustment knob (In case you only want to use the pedals without using the upper part, please place the plastic lid (11) on the hole for the lower pitchfork).

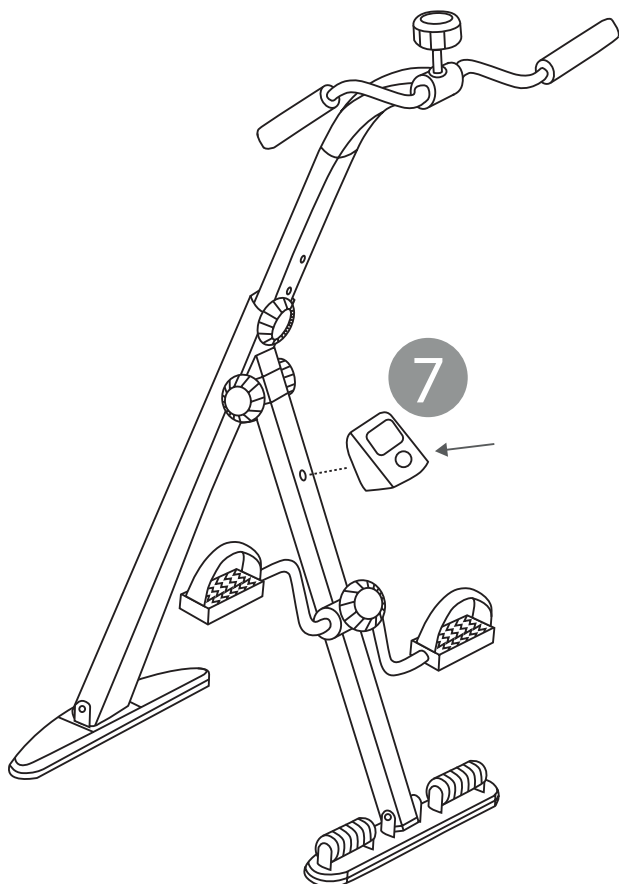
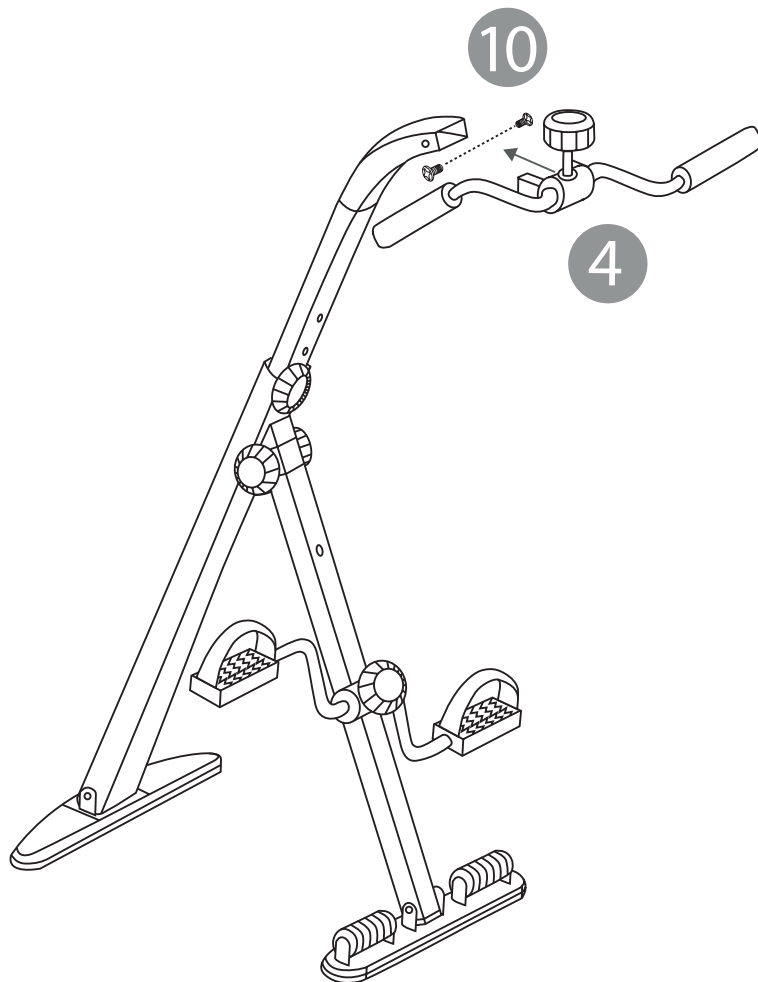
Insérez la fourche avant supérieure dans la fourche avant et arrêtez-vous à la meilleure position pour vous en serrant le bouton de réglage (Si vous souhaitez uniquement utiliser les pédales sans utiliser la partie supérieure, veuillez placer le couvercle en plastique (11) sur le trou de la fourche inférieure).

Setzen Sie die obere Vordergabel in die Vorderradgabel ein und stoppen Sie in der für Sie besten Position, indem Sie den Einstellknopf festziehen (Falls Sie nur die Pedale ohne den oberen Teil verwenden möchten, setzen Sie bitte die Kunststoffabdeckung (11) auf das Loch der unteren Gabel).

Inserte la horquilla delantera superior en la horquilla delantera y deténgase en la mejor posición para usted apretando la perilla de ajuste (En caso de que solo desee usar los pedales sin usar la parte superior, coloque la tapa de plástico (11) en el agujero de la horquilla inferior).

Inserire la forcella anteriore superiore nella forcella anteriore e fermarsi nella posizione migliore per te serrando la manopola di regolazione (Nel caso si voglia utilizzare solo i pedali senza utilizzare la parte superiore, posizionare il coperchio di plastica (11) sul foro della forcella inferiore).





**READING CAREFULLY!****Please keep this manual in a safe place for easy reference**

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
9. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. Suitable for home use only. Braking ability is independent of speed.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.

**MAINTAIN**

Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent, volatile oils and other solvents.

**MAINTENANCE / INSPECTION**

Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.

When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.

If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.

When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.

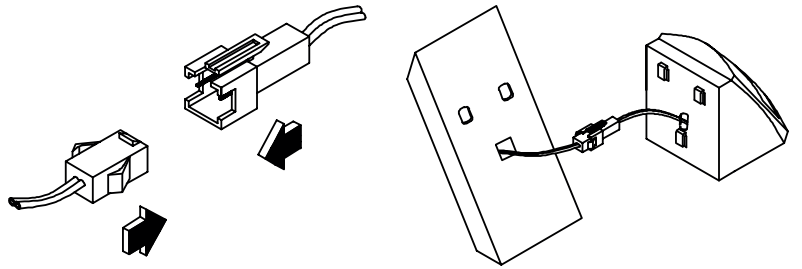
In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

**PRODUCT RECYCLING**

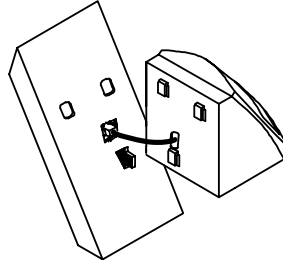
Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

## INSTALLATION OF MONITOR

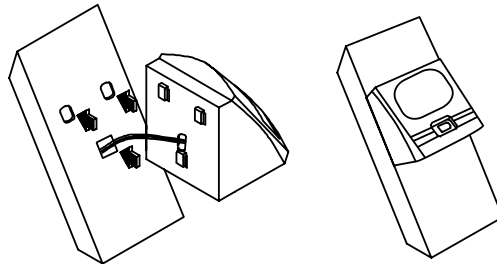
1. Insert the male wire plug from the rear fork into the female wire plug on the back of the monitor.



2. Insert the joint wire into the rear fork.

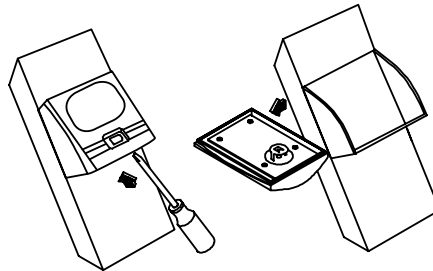


3. Slide the 3 hooks on the back of the monitor into the 3 outlets on the rear fork.

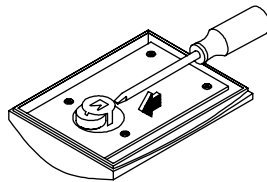


## BATTERY REPLACEMENT

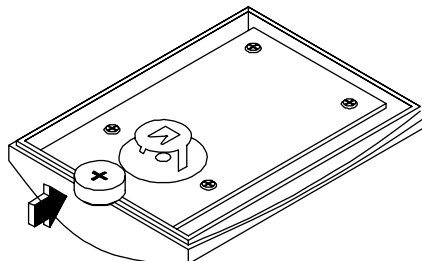
1. Open the top lid of the monitor using a small screwdriver.



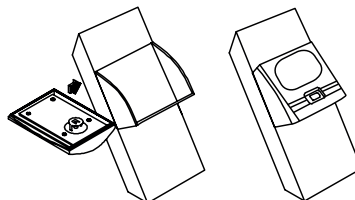
2. Remove the LR44 battery from its location.



3. Place the new LR44 battery [Positive (+) Side up] into position.



4. Press the top lid of the monitor to close.



## **USER MANUAL FOR THE MONITOR. TYPES OF FEATURES**

**CNT feature (number of pedalling revolutions):** This feature allows us to count the number of cycling revolutions that we perform on every use of the product.

**TM feature (time):** This feature allows us to time how long we use our product. When we stop pedalling, the timer stops and continues the countdown when we start up once again.

**CAL feature (calories):** This feature allows us to count the number of calories that we burn by using the product.

**DIST feature (distance):** This feature allows us to know the distance travelled with the product. We travel 0.01 km for every 50 strokes we perform with the pedal.

**TCNT feature (total pedalling counter):** This feature allows us to count the number of strokes performed with the pedals starting from the first time we use the product. This function can only be reset by changing the monitor's battery.

**STOP feature:** The STOP signal appears when we stop pedalling and disappears when go back to putting our product in motion.

**SCAN feature:** By selecting the SCAN option, the CNT / TM/ CAL / DIST / TCNT features appear alternately on the monitor every 4 seconds.

To reset and put all the markers back to 0, press the red button on the monitor for 4 seconds. That will reset all the features except the TCNT feature, which will only reset by changing the monitor's battery.

### **HOW TO USE:**

1. To turn on the monitor, push the red button. The counter at 0 and the STOP signal will appear.
2. Push the red button, as many times as necessary, until we enter into the feature that we want to see on the monitor and then start pedalling. While performing the exercise, we can push the red button to change the feature and see our progress or go to the SCAN mode so that the different features appear alternately and automatically on the monitor.
3. At the end of the exercise, the monitor automatically turns off after 4 minutes without using the product.

### **BATTERY INSTALLATION**

The monitor operates with a coin cell battery. Under conditions of normal use, the battery can last up to six months. To change the battery, open the monitor cover, remove the used battery and insert a new one.

**LIRE ATTENTIVEMENT !****Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour le consulter facilement.**

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que les utilisateurs de grande taille de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscients des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertige ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices uniquement.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une housse de protection sur votre sol ou votre tapis. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et/ou usure.
8. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
10. Convient uniquement à un usage domestique. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
11. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
12. Il faut faire attention en soulevant ou en déplaçant l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'assistance si nécessaire.

**ENTRETIEN**

Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau afin d'essuyer le chiffon avec précaution, puis sécher avec un chiffon sec.

N'utilisez pas de solvants alcalins, de solvants tels que les solvants, les huiles volatiles et autres solvants.

**ENTRETIEN / INSPECTION**

Évitez les températures élevées, l'humidité ou la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.

Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez le plier et le placer dans un endroit où les enfants ne peuvent pas la toucher.

Si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, veuillez à vérifier les précautions avant d'utiliser ce produit et utilisez-le pour une utilisation normale.

Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.

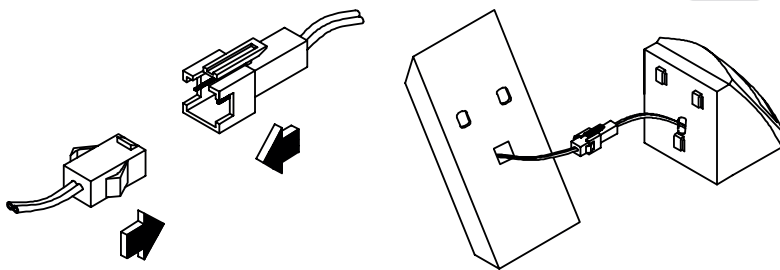
En cas de dysfonctionnement, d'anomalie ou de tout problème de fonctionnement, veuillez nous contacter auprès de l'entreprise.

**RECYCLAGE DU PRODUIT**

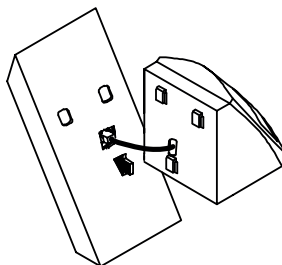
En raison des différentes réglementations nationales en matière de recyclage, veuillez vous référer aux réglementations en vigueur.

## INSTALLATION DU MONITEUR

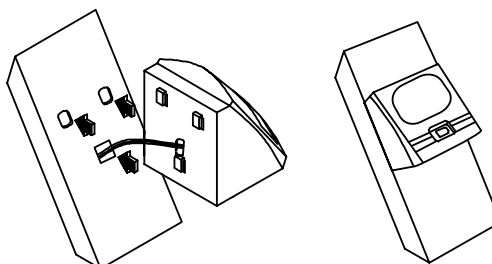
1. Insérez la fiche mâle du fil de la fourche arrière dans la fiche femelle à l'arrière du moniteur.



2. Insérez le fil de jonction dans la fourche arrière.

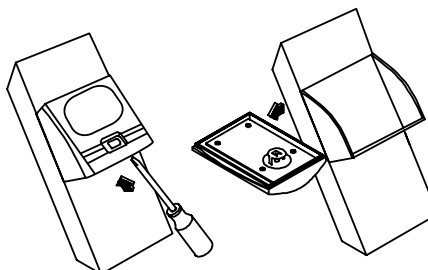


3. Glissez les 3 crochets à l'arrière du moniteur dans les 3 prises de la fourche arrière.

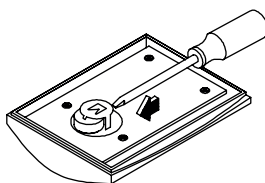


## REPLACEMENT DE LA PILE

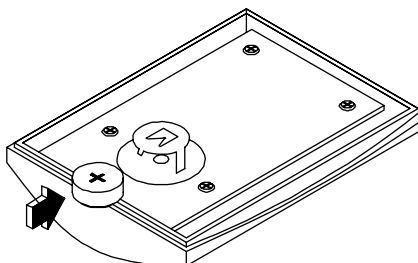
1. Ouvrez le couvercle supérieur du moniteur avec un petit tournevis.



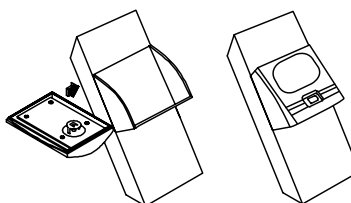
2. Retirez la pile LR44 de son emplacement.



3. Placez la nouvelle pile LR44 (côté positif (+) vers le haut).



4. Fermez le couvercle supérieur du moniteur.



## MANUEL D'UTILISATION DU MONITEUR. TYPES DE FONCTIONNALITÉS

- Fonction CNT (nombre de révolutions de pédalage) : Cette fonction permet de compter le nombre de révolutions de pédalage à chaque utilisation du produit.
- Fonction TM (temps) : Cette fonction permet de chronométrer la durée d'utilisation du produit. Le chronomètre s'arrête lorsque nous cessons de pédaler et reprend lorsqu'on recommence à pédaler.
- Fonction CAL (calories) : Cette fonction permet de compter le nombre de calories brûlées lors de l'utilisation du produit.
- Fonction DIST (distance) : Cette fonction permet de connaître la distance parcourue avec le produit. Nous parcourons 0,01 km tous les 50 coups de pédale.
- Fonction TCNT (compteur total de pédalage) : Cette fonction permet de compter le nombre de coups de pédale effectués depuis la première utilisation du produit. Cette fonction ne peut être remise à zéro qu'en changeant la pile du moniteur.
- Fonction STOP : Le signal STOP apparaît lorsque nous cessons de pédaler et disparaît lorsque nous reprenons.
- Fonction SCAN : En sélectionnant l'option SCAN, les fonctions CNT / TM / CAL / DIST / TCNT apparaissent alternativement sur le moniteur toutes les 4 secondes.

Pour réinitialiser et remettre tous les indicateurs à 0, appuyez sur le bouton rouge du moniteur pendant 4 secondes. Cela réinitialisera toutes les fonctions sauf la fonction TCNT, qui ne sera réinitialisée qu'en changeant la pile du moniteur.

### COMMENT UTILISER :

1. Pour allumer le moniteur, appuyez sur le bouton rouge. Le compteur à 0 et le signal STOP apparaissent.
2. Appuyez sur le bouton rouge autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que nous accédions à la fonction souhaitée sur le moniteur, puis commencez à pédaler. Pendant l'exercice, nous pouvons appuyer sur le bouton rouge pour changer de fonction et voir notre progression ou activer le mode SCAN pour que les différentes fonctions apparaissent alternativement et automatiquement sur le moniteur.
3. À la fin de l'exercice, le moniteur s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

### INSTALLATION DE LA PILE

Le moniteur fonctionne avec une pile bouton. Dans des conditions d'utilisation normale, la pile peut durer jusqu'à six mois. Pour changer la pile, ouvrez le couvercle du moniteur, retirez la pile usagée et insérez-en une nouvelle.

**SORGFÄLTIG LESEN!**

**Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum einfachen Nachschlagen an einem sicheren Ort auf**

1. Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor der Montage und der Inbetriebnahme des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effektive Verwendung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass die großen Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Übungen können Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu üben, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeitsgefühle. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Übungsprogramm fortsetzen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene vorgesehen.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, flachen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung auf Ihrem Fußboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,5 Metern vorhanden sein.
6. Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Bauteile feststellen oder während der Verwendung ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie sofort. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
9. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
10. Nur für den Heimgebrauch geeignet. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
11. Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet.
12. Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Geräts, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie stets geeignete Hebetekniken und/oder holen Sie bei Bedarf Hilfe.

**PFLEGE**

Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.

Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel, ätherische Öle und andere Lösungsmittel.

**WARTUNG/INSPEKTION**

Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkte Sonneneinstrahlung, stellen Sie es bitte an einen gut belüfteten Ort.

Wenn Sie es nicht verwenden, klappen Sie es bitte zusammen, und legen Sie es so ab, dass Kinder es nicht berühren können.

Wenn Sie es eine Zeit lang nicht verwenden, prüfen Sie bitte die Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Produkt für die normale Verwendung verwenden.

Wenn Sie das Produkt versehentlich nass machen, verwenden Sie ein trockenes Tuch, um ein Verrutschen zu vermeiden.

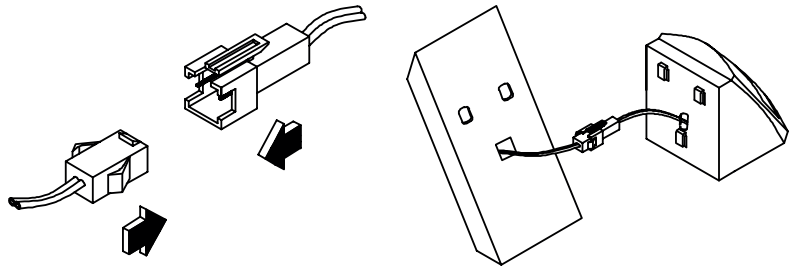
Im Falle einer Fehlfunktion, Abnormalität oder eines Betriebsproblems wenden Sie sich bitte an das Unternehmen.

**PRODUKTRECYCLING**

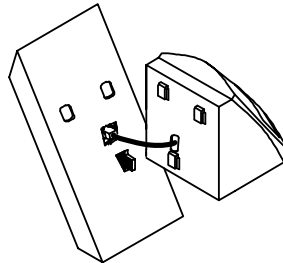
Aufgrund der unterschiedlichen nationalen Recyclingvorschriften beachten Sie bitte die entsprechenden Vorschriften.

## INSTALLATION DES MONITORS

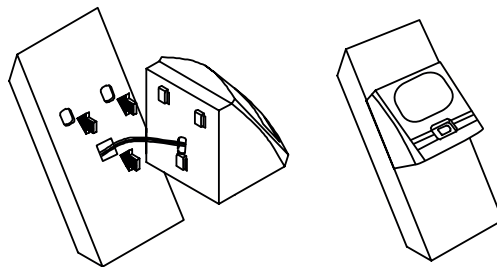
1. Stecken Sie den männlichen Drahtstecker der hinteren Gabel in den weiblichen Drahtstecker auf der Rückseite des Monitors.



2. Stecken Sie das Verbindungskabel in die hintere Gabel.

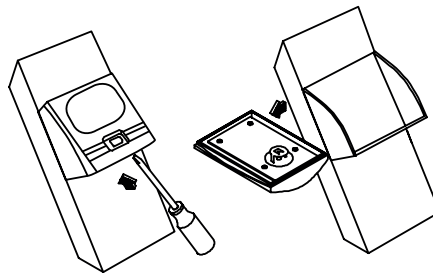


3. Schieben Sie die 3 Haken auf der Rückseite des Monitors in die 3 Öffnungen an der hinteren Gabel.

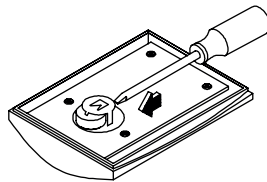


## BATTERIEWECHSEL

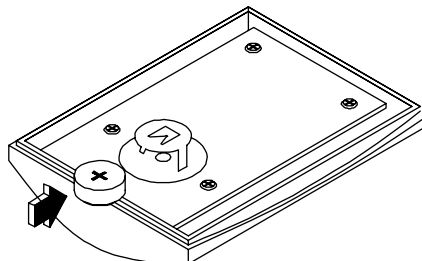
1. Öffnen Sie den oberen Deckel des Monitors mit einem kleinen Schraubendreher.



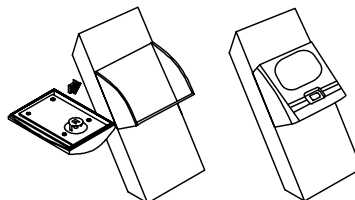
2. Entfernen Sie die LR44-Batterie.



3. Setzen Sie die neue LR44-Batterie (positive Seite (+) nach oben) ein.



4. Schließen Sie den oberen Deckel des Monitors.



## **BENUTZERHANDBUCH FÜR DEN MONITOR. ARTEN VON FUNKTIONEN**

- CNT-Funktion (Anzahl der Pedalumdrehungen): Diese Funktion ermöglicht das Zählen der Umdrehungen beim Radfahren bei jeder Nutzung des Produkts.
- TM-Funktion (Zeit): Diese Funktion ermöglicht das Messen der Nutzungsdauer des Produkts. Wenn wir aufhören zu treten, stoppt der Timer und läuft weiter, wenn wir wieder anfangen.
- CAL-Funktion (Kalorien): Diese Funktion ermöglicht das Zählen der beim Gebrauch des Produkts verbrannten Kalorien.
- DIST-Funktion (Entfernung): Diese Funktion zeigt die mit dem Produkt zurückgelegte Entfernung an. Wir legen 0,01 km für alle 50 Pedaltritte zurück.
- TCNT-Funktion (gesamter Pedalzählung): Diese Funktion zählt die Anzahl der Pedaltritte seit der ersten Nutzung des Produkts. Diese Funktion kann nur durch den Batteriewechsel des Monitors zurückgesetzt werden.
- STOP-Funktion: Das STOP-Signal erscheint, wenn wir aufhören zu treten und verschwindet, wenn wir wieder beginnen.
- SCAN-Funktion: Durch Auswahl der SCAN-Option wechseln die CNT / TM / CAL / DIST / TCNT Funktionen alle 4 Sekunden auf dem Monitor.

Um alle Anzeigen auf Null zu setzen, drücken Sie die rote Taste am Monitor 4 Sekunden lang. Dadurch werden alle Funktionen zurückgesetzt, außer der TCNT-Funktion, die nur durch den Batteriewechsel zurückgesetzt werden kann.

### **WIE BENUTZT MAN:**

1. Um den Monitor einzuschalten, drücken Sie die rote Taste. Der Zähler steht auf 0 und das STOP-Signal erscheint.
2. Drücken Sie die rote Taste, so oft wie nötig, bis wir in die gewünschte Funktion auf dem Monitor gelangen, und beginnen Sie zu treten. Während des Trainings können wir die rote Taste drücken, um die Funktion zu ändern und unseren Fortschritt zu sehen oder den SCAN-Modus zu aktivieren, damit die verschiedenen Funktionen abwechselnd und automatisch auf dem Monitor erscheinen.
3. Am Ende des Trainings schaltet sich der Monitor nach 4 Minuten Inaktivität automatisch aus.

### **BATTERIEINSTALLATION**

Der Monitor funktioniert mit einer Knopfzelle. Bei normalem Gebrauch kann die Batterie bis zu sechs Monate halten. Um die Batterie zu wechseln, öffnen Sie den Monitor, entfernen Sie die alte Batterie und setzen Sie eine neue ein.

**LEER CUIDADOSAMENTE ESTE MANUAL!**

**Guarde este manual en un lugar seguro con el fin de consultarlo fácilmente en futuro.**

1. Es muy importante leer todo este manual antes de instalar y utilizar este equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el equipo se instala, se mantiene y se utiliza de manera correcta. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios altos de este equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico por motivo de determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle utilizar este equipo de manera correcta. El consejo del médico es esencial si usted está tomando algunos medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sea consciente de los signos de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas a continuación: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de dichas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas fuera de alcance del equipo. Sólo está diseñado para ser utilizado por los adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie plana y estable con una cubierta protectora del piso o una alfombra. Con el fin de garantizar la seguridad, debe haber al menos 0,5 metros de espacio libre al alrededor del equipo.
6. Antes de utilizar este equipo, compruebe si todas las tuercas y los tornillos estén apretados firmemente.
7. La seguridad del equipo sólo se puede garantizar si lo inspecciona con regularidad por motivo de detectar daños y / o desgastes.
8. Siempre utilice el equipo como lo que se indica. Si usted encuentra algún componente defectuoso al instalar o inspeccionar el equipo, o si escucha algunos ruidos inusuales provenientes del equipo al utilizarlo, deje de utilizarlo de inmediato. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
9. Use ropa apropiada cuando utiliza el equipo. Evita usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o prevenir su movimiento.
10. Sólo es adecuado para uso doméstico. La capacidad de frenado es independiente de la velocidad.
11. El equipo no es adecuado para propósito terapéutico.
12. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo por motivo de no lastimarse la espalda. Siempre utilice las habilidades apropiadas con el fin de levantar objetos y / o pida la ayuda necesaria de otras personas.

**LIMPIEZA**

Puede utilizar el paño y agua diluida con detergente neutro para limpiar la bicicleta estática, limpie el aceite cuidadosamente, luego seque la bicicleta estática con un paño seco.

No utilice disolventes alcalinos, como disolventes, aceites volátiles y otros disolventes.

**MANTENIMIENTO / INSPECCIÓN**

Evite colocar la bicicleta estática en ambientes con altas temperaturas, la humedad o la luz solar directa, siempre colóquela en un lugar bien ventilado.

Cuando la bicicleta estática no esté en uso, pliéguelo y colóquelo en un lugar donde los niños no pueden tocar ni acceder.

Si no utilice la bicicleta estática por un tiempo largo, asegúrese de verificar las precauciones antes de utilizarla nuevamente y mantenerla que se puede utilizar normalmente.

Cuando la bicicleta estática moje accidentalmente, utilice un paño seco para limpiarla y evitar deslizamientos.

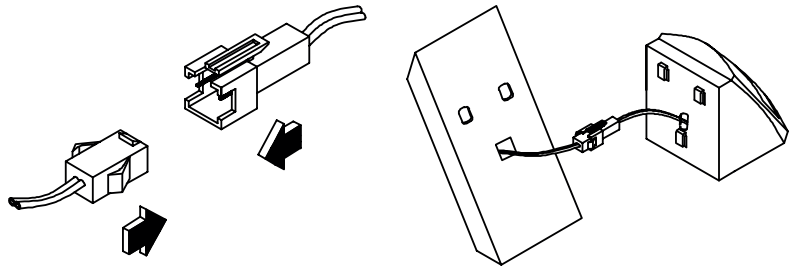
En caso de mal funcionamiento, anomalía o cualquier problema operativo, comuníquese con nuestra empresa.

**RECICLAJE DE PRODUCTOS**

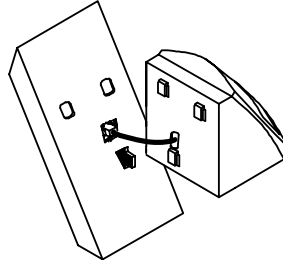
Debido a las diferentes regulaciones nacionales sobre reciclaje, consulte las regulaciones relacionadas.

## INSTALACIÓN DEL MONITOR

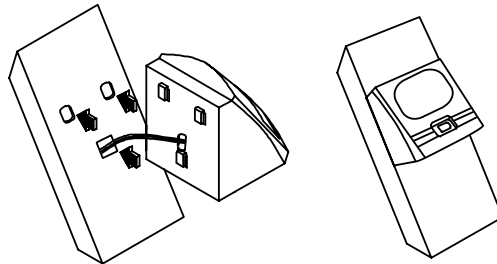
1. Inserte el enchufe macho del cable del tenedor trasero en el enchufe hembra en la parte posterior del monitor.



2. Inserte el cable de unión en el tenedor trasero.

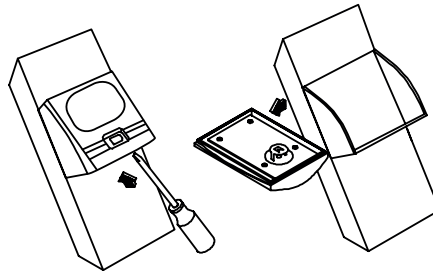


3. Deslice los 3 ganchos en la parte posterior del monitor en las 3 salidas en el tenedor trasero.

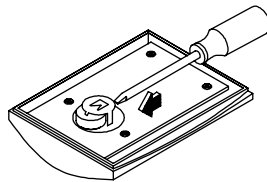


## REEMPLAZO DE LA BATERÍA

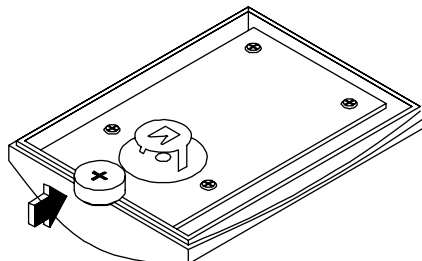
1. Abra la tapa superior del monitor con un destornillador pequeño.



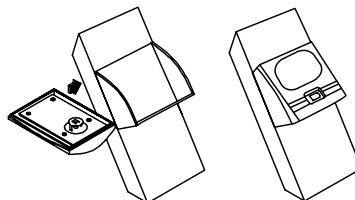
2. Retire la batería LR44 de su ubicación.



3. Coloque la nueva batería LR44 (lado positivo (+) hacia arriba).



4. Cierre la tapa superior del monitor.



## MANUAL DE USUARIO PARA EL MONITOR. TIPOS DE FUNCIONES

- Función CNT (número de revoluciones de pedaleo): Esta función permite contar el número de revoluciones de pedaleo que realizamos en cada uso del producto.
- Función TM (tiempo): Esta función permite medir el tiempo que usamos nuestro producto. Cuando dejamos de pedalear, el temporizador se detiene y continúa la cuenta regresiva cuando volvemos a empezar.
- Función CAL (calorías): Esta función permite contar la cantidad de calorías que quemamos al utilizar el producto.
- Función DIST (distancia): Esta función permite conocer la distancia recorrida con el producto. Recorrimos 0,01 km por cada 50 golpes que realizamos con el pedal.
- Función TCNT (contador total de pedaleo): Esta función permite contar la cantidad de golpes realizados con los pedales desde la primera vez que usamos el producto. Esta función solo se puede restablecer cambiando la batería del monitor.
- Función STOP: La señal de STOP aparece cuando dejamos de pedalear y desaparece cuando volvemos a poner nuestro producto en movimiento.
- Función SCAN: Al seleccionar la opción SCAN, las funciones CNT / TM / CAL / DIST / TCNT aparecen alternativamente en el monitor cada 4 segundos.

Para restablecer y poner todos los marcadores a 0, presione el botón rojo en el monitor durante 4 segundos. Esto restablecerá todas las funciones excepto la función TCNT, que solo se reiniciará cambiando la batería del monitor.

### CÓMO USAR:

1. Para encender el monitor, presione el botón rojo. Aparecerá el contador en 0 y la señal STOP.
2. Presione el botón rojo tantas veces como sea necesario hasta que ingresemos a la función que deseamos ver en el monitor y luego comience a pedalear. Mientras realizamos el ejercicio, podemos presionar el botón rojo para cambiar de función y ver nuestro progreso o ir al modo SCAN para que las diferentes funciones aparezcan alternadamente y automáticamente en el monitor.
3. Al final del ejercicio, el monitor se apaga automáticamente después de 4 minutos sin utilizar el producto.

### INSTALACIÓN DE LA BATERÍA

El monitor funciona con una batería de celda de botón. Bajo condiciones de uso normal, la batería puede durar hasta seis meses. Para cambiar la batería, abra la tapa del monitor, retire la batería usada e inserte una nueva.

**LEGGERE ATTENTAMENTE!**

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per facile riferimento futuro.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un utilizzo sicuro ed efficace può essere ottenuto solo quando l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata in modo corretto. È tua responsabilità assicurarti che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano ben informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamenti, consultare il tuo medico per determinare se hai le condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire un uso corretto dell'apparecchiatura. Il consiglio del medico è essenziale se stai assumendo farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.
3. Devi essere consapevole dei segnali del tuo corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Interrompi l'allenamento se manifesti uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini, o nausea. Se avviene una di queste condizioni, consultare il tuo medico prima di continuare il programma di allenamenti.
4. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchiatura. L'apparecchiatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva sul pavimento o sul tappeto. Per garantire la sicurezza, l'apparecchiatura dovrebbe avere almeno 0,5 metri di spazio libero tutt'intorno.
6. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.
7. La sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente esaminata per danni e / o usura.
8. Utilizzare sempre l'apparecchiatura secondo le istruzioni. se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura, o se si avvertono rumori insoliti che provengano dall'apparecchiatura durante l'uso, fermati immediatamente. Non utilizzare l'apparecchiatura fino a quando il problema non è stato risolto.
9. Indossare sempre indumenti adatti durante l'utilizzo dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell'apparecchiatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
10. Adatto solo per uso domestico. La capacità di frenata è indipendente dalla velocità
11. L'apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico.
12. Necessita di prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'apparecchiatura per non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e / o richiedere l'assistenza necessaria.

**PULIZIA**

Si può utilizzare un detergente neutro e diluirlo con acqua e pulire con il panno con attenzione l'olio, e poi asciugarlo con un panno asciutto.

Non utilizzare solventi alcalini, solventi, oli volatili e altri solventi.

**MANUTENZIONE / ISPEZIONE**

Evitare temperature alte, umidità o luce solare diretta, e si prega di posizionarla in un luogo ben ventilato.

Quando non è in uso, si prega di piegare l'apparecchiatura, e metterlo in un luogo dove i bambini non siano capaci di toccarla.

Se non si è usato per un periodo breve, assicurarsi di controllare le precauzioni prima di riutilizzare questo prodotto e utilizzarlo solo per un uso normale.

Quando si bagna accidentalmente il prodotto, utilizzare un panno asciutto per evitare lo slittamento.

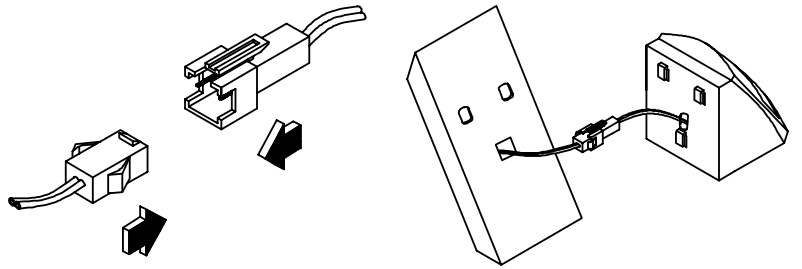
In caso di malfunzionamento, anomalia o qualsiasi problema operativo, contattate la nostra azienda.

**RICICLAGGIO DEL PRODOTTO**

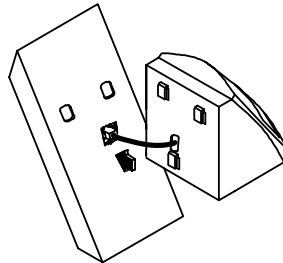
In considerazione delle diverse normative nazionali sul riciclaggio, si deve fare riferimento alle normative pertinenti.

## INSTALLAZIONE DEL MONITOR

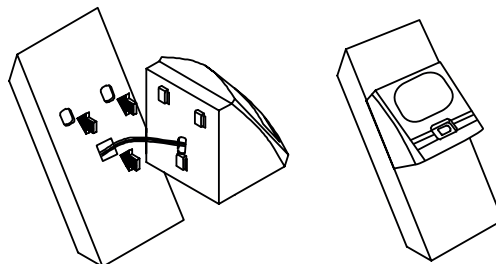
1. Inserire il connettore maschio del filo della forcella posteriore nella presa femmina sul retro del monitor.



2. Inserire il filo di giunzione nella forcella posteriore.

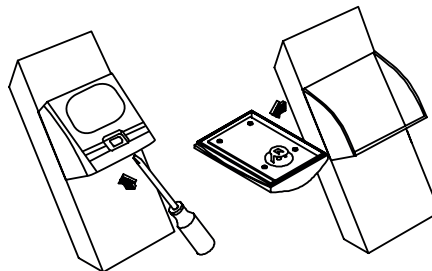


3. Far scorrere i 3 ganci sul retro del monitor nelle 3 prese sulla forcella posteriore.

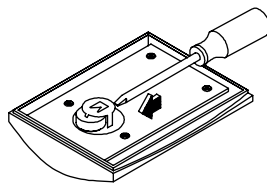


## SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

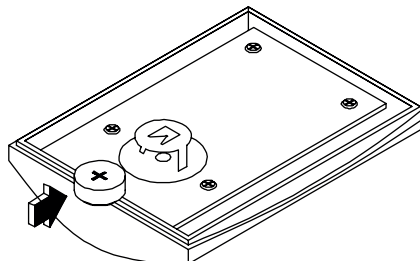
1. Aprire il coperchio superiore del monitor usando un piccolo cacciavite.



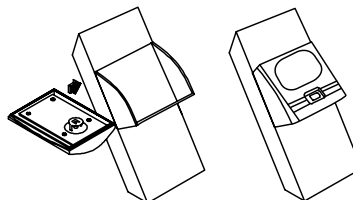
2. Rimuovere la batteria LR44 dalla sua posizione.



3. Inserire la nuova batteria LR44 (lato positivo (+) verso l'alto).



4. Chiudere il coperchio superiore del monitor.



## MANUALE D'USO DEL MONITOR. TIPI DI FUNZIONALITÀ

- Funzione CNT (numero di pedalate): Questa funzione permette di contare il numero di pedalate effettuate durante l'uso del prodotto.
- Funzione TM (tempo): Questa funzione permette di cronometrare quanto tempo utilizziamo il prodotto. Quando smettiamo di pedalare, il timer si ferma e riprende il conto quando ricominciamo.
- Funzione CAL (calorie): Questa funzione permette di contare il numero di calorie bruciate utilizzando il prodotto.
- Funzione DIST (distanza): Questa funzione permette di conoscere la distanza percorsa con il prodotto. Percorriamo 0,01 km per ogni 50 pedalate.
- Funzione TCNT (contatore totale delle pedalate): Questa funzione permette di contare il numero di pedalate effettuate dal primo utilizzo del prodotto. Questa funzione può essere resettata solo cambiando la batteria del monitor.
- Funzione STOP: Il segnale STOP appare quando smettiamo di pedalare e scompare quando torniamo a mettere in moto il prodotto.
- Funzione SCAN: Selezionando l'opzione SCAN, le funzioni CNT / TM / CAL / DIST / TCNT appaiono alternativamente sul monitor ogni 4 secondi.

Per resettare e riportare tutti i marker a 0, premere il pulsante rosso sul monitor per 4 secondi. Tutte le funzioni verranno resettate eccetto la funzione TCNT, che si resetterà solo cambiando la batteria del monitor.

### COME UTILIZZARE:

1. Per accendere il monitor, premere il pulsante rosso. Apparirà il contatore a 0 e il segnale STOP.
2. Premere il pulsante rosso tante volte quanto necessario fino a entrare nella funzione desiderata sul monitor, quindi iniziare a pedalare. Durante l'esercizio, è possibile premere il pulsante rosso per cambiare funzione e vedere i progressi o andare in modalità SCAN affinché le diverse funzioni appaiano alternativamente e automaticamente sul monitor.
3. Alla fine dell'esercizio, il monitor si spegne automaticamente dopo 4 minuti senza utilizzare il prodotto.

### INSTALLAZIONE DELLA BATTERIA

Il monitor funziona con una batteria a bottone. In condizioni di uso normale, la batteria può durare fino a sei mesi. Per cambiare la batteria, aprire il coperchio del monitor, rimuovere quella usata e inserirne una nuova.

**UK**

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD  
Unit 27, Perivale Park,  
Horsenden lane South  
Perivale, UB6 7RH  
MADE IN CHINA

**ES**

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.  
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà,  
Spain.  
B66295775  
atencioncliente@aosom.es  
TEL: 931294512

**FR**

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP :

MH France  
2, rue Maurice Hartmann  
92130 Issy-les-Moulineaux  
France  
Fabriqué en Chine

**IT**

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti. I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

MADE IN CHINA

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl  
Centro Direzionale Milanofiori  
Strada 1 Palazzo F1  
20057 Assago (MI)  
P.I.: 08567220960

**DE**

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH  
Wendenstraße 309  
D-20537 Hamburg  
Germany