



MANUAL DE USUARIO

ECO-818



Precauciones de Seguridad –

Por favor, lea las instrucciones antes de la utilización del producto

1. Monte correctamente el producto, utilizando las piezas originales, y siguiendo las instrucciones de instalación. Antes de realizar el montaje, compruebe que el embalaje se encuentra en buenas condiciones y que tiene todas las piezas y accesorios que aparecen listados.
2. Antes de comenzar a ejercitar, compruebe que todas las piezas y partes están ajustadas correctamente.
3. Por favor, monte y utilice la bicicleta sobre una superficie horizontal, a nivel del suelo y seca.
4. Para prevenir el deterioro o daño de la base del equipo de manchas y abrasión, ponga debajo de la base algún objeto como una superficie acolchonada de goma o una superficie de madera.
5. Cuando comience a ejercitar, asegúrese que no tiene ningún objeto alrededor, a una distancia menor de 2 metros.
6. Por favor, utilice las herramientas adjuntas o herramientas adecuadas para montar o reparar la bicicleta. Luego de ejercitar, por favor, limpie el sudor que pudiera quedar en la bicicleta.
7. La realización excesiva de ejercicios físicos o la utilización incorrecta de la bicicleta puede dañar su salud. Por favor, siga un plan de ejercicios recomendado y monitoreado por su médico. Su médico puede proporcionarle buenas sugerencias respecto a la realización de ejercicios, sus metas y hábitos alimenticios. Nunca realice actividad física inmediatamente después de la ingesta de alimentos. Esta bicicleta de ejercicios no es para tratamientos médicos, ni ha sido diseñada con propósitos médicos.
8. Por favor, utilice la bicicleta de ejercicios siempre y cuando el equipo se encuentre en buenas condiciones. Por favor, revise y realice el mantenimiento necesario, con las piezas y accesorios autorizados.
9. Cuando regule el equipo, asegúrese que está en la posición correcta, para su mayor seguridad.
10. Esta bicicleta sólo puede ser utilizada por una persona a la vez.
11. Durante la realización de ejercicios físicos, por favor, vista ropa adecuada de deporte y calzado adecuado. Las prendas de vestir no deben ser muy amplias ni largas, para evitar que se enganchen o cuelguen durante el ejercicio. El calzado debe ser del tamaño adecuado y la suela antideslizante.
12. Si sintiera alguna molestia, incomodidad o malestar, detenga inmediatamente el ejercicio y consulte con su médico.
13. Este equipamiento deportivo no es un juguete, y por lo tanto, sólo debe utilizarse para ejercitar responsablemente.

14. Los niños y personas con discapacidades no deben utilizar solos la bicicleta. Deben siempre estar acompañados de por una persona adulta responsable. Deben tomarse las medidas necesarias para asegurarse que los niños no puedan acceder a la bicicleta sin la supervisión de un adulto.

15. Asegúrese que no hay personas alrededor de la bicicleta durante la realización de ejercicios en la pista, ya que podrían lastimarse.

16. Para proteger el medio ambiente, nunca deseches las baterías o pilas en contenedores no autorizados. Asegúrese de desechos en los contenedores o puntos de colecta autorizados.

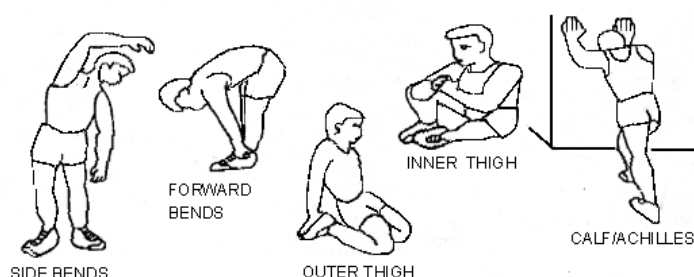
17. La bicicleta soporta una carga máxima de 100 kilogramos. Personas con peso superior a 100 kilogramos no deben utilizar la bicicleta, ya que podrían lastimarse o dañar la bicicleta.

Instrucciones de Ejercicios

La realización de una rutina de ejercicios le proveerá varios beneficios: mejorará su estado físico, tonificará sus músculos, y combinado con una dieta controlada le ayudará a perder peso.

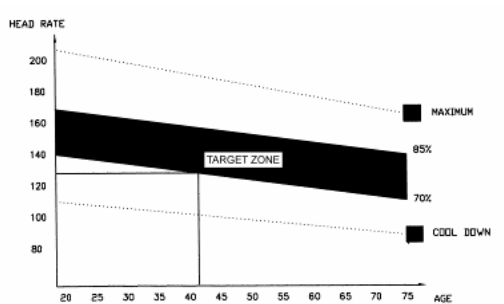
1. Fase de calentamiento

Esta etapa ayuda a la circulación de la sangre alrededor del cuerpo y al correcto funcionamiento de los músculos. Además reducirá el riesgo de calambres y daños musculares. Es recomendable realizar ejercicios de estiramiento, previos al ejercicio, como se muestra en la figura. Cada estiramiento debe mantenerse por aproximadamente 30 segundos. No fuerce sus músculos al realizar el estiramiento. Si siente dolor, deténgase.



2. Fase de ejercicios

Esta etapa será en la cual usted realice el esfuerzo. A través del uso rutinario, sus músculos se volverán más flexibles. Ejercite a su propio ritmo, manteniendo una velocidad e intensidad constantes. La velocidad de trabajo deberá ser suficiente para elevar su ritmo cardíaco hasta la zona objetivo mostrada en el gráfico.



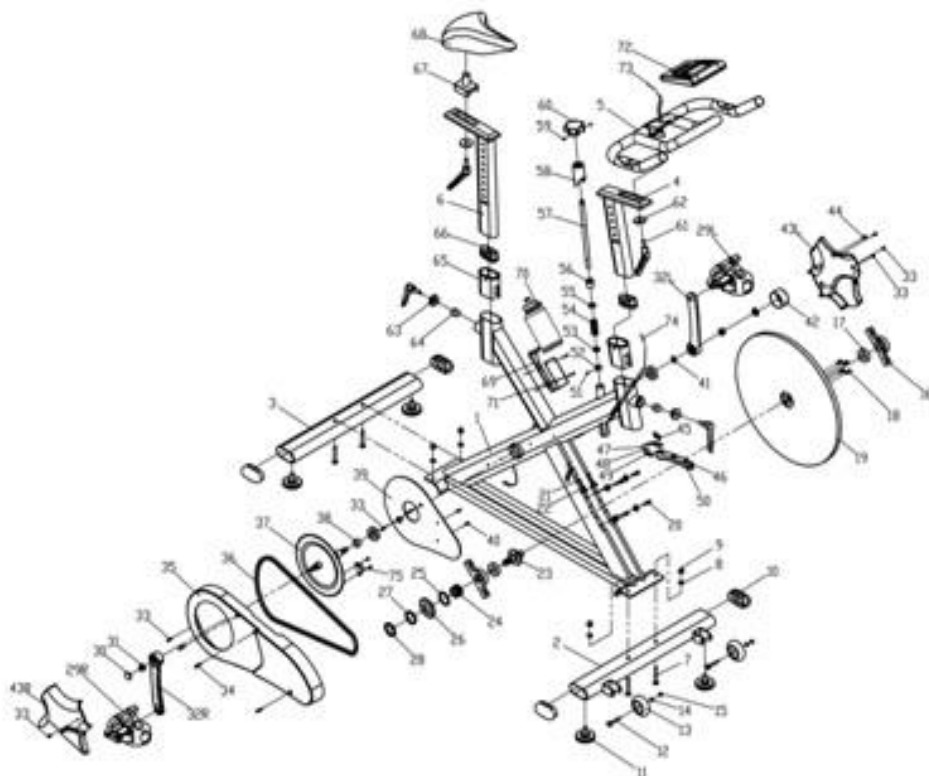
Esta fase debe durar al menos 12 minutos, aunque para algunas personas es de 15-20 minutos.

3.Fase de enfriamiento

Esta etapa se utiliza para disminuir la velocidad de sistema cardio-vascular y la tensión de los músculos. Es una repetición de la fase de calentamiento. Por ejemplo, reduzca su velocidad, continuando a esa velocidad más lenta durante 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento deberán repetirse, recordando no forzar sus músculos en el estiramiento.

A medida que usted se encuentre en mejor estado físico, probablemente necesitará entrenar durante períodos más largos de tiempo y a mayor intensidad. Se recomienda entrenar como mínimo 3 veces por semana, y si es posible, espaciar los entrenamientos en forma regular, durante la semana.

Lista de partes



NO.	DESCRIPCIÓN	TAMAÑO	CAN	NO.	DESCRIPCIÓN	TAMAÑO	CAN
1	CUADRO PRINCIPAL		1	39	CUBIERTA DE CADENA INTERIOR		1
2	ESTABILIZADOR FRONTAL		1	40	TORNILLO	ST4.2X10	2
3	ESTABILIZADOR TRASERO		1	41	ANILLO DE AJUSTE	Φ20	1
4	POSTE DELANTERO		1	42	CUBIERTA DE PROTECCIÓN		1
5	ASA		1	43	ORNAMENTO		1
6	POSTE DEL ASIENTO		1	44	TORNILLO	ST4.2X16	2
7	PERNO	M8X55	4	45	TUERCA	M6X12	2
8	ARANDELA	Φ8	4	46	FRENO		1
9	TUERCA	M8	4	47	ESCUADRA DE FRENO		1

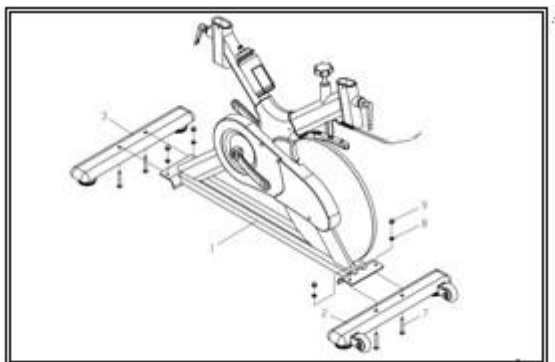
10	TAPA FINAL CON ROSCA		4	48	ARANDELA	Φ5	2
11	PIE AJUSTABLE	M10	4	49	TUERCA	M5X10	1
12	TORNILLO	M6X45	2	50	DISCO DE FRENO		1
13	RUEDA CON MOVIMIENTO		2	51	PERNO	M4X8	1
14	ARANDELA	Φ6	6	52	TUERCA	M12(	1
15	NYLON NUT	M6	2	53	TUERCA	M12	1
16	TAPITA RECEPTORA		2	54	MUELLE	Φ19XΦ3.45X48	1
17	RODAMIENTO	6004	4	55	ANILLO GUIA		1
18	TORNILLO	M6X10	4	56	ANILLO GUIA DE NYLON	Φ19.4XΦ12	1
19	VOLANTE	18 kg	1	57	BARRA DE FRENO	Φ12X250	1
20	TORNILLO	M6X35	4	58	CUBIERTA DE PROTECCIÓN		1
21	TORNILLO	M6X25	2	59	PERNO	M5X8	2
22	TUERCA	M6	2	60	PERILLA DE FRENO (TENSIÓN)	M10	1
23	RUEDA DE INERCIA		1	61	PUÑO "L"	M10	4
24	CONJUTNO DE VOLANTE FIJO		1	62	ARANDELA	Φ38XΦ11X4	2
25	ARANDELA	Φ46XΦ36 X1.5	1	63	TUERCA DE AJUSTE		2
26	RUEDA LIBRE		1	64	ROSCA DE FIJACIÓN		2
27	ROSCA DE FIJACIÓN FNA	M35X1	1	65	ANILLO DE GUIA		2
28	ROSCA DE FIJACION GRUESA	M35X1	1	66	SOPORTE DEL ASIENTO		2
29	PEDAL		1	67	SOPORTE DEL ASIENTO		1
30	TAPA FINAL PARA CIGÜEÑAL		2	68	ASIENTO		1
31	TORNILLO	M10X1.25	2	69	SOSTENEDOR DE BOTELLA		1
32	CIGÜEÑAL		1	70	BOTELLA DE AGUA		1
33	TORNILLO	ST4.2X10	6	71	ANILLO DE GUIA	M5X10	4
34	TORNILLO	ST4.2X16	3	72	ORDENADOR		1
35	CUBIERTA DE CADENA		1	73	CABLE DEL ASA DEL PULSO		1
36	CADENA	90	1	74	CABLE DEL ORDENADOR		1

37	RUEDA DE CADENA		1	75	IMÁN		1
38	ANILLO DE GUIA	Φ25X1.5X	1				

Instrucciones de Montaje

Paso 1

Asegure el estabilizador frontal (2) y el estabilizador trasero (3) al cuadro principal (3) y fíjelos con los pernos (7), arandelas (8) y tuercas (9).



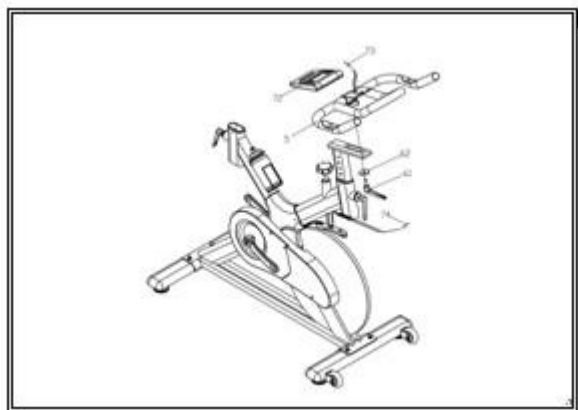
Paso 2

Inserte el poste delantero (4) en el cuadro principal, y fíjelo fuertemente con el puño "L" (61), rosca de fijación (64) y tuerca de ajuste (63).



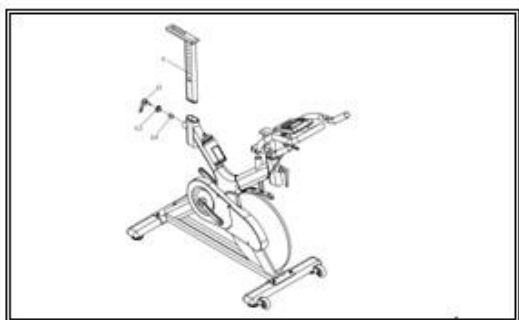
Paso 3

Ajuste el ordenador (72) al asa (5). Inserte el cable del ordenador (74) y el cable del asa del pulso (73) separadamente en la parte trasera del ordenador, como se indica.



Paso 4

Inserte el poste del asiento (6) en el cuadro principal, y ajústelo firmemente con puño “L” (61), rosca de fijación (64) y tuerca de ajuste (63).



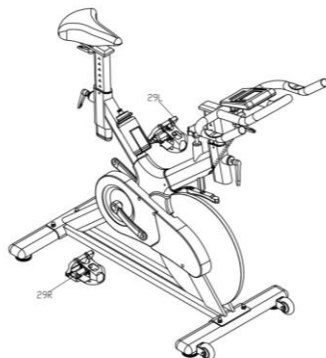
Paso 5

Posicione el soporte del asiento en el poste del asiento y fíjelo con el puño “L” (61), arandela (62). Asegure el asiento (68) en el soporte del asiento (67), y ajústelo firmemente con las herramientas provistas.



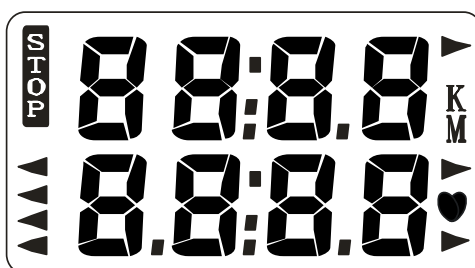
Paso 6

Atornille firmemente cada pedal (29) en su brazo de cigüeñal. Trabe el pedal derecho marcado con “R” en la dirección del reloj y trabe el pedal izquierdo marcado con “L” en dirección contrario a las Agujas del reloj



Ordenador de ejercicios

(Velocidad)



Botones:

1. Modo (MODE): presiónelo para seleccionar todas las funciones en una secuencia. Mantenga presionado el botono durante 2 segundos para “poner a cero” todos los valores de las funciones.
2. Fijación (SET): presiónelo para fijar el valor de una función.
3. “Poner a cero” (RESET): presiónelo para “poner a cero” los valores y para volver a la elección realizada previamente. Mantenga presionado el botono durante 2 segundos para “poner a cero” todos los valores de las funciones excepto ODO.

Funciones:

1. Escrutar (SCAN): automáticamente escruta a través de todas las funciones.
2. Tiempo (TIME): automáticamente cuenta el tiempo desde el comienzo del ejercicio, o descuenta el tiempo desde un tiempo objetivo.
3. Velocidad (SPEED): muestra la velocidad actual durante el ejercicio.
4. Distancia (DISTANCE): automáticamente cuenta la distancia desde el comienzo del ejercicio, o descuenta la distancia desde una distancia objetivo seleccionada.

5. Calorías (CALORIES): automáticamente cuenta las calorías desde el comienzo del ejercicio, o descuenta las calorías desde una cantidad de calorías objetivo seleccionada.
6. Odómetro (ODO): automáticamente cuenta la distancia total de distintas sesiones de ejercicio. Usted no podrá “poner a cero” esta función con el botón RESET.
7. Pulso (PULSE)(sólo disponible en algunos modelos): muestra el ritmo cardíaco (latidos por minuto).

Nota:

1. El ordenador deja automáticamente de calcular luego de transcurridos 4 segundos desde la última señal.
2. El ordenador se apaga automáticamente luego de transcurridos 4 minutos desde la última señal.
3. Si el ordenador muestra valores incorrectamente, remplace las baterías.

USER MANUAL



Safety Precautions – Please Read the Instruction before Using!

1. Assembly this product properly using original parts according to the installation instruction. Before assembly, inspect whether packages are in good condition and whether spare parts are complete in accordance with transport precautions and the list of spare parts.

2. Prior to exercise, make sure equipment fasteners are in locking state.
3. Please place the exercise bike on a dry and flat ground.
4. To prevent the bottom of the equipment from damage such as abrasion and stain, put under the bottom an object such as a rubber cushion or a thin wood plate.
5. When starting the exercise, be sure to have no any object within 2m from the exercise bike.
6. Please use the attached or other appropriate tools to assemble or repair the exercise bike. After exercise, please wipe sweat off it.
7. Improper use and excessive exercise endanger your health. Please carry out your exercise plan under the direction of a doctor. He can provide you with excellent suggestions on your exercise gestures, exercise goals and your food. Never make exercise after a meal. This exercise bike is not for the medical purpose.
8. Please use the exercise bike when the equipment is in good operation. Make necessary maintenance using original spare parts.
9. When regulating the equipment, note to observe the best position and largest adjustable position to ensure the adjusted position is safe.
10. Unless otherwise specified in the instruction, this exercise bike is only for use by one person at one time.
11. During exercise, please wear sports cloths and shoes. The clothes shall not be too long and too wide so as to prevent them from being hooked or hung during exercise. The shoes must be suited for the feet and the soles shall be anti-slip.
12. When feeling uncomfortable during the process, please stop exercise immediately, and where necessary, consult a doctor.
13. Please the sports equipment are not toys for playing with, and thus, shall be used by those people for exercise purpose.
14. Children and disabled persons shall use the equipment in the presence of adults or healthy people. Appropriate measures shall be taken to ensure a child is unable to use the equipment without the supervision of an adult.
15. Make sure any part of another person will not be accessible to the equipment during the exercise.

16. To protect the environment, never discard packages or batteries, and please put them into a designated dustbin or other waste collection point.

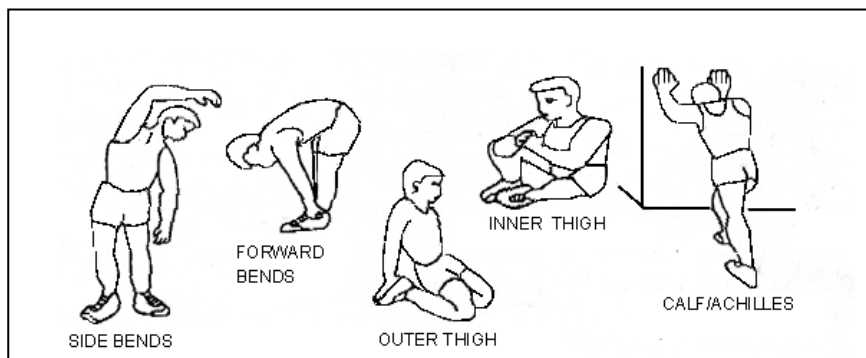
17. The exercise bike has a maximum load of 100KGS.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your EXERCISE CYCLE will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

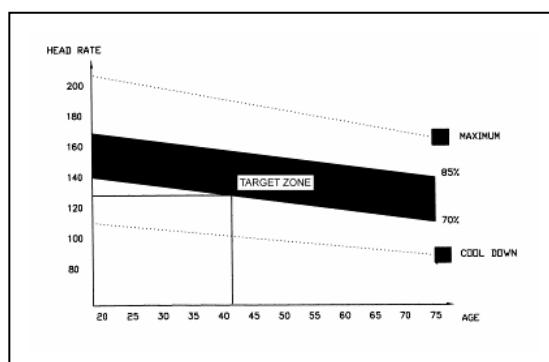
1.The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch – if it hurts, STOP.



2.The Exercise Phase

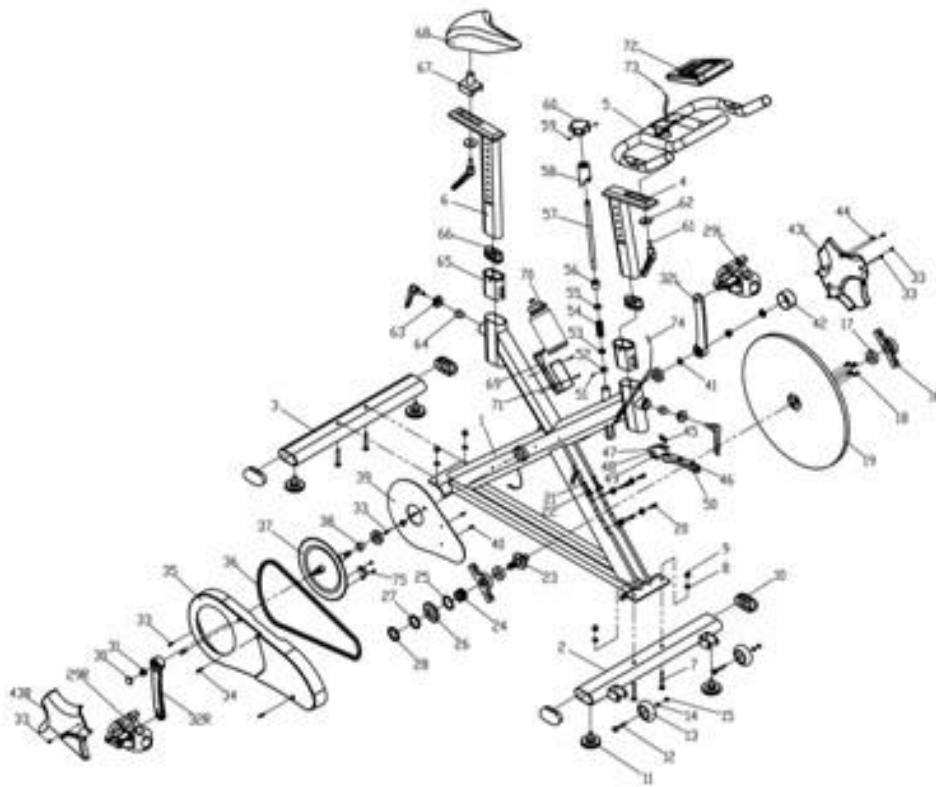
This is the stage where you put the effort in. After regular use, use muscles in your legs will become more flexible. Work to your own pace but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.

3.The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week

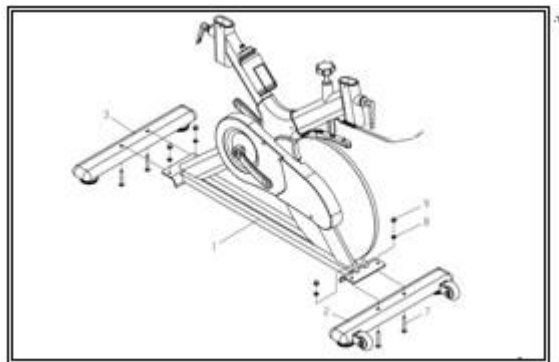


NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY	NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	MAIN FRAME		1	39	INNER CHAIN COVER		1
2	FRONT STABILIZER		1	40	SCREW	ST4.2X10	2
3	REAR STABILIZER		1	41	SHAP RINGS	Φ 20	1
4	FRONT POST		1	42	Protection cover		1
5	HANDLEBAR		1	43	ADORNMENT COVER		1
6	SEAT POST		1	44	SCREW	ST4.2X16	2
7	CARRIGE BOLT	M8X55	4	45	HEX NUT	M6X12	2
8	WASHER	Φ 8	4	46	BRAKE PAR		1
9	NUT	M8	4	47	BRAKE BRACKET		1
10	END CAP WITH WHEELS		4	48	WASHER	Φ 5	2
11	ADJUSTABLE FOOT	M10	4	49	HEX NUT	M5X10	1
12	HEX BOLT	M6X45	2	50	BRAKE PAD		1
13	MOVING WHEEL		2	51	BOLT	M4X8	1
14	WASHER	Φ 6	6	52	NUT	M12 (	1
15	NYLON NUT	M6	2	53	HEX NUT	M12	1
16	HOUSING		2	54	SPRING	Φ 19XΦ	1
17	BEARING	6004	4	55	BUSHING		1
18	HEX BOLT	M6X10	4	56	NYLON BUSHING	Φ 19. 4XΦ 12	1
19	FLYWHEEL	18 kg	1	57	BREAK BAR	Φ 12X250	1
20	HEX BOLT	M6X35	4	58	Protection cover		1
21	HEX BOLT	M6X25	2	59	BOLT	M5X8	2
22	HEX NUT	M6	2	60	BREAK(TENSION)	M10	1
23	INTERTIA WHEEL		1	61	L-KNOB	M10	4
24	FREEWHEEL FIXED SET		1	62	WASHER	Φ 38XΦ 11X4	2
25	WASHER	Φ 46XΦ	1	63	ADJUSTING NUT		2
26	FREE WHEEL		1	64	LOCK BLOCKS		2
27	THIN LOCK NUT	M35X1	1	65	BUSHING		2
28	THICK LOCK NUT	M35X1	1	66	SEAT BRACKET		2
29	PEDAL		1	67	SEAT BRACKET		1
30	END CAP FOR CRANK		2	68	SEAT		1
31	HEX BOLT	M10X1.25	2	69	BOTTLE HOLDER		1
32	CRANK		1	70	WATER BOTTLE		1
33	SCREW	ST4.2X10	6	71	BUSHING	M5X10	4
34	SCREW	ST4.2X16	3	72	COMPUTER		1
35	CHAIN COVER		1	73	HANDLE PULSE CABLE		1
36	CHAIN	90	1	74	COMPUTER CABLE		1
37	CHAIN WHEEL		1	75	MAGNET		1
38	BUSHING	Φ	1				

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

SECURE FRONT STABILIZER (2) AND REAR STABILIZER(3) TO MAIN FRAME (1) AND FIX THEM WITH CARRIAGE BOLTS (7), WASHERS (8), AND DOME NUTS (9).



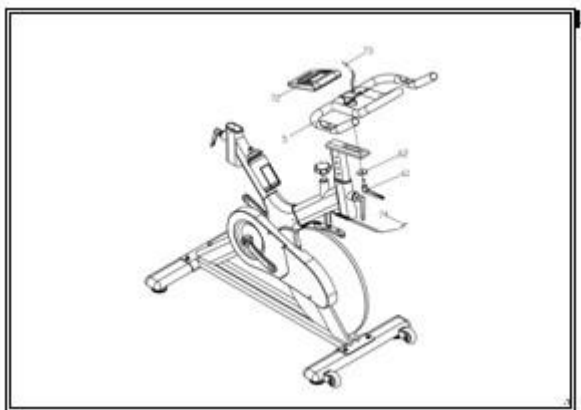
STEP 2

Insert front post (4) into main frame, and fix it tightly with L-KNOB (61), LOCK BLOCKS (64) and ADJUSTING NUT (63)



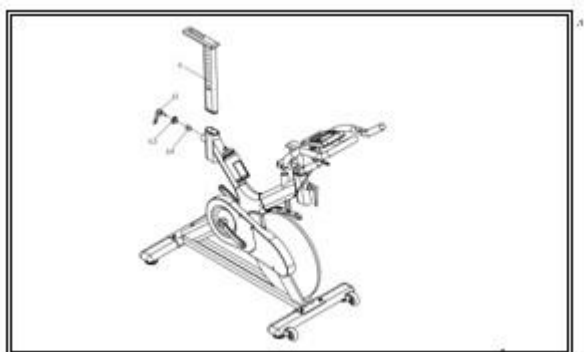
STEP 3

FIX COMPUTER (72) TO COMPUTER HOLDER ON HANDLEBAR(5). Insert computer cable (74) and handpulse cable (73) separately into the backside of computer as per instructed words.



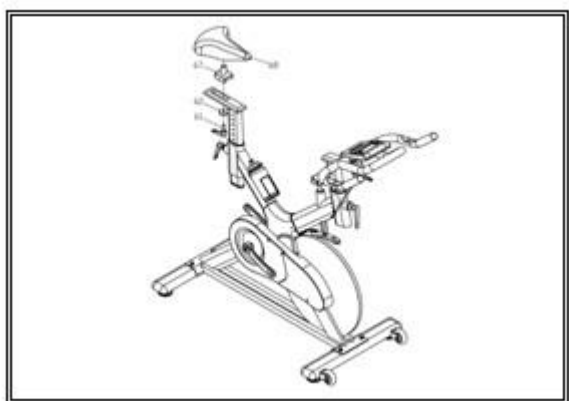
STEP 4.

Insert seat post (6) into main frame, and fix it tightly with L-KNOB (61), LOCK BLOCKS (64) and ADJUSTING NUT (63)



STEP 5

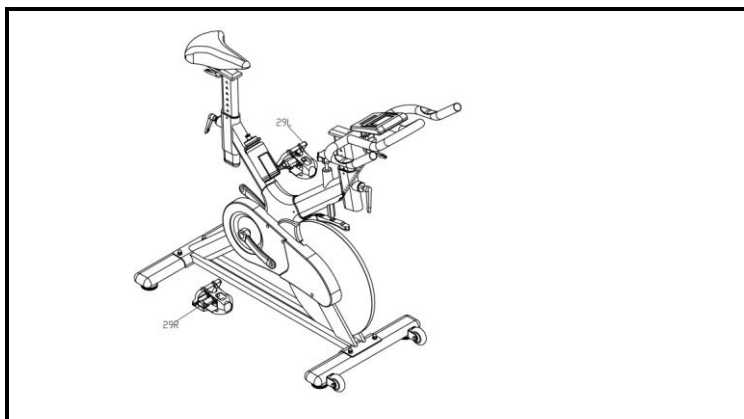
Place SEAT BRACKET onto seat post and lock it with L-KNOB (61), WASHER (62). Secure seat (68) onto seatbracket (67) and lock it tightly with provided tools.



STEP 6.

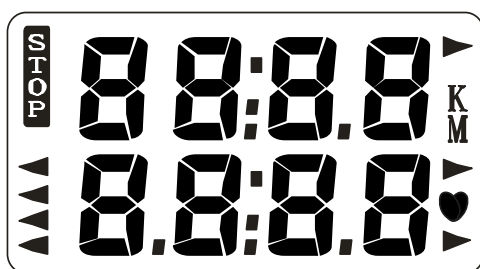
FIRMLY SCREW EACH PEDAL(29) INTO IT'S CRANK ARM.

Lock the right pedal marked 'R' in clockwise direction and lock the left pedal marked 'L' in anti-clockwise direction.



EXERCISE COMPUTER

(SPEED)



BUTTON :

- 1.MODE: Press to select all functions in sequence.Hold the button for 2 seconds to total reset all function values.
- 2.SET: Press to set function value.
- 3.RESET: Press to reset function value and back to last setting stage.
Hold the button for 2 seconds to reset all function values and clear all functions except ODO.

FUNCTIONS :

- 1.SCAN: Automatically scan through all functions.
- 2.TIME: Automatically count up exercise time during exercise.
Automatically count down exercise time from target during exercise.
- 3.SPEED: Display current exercise speed during exercise.
- 4.DISTANCE: Automatically count up exercise distance during exercise.
Automatically count down exercise distance from target during exercise.
- 5.CALORIES: Automatically count up calories consumption during exercise.
Automatically count down calories consumption from target during exercise.
- 6.ODO: Automatically count up total distance from different work out sessions.
You will not be able to reset this function value by RESET button.
- 7.PULSE (if available): Display current heart rate (beat per minute).

NOTE:

1. Computer automatically stops calculation after 4 seconds without any signal input.
2. Computer automatically shut down after 4 minutes without any signal input.
3. Replace the batteries while the computer displays improperly.

MANUEL D'UTILISATION



Mesures de sécurité - S'il vous plaît lire les instructions **avant utilisation!**

- . Assemblez ce produit correctement à l'aide des pièces d'origine selon les instructions d'installation.
- . Avant l'assemblage, inspecter si les emballages sont en bon état et en conformité avec les précautions de transport et de la liste des pièces de rechange.

- . Avant l'exercice, assurez fixations équipements sont en état de blocage.
- . S'il vous plaît placer le vélo d'exercice sur un terrain sec et plat.
- . Pour éviter les dommages tels que l'abrasion et les taches, placer sous le fond un objet tel que un coussin en caoutchouc ou une plaque de bois mince.

Lors du démarrage de l'exercice, soyez sûr d'avoir aucun objet autours les 2m du vélo d'exercice. S'il vous plaît utiliser les outils ci-joint ou autres mesures appropriées pour assembler ou réparer le vélo d'exercice. Après l'exercice, s'il vous plaît essuyez la sueur en dehors.

18. Une utilisation incorrecte et l'exercice excessif peut mettre en danger votre santé. S'il vous plaît effectuer votre programme d'exercice sous la direction d'un médecin. Il peut vous fournir d'excellentes suggestions sur vos gestes d'exercice, objectifs de l'exercice et votre nourriture. Ne jamais faire d'exercice après un repas.
19. Ce vélo d'exercice n'est pas pour des fins médicales. S'il vous plaît utiliser le vélo d'exercice lorsque l'équipement est en bon fonctionnement. Faire la maintenance nécessaire en utilisant des pièces de rechange.
20. Lors de la régulation de l'équipement, notons d'observer la meilleure position et la plus grande position réglable pour assurer la configuration ajustée est sûr.
21. Sauf indication contraire spécifiée dans l'instruction, ce vélo d'exercice est uniquement pour une utilisation par une personne à un moment.
22. Pendant l'exercice, s'il vous plaît porter des vêtements et chaussures de sports. Les vêtements ne doivent pas être trop long et trop large, afin de les empêcher d'être accrochés ou suspendus pendant l'exercice. Les chaussures doivent être adaptées pour les pieds et les semelles doivent être antidérapantes.
23. Si vous avez un mal à l'aise pendant l'exercice, s'il vous plaît arrêter immédiatement et, si nécessaire, consulter un médecin.
24. . S'il vous plaît les équipements sportifs ne sont pas des jouets pour jouer avec, et donc, doit être utilisé par ces personnes à des fins d'exercice.
25. Les enfants et les personnes handicapées doit utiliser l'équipement de la présence d'adultes ou

de personnes en bonne santé. Des mesures appropriées doivent être prises pour s'assurer qu'un enfant est incapable d'utiliser l'équipement sans la supervision d'un adulte.

26. Assurez-vous que toute partie d'une autre personne ne sera pas accessible à l'équipement pendant l'exercice.

27. Pour protéger l'environnement, jamais jeter les emballages ou les batteries, et s'il vous plaît mettez-les dans une poubelle ou tout autre point désigné de collecte des déchets.

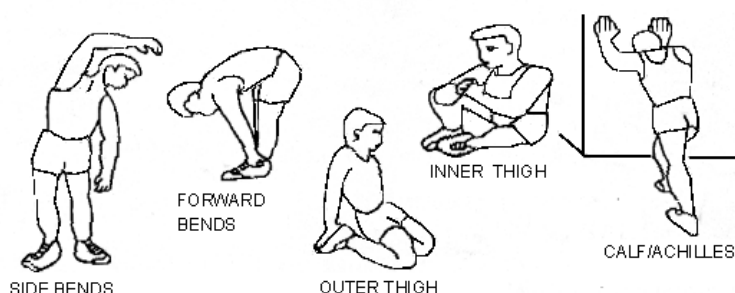
28. Le vélo d'exercice a une charge maximale de 100kgs.

INSTRUCTIONS EXERCICE

Utilisation de votre bicyclette d'exercice vous donnera de nombreux avantages, elle permettra d'améliorer votre tonus musculaire physiques et une remise en forme, et en conjonction avec une diète calorique contrôlé vous aider à perdre du poids.

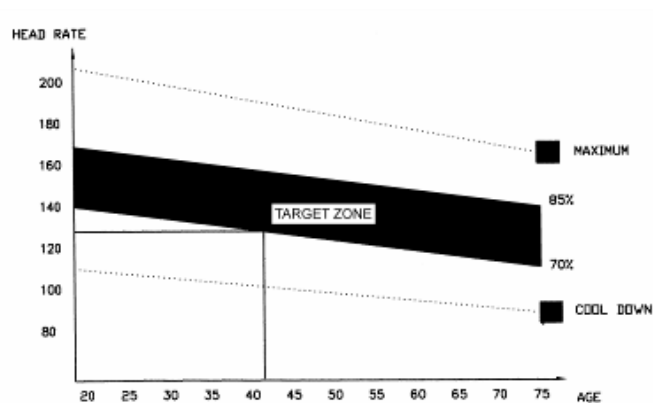
phase de préchauffage

Cette étape aide votre sang à circuler autour du corps pour que les muscles travaillent correctement. Il permettra également de réduire les risques de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement, comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être tenu pendant environ 30 secondes, ne pas forcer ou de réflexe vos muscles dans une stretch - si ça fait mal, STOP.



l'exercise

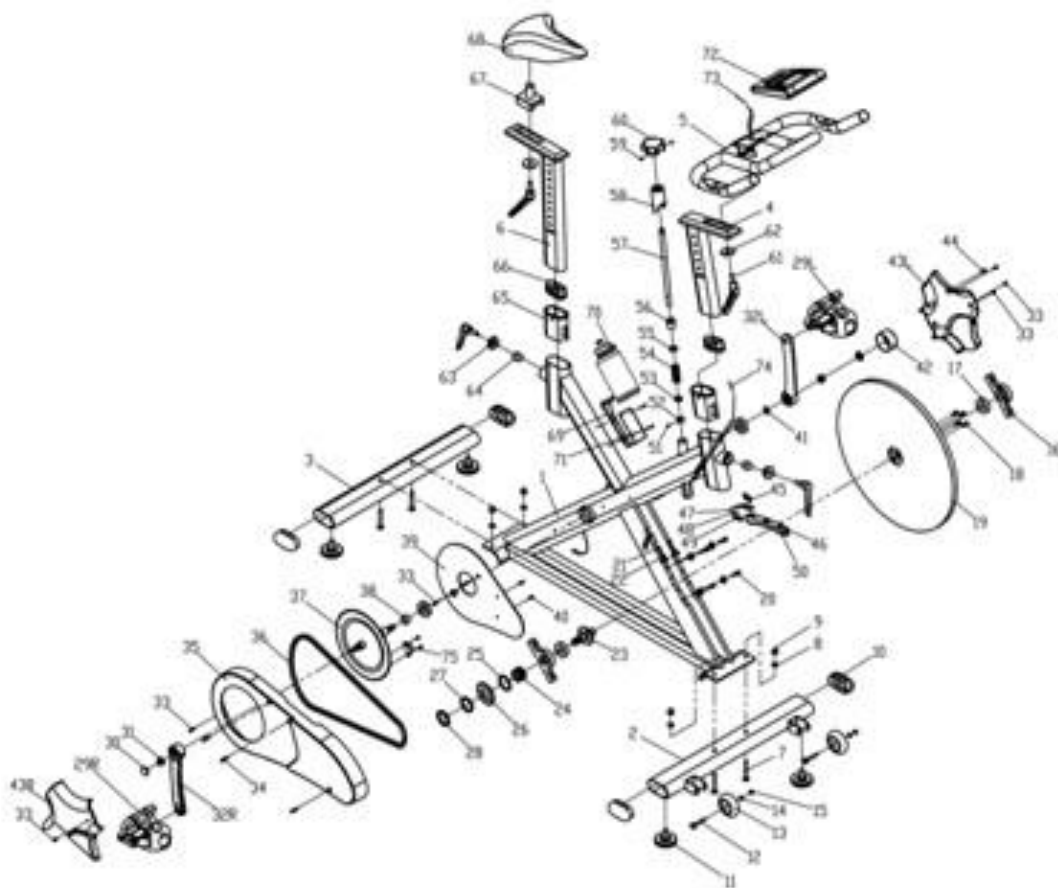
C'est l'étape où vous mettez l'effort. Après un usage régulier, les muscles de vos jambes deviennent plus flexibles. Il est très important de maintenir un tempo régulier tout au long. Le taux de travail devrait être suffisant pour élever votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous



Cette étape devrait durer un minimum de 12 minutes si la plupart des gens commencent à environ 15-20 minutes.

3.La phase de refroidissement

Cette étape permettra à votre système cardio-vasculaire et a vos muscles se détendre. Ceci est une répétition de l'exercice échauffement en réduisant votre rythme, continuer pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement devraient désormais être répétée, encore une fois rappelez vous de ne pas forcer vos muscles dans le stretch. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine, et si l'espace possible, vos séances d'entraînement uniformément pendant toute la semaine.



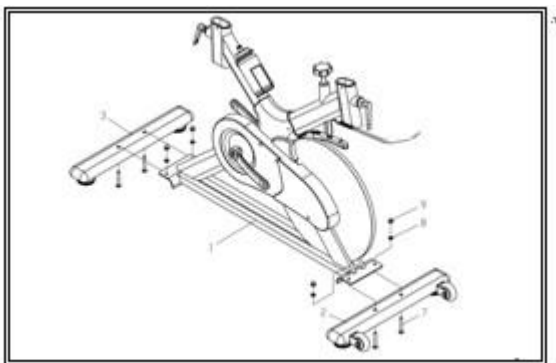
NO.	DESCRIPTION	TAILLE	QTY	NO.	DESCRIPTION	TAILLE	QTY
1	CHASSIS PRINCIPAL		1	39	COUVERTURE chaîne intérieure		1
2	AVANT STABILISATEUR		1	40	VIS	ST4.2X10	2
3	STAB. ARRIÈRE		1	41	ANNEAUX SHAP	Φ 20	1
4	POST AVANT		1	42	capot de protection		1
5	GUIDON		1	43	COUVERTURE ORNEMENT		1
6	TIGE DE SELLE		1	44	VIS	ST4.2X16	2
7	CARRIGE BOULON	M8X55	4	45	ÉCROU HEX	M6X12	2
8	RONDELLE	Φ 8	4	46	FREIN PAR		1
9	ÉCROU	M8	4	47	FREIN SUPPORT		1

10	CAPUCHON AVEC ROULETTES		4	48	RONDELLE	Φ5	2
11	PIED RÉGLABLE	M10	4	49	ÉCROU HEX	M5X10	1
12	boulon à tête hexagonale	M6X45	2	50	FREIN		1
13	roue en mouvement		2	51	BOULON	M4X8	1
14	RONDELLE	Φ6	6	52	ÉCROU	M12 (	1
15	ÉCROU NYLON	M6	2	53	ÉCROU	M12	1
16	BOITIER		2	54	RESSORTS	Φ 19X Φ 3. 45X48	1
17	ROULEMENT	6004	4	55	COUSSINET		1
18	boulon à tête hexagonale	M6X10	4	56	COUSSINET NYLON	Φ 19. 4X Φ 12	1
19	VOLANT	18 kg	1	57	BREAK BAR	Φ 12X250	1
20	boulon à tête hexagonale	M6X35	4	58	capot de protection		1
21	boulon à tête hexagonale	M6X25	2	59	BOULON	M5X8	2
22	boulon à tête hexagonale	M6	2	60	PAUSE (tension) BOUTON	M10	1
23	ROUE inertie		1	61	L-BOUTON	M10	4
24	ROUE LIBRE FIXE SET		1	62	RONDELLE	Φ 38X Φ 11X4	2
25	RONDELLE	Φ 46XΦ	1	63	Ecrou		2
26	ROUE LIBRE		1	64	Blocs de verrous		2
27	ÉCROU MINCE	M35X1	1	65	COUSSINET		2
28	ÉCROU EPAIS	M35X1	1	66	SUPPORT DE SIÈGE		2
29	PEDAL		1	67	SUPPORT DE SIÈGE		1
30	EMBOUT POUR MANIVELLE		2	68	SIÈGE		1
31	boulon à tête hexagonale	M10X1.25	2	69	PORTE BOUTEILLE		1
32	MANIVELLE		1	70	BOUTEILLE D'EAU		1
33	VIS	ST4.2X10	6	71	COUSSINET	M5X10	4
34	VIS	ST4.2X16	3	72	COMPUTER		1
35	carter de chaîne		1	73	POIGNÉE PULSE CABLE		1
36	CHAINE	90	1	74	COMPUTER CABLE		1
37	ROUE DE CHAÎNE		1	75	MAGNET		1
38	BUSHING	Φ 25X1. 5X8	1				

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 1

SECURISEZ LE STABILISATEUR AVANT (2) et arrière STABILISATEUR (3) au châssis principal (1) et fixer avec boulons de carrosserie (7), rondelles (8) et les noix DOME (9).



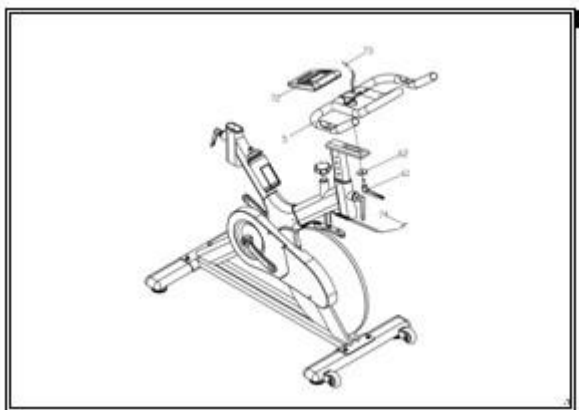
ÉTAPE 2

Insérer après l'avant (4) dans le châssis principal, et le fixer solidement à la L-BOUTON (61), Blocs de verrous (64) et écrou de réglage (63)



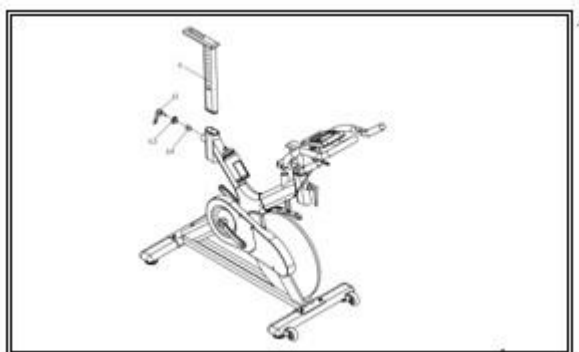
ÉTAPE 3

CORRECTIF ORDINATEUR (72) À PORTE ORDINATEUR sur le guidon (5). Insérer câble ordinateur (74) et handpulse câble (73) séparément dans le dos de l'ordinateur comme par mots instruit.



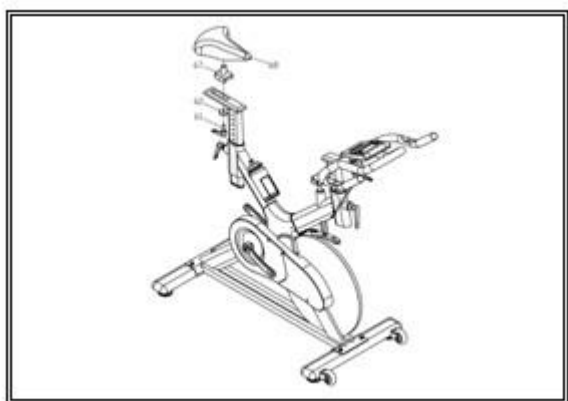
ÉTAPE 4.

Insérez la tige de selle (6) dans le châssis principal, et le fixer solidement à la L-BOUTON (61), Blocs de verrous (64) et écrou de réglage (63)



ÉTAPE 5

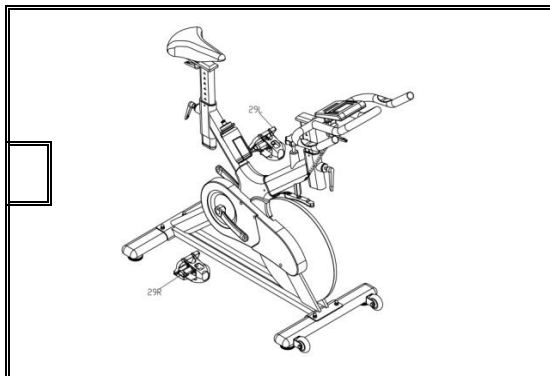
Support du siège Placer sur la tige de selle et le verrouiller avec L-BOUTON (61), la rondelle (62).
Siège sécurisé (68) sur seatbracket (67) et le verrouiller solidement avec des outils fournis.



STEP 6.

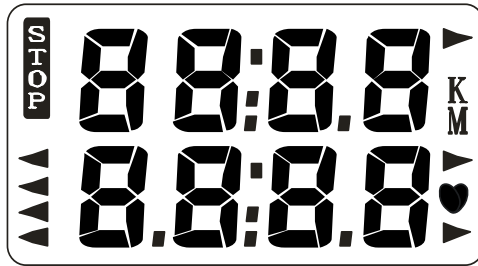
FIRMLY SCREW EACH PEDAL(29) INTO IT'S CRANK ARM.

Lock the right pedal marked 'R' in clockwise direction and lock the left pedal marked 'L' in anti-clockwise direction.



EXERCISE COMPUTER

(VITESSE)



BOUTON :

- 1.MODE: Appuyez pour sélectionner toutes les fonctions dans l'ordre. Maintenez enfoncé le bouton pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs totales de fonction.
- 2.SET: Appuyez pour régler la valeur de fonction.
- 3.RESET: Appuyez dessus pour réinitialiser la valeur de fonction et Retour au l'étape du dernier réglage. Maintenez enfoncé le bouton pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs de fonction et effacer toutes les fonctions sauf ODO.

FUNCT IONS :

- 1.SCAN: Scanne automatiquement grâce à toutes les fonctions.
- 2.Les: compter automatiquement le temps de l'exercice pendant l'exercice. Automatiquement le décompte du temps d'exercice de la cible pendant l'exercice.
- 3.SPEED: Affichage de la vitesse exercice en cours pendant l'exercice.
- 4.DISTANCE: compter automatiquement jusqu'à la distance de l'exercice pendant l'exercice. Automatiquement décompte de distance l'exercice de la cible pendant l'exercice.
- 5.CALORIES: compter automatiquement les calories de la consommation pendant l'exercice. Automatiquement le décompte des calories de la consommation de la cible pendant l'exercice.
- 6.ODO: compter automatiquement jusqu'à la distance totale de travail différents des séances. Vous ne serez pas en mesure de réinitialiser cette valeur de la fonction par le bouton RESET.
- 7.PULSE (si disponible): Affichage de la fréquence cardiaque actuelle (battement par minute).

NOTE :

1. Ordinateur s'arrête automatiquement après 4 secondes de calcul sans aucun signal d'entrée.
2. Ordinateur éteint automatiquement après 4 minutes sans aucun signal d'entrée.
3. Remplacez les piles pendant que l'ordinateur affiche incorrectement

GARANTIA

(Cumpliendo con la Ley 26/84 “general para la defensa de los consumidores y usuarios” y la Ley 7/96 “Ordenación de Comercio Minorista”)

CONDICIONES:

A) La garantía del presente artículo será reconocida por parte de ECOGEST TRADE S.L., C/ En Proyecto 14, 46190 Ribarroja de Turia, Valencia (Spain) siempre que la ficha que se adjunta esté debidamente cumplimentada y sellada.

B) La responsabilidad de ECOGEST TRADE S.L., está limitada a la reparación del artículo que tenga alguna deficiencia de carácter técnico o de fabricación. El porte de devolución será asumido por la empresa vendedora. Ecogest trade s.l asumirá el porte de retorno del producto (reparado o cambiado), en el caso de que cumpla con nuestra garantía.

C) Todas las reparaciones que se efectúen bajo la presente garantía deberán realizarse por un establecimiento debidamente autorizado por ECOGEST TRADE S.L..

D) La garantía no será válida en aquellos casos derivados de un mal uso, mala aplicación o manipulación indebida del producto.

Validez de la garantía por 2 años a partir de la fecha de entrega.

Modelo:

Fecha de entrega:

Sello del establecimiento:

GARANTIE

CONDITIONS:

A) La garantie du présent article sera reconnue de la part de ECOGEST TRADE S.L., C/ En Proyecto 14, 46190 Ribarroja de Turia, Valencia (Spain) chaque fois que la fiche jointe sera dûment remplie et signée et envoyée à ECOGEST TRADE S.L..

B) La responsabilité de ECOGEST TRADE S.L. se limite à la réparation de l'article qui présenterait quelconque déficience de type technique ou de fabrication. Les frais de retour seront pris en charge par le vendeur. Ecogest Trade s.l assumerai les frais de retour du produit (réparé ou remplacé), si les conditions de notre garantie sont respectées.

C) Toutes les réparations qui s'effectuent sous la présente garantie devront être effectuées par un établissement dûment autorisé par ECOGEST TRADE S.L..

D) La garantie ne sera pas valable dans le cas de mauvais usage, application et manipulation non correctes du produit.

Validité de la garantie pour 2 années à partir de la date de livraison.

Modèle.

Date de livraison:

Cachet de l'établissement:

GUARANTEE

CONDITIONS:

A) This product guarantee will be accepted by ECOGEST TRADE S.L., provided that it is correctly completed and the attached card has been stamped and send to ECOGEST TRADE S.L.

B) The responsibility of ECOGEST TRADE S.L. C/ En Proyecto 14, 46190 Ribarroja de Turia, Valencia (Spain) it is limited to the repair of the articles that has some deficiency of technical character or of manufacture. The return postage will be borne by the seller. Ecogest Trade s.l assume the product return postage (repaired or replaced), if it complies with our warranty.

C) All repairs which are carried out under the present guarantee should be performed by an establishment which is duly authorized by ECOGEST TRADE S.L.

D) This guarantee will not be considered valid in those cases which result from the misuse.

Incorrect application or manipulation of the product.

Validity of guarantee for 2 years from the delivery date.

Model:

Delivery date:

Stamp of the company:

GARANTIA

CONDIÇÕES:

A) A garantia deste artigo será reconhecida por parte de ECOGEST TRADE S.L., C/ En Proyecto 14, 46190 Ribarroja de Turia, Valencia (Spain) sempre que o documento em anexo esteja devidamente preenchida e carimbada.

B) A responsabilidade da ECOGEST TRADE S.L., está limitada à reparação do artigo que tenha alguma deficiência de carácter técnico ou de fabricação.

C) Todas as reparações que se efectuem sob a presente garantia, deverão ser realizadas por um estabelecimento devidamente autorizado pela ECOGEST TRADE S.L..

D) A garantia não será válida em danos derivados de mau uso, aplicação ou manipulação indevida do producto.

Esta garantia tem validade de 2 años a partir da data de entrega.

Modelo:

Data de entrega:

Carimbo de establecimiento:

GARANZIA

CONDIZIONI:

A) La garanzia del presente articolo sarà riconosciuta dalla ECOGEST TRADE S.L., C/ En Proyecto 14, 46190 Ribarroja de Turia, Valencia (Spain) a condizione che la scheda allegata sia stata inviata alla ECOGEST TRADE S.L. debitamente compilata e firmata.

B) La responsabilità di ECOGEST TRADE S.L., è limitata alla riparazione dell'articolo che abbia difetti di carattere tecnico e di costruzione.

C) Tutte le riparazioni oggetto della presente garanzia dovranno essere Obbligatoriamente effectuate presso una struttura autorizzata dalla ECOGEST TRADE S.L..

D) La garanzia non sarà ritenuta valida nei casi derivati da un cattivo uso, un'erronea applicazione o manipolazione scorretta del prodotto.

Validità della garanzia per 2 anni a partire dalla data di acquisto/consegna.

Modello:

Data di consegna:

Timbro dello stabilimento: