



MANUAL DE USUARIO

ECO-819



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 todos 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 del 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 repara 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 la medidas necesarias para asegurarse que los niños no puedan acceder al 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 misa, ya que podrían lastimarse.
16. Para proteger el medio ambiente, nunca deseche las baterías o pilas en contenedores no autorizados. Asegúrese de desecharlos 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.

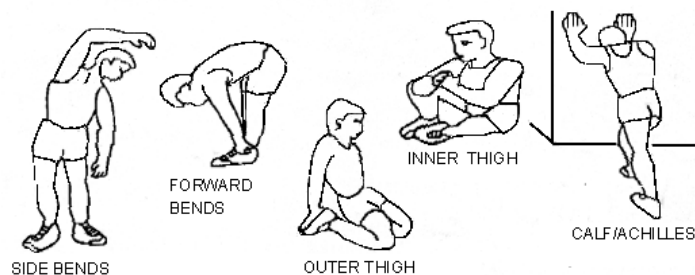
Instrucciones de Ejercicios

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.

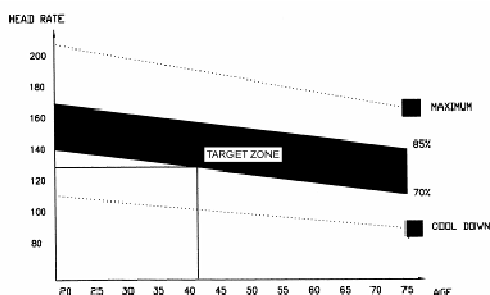
1.Fase de calentamiento

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.

This diagram illustrates the exploded view of a bicycle frame assembly, showing the relationship between various components. The parts are numbered as follows:

- Frame Components:** 1 (Down tube), 2 (Seat tube), 3 (Top tube), 4 (Headset), 5 (Fork), 6 (Fork crown), 7 (Seat stay), 8 (Seat stay), 9 (Seat stay), 10 (Seat stay), 11 (Seat stay), 12 (Seat stay), 13 (Seat stay), 14 (Seat stay), 15 (Seat stay), 16 (Seat stay), 17 (Seat stay), 18 (Seat stay), 19 (Seat stay), 20 (Seat stay), 21 (Seat stay), 22 (Seat stay), 23 (Seat stay), 24 (Seat stay), 25 (Seat stay), 26 (Seat stay), 27 (Seat stay), 28 (Seat stay), 29 (Seat stay), 30 (Seat stay), 31 (Seat stay), 32 (Seat stay), 33 (Seat stay), 34 (Seat stay), 35 (Seat stay), 36 (Seat stay), 37 (Seat stay), 38 (Seat stay), 39 (Seat stay), 40 (Seat stay), 41 (Seat stay), 42 (Seat stay), 43 (Seat stay), 44 (Seat stay), 45 (Seat stay), 46 (Seat stay), 47 (Seat stay), 48 (Seat stay), 49 (Seat stay), 50 (Seat stay), 51 (Seat stay), 52 (Seat stay), 53 (Seat stay), 54 (Seat stay), 55 (Seat stay), 56 (Seat stay), 57 (Seat stay), 58 (Seat stay), 59 (Seat stay), 60 (Seat stay), 61 (Seat stay), 62 (Seat stay), 63 (Seat stay), 64 (Seat stay), 65 (Seat stay), 66 (Seat stay), 67 (Seat stay), 68 (Seat stay), 69 (Seat stay), 70 (Seat stay), 71 (Seat stay), 72 (Seat stay), 73 (Seat stay), 74 (Seat stay), 75 (Seat stay), 76 (Seat stay), 77 (Seat stay), 78 (Seat stay), 79 (Seat stay), 80 (Seat stay), 81 (Seat stay), 82 (Seat stay), 83 (Seat stay), 84 (Seat stay), 85 (Seat stay), 86 (Seat stay), 87 (Seat stay), 88 (Seat stay), 89 (Seat stay), 90 (Seat stay), 91 (Seat stay), 92 (Seat stay), 93 (Seat stay), 94 (Seat stay), 95 (Seat stay), 96 (Seat stay), 97 (Seat stay), 98 (Seat stay), 99 (Seat stay), 100 (Seat stay).
- Other Components:** 1 (Down tube), 2 (Seat tube), 3 (Top tube), 4 (Headset), 5 (Fork), 6 (Fork crown), 7 (Seat stay), 8 (Seat stay), 9 (Seat stay), 10 (Seat stay), 11 (Seat stay), 12 (Seat stay), 13 (Seat stay), 14 (Seat stay), 15 (Seat stay), 16 (Seat stay), 17 (Seat stay), 18 (Seat stay), 19 (Seat stay), 20 (Seat stay), 21 (Seat stay), 22 (Seat stay), 23 (Seat stay), 24 (Seat stay), 25 (Seat stay), 26 (Seat stay), 27 (Seat stay), 28 (Seat stay), 29 (Seat stay), 30 (Seat stay), 31 (Seat stay), 32 (Seat stay), 33 (Seat stay), 34 (Seat stay), 35 (Seat stay), 36 (Seat stay), 37 (Seat stay), 38 (Seat stay), 39 (Seat stay), 40 (Seat stay), 41 (Seat stay), 42 (Seat stay), 43 (Seat stay), 44 (Seat stay), 45 (Seat stay), 46 (Seat stay), 47 (Seat stay), 48 (Seat stay), 49 (Seat stay), 50 (Seat stay), 51 (Seat stay), 52 (Seat stay), 53 (Seat stay), 54 (Seat stay), 55 (Seat stay), 56 (Seat stay), 57 (Seat stay), 58 (Seat stay), 59 (Seat stay), 60 (Seat stay), 61 (Seat stay), 62 (Seat stay), 63 (Seat stay), 64 (Seat stay), 65 (Seat stay), 66 (Seat stay), 67 (Seat stay), 68 (Seat stay), 69 (Seat stay), 70 (Seat stay), 71 (Seat stay), 72 (Seat stay), 73 (Seat stay), 74 (Seat stay), 75 (Seat stay), 76 (Seat stay), 77 (Seat stay), 78 (Seat stay), 79 (Seat stay), 80 (Seat stay), 81 (Seat stay), 82 (Seat stay), 83 (Seat stay), 84 (Seat stay), 85 (Seat stay), 86 (Seat stay), 87 (Seat stay), 88 (Seat stay), 89 (Seat stay), 90 (Seat stay), 91 (Seat stay), 92 (Seat stay), 93 (Seat stay), 94 (Seat stay), 95 (Seat stay), 96 (Seat stay), 97 (Seat stay), 98 (Seat stay), 99 (Seat stay), 100 (Seat stay).

PART LIST

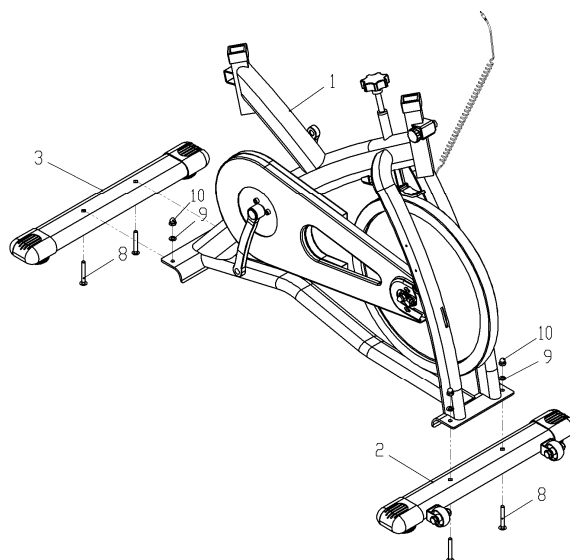
no.		qty		no.	english description	qty
1	Pieza principal	1		45	arandela de nylon $\varnothing 6$	4
2	Estabilizador frontal	1		46	Abrazadera de resorte $\varnothing 19$	1
3	Estabilizador atras	1		47	Cubierta para eje	1
4	frontal	1		48	perilla m10x46 m10x47.5	3
5	asiento	1		49	aluminun blocker 1	3
6	Tubo asiento	1		50	muelle $\varnothing 12.5 \times \varnothing 1 \times 16$	3
7	agarre	1		51	bloqueador 2	3
8	Perno del carro m8x55	4		52	plastic washer $\varnothing 6$	3
9	Arandela plana $\varnothing 8$	4		53	washer $\varnothing 5$	5
10	tapón roscado m8	4		54	inner hex bolt m4x10	1
11	tuerca hexagonal m10x45	2		55	dome nut m12	1
12	Rueda de transporte	2		56	hex nut m12	1
13	arandela m10	2		57	muelle	1
14	Arandela plana $\varnothing 10$	2		58	Cojinete m12	1
15	tapa 40x80	4		59	arandela $\varnothing 19.4 \times \varnothing 12$	1
16	nivelador m10x30	4		60	barra $\varnothing 12 \times 240$	1
17	tapa m12x1	2		61	break(tension) knob m10	1
18	tension del perno m6x35	2		62	Tornillo interior m5x6	2
19	Tuerca hexagonal m6	4		63	tornillo m5x14	2
20	Tuerxa hexagonal	4		64	r $\varnothing 5$	2
21	arandela $\varnothing 12$	1		65	break bracket	1
22	cojinete 6001	2		66	tornillo m6	1
23	eje	1		67	arandela $\varnothing 6$	2
24	protection cover l20	1		68	tuerca m6x35	1
25	protection cover l10	1		69	aluninum brake	1
26	Rueda inercia 22kgs	1		70	freno	1
27	cojinete $\varnothing 15 \times \varnothing 12.5 \times 6$	1		71	cinturon m5x12	2
28	tuerca m12x1	2		72	manga 38x38	3
29	cojinte $\varnothing 15 \times \varnothing 12 \times 16$	1		73	tapa 33.4x33.4	3
30	Cubierta de la cadena	1		74	L shaped knob m10	1
31	Tornillo m5x10	8		75	washer $\varnothing 38 \times \varnothing 10 \times 4$	1
32	Tornillo m5x12	2		76	seat	1
33	pedal	1		77	bottle holder	1
34	Proteccion para	2		78	sensor magnet	1
35	tornillo m8x20	2		79	computer	1
36	manivela	1		80	computer holder	1
37	belt 1370	1		81	computer cable	1
38	locking nut m17x1	1		82	washer $\varnothing 10$	3

39	hex bolt m8x8	3		83	end cap $\Phi 25$	1
40	belt wheel	1		84	screw	1
41	axle	1		85	bushing $\Phi 25 \times 2 \times 9$	1
42	bearing 6004	2		86	sensor cable	1
43	screw m5x30	2		87	screw M4X10	1
44	outer chain cover	1				

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (2PERSONAS)

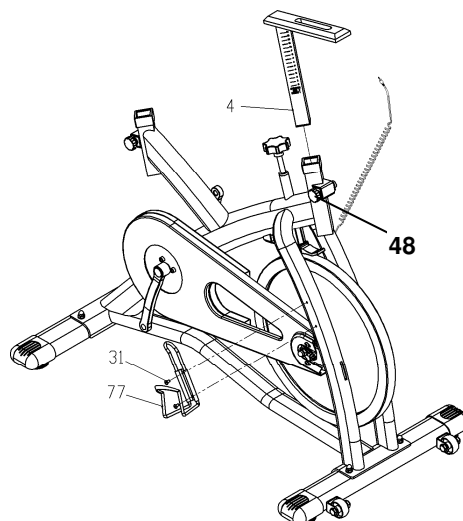
STEP 1

Asegure el estabilizador frontal y el trasero con tornillos con el cuadro levantado



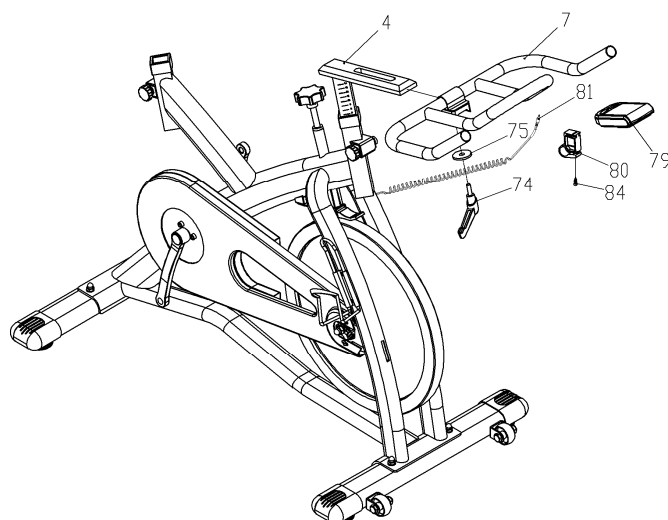
STEP 2.

Coloque la base para el cuadro de mando y los pedales en sus respectivos agujeros



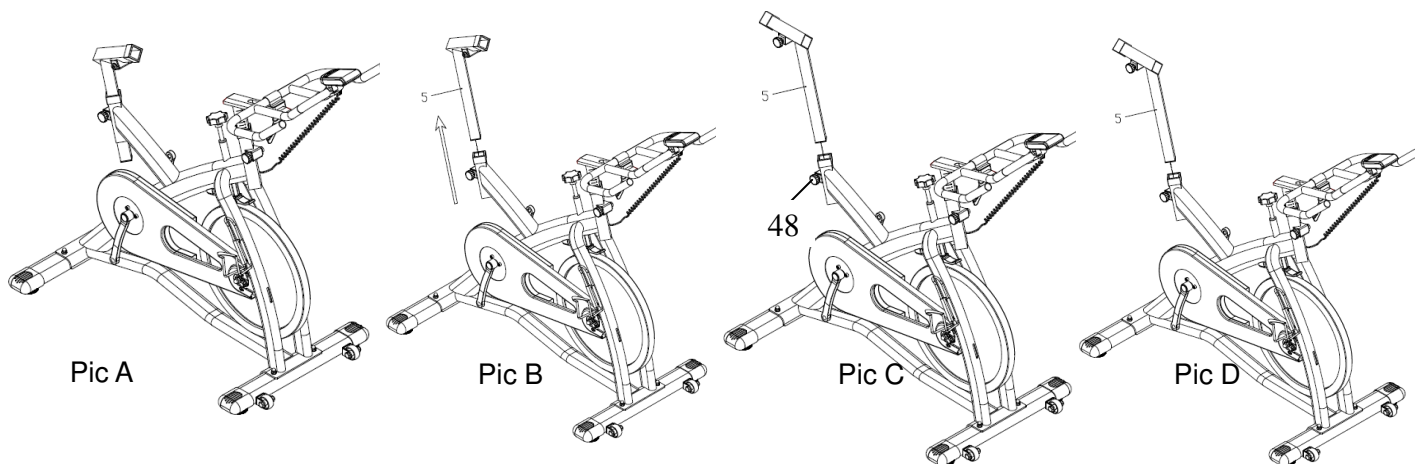
STEP 3

Coloque el agarre en el agarradero y fíjelo con la rosca suministrada



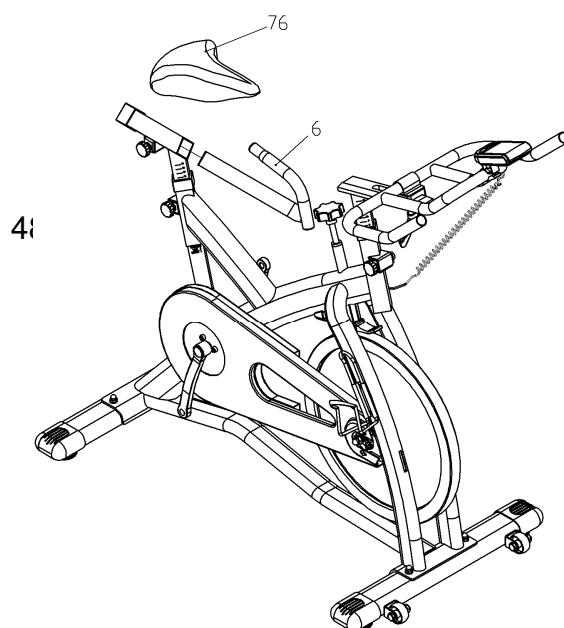
STEP 4

Gire la base donde va el asiento.



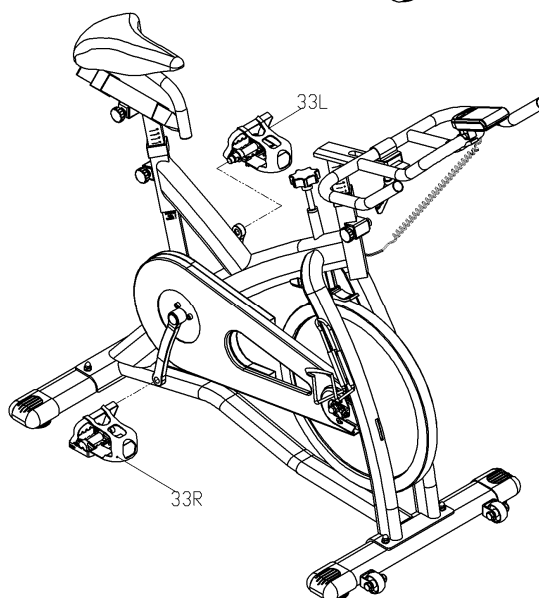
STEP 5

Coloque el tubo del asiento en su sitio y preparelo como indica la imagen



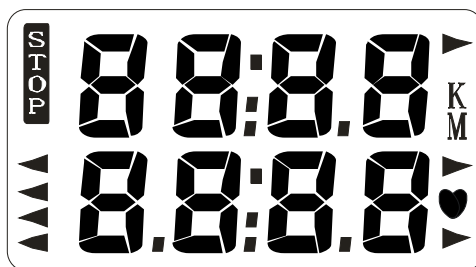
STEP 6

Coloque los pedales con los tornillos indicados



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



USERS GUIDE

ECO-819



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

11

where necessary, consult a doctor.

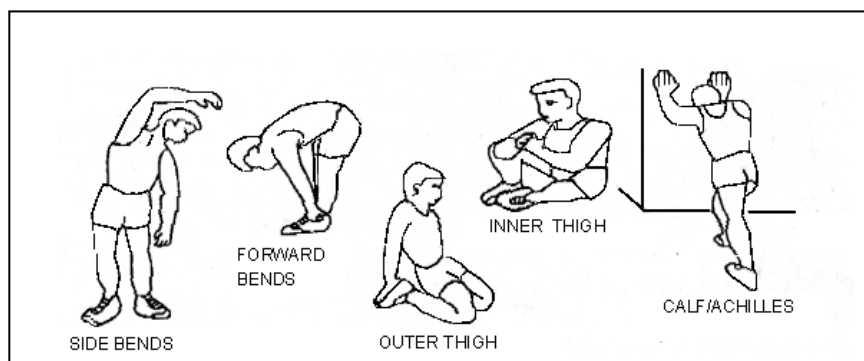
13. Please the sports equipment are not toys for playing with, and thus, shall be used by those people for exercise purpose.
14. Children and disabled persons shall use the equipment in the presence of adults or healthy people. Appropriate measures shall be taken to ensure a child is unable to use the 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

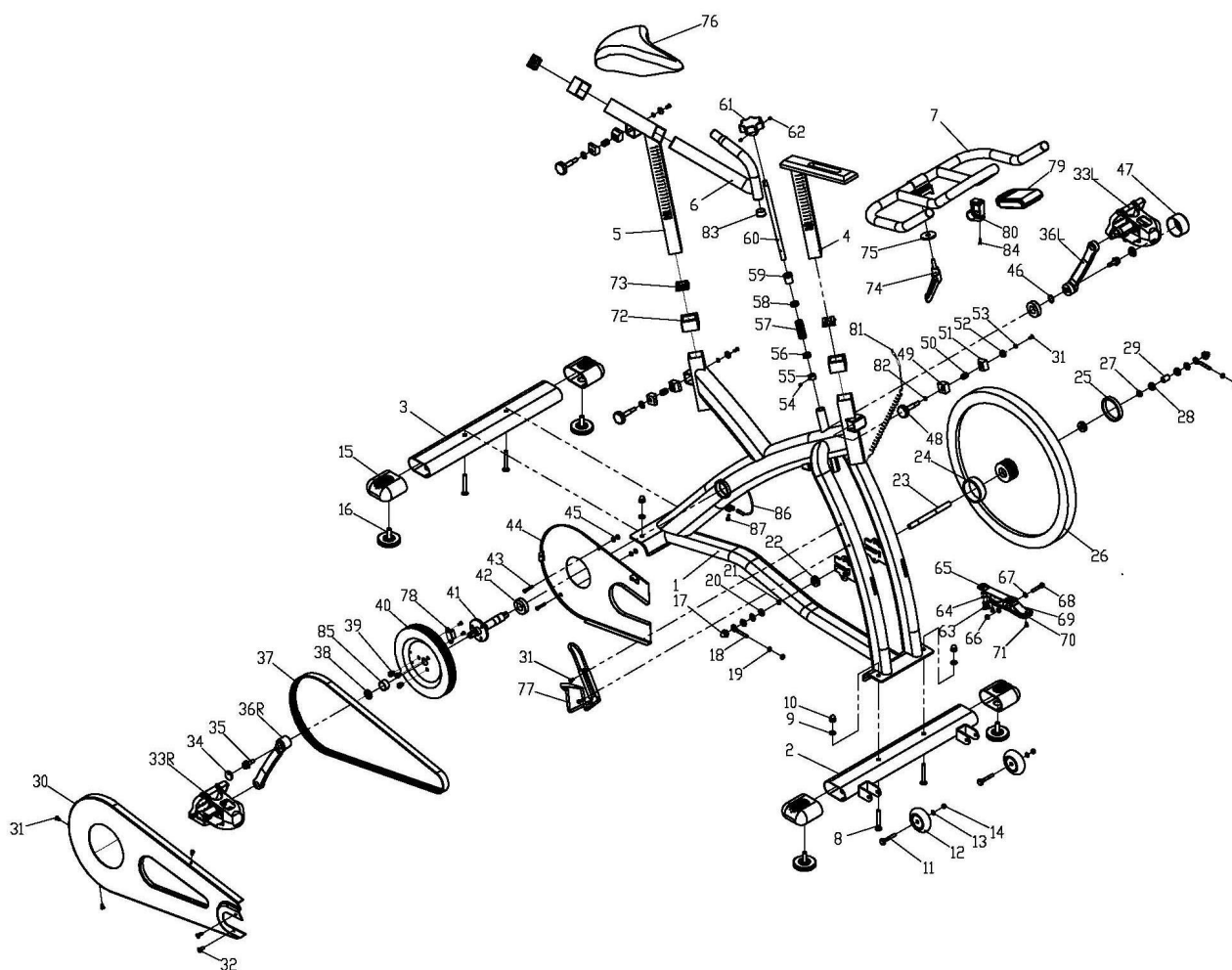
This is the stage where you put the effort in. After regular use, use muscles in your legs will become more flexible. Work to your own pace but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the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

This stage should last for a minimum of 12minutes 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 wee

PART LIST



PART LIST

no.	english description	qty		no.	english description	qty
1	main frame	1		45	nylon washer $\phi 6$	4
2	front stabilizer	1		46	clamp spring $\phi 19$	1
3	rear stabilizer	1		47	cover for axle	1
4	front post	1		48	knob m10x46 m10x47.5	3
5	seat post	1		49	aluminun blocker 1	3
6	seat tube	1		50	spring $\phi 12.5 \times \phi 1 \times 16$	3
7	handlebar	1		51	aluminun blocker 2	3
8	carriage bolt m8x55	4		52	plastic washer $\phi 6$	3
9	flat washer $\phi 8$	4		53	washer $\phi 5$	5
10	cap nut m8	4		54	inner hex bolt m4x10	1
11	hex nut m10x45	2		55	dome nut m12	1
12	transport wheel	2		56	hex nut m12	1
13	nylon nut m10	2		57	spring	1
14	flat washer $\phi 10$	2		58	bushing m12	1
15	end cap 40x80	4		59	nylon bushing $\phi 19.4 \times \phi 12$	1
16	leveller m10x30	4		60	break bar $\phi 12 \times 240$	1
17	cap nut m12x1	2		61	break(tension) knob m10	1
18	tension bolt m6x35	2		62	inner bolt m5x6	2
19	hex nut m6	4		63	bolt m5x14	2
20	hex nut m12x1	4		64	waher $\phi 5$	2
21	washer $\phi 12$	1		65	break bracket	1
22	bearing 6001	2		66	nylon nut m6	1
23	axle	1		67	washer $\phi 6$	2
24	protection cover l20	1		68	hex nut m6x35	1
25	protection cover l10	1		69	aluninum brake	1
26	flywheel 22kgs	1		70	brake pad	1
27	bushing $\phi 15 \times \phi 12.5 \times 6$	1		71	bolt m5x12	2
28	hex nut m12x1	2		72	sleeve 38x38	3
29	bushing $\phi 15 \times \phi 12 \times 16$	1		73	end cap 33.4x33.4	3
30	inner chain cover	1		74	L shaped knob m10	1
31	bolt m5x10	8		75	washer $\phi 38 \times \phi 10 \times 4$	1
32	bolt m5x12	2		76	seat	1
33	pedal	1		77	bottle holder	1
34	protection cover for crank	2		78	sensor magnet	1

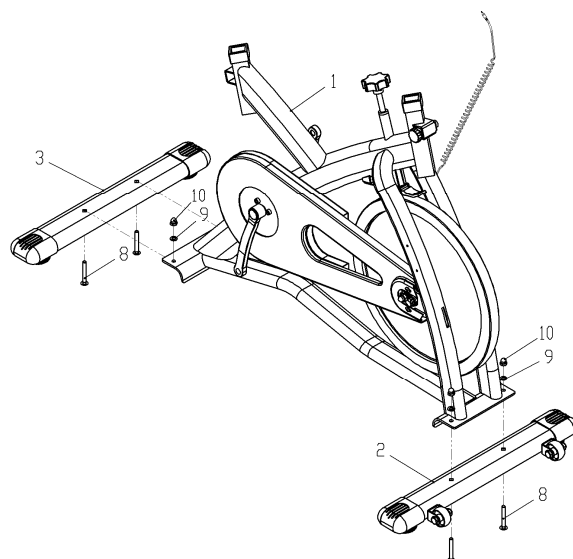
35	flange bolt m8x20	2		79	computer	1
36	crank	1		80	computer holder	1
37	belt 1370	1		81	computer cable	1
38	locking nut m17x1	1		82	washer $\Phi 10$	3
39	hex bolt m8x8	3		83	end cap $\Phi 25$	1
40	belt wheel	1		84	screw	1
41	axle	1		85	bushing $\Phi 25 \times 2 \times 9$	1
42	bearing 6004	2		86	sensor cable	1
43	screw m5x30	2		87	screw M4X10	1
44	outer chain cover	1				

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

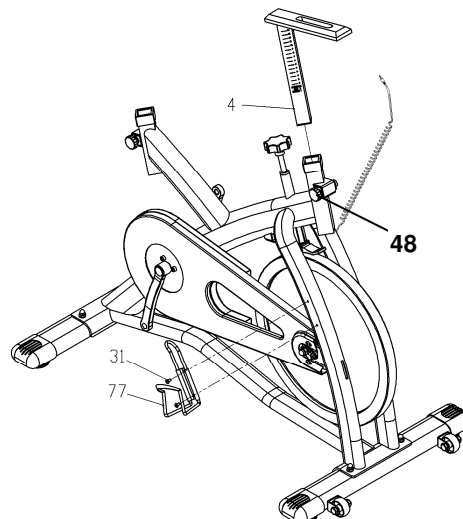
A) secure front stabilizer set (2) to main frame (1) and fix it with carriage bolts (8), washers (9), and dome nuts (10).

B) secure rear stabilizer set (3) to main frame (1) and fix it with carriage bolts (8), washers (9), and dome nuts (10).



STEP 2.

Slide handlebar post (4) into main frame (1) and tighten the knob (48) to secure
loosen off the two bolts(31) on the frame . Position the bottle holder (77) then tighten up the bolts.



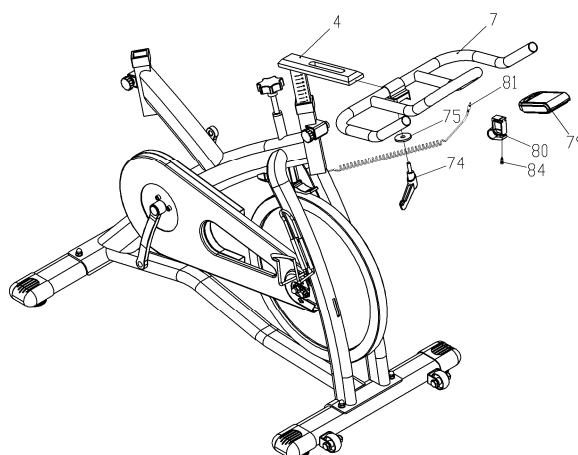
STEP 3

Attach handlebar (7) to handlebar post (4) and fix it with L knob (74) and washer (75).

Fix computer holder (80) on to handlebar (7) and lock it with bolt (84)

Fix computer (79) to computer holder (80)

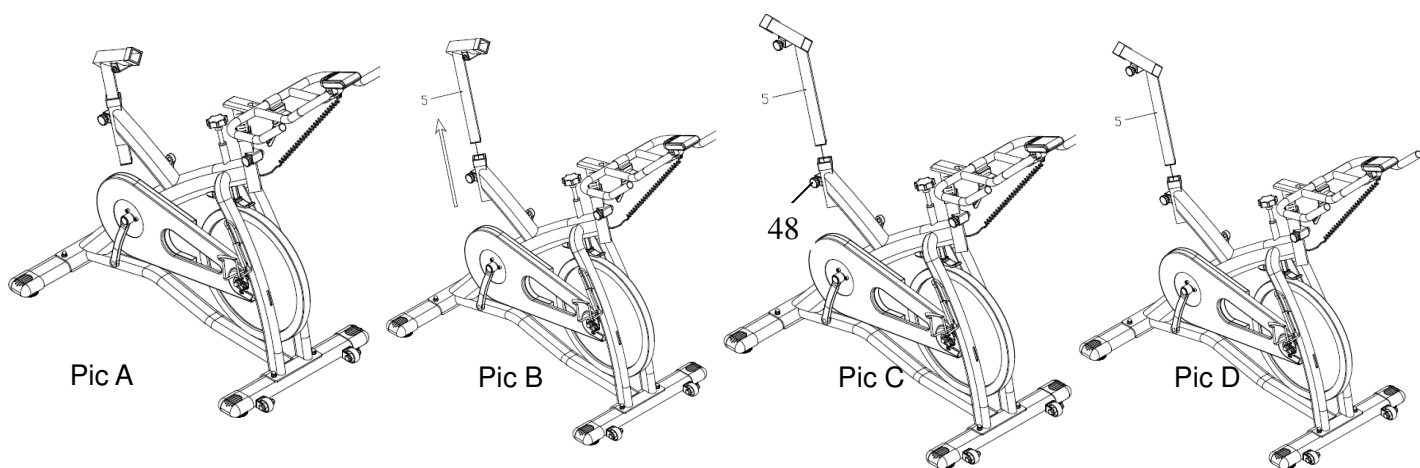
Insert computer cable (81) into the back side of computer hole.



STEP 4

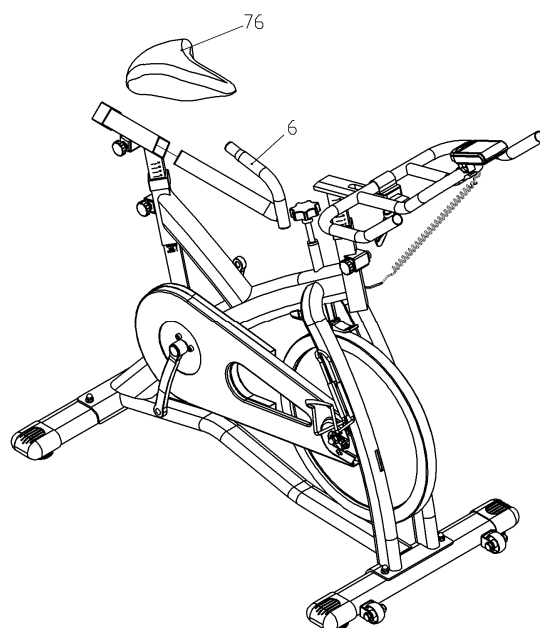
For packing reason, seat post (5) was fixed in a opposite way (Pic A) in the main frame tube by factory. Take it out from main frame first (Pic B).

Then, turn it to correct way (Pic C), and insert it into the main frame again and tighten the knob(48) to secure.



STEP 5

Slide the seat tube(6) into the seat post(5) and tighten the knob(48) to secure. Fit the saddle (76) bracket onto the seat tube (6), then fit the saddle in position and tighten the nuts on the bracket securely.



48

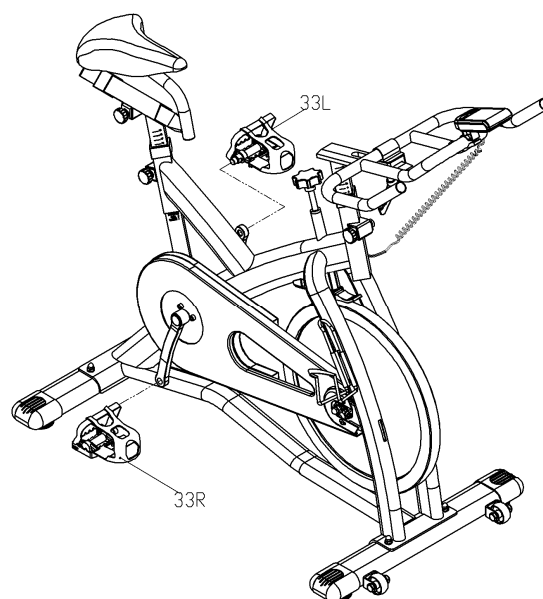
STEP 6

Firmly screw each pedal(33L&33R) into it's crank arm(36L & R).

Failure to follow the directions can result in damage to either the crank or the pedal threads.

The right-hand pedal, marked with letter R, screws onto the right-hand crank, also marked with R, in clockwise direction till tight.

The left-hand pedal, marked with letter L, screws onto the left-hand crank, also marked with L, in a counter clockwise direction till tight.



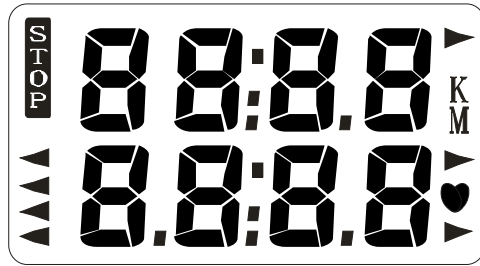
IMPORTADO POR ECOGEST TRADE S.L.

C/ En Proyecto, 14 46190 Ribarroja del Turia – Valencia (Spain)

Tlf: (+34) 962779667 C.I.F.: B-97346225

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

ECO-819



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 autour des 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. 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.

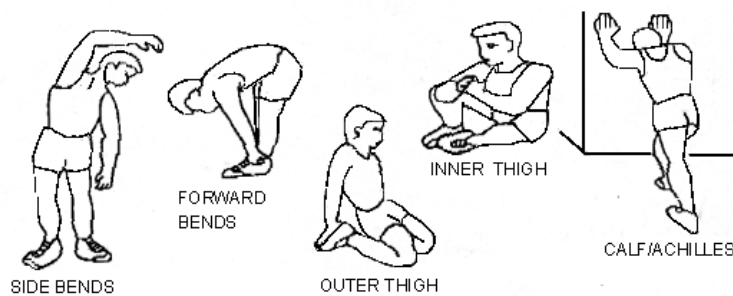
28. Le vélo d'exercice a une charge maximale de 100kgs.

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.

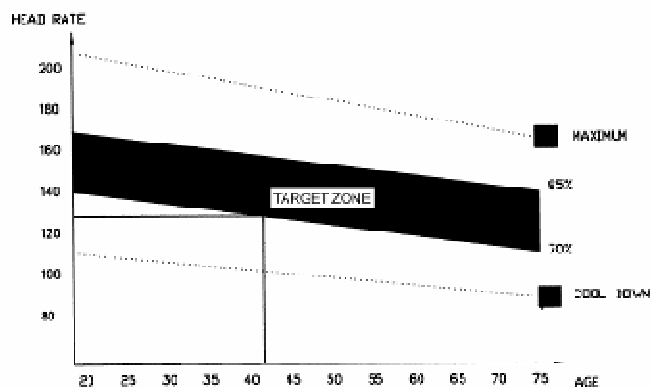
phase de préchauffage

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'exercice

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

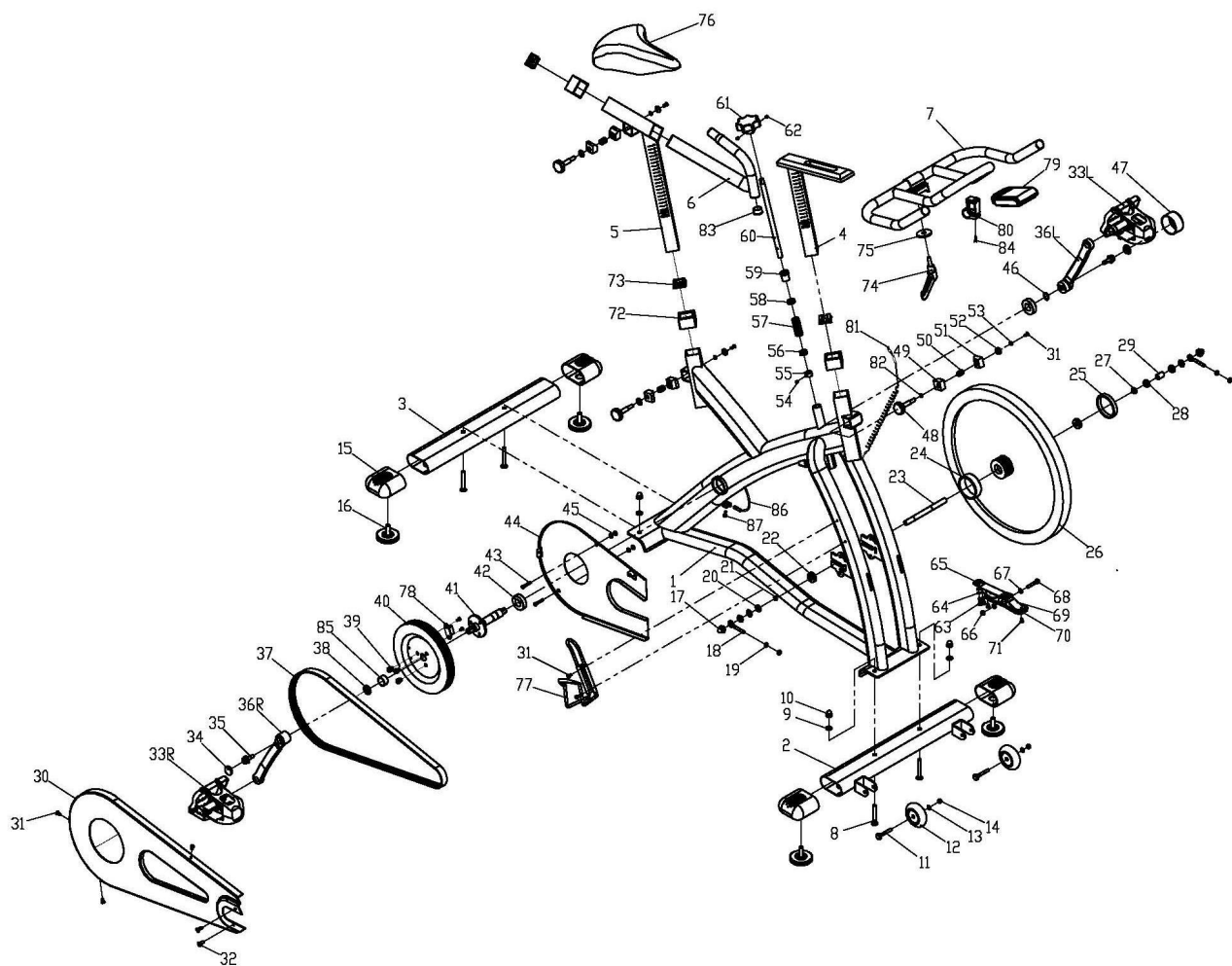


Cette étape devrait durer un minimum de 12 minutes si la plupart des gens commencent à environ 15-20 minutes.

3.La phase de refroidissement

Cette étape permettra à votre système cardio-vasculaire et à 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.

PART LIST



PART LIST

no.	english description	qty		no.	english description	qty
1	main frame	1		45	nylon washer $\phi 6$	4
2	front stabilizer	1		46	clamp spring $\phi 19$	1
3	rear stabilizer	1		47	cover for axle	1
4	front post	1		48	knob m10x46 m10x47.5	3
5	seat post	1		49	aluminun blocker 1	3
6	seat tube	1		50	spring $\phi 12.5 \times \phi 1 \times 16$	3
7	handlebar	1		51	aluminun blocker 2	3
8	carriage bolt m8x55	4		52	plastic washer $\phi 6$	3
9	flat washer $\phi 8$	4		53	washer $\phi 5$	5
10	cap nut m8	4		54	inner hex bolt m4x10	1
11	hex nut m10x45	2		55	dome nut m12	1
12	transport wheel	2		56	hex nut m12	1
13	nylon nut m10	2		57	spring	1
14	flat washer $\phi 10$	2		58	bushing m12	1
15	end cap 40x80	4		59	nylon bushing $\phi 19.4 \times \phi 12$	1
16	leveller m10x30	4		60	break bar $\phi 12 \times 240$	1
17	cap nut m12x1	2		61	break(tension) knob m10	1
18	tension bolt m6x35	2		62	inner bolt m5x6	2
19	hex nut m6	4		63	bolt m5x14	2
20	hex nut m12x1	4		64	waher $\phi 5$	2
21	washer $\phi 12$	1		65	break bracket	1
22	bearing 6001	2		66	nylon nut m6	1
23	axle	1		67	washer $\phi 6$	2
24	protection cover l20	1		68	hex nut m6x35	1
25	protection cover l10	1		69	aluminum brake	1
26	flywheel 22kgs	1		70	brake pad	1
27	bushing $\phi 15 \times \phi 12.5 \times 6$	1		71	bolt m5x12	2
28	hex nut m12x1	2		72	sleeve 38x38	3
29	bushing $\phi 15 \times \phi 12 \times 16$	1		73	end cap 33.4x33.4	3
30	inner chain cover	1		74	L shaped knob m10	1
31	bolt m5x10	8		75	washer $\phi 38 \times \phi 10 \times 4$	1
32	bolt m5x12	2		76	seat	1
33	pedal	1		77	bottle holder	1
34	protection cover for crank	2		78	sensor magnet	1
35	flange bolt m8x20	2		79	computer	1
36	crank	1		80	computer holder	1
37	belt 1370	1		81	computer cable	1
38	locking nut m17x1	1		82	washer $\phi 10$	3

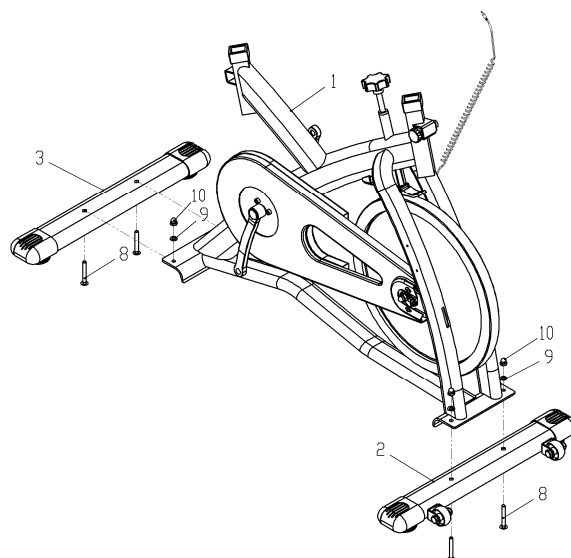
39	hex bolt m8x8	3		83	end cap Ø25	1
40	belt wheel	1		84	screw	1
41	axle	1		85	bushing Ø 25X2X9	1
42	bearing 6004	2		86	sensor cable	1
43	screw m5x30	2		87	screw M4X10	1
44	outer chain cover	1				

INSTRUCTIONS MONTAGE

STEP 1

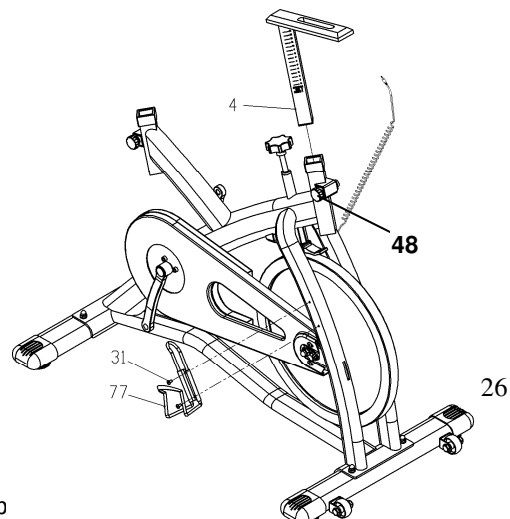
A) t sécurisé ensemble stabilisateur (2 au cadre principal (1) et le fixer avec les boulons (8), rondelles (9) et les écrous dôme (10).

B) fixer ensemble stabilisateur arrière (3) au cadre principal (1) et le fixer avec les boulons (8), rondelles (9) et les écrous dôme (10).



STEP 2.

Faites glisser poste guidon (4) dans le châssis principal (1) et serrez le bouton (48) pour assurer desserrer hors les deux boulons (31) sur le châssis. Placez le support de bouteille (77) puis serrer les boulons.



IMPORTADO POR ECOGEST TRADE S.L.

C/ En Proyecto, 14 46190 Ribarroja del Turia – Valencia (Sp

Tlf: (+34) 962779667 C.I.F.: B-97346225

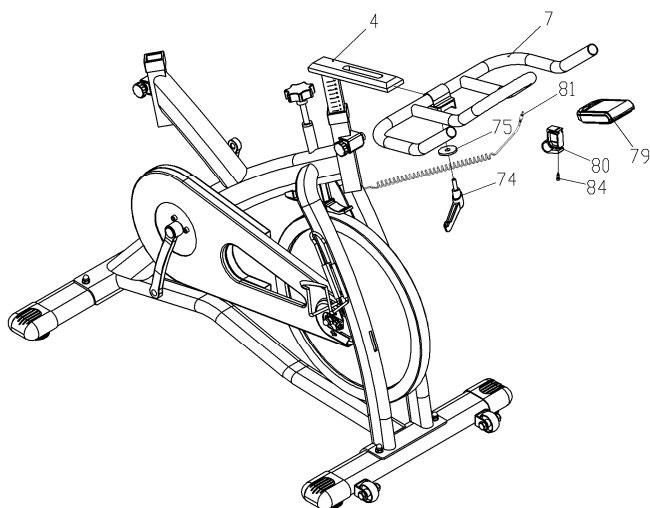
STEP 3

Fixez handber (7) sur le guidon poteau (4) et le fixer avec le bouton L (74) et Waher (75).

Fixer porte-ordinateur (80) sur le guidon (7) et le verrouiller avec la vis (84)

Fixer ordinateur (79) à porte-ordinateur (80)

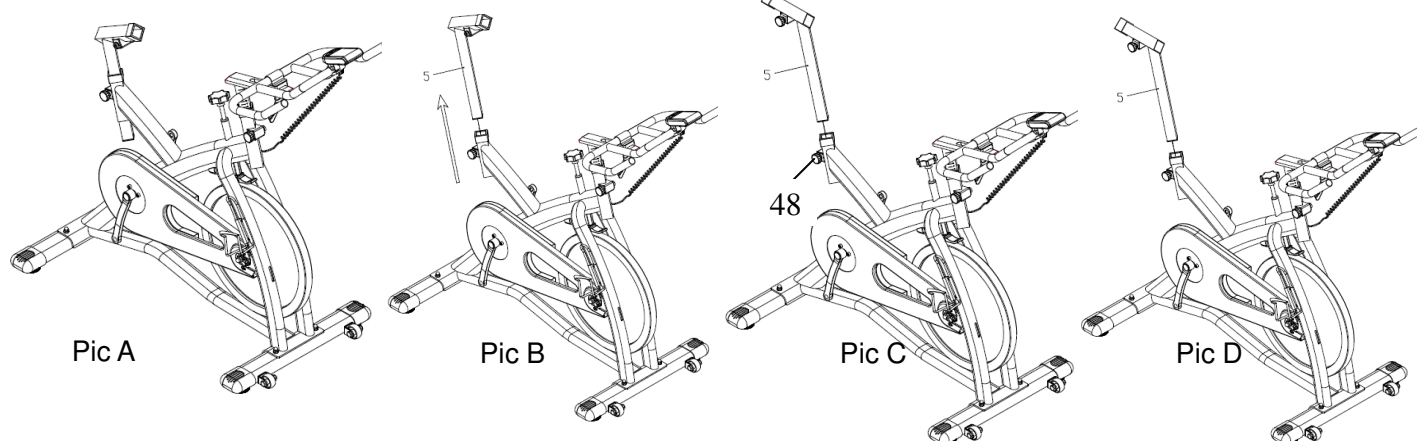
Insérer ordinateur câble (81) dans la face arrière du trou ordinateur.



STEP 4

Pour raisons d'emballage, tige de selle (5) a été fixé d'une manière opposée (Pic A) dans le tube du cadre principal en usine. Sortez de la première image principale (Pic B).

Ensuite, tournez-la pour corriger moyen (Pic C), et l'insérer dans le cadre principal et serrez le bouton (48) pour le fixer.

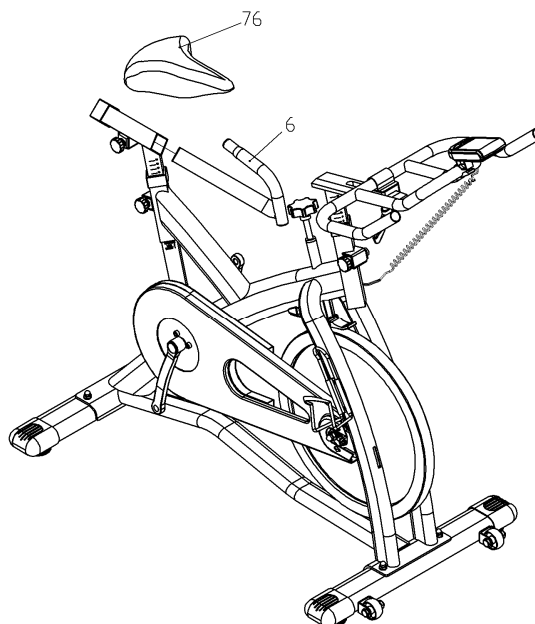


STEP 5

Faites glisser le tube de selle (6) dans la tige de selle (5) et serrez le bouton (48) pour le fixer. Monter la selle (76) support sur le tube de selle (6), puis monter la selle intoposition et serrer les écrous sur le support en toute sécurité.



48



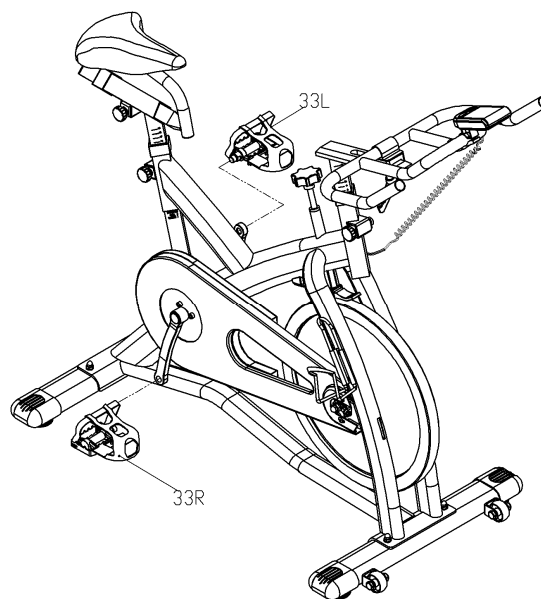
STEP 6

Visser chaque pédale (33L et 33R) dans son bras de manivelle (36L & R).

Le défaut de suivre les instructions peut entraîner des dommages à la manivelle ou les filetages de pédales.

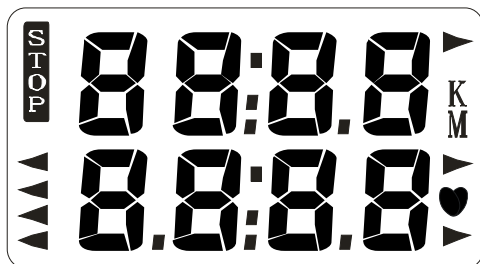
La pédale de droite, marqué par la lettre R, vis sur la manivelle de droite, a également marqué avec R, dans le sens horaire jusqu'à serré.

La pédale de gauche, marquée L, vis sur la manivelle gauche, également marquée L, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce serrée.



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

IMPORTADO POR ECOGEST TRADE S.L.
C/ En Proyecto, 14 46190 Ribarroja del Turia – Valencia (Spain)
Tlf: (+34) 962779667 C.I.F.: B-97346225

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 estabelecimiento:

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 effettuate 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 acquisito/consegna.

Modello:

Data di consegna:

Timbro dello stabilimento: