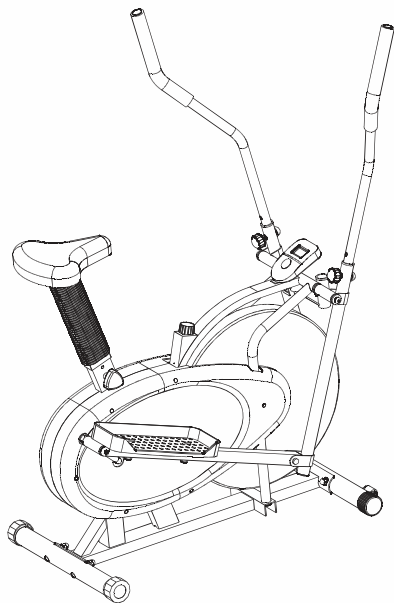
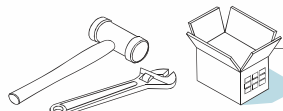


INSTRUCTION MANUAL

CROSS TRAINER



ORIGINAL INSTRUCTION MANUAL RETAIN FOR FUTURE REFERENCE



Before you start

Tools

If required, most of our products are supplied with basic tools, which will enable you to successfully assemble your product.

However, you may find it beneficial to have a soft-headed hammer and perhaps an adjustable spanner handy as this may help.

Prepare the Work Area

It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and will reduce the possibility of injury during assembly.

Work with a Friend

You may find it quicker, safer and easier to assemble this product with the help of a friend as some of the components may be large, heavy or awkward to handle alone.

Unpack the Components

Carefully unpack each component, checking against the parts list that you have all the necessary parts to complete the assembly of your product.

Please note that some of the parts may be pre-fitted to major components, so please check carefully.



Safety Information

Before you undertake any programme of exercise that will increase cardiovascular activity please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Please read this manual carefully before commencing assembly of your product or starting to exercise.

- * Please keep all children away from exercise products when in use. Do not allow children to climb on them when they are not in use.
- * For your own safety, always ensure that there is at least 1 Metre of free space in all directions around your product while you are exercising.
- * Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically checking all moving parts for obvious signs of wear or damage.
- * Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners.
- * Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of slipping in use.
- * Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught or trapped during exercise.

Storage and Use

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.

Weight Limit

100 kg maximum

Beginning Exercising

How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you MUST start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week.

Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.



Exercise Information

Aerobic Exercise Session

Those new to exercise should exercise no more than once a day to start with.

As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days.

When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week, always take at least one day off per week.

Warm Up

A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise and Cool Down. Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly. Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps.

Cool Down

To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

Warm Up and Cool Down Exercises

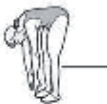
Hold each stretch for a minimum of ten seconds and then relax. Repeat each stretch two or three times. Do this before your Aerobic Exercise session and also after you have finished.

Head Roll



Rotate your head to the right for one count, feeling a slight pull on the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin. Then rotate your head to the left for one count, feeling a slight pull on the right side of your neck. Lastly, drop your head to your chest for one count. Repeat 2 to 3 times.

Toe Touch



Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.



Shoulder Lift

Rotate and lift your right shoulder up towards your ear for one count. Relax then repeat for the left shoulder. Repeat 3-4 times.



Calf/Achilles Stretch

Turn towards the wall and place both hands on it. Support yourself with one leg while the other is placed behind you with the sole flat on the floor. Bend the front leg and lean towards the wall, keeping the rear leg straight so that the calf and Achilles tendon are stretched hold for 5 seconds. Repeat with the other leg. Repeat 2-3 times.



Side Stretch

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Reach your right arm as high as you can for one count, gently stretching the muscles of the stomach and lower back. Repeat the action with your left arm. Repeat 3-4 times.



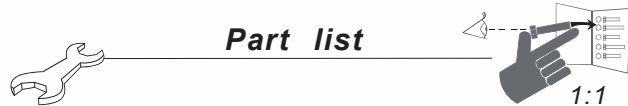
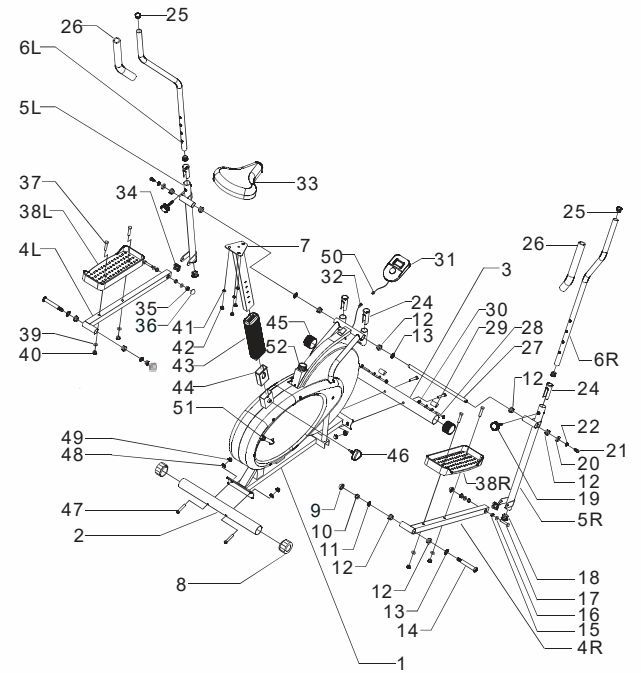
Inner Thigh Stretch

Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds. Release and repeat 3-4 times.

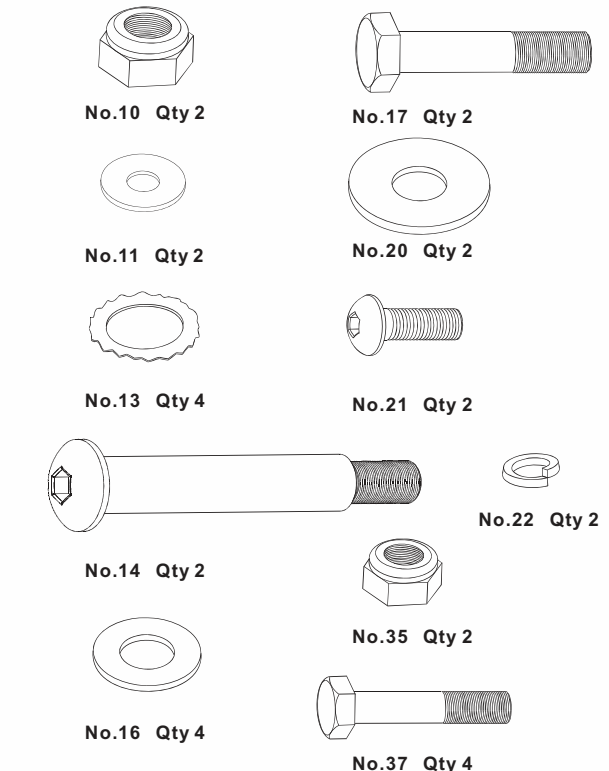
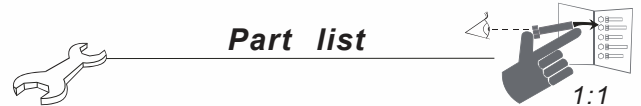


Hamstring Stretch

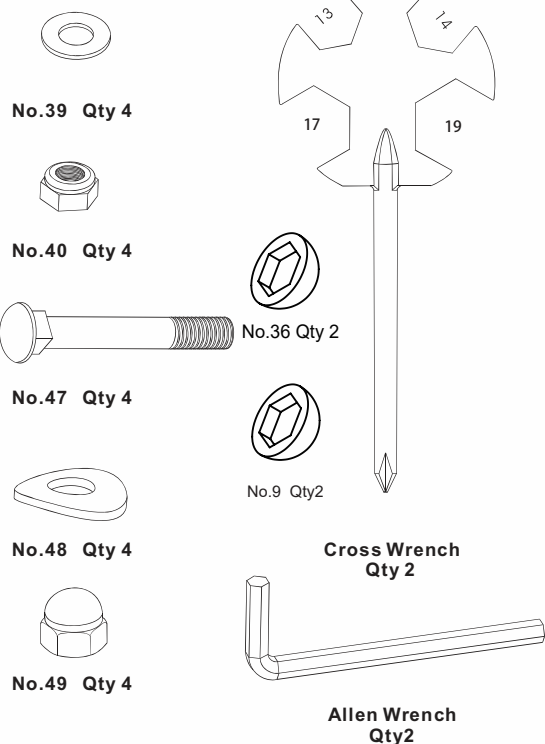
Sit on the floor with your right leg extended and place your left foot flat against the right inner thigh. Stretch forward toward the right foot and hold for 10 seconds. Relax and then repeat with the left leg extended. Repeat 2-3 times.



NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
01	Main Frame	1	25	Circular Plug (φ25)	4
02	Rear Stabilizer Bar	1	26	Foam	2
03	Front Stabilizer Bar	1	27	Axle	1
04R	Right Pedal Tube	1	28	Outer Hex Bolt (M6x50)	2
04L	Left Pedal Tube	1	29	Wheel	2
05R	Right Connecting Bar	1	30	Nut (M6)	2
05L	Left Connecting Bar	1	31	Computer	1
06R	Right Handlebar	1	32	Lower Sensor Wire	1
06L	Left Handlebar	1	33	Seat	1
07	Seat Support	1	34	Square Plug	2
08	Rear End Cap	2	35	Nut (M10)	2
09	Nut Cap (1/2")	2	36	Nut Cap (M10)	2
10	Nut (1/2")	2	37	Outer Hex Bolt (M8x45)	4
11	Washer (φ17xφ20x1)	2	38	Pedal (L/R)	2
12	Powder Metallurgy	10	39	Washer (φ8)	4
13	Wave Washer (φ16.2xφ26x0.3)	4	40	Nut (M8)	4
14	Pedal Bolt (1/2x122)	2	41	Washer(8x16x1.5)	3
15	Powder Metallurgy	4	42	Nut(M8)	3
16	Washer (φ10)	4	43	Seat post housing	1
17	Outer Hex Bolt (M10x60)	2	44	Bushing	1
18	Circular Plug (φ32)	2	45	Front End Cap	2
19	Star-shaped Knob	2	46	Adjustment Knob(M12x35)	1
20	Washer (φ8xφ28x1.5)	2	47	Carriage Bolt (M8X60)	4
21	Inner Hex Bolt (M8x20)	2	48	Curved Washer (φ8)	4
22	Spring Washer (φ8)	2	49	Domed Nuts (M8)	4
23	/		50	Sensor Wire	1
24	Bushing	4	51	Crank	1
			52	Tension Knob	1



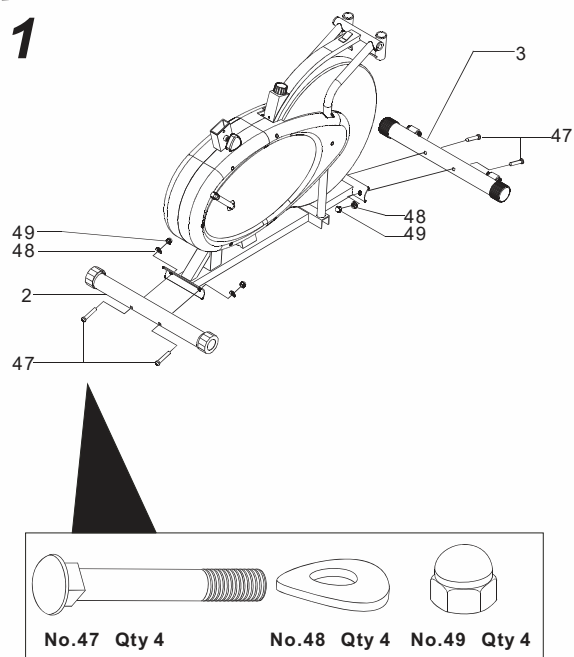
Part list



Page8

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1



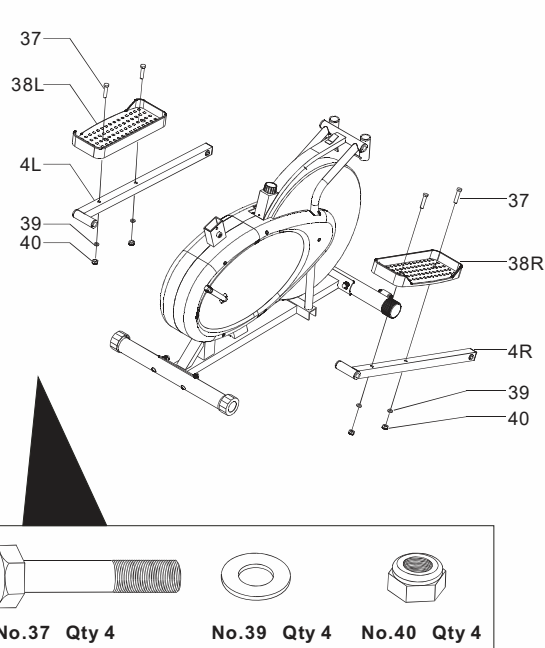
STEP1.

Attach the Front Stabilizing Bar (3) and Rear Stabilizing Bar (2) to the Main Frame (1), using Carriage Bolts (47), Curved Washers (48) and Domed Nuts (49).

Page9

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

2



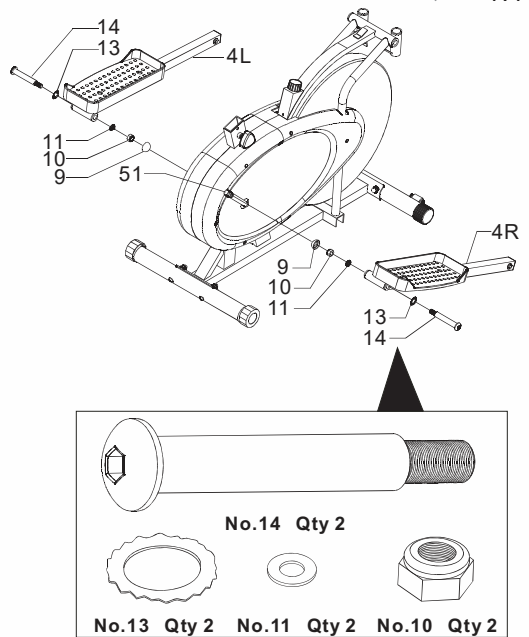
STEP2.

Attach the Pedal (L/R) (38) to the Right Pedal Tube (4R) and Left Pedal Tube (4L), Using 2pcs of Outer Hex Bolts (37), Washers (39) and Nut (40).

Page10

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

3

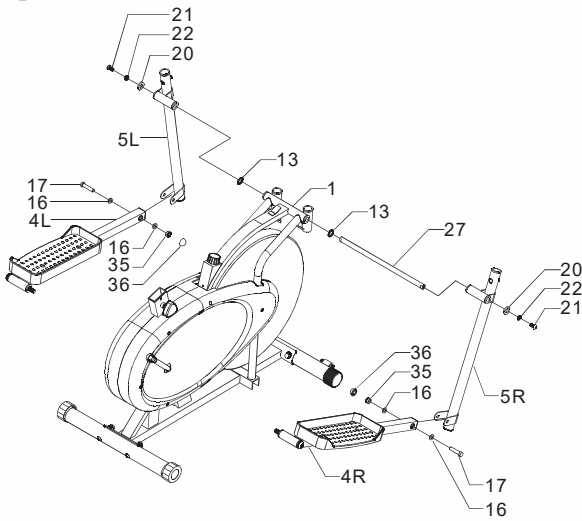


STEP3.

Attach the Right Pedal Tube (4R) and Left Pedal Tube (4L) to the Crank (51), using 2pcs of Pedal Bolts (L / R) (14), Wave Washers (13), Washers (11) and Nuts (10), make sure it's very tightly. Then put the Nut Cap (9) on the Nut (10).

Page11

4

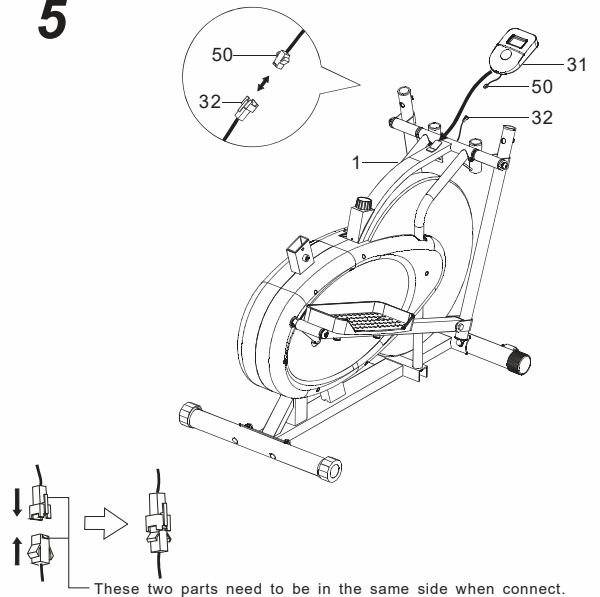


STEP4.

Attach the Right Connecting Bar (05R) and Left Connecting Bar(05L) to the Right Pedal Tube (04R) and Left Pedal Tube (04L), using Out Hex bolts (17), Washers (16) and Nuts (35), then put the Nut Cap (36) on the Nut (35).

Slide the Axle (27) through the Right Connecting Bar (05R), Main Frame(1) ,2pcs of Wave Washers (13) and Left Connecting Bar (05L). Then Fix it with 2pcs of Washers (20), Spring Washers (22) and Inner Hex Bolts (21) on the both end.

5

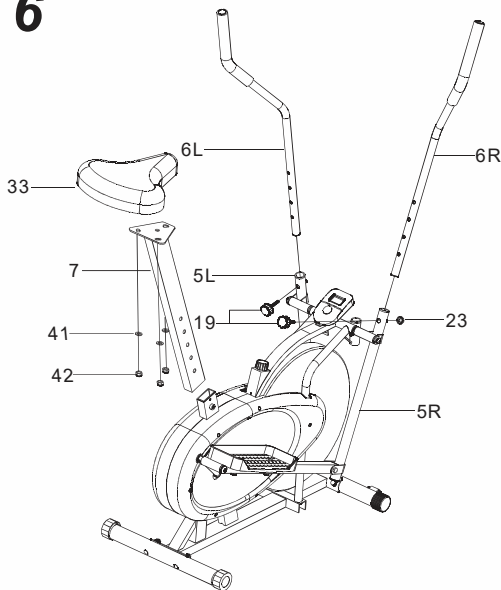


STEP5.

Connect the Sensor Wire (50) to the Lower Sensor Wire (32), then insert Computer (31) into the metal plate of the Main Frame (1).

These two parts need to be in the same side when connect.

6

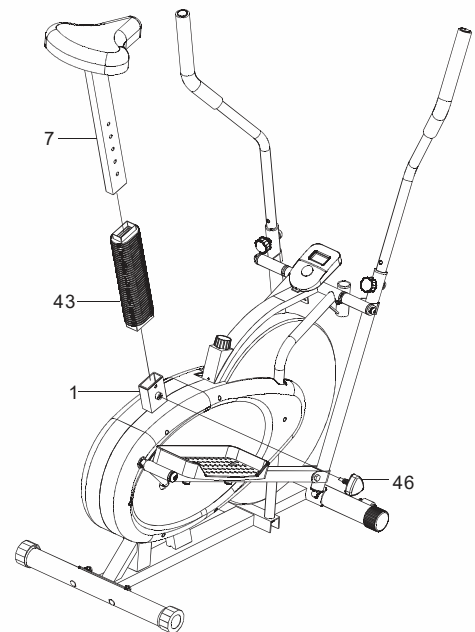


STEP6.

Insert Handlebar (6L/R) into Connecting Bar (5L/R) , fix them with 2pcs of Star-shaped Knobs (19).

Fix the Seat (33) to the Seat Support (7) by using the 3pcs of Washers (41) and Nuts (42) located under the seat (33).

7



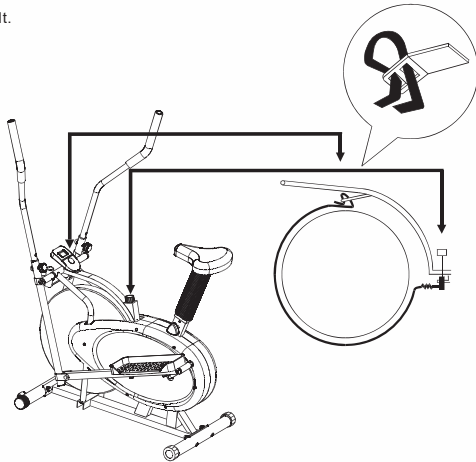
Insert the Seat Support (7) into the Main Frame (1) with the seat post housing (43) and line up the holes (the correct height adjustment can be made when the bike is fully assembled). Secure the seat in position with the Adjustment Knob (46).

RESISTANCE CONTROLLER



Using the resistance belt, you can increase the maximum resistance or reduce the minimum resistance. Tighten the belt and the resistance increases, relax it and the resistance decreases. Each time the resistance is changed, make sure that the resistance belt is re-secured.

The belt can become loose with heavy usage. Follow the above instructions to re-secure the belt.

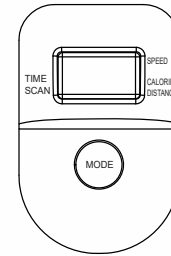


Release the tension knob (52), and then make the belt tie up the plastic flywheel a lit bit tightly.

- A straight edge with both metric and imperial measurements
(note that 1" (inch) = 2.54 cm)
- An adjustable spanner or a set of spanners
- A standard screwdriver
- Wd40 or Vaseline (if necessary)

Page16

COMPUTER INTRODUCTION



1.Products Specification:

TIME: minute SPEED: KM(mile) CALORIE: kilocalorie
DISTANCE: KM(MILE)(such deploy)

2.The Key Function:

MODE/RESET

These keys to select and use function, in turn can choose to display various functions

3.The Usage:

1).on-off

Press any key or sports equipment signal, the instrument start work, if continuous discontinuation four minutes, the instrument will shut automatically.

2).clear

In any state, press on the select key 3 seconds, except the total distance all functional data be reset.

3).mode

When the screen function indicators flashing, instrument enter into automated scanning mode, and the extra press the select key, instrument into the lock mode and fixed in a certain function.

Page17

COMPUTER INTRODUCTION



4).Function and Set

TIME:

Press the select key to "TIME" and aim at this function, the meter display current sports.

SPEED:

According to choose to "SPEED" function, the instrument displayed SPEED for instant movement speed.

DISTANCE:

According to select key to "DISTANCE" function, and the instrument displayed current movement distance.

CALORIE:

According to select key to "CALORIE" function, and the instrument displayed sports consumption quantity of heat.

When the arrow on the display screen flashing,the instrument according to the Following order automatic scanning:

Time - speed - distance - the total distance - energy - time...

5).battery

Use 1.5V AA or AAA environmental cell 1 or 2pcs, the opposite of the instrument can replace batteries.

Correct Disposal of this product



This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.

Page 18

TROUBLE SHOOTING



Problem I:

The Elliptical Trainer has no pedal resistance or is freewheeling all the time.

Solution:

The setting of the brake belt is incorrect. Reset the adjustment knob in the middle. Turn the adjustment knob leftwards to the stop and then three full turns to the right. The adjustment knob is now in the start position (factory setting).

Then tighten the brake belt hand tight. The adjustment knob of the pedal resistance can now be re-set. If this is not the case, then repeat the above-mentioned steps for setting the pedal resistance.

Problem II:

The brake belt has become disengaged almost completely, the Elliptical Trainer is freewheeling.

Solution:

Undo the side screws on the side covering of the Elliptical Trainer. After you have removed the side covering, refit the brake belt onto the flywheel. Then close the side covering. The brake belt is now correctly positioned. To make the Trainer fully serviceable again, you must re-set the pedal resistance. To do this carry out the steps described in the solution to problem 1 (see above).

Problem III:

The computer is not operating.

Solution:

- 1.Check that the batteries are correctly installed.
- 2.Check the connection between computer and pulse transmitter.

contact person

TecTake Ltd
18 Soho Square
London W1D 3QL
United Kingdom
Telephone: +44 203 488 4565
mail@tectake.co.uk

Page 19

BEDIENUNGSANLEITUNG

Crosstrainer



Sicherheitshinweise

Vor Beginn eines kardiovaskulären Trainings sollte ein Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt werden. Die regelmäßige körperliche Anstrengung sollte mit Ihrem Arzt abgestimmt und die richtige Verwendung dieses Gerätes sichergestellt sein.

Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig und vollständig bevor Sie mit dem Aufbau des Gerätes oder dem Training beginnen..

•Kinder sollten sich nicht in der unmittelbaren Nähe des Gerätes aufhalten während dieses in Benutzung ist. Achten Sie außerdem darauf, dass Kinder nicht auf das Gerät steigen, wenn dieses nicht in Benutzung ist.

•Achten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit stets darauf, dass das Gerät während des Trainings in jede Richtung einen Freiraum von mindestens einem Meter hat.

•Stellen Sie regelmäßig sicher, dass alle Muttern, Schrauben und montierten Teile fest befestigt sind.

•Prüfen Sie regelmäßig alle beweglichen Teile auf Schäden und Verschleiß.

•Verwenden Sie für die Reinigung ein feuchtes Tuch. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel.

•Stellen Sie vor jedem Training sicher, dass das Gerät auf einem festen und ebenen Untergrund aufgestellt ist. Benutzen Sie, wenn nötig, eine geeignete Unterlage, um ein Verrutschen des Gerätes während des Training zu verhindern.

•Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung und Schuhe. Tragen Sie keine weite Kleidung, da sich diese während der Benutzung im Gerät verfangen kann.

Benutzung & Aufbewahrung

Dieses Gerät ist für den Heimgebrauch in geschlossenen Räumen ausgelegt. Bewahren Sie das Gerät daher nicht an besonders kalten oder feuchten Plätzen auf, da dies das Korrodieren von Geräteteilen oder ähnliche für den Hersteller unkontrollierbare Schäden verursachen kann.

Maximales Benutzergewicht

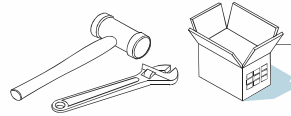
100 kg

Beginn des Trainings

Für jeden Benutzer ist zu Beginn des Trainings ein individuell abgestimmter Trainingsplan sinnvoll. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum hinweg nicht trainiert haben oder schwer übergewichtig waren, sollten Sie mit einem langsamen Training beginnen und die Trainingsdauer kontinuierlich um ein paar Minuten pro Woche erhöhen.

Eine ausgewogene Ernährung kombiniert mit einer einfachen, aber effektiven Trainingsroutine wird Ihnen zu einem besseren körperlichen und geistigen Wohlbefinden verhelfen.

ÜBERSETZUNG DER ORIGINALBETRIEBSANLEITUNG FÜR KÜNFTIGE VERWENDUNG AUFBEWAHREN



Vor dem Aufbau

Werkzeuge

Der Großteil unserer Produkte ist mit dem erforderlichen grundlegenden Werkzeug ausgestattet, wodurch ein unkomplizierter, schneller Zusammenbau sichergestellt ist..

Zusätzlich können ein Schonhammer und ein verstellbarer Schraubenschlüssel für den Aufbau nützlich sein..

Vorbereiten der Arbeitsfläche

Bauen Sie das Gerät auf einer sauberen, leeren und ebenen Fläche auf. Stellen Sie dabei sicher, dass Sie für die Befestigung der Teile ungehindert um das Gerät herumgehen können und dabei keine Verletzungsgefahr besteht.

Aufbau mit Hilfe einer weiteren Person

Das Gerät kann große oder schwere Teile enthalten, die alleine schwer zu montieren sind. Um einen schnellen, sicheren und unkomplizierten Aufbau sicherzustellen, empfehlen wir daher, das Gerät zusammen mit einer zweiten Person aufzubauen.

Auspacken der Teile

Packen Sie jedes Teil vorsichtig aus und prüfen Sie anhand der Teileliste die Vollständigkeit des Lieferumfangs.

Bitte beachten Sie dabei, dass verschiedene Teile bereits an den Hauptelementen montiert sind.



Trainingshinweise

Aerobes Training

Trainingsanfänger sollten nicht mehr als eine Trainingseinheit pro Tag absolvieren. Mit steigender Kondition kann dieses Pensum um eine weitere Trainingseinheit an jedem 3. Tag ergänzt werden.

Wenn Sie sich mit dieser Trainingsroutine wohlfühlen, trainieren Sie an 6 Tagen pro Woche und legen Sie an mindestens einem Tag eine Trainingspause ein.

Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Abschnitten: dem Aufwärmen, dem aeroben Training und dem Abkühlen. Beginnen Sie niemals ein Training ohne vorheriges Aufwärmen und beenden Sie kein Training ohne richtig abzukühlen. Dehnen Sie sich zwischen fünf und zehn Minuten bevor Sie mit dem Training beginnen und verhindern Sie somit eine Überlastung der Muskeln, Zerrungen und Muskelkrämpfe.

Abkühlen

Um Müdigkeit und Muskelkater vorzubeugen und Ihren Puls wieder auf eine normale Geschwindigkeit zu bringen, sollten Sie zum Abkühlen für ein paar Minuten in einem entspannten Tempo umhergehen.

Übungen zum Aufwärmen und Abkühlen

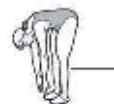
Halten Sie jede Dehnung für mindestens zehn Sekunden und entspannen Sie dann die Muskeln wieder. Wiederholen Sie jede Dehnübung zwei oder drei Mal. Absolvieren Sie diese Übungen vor und nach jedem Training.



Kopfkreisen

Drehen Sie Ihren Kopf so weit nach rechts, bis sie ein leichtes Ziehen auf der linken Seite Ihres Nackens spüren. Rollen Sie dann Ihren Kopf nach hinten indem Sie Ihr Kinn nach oben strecken

Drehen Sie Ihren Kopf dann so weit nach links bis Sie ein leichtes Ziehen auf der rechten Seite Ihres Nackens spüren. Lassen Sie schließlich Ihren Kopf auf die Brust fallen. Wiederholen Sie diese Übungsreihe 2 bis 3 Mal..



Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorn. Lassen Sie Rücken und Schultern entspannt während Sie Ihren Oberkörper nach vorn sinken lassen. Strecken Sie sich sanft nach unten so weit es für Sie angenehm ist und halten Sie diese Position für 10 Sekunden.



Schulterkreisen

Kreisen Sie Ihre rechte Schulter und heben Sie sie dabei zu Ihrem Ohr hin an. Entspannen Sie und wiederholen Sie diese Übung mit der linken Schulter. Wiederholen Sie diese Übung 3-4 Mal.



Dehnen der Waden/ Achillessehne

Stellen Sie sich gegenüber einer Wand und stützen Sie sich mit beiden Händen daran ab. Stabilisieren Sie Ihren Stand indem Sie ein Bein nach vorn nehmen und das andere mit flach aufgesetzter Sohle hinter sich platzieren. Beugen Sie das vordere Bein und lehnen Sie sich gegen die Wand. Halten Sie dabei das andere Bein gestreckt, sodass Wade und Achillessehne gedehnt werden. Halten Sie diese Position für 5 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übungen 2-3 Mal.



Seitliches Dehnen

Drehen Sie Ihre Handflächen nach außen und heben Sie Ihre Arme langsam über Ihren Kopf. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben und dehnen Sie somit Ihre Bauchmuskeln und die des unteren Rückens. Wiederholen Sie diese Übung mit dem linken Arm. Wiederholen Sie die Übung 3-4 Mal..



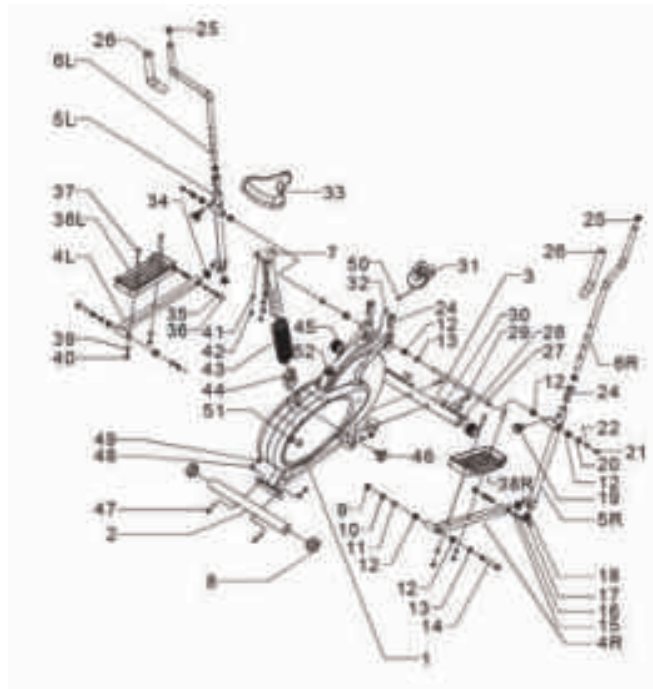
Dehnen der Oberschenkel-Innenseite

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie Ihre Beine zu Ihrer Leiste hin an. Legen Sie dabei Ihre Fußsohlen aufeinander. Halten Sie Ihren Rücken gerade und lehnen Sie sich nach vorn über Ihre Füße. Spannen Sie so die Oberschenkelmuskeln an und halten Sie diese Position für 5 Sekunden. Entspannen Sie die Muskeln danach wieder und wiederholen Sie die Übung 3-4 Mal.



Dehnen der Achillessehne

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie Ihr rechtes Bein aus und legen Sie Ihren linken Fuß flach an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Strecken Sie sich nach vorn hin zu Ihrem rechten Fuß und halten Sie diese Stellung für 10 Sekunden. Entspannen Sie danach und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie diese Übung 2-3 Mal.



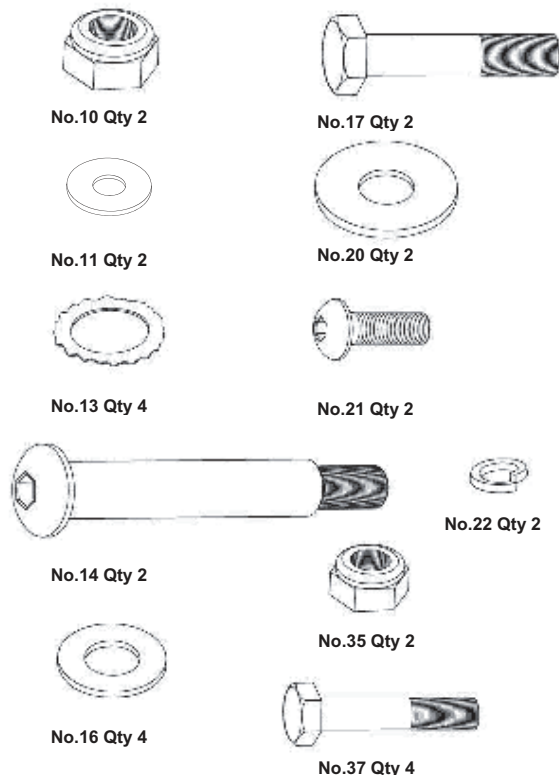
Stückliste




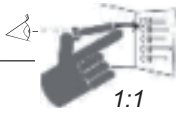
NO .	Description	QTY	NO .	Description	QTY
01	Hauptrahmen	1	25	Verschlussstopfen (ϕ 25)	4
02	hinterer Stützfuß	1	26	Griffschutz	2
03	vorderer Stützfuß	1	27	Achse	1
04R	Pedalstange rechts	1	28	Schraube (M6x50)	2
04L	Pedalstange links	1	29	Rolle	2
05R	Verbindungsstange re	1	30	Mutter (M6)	2
05L	Verbindungsstange li	1	31	Computer	1
06R	Lenkstange re	1	32	unteres Sensorkabel	1
06L	Lenkstange li	1	33	Sitz	1
07	Sattelstange	1	34	Verschlussstopfen	2
08	Gummikappe hinten	2	35	Mutter (M10)	2
09	Abdeckkappe (1/2")	2	36	Abdeckkappe (M10)	2
10	Mutter (1/2")	2	37	Schraube (M8x45)	4
11	Unterlegscheibe(ϕ 17x ϕ 20x1)	2	38	Pedal (L/R)	2
12	Metallhülse	10	39	Unterlegscheibe (ϕ 8)	4
13	Wellenscheibe (ϕ 6,2x ϕ 26x0,3)	4	40	Mutter (M8)	4
14	Pedalbolzen(1/2x122)	2	41	Unterlegscheibe(8x16x1,5)	3
15	Hülse	4	42	Mutter(M8)	3
16	Unterlegscheibe (ϕ 10)	4	43	Gehäuse	1
17	Schraube (M10x60)	2	44	Buchse	1
18	Verschlussstopfen (ϕ 32)	2	45	Gummikappe vorne	2
19	Rändelschraube	2	46	Einstellschraube(M12x35)	1
20	Unterlegscheibe(ϕ 8x ϕ 28x1,5)	2	47	Schraubenbolzen (M8X60)	4
21	Inbusschraube (M8x20)	2	48	Unterlegscheibe (ϕ 8)	4
22	Sprengring (ϕ 8)	2	49	Hutmutter (M8)	4
23	/		50	Sensorkabel	1
24	Hülse	4	51	Kurbel	1
			52	Spannungsknopf	1




Stückliste





Part List

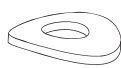




1:1

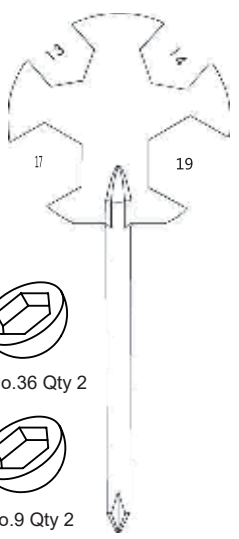

No.39 Qty 4


No.40 Qty 4

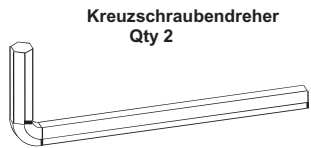

No.47 Qty 4

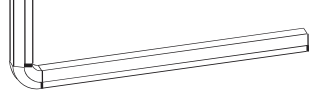

No.48 Qty 4


No.49 Qty 4


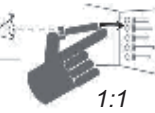


No.9 Qty 2


Kreuzschraubendreher
Qty 2

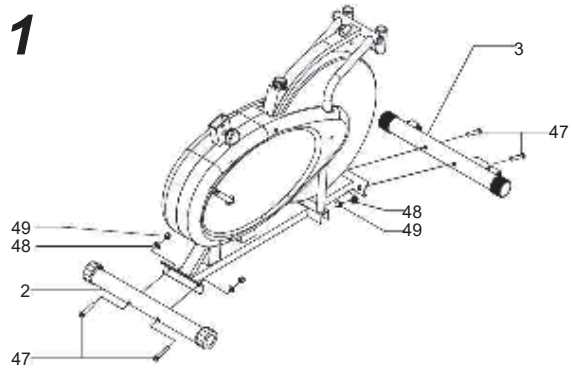

Inbusschlüssel
Qty 2


ASSEMBLY INSTRUCTIONS






1:1

1




No.47 Qty 4


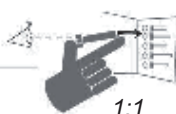

No.48 Qty 4


No.49 Qty 4

STEP1.

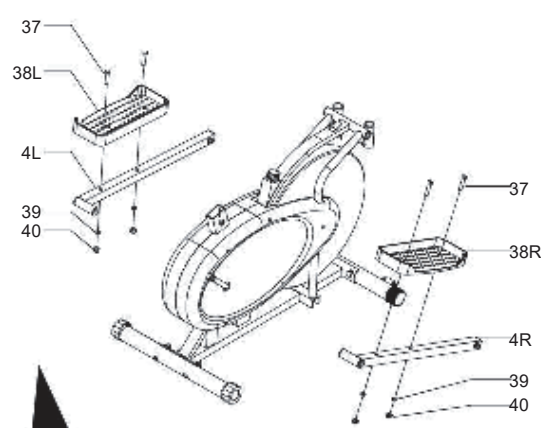
Verbinden Sie den vorderen und den hinteren Stützfuß mit dem Hauptrahmen. Benutzen Sie dazu Schlossschrauben, gewölbte Unterlegscheiben und Hutmuttern.

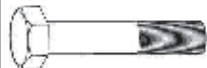
MONTAGE






1:1

2




No.37 Qty 4


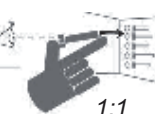

No.39 Qty 4


No.40 Qty 4

STEP2.

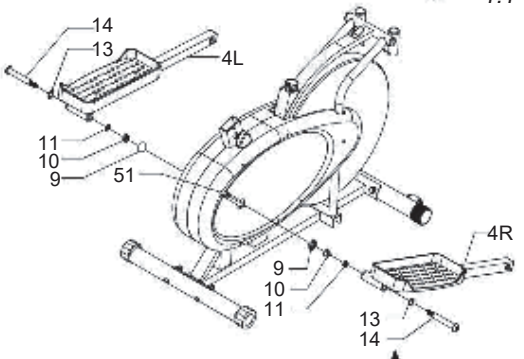
Schrauben Sie die Pedale mit je einer Außensechskantschraube, einer Unterlegscheibe und einer Mutter an die entsprechende Pedalstange.


MONTAGE






1:1


3




No.14 Qty 2


No.13 Qty 2


No.11 Qty 2

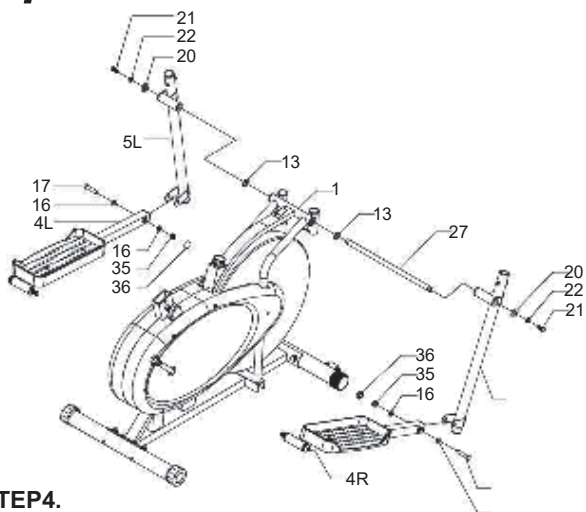

No.10 Qty 2

STEP3.

Schrauben Sie die Pedalstangen mit den Pedal-Schrauben, den Federringen, den Federscheiben und Muttern fest an die Kurbelarme. Setzen Sie dann die Kappe auf die Mutter.



4



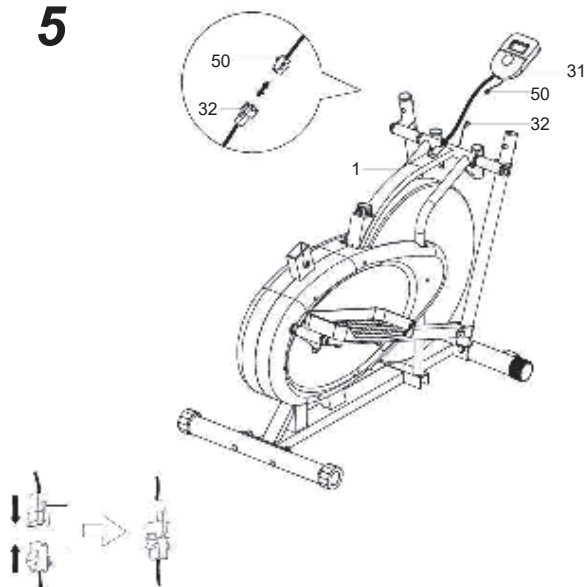
STEP4.

Verbinden Sie jeweils die rechte und linke Verbindungsstange mit dem rechten und dem linken Pedal. Benutzen Sie dafür Außensechskantschrauben, Unterlegscheiben und Muttern, setzen Sie dann wiederum die Kappe auf die Mutter.

Führen Sie die Achse durch die rechte Verbindungsstange, durch den Hauptrahmen, dann durch 2 Federringe und schließlich durch die linke Verbindungsstange. Befestigen Sie sie mit je einer Unterlegscheibe, einer Federscheibe und einer Innensechskantschraube an jedem Ende.



5



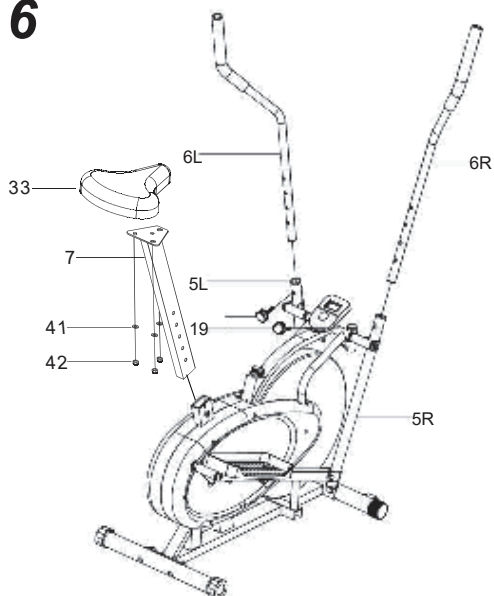
STEP5.

Verbinden Sie das Sensorkabel mit dem unteren Sensorkabel, setzen Sie dann den Computer auf die dafür vorgesehene Metallplatte am Hauptrahmen

— Diese beiden Teile müssen auf derselben Seite sein, wenn sie verbunden werden.



6



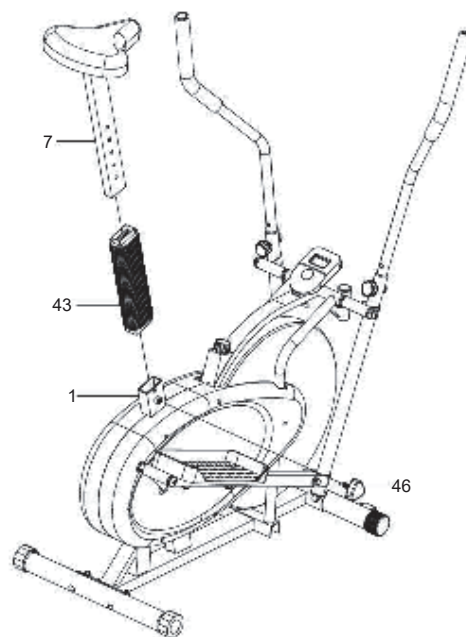
STEP6.

Stecken Sie die Lenkstangen in die Verbindungsstangen und befestigen Sie sie mit den sternförmigen Knöpfen.

Befestigen Sie den Sattel mit den 3 unter dem Sattel befindlichen Unterlegscheiben und Muttern an der Sattelstange.



7



STEP7.

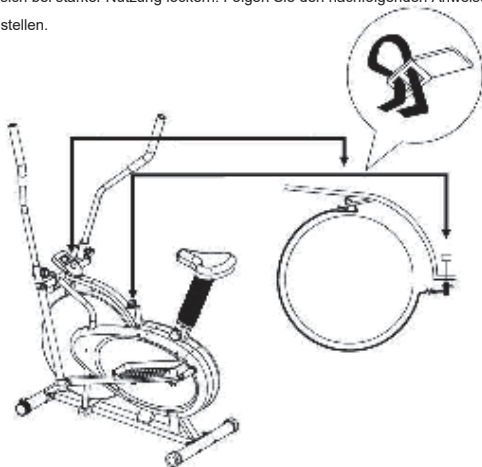
Stecken Sie die Sattelstange durch ihr Gehäuse und dann in den Hauptrahmen. Achten Sie darauf, dass die Schraublöcher übereinander liegen und fixieren Sie die Sattelstange mit dem Einstellknopf. Die für Sie passende Sitzhöhe können Sie einstellen, sobald der Crosstrainer vollständig aufgebaut ist.



RESISTANCE CONTROLLER

Durch Verstellen des Widerstandsriemens können Sie den Widerstand erhöhen oder verringern. Ziehen Sie den Riemen fester an, erhöht sich der Widerstand, lockern Sie ihn und der Widerstand lässt nach. Achten Sie darauf, nach jedem Verstellen des Widerstands den Riemen wieder zu sichern.

Der Riemen kann sich bei starker Nutzung lockern. Folgen Sie den nachfolgenden Anweisungen, um ihn wieder fest zu stellen.

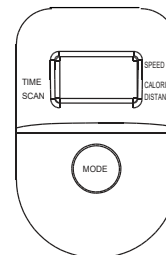


Lösen Sie den Spannungsknopf und legen Sie den Riemen am Schwungrad aus Kunststoff an. Ziehen Sie ihn etwas fest.

Seite16



ANLEITUNG FÜR DEN COMPUTER



1.Funktionen:

TIME: Minute SPEED: KM (Meile) CALORIE: gefahrene Strecke
DISTANCE: Gesamtstrecke KM(MILE)(such deploy)

2.Mode/Reset Taste:

MODE/RESET

Diese Tasten können Sie zum Auswählen und zur Eingabe verwenden, um nacheinander verschiedene Funktionen einzustellen.

3.Verwendung:

1).on-off

Durch das Drücken der Taste gibt das Sportgerät ein Signal wieder und schaltet sich an; wenn das Gerät vier Minuten lang nicht verwendet wird, schaltet es sich automatisch ab.

2).clear

Drücken Sie die Select-Taste drei Sekunden lang in jedem beliebigen Zustand, hierdurch werden alle Funktionsdaten, bis auf die Gesamtentfernung, zurückgesetzt.

3).mode

Wenn die Bildschirmfunktionsanzeiger blinken, startet das Gerät den automatischen Scan-Modus; wenn Sie zusätzlich die Select-Taste drücken, geht das Gerät in den Sperr-Modus und bleibt unverändert in einer bestimmten Funktion.

Seite17



ANLEITUNG FÜR DEN COMPUTER

4).Funktionen

TIME:

Drücken Sie die Select-Taste bis „TIME“ erscheint; in diesem Modus zeigt Ihnen das Messgerät den aktuellen Zeitstand an.

SPEED:

Wählen Sie mit der Select-Taste die „SPEED“-Funktion aus, um die aktuelle BEWEGUNGSGESCHWINDIGKEIT anzuzeigen.

DISTANCE

Wählen Sie mit der Select-Taste die „DISTANCE“-Funktion aus, um die bereits zurückgelegte Entfernung anzuzeigen.

CALORIE:

Wählen Sie mit der Select-Taste die „CALORIE“-Funktion, um den Kalorienverbrauch des Laufs anzuzeigen.

Wenn der Pfeil auf dem Bildschirm blinkt, durchläuft das Gerät die folgende Reihenfolge: Zeit – Geschwindigkeit – Entfernung – Gesamtentfernung – Energieverbrauch – Zeit...

5).battery

Verwenden Sie 1,5V AA oder AAA Umweltzelle 1 oder 2 Stück, das Gegenteil des Instruments kann Batterien ersetzen

Korrekte Entsorgung dieses Produkts



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

Seite 18



FEHLERBEHEBUNG

Problem I:

Der Crosstrainer hat keinen Pedalwiderstand

Lösung:

Die Einstellungen des Bremsgürtels sind nicht korrekt. Lösen sie den Einstellknopf. Drehen sie den Einstellknopf nach links bis zum Anschlag. Danach 3 volle Umdrehungen nach rechts. Nun befindet sich der Crosstrainer in der Grundeinstellung.

Spannen die nun den Bremsgürtel handfest. Nun sollte die Einstellung des Widerstandes möglich sei Falls nicht wiederholen sie bitte die oben genannten Schritte.

Problem II:

Der Bremsgürtel ist nicht mehr in der richtigen Position. Der Crosstrainer hat keinen Pedalwiderstand.

Lösung:

Entfernen sie die seitlichen Schrauben der Plastikabdeckung. Positionieren sie, nachdem sie die Plastikabdeckung entfernt haben, den Bremsgürtel wieder auf dem Schwungrad. Nun bauen sie die Plastikabdeckung wieder an den Crosstrainer und führen sie die, wie in Problem 1, die Grundeinstellung durch.

Problem III:

Der Computer arbeitet nicht.

Lösung:

- 1.Überprüfen sie ob die Batterien richtig sitzen und geladen sind.
- 2.Überprüfen sie die Steckverbindungen und den Sitz der Sensoren.

Ansprechpartner

TecTake GmbH
Tauberweg 41
97999 Igersheim
Telefon: +49 7931 991 920
E-Mail: verkauf@tectake.de

Seite 19

NOTICE D'UTILISATION



Crosstrainer



Consignes de Sécurité

Avant le début de l'entraînement cardiovasculaire, un Bilan de Santé doit être effectuée chez votre médecin.
L'activité physique régulière doit être coordonnée par votre médecin afin que l'utilisation de l'appareil soit optimale.

Merci de lire attentivement dans son ensemble les instructions suivantes avant l'utilisation de votre achat.

- Les enfants ne devraient pas être dans le voisinage immédiat pendant l'utilisation de l'appareil
- Assurez-vous également que les enfants ne montent pas sur l'appareil, si vous ne l'utilisez pas.
- Assurez votre propre sécurité, assurez-vous toujours que le dispositif au cours d'utilisation et ce dans toutes les directions est un jeu d'au moins un mètre
- Assurer régulièrement que tous les écrous, boulons et pièces assemblées soient bien fixées.
- Vérifiez régulièrement que toutes les pièces mobiles ne soient pas endommagées ou ne présentent de traces d'usures.
- Utilisez pour nettoyer avec un chiffon humide. Ne pas utiliser de Détergent corrosif.
- Vérifiez avant chaque utilisation, que l'appareil se situe sur une surface plane et sans danger. Portez pendant votre entraînement des vêtements adaptés, évitez tous vêtements amples.

Utilisation et stockage

Cet appareil est conçu pour un usage domestique dans des espaces clos. Gardez-le par conséquent, aucune appareil dans des endroits particulièrement froides ou humides, ceci à partir de la corrosion. Peut causer des parties du dispositif ou similaire incontrôlable pour les dommages de production.

Poids maximal de l'utilisateur

100 kg

TRADUCTION DU MODE D'EMPLOI ORIGINAL A CONSERVER POUR UNE UTILISATION FUTURE



Avant le Montage

Outillage

La plupart de nos produits sont livrés avec l'outillage de base nécessaire permettant un montage rapide et sans complication.

En outre, un maillet et une clé à molette peuvent être utilisés pour faciliter la construction.

Préparation de la surface de Montage

Installez l'appareil sur une surface propre, vide et plate. Faire en sorte, que vous puissiez marcher librement autour de l'appareil pour fixer les pièces et ainsi éviter tout risque de blessure.

Montage à l'aide d'un tiers

L'appareil peut contenir des pièces volumineuses ou lourdes qui sont trop difficiles à monter seul. Afin d'assurer un montage rapide, sûr et simple, nous recommandons le montage à l'aide d'un tiers.

Déballage des pièces

Déballiez soigneusement chaque pièce et vérifiez grâce au répertoire l'ensemble de la livraison. Veuillez noter que la plupart des pièces, toute ou en partie, sont déjà pré-montées sur les principaux éléments.



Conseils d'échauffements

Entraînement aérobic

Les débutants ne devraient pas réaliser plus d'un entraînement par jour.
Lorsque la condition physique s'améliore, un entraînement supplémentaire peut être réalisé tous les 3 jours.
Si vous vous sentez bien avec ce programme d'entraînement, entraînez-vous 6 jours par semaine et reposez-vous au moins un jour par semaine.

Echauffement

Le succès d'un programme d'entraînement est composé de 3 éléments : L'échauffement, l'entraînement aérobic et le retour au calme.
Ne commencez jamais un entraînement sans échauffement préalable et ne l'arrêtez jamais sans retour au calme.
Etirez-vous 5 à 10 minutes avant le début de l'entraînement et ainsi vous éviterez une sollicitation excessive des muscles, des elongations ou des crampes.

Retour au calme

Pour éviter les courbatures et la fatigue, ainsi que pour ramener votre pouls à un rythme normal, vous devriez aller et venir dans un rythme apaisé pendant quelques minutes.

Exercices pour l'échauffement et pour le retour au calme

Maintenez chaque étirement pendant au moins dix secondes puis laissez les muscles se reposer. Répétez chaque étirement deux ou trois fois. Effectuez ces exercices avant et après chaque entraînement.



Tourner la tête

Tournez la tête vers la droite jusqu'à ce que vous ressentiez un petit étirement sur le côté gauche du cou. Tournez ensuite la tête vers l'arrière en levant le menton. Tournez ensuite la tête vers la gauche jusqu'à ce que vous ressentiez un petit étirement sur le côté droit du cou. Laissez enfin votre tête se pencher vers votre poitrine. Répétez cet exercice deux ou trois fois.



Toucher les pieds

Penchez-vous lentement vers l'avant, jambes tendues. Détendez votre dos et vos épaules pendant que votre tronc se penche vers l'avant. Etirez-vous doucement vers le bas tant que cela reste agréable pour vous et gardez cette position pendant 10 secondes.



Ronds d'épaule

Tournez votre épaule droite et levez-la dans le mouvement vers votre oreille. Détendez-vous et répétez cet exercice avec l'épaule gauche. Répétez cet exercice 3 à 4 fois.



Etirement des mollets et du tendon d'Achille

Positionnez-vous face à un mur et appuyez-vous dessus avec les mains. Stabilisez votre position en amenant une jambe vers l'avant et en plaçant l'autre derrière vous, la semelle bien à plat. Pliez la jambe de devant et appuyez-vous contre le mur. Maintenez l'autre jambe tendue de manière à tendre le mollet et le tendon d'Achille. Maintenez cette position pendant 5 secondes. Répétez cet exercice avec l'autre jambe. Répétez cet exercice 2 à 3 fois.



Etirement des côtes

Tournez les paumes des mains vers l'extérieur et levez lentement vos bras au-dessus de votre tête. Tendez votre bras droit aussi loin que possible vers le haut et étirez ainsi vos abdominaux et les muscles du bas de votre dos. Répétez cet exercice avec le bras gauche. Répétez cet exercice 3 à 4 fois.



Etirement de l'intérieur des cuisses

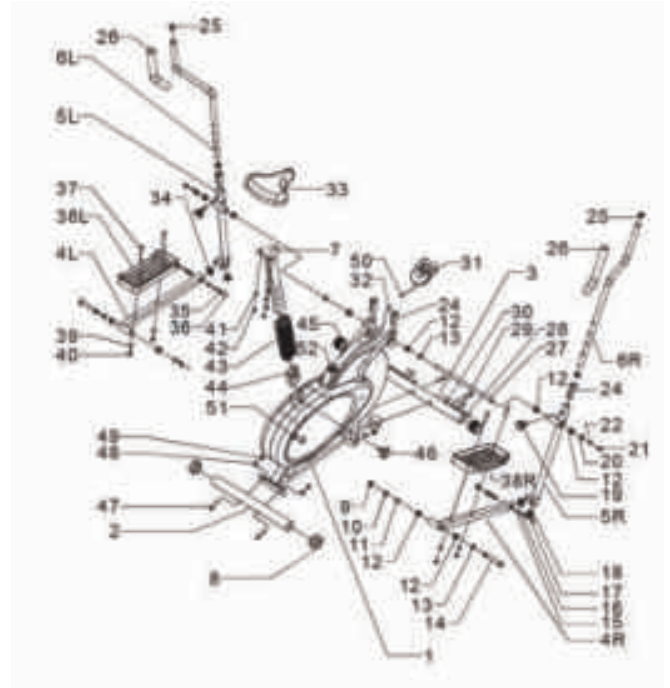
Tournez les paumes des mains vers l'extérieur et levez lentement vos bras au-dessus de votre tête. Tendez votre bras droit aussi loin que possible vers le haut et étirez ainsi vos abdominaux et les muscles du bas de votre dos. Répétez cet exercice avec le bras gauche. Répétez cet exercice 3 à 4 fois.



Etirement du tendon d'Achille

Asseyez-vous par terre et tendez la jambe droite, placez votre pied gauche à plat contre l'intérieur de votre cuisse droite. Étirez-vous en avant vers votre pied droit et maintenez cette position pendant 10 secondes. Ensuite, détendez-vous et répétez l'exercice avec l'autre jambe. Répétez cet exercice 2 à 3 fois.

Vue éclatée

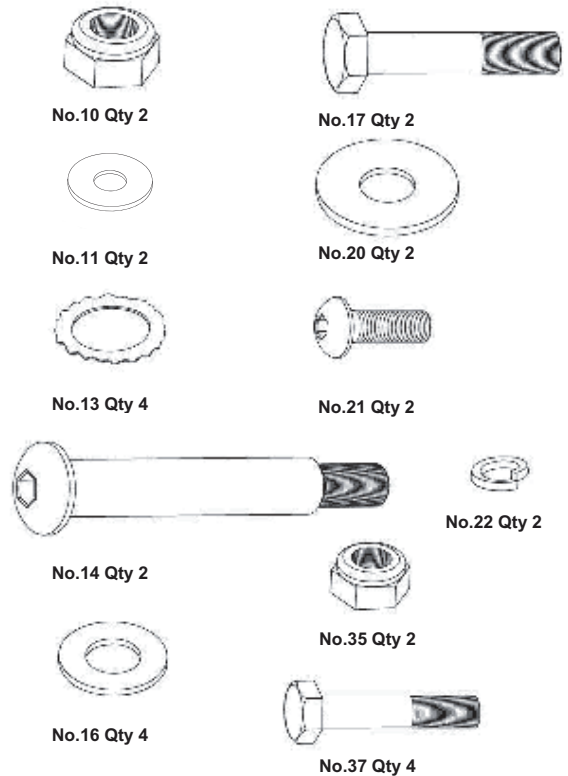


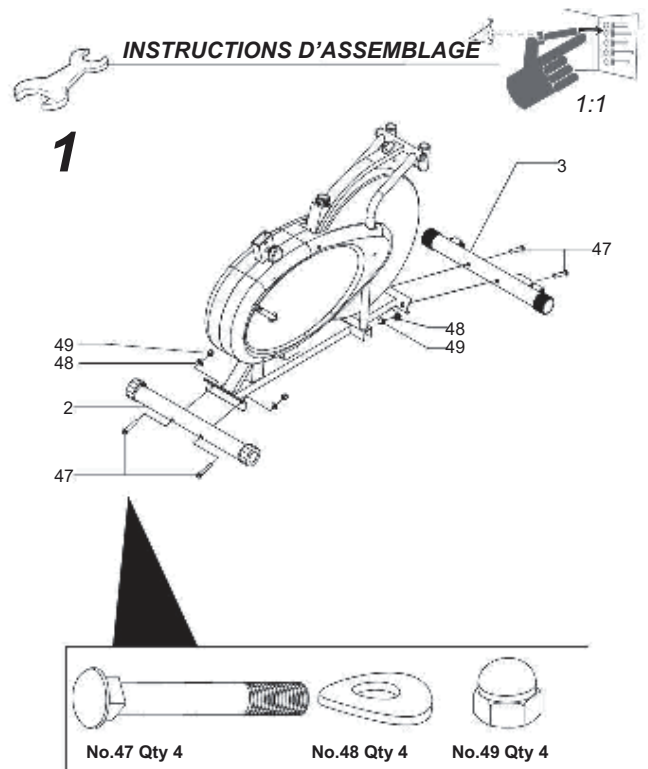
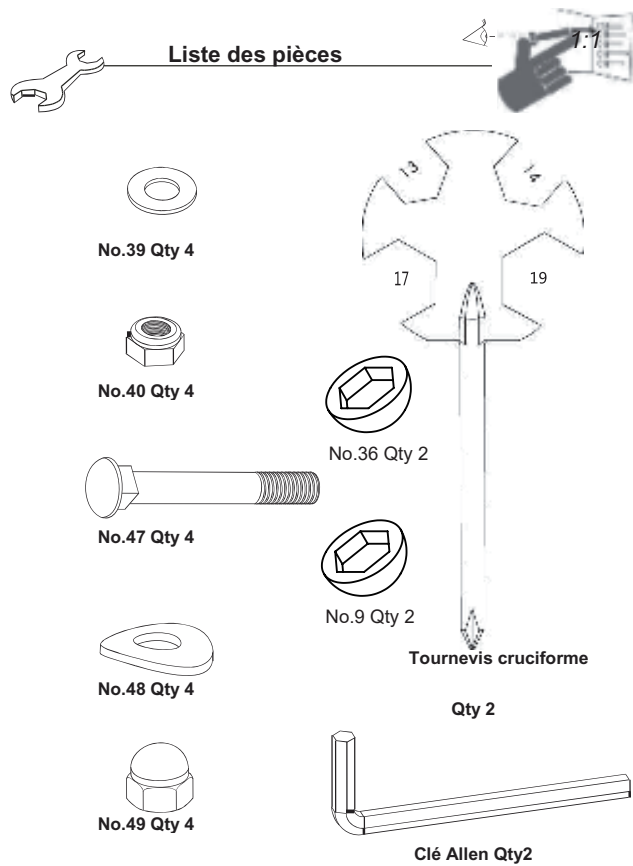
Liste des pièces



N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
01	Cadre	1	25	Bouchon de fermeture (φ 25)	4
02	Support arrière	1	26	Protection	2
03	Support avant	1	27	Axe	1
04R	Pédalier de droite	1	28	Vis (M6x50)	2
04L	Pédalier de gauche	1	29	Poulie	2
05R	Tube de liaison droit	1	30	Ecrou (M6)	2
05L	Tube de liaison gauche	1	31	Ordinateur	1
06R	Tube de guidage droit	1	32	Câble inférieur	1
06L	Tube de guidage gauche	1	33	Selle	1
07	Tube de selle	1	34	Bouchon de fermeture	2
08	Bouchons du support arrière	2	35	Ecrou (M10)	2
09	Bouchon (1/2")	2	36	Bouchon (M10)	2
10	Ecrou (1/2")	2	37	Vis (M8x45)	4
11	Rondelle(φ17×φ20×1)	2	38	Pédale (G/D)	2
12	Fourreau en métal	10	39	Rondelle (φ 8)	4
13	Rondelleondulée(φ16.2×φ26×0.3)	4	40	Ecrou (M8)	4
14	Goujon de la pédale(1/2×122)	2	41	Rondelle(8×16×1.5)	3
15	Gaine	4	42	Ecrou(M8)	3
16	Rondelle (φ 10)	4	43	Boîtier	1
17	Vis(M10x60)	2	44	Bague	1
18	Bouchon de fermeture (φ 32)	2	45	Bouchons du support avant	2
19	Vis moletée	2	46	Molette(M12×35)	1
20	Rondelle(φ8×φ28×1.5)	2	47	Goujon (M8X60)	4
21	Inbusschraube (M8x20)	2	48	Rondelle (φ 8)	4
22	Circlip (φ 8)	2	49	Boulon à tête ronde(M8)	4
23	/		50	Câble	1
24	Douille	4	51	Manivelle	1
			52	Réglage de la tension	1

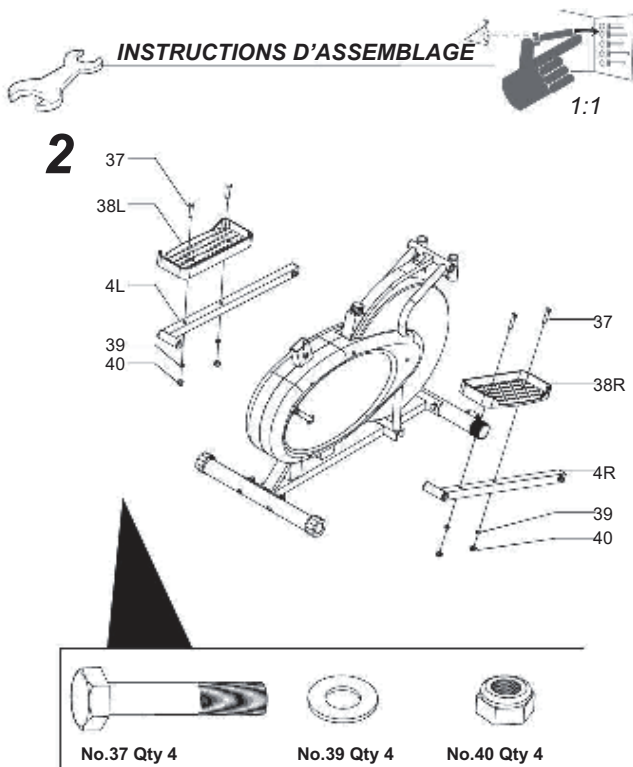
Liste des pièces





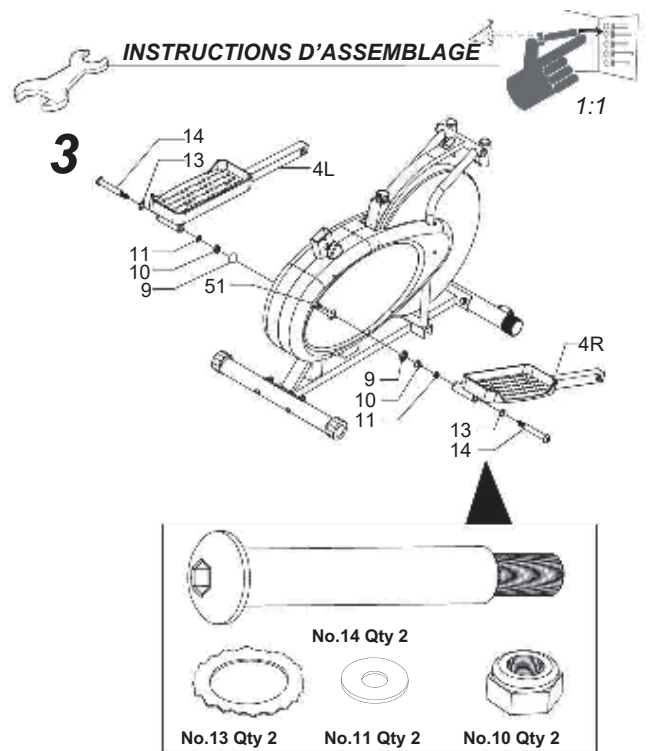
STEP 1.

Fixez les supports avant et arrière au cadre en utilisant des vis à tête bombée, des rondelles courbes et des écrous borgnes (cf croquis ci-dessus).



STEP 2.

Fixez la pédale à l'aide d'une vis hexagonale, d'une rondelle et d'un écrou sur l'axe correspondant.

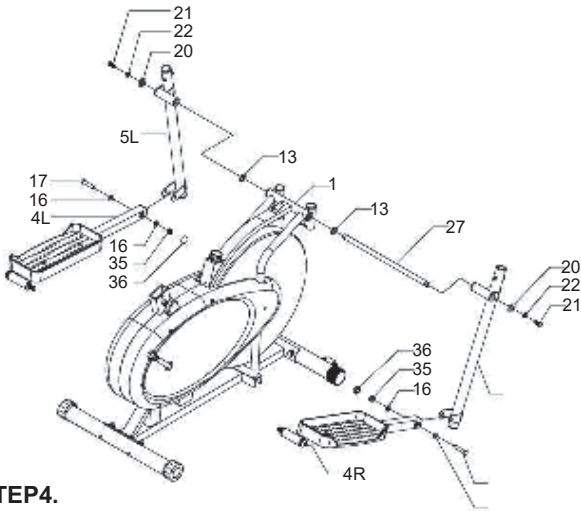


STEP3.

Assemblez les axes des pédales aux bras des manivelles par les vis de pédaliers (14), des rondelles élastiques et des écrous. Ajoutez ensuite le cache sur l'écrou.



4

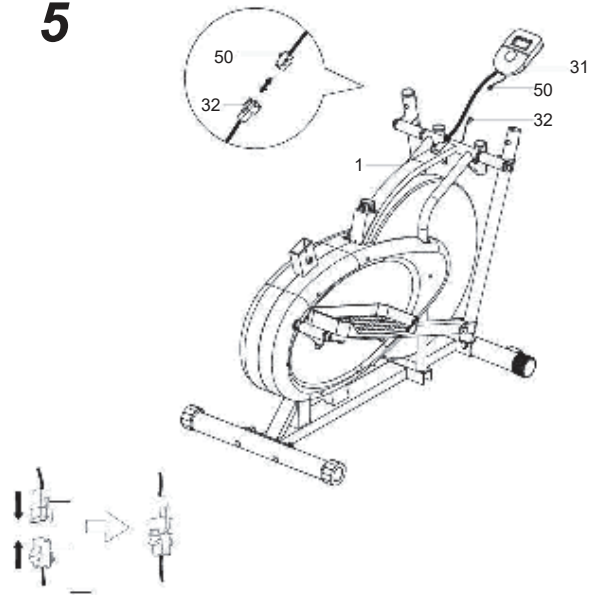


STEP4.

Assemblez les tubes de liaison avec les axes des pédales. Utilisez les vis hexagonales, les rondelles et les écrous. Fixez ensuite le cache sur l'écrou.
 Passez l'axe à travers le tube de liaison droit, le cadre, deux rondelles élastiques et à travers le tube de liaison gauche. Fixez l'axe à l'aide d'une rondelle, d'une rondelle élastique et d'une vis à six pans creux à chaque extrémité.



5



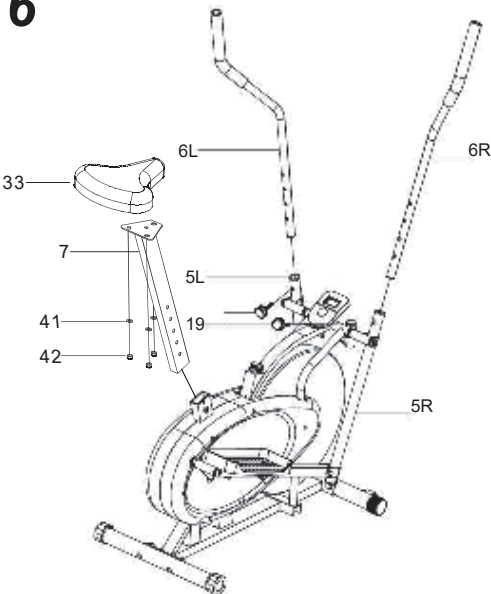
STEP5.

Reliez les deux parties du câble puis fixez l'ordinateur sur l'embout métallique du cadre prévu à cet effet.

Ces deux embouts doivent être du même côté pour être assemblés.



6

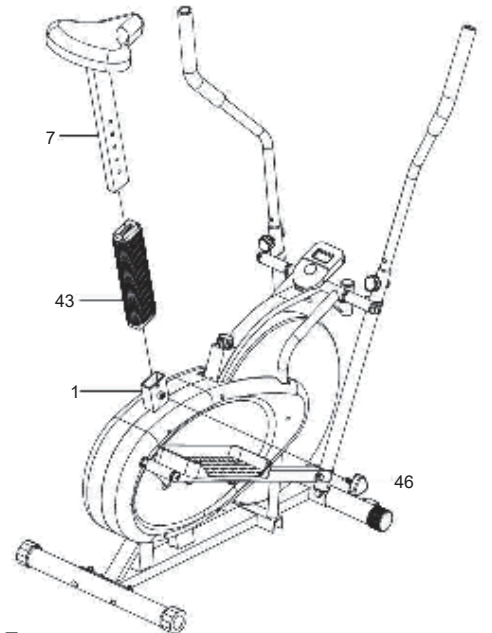


STEP6.

Mettez les tubes de guidage dans les tubes de liaison et fixez-les grâce aux boutons étoilés.
 Fixez la selle au tube de selle à l'aide des 3 écrous et rondelles qui se trouvent sous la selle.



7



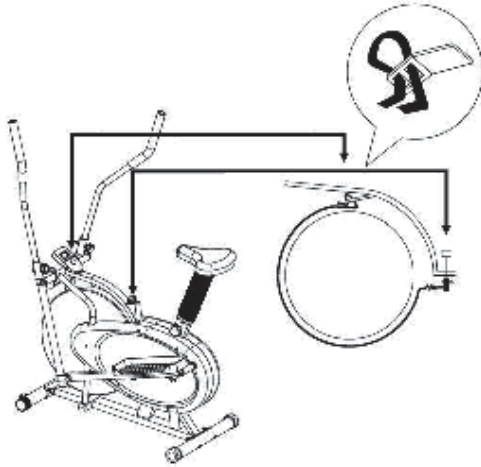
PASO 7.

Enfoncez le tube de selle à travers sa protection dans la cadre. Faites correspondre les trous et fixez le tube de selle à l'aide du bouton de réglage.



CONTRÔLE DE LA RESISTANCE

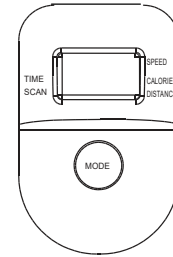
En réglant la sangle de résistance, vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance. Si vous tirez sur la sangle, cela augmente la résistance, si vous la relâchez, la résistance diminue. Prenez garde à bien sécuriser la sangle après chaque réglage. La sangle peut se détendre lors d'une utilisation intensive. Suivez les indications suivantes pour la retendre.



Desserrez le bouton régleur de tension et passez la sangle le long du disque en plastique. Serrez-la.



Mode d'emploi de l'ordinateur



1.Fonctions :

TIME: Minute SPEED: KM (Mile) CALORIE: distance parcourue
DISTANCE: distance globale KM(MILE)(such deploy)

2.Mode/Reset :

MODE/RESET

Ces touches peuvent être utilisées pour choisir et saisir, pour régler différentes fonctions les unes après les autres.

3.Utilisation :

1).on-off

En appuyant sur cette touche, l'ordinateur émet un signal et s'allume ; si l'ordinateur n'est pas utilisé pendant 4 mn, il s'éteint automatiquement.

2).clear

Appuyez sur cette touche pendant 3 secondes et toutes les données sont effacées (sauf la distance totale).

3).mode

Quand les fonctions clignotent sur l'écran, l'appareil commence automatiquement le mode Scan ; si vous appuyez en même temps sur la touche Select, l'appareil se met automatiquement en mode bloqué et reste inchangé pour une fonction donnée.



Mode d'emploi de l'ordinateur

4).Fonktionen

TIME:

Appuyez sur la touche Select jusqu'à ce que « Time » apparaisse. L'appareil vous montre le temps actuel avec cette fonction.

SPEED:

Cette fonction montre la vitesse actuelle.

DISTANCE :

Cette fonction montre la distance totale parcourue.

CALORIE:

Cette fonction montre la consommation totale de calories de la course.

Quand la flèche clignote sur l'écran, l'appareil parcourt les fonctions dans l'ordre suivant :

Temps – Vitesse – Distance – Distance totale – Calories consommées – Temps ...

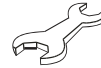
5).Pile :

Utilisez une cellule environnementale 1.5V AA ou AAA 1 ou 2pcs, l'opposé de l'instrument peut remplacer les piles

Mise au rebut



Les appareils électriques et électroniques doivent être traités selon des règles bien précises et nécessitent l'implication de chacun, qu'il soit fournisseur ou utilisateur. C'est pour cette raison que votre appareil, tel que le symbole le signale apposé sur sa plaque signalétique ou sur l'emballage, ne doit en aucun cas être jeté dans une poubelle publique ou privée destinée aux ordures ménagères. L'utilisateur a le droit de déposer l'appareil dans des lieux publics de collecte lieux publics de collecte procédant à un tri sélectif des déchets pour être soit recyclés, soit réutilisés pour d'autres applications conformément à la directive.



Questions et réponses

Problème I :

Pas de résistance au niveau des pédales

Solution :

Le réglage de la sangle n'est pas correct. Dévissez complètement le bouton de réglage en tournant vers la gauche.

Faites ensuite trois tours vers la droite. Le crosstrainer se trouve ainsi dans son réglage de base.

Tendez à présent la sangle à la main. A présent le réglage de la résistance doit être possible.

Si ce n'est pas le cas, recommencez en suivant les indications ci-dessus.

Problème II:

La sangle n'est plus dans sa position adéquate. Le crosstrainer n'a plus de résistance au niveau des pédales.

Solution :

Enlevez les vis de la protection en plastique. Repositionnez la sangle sur le disque après avoir enlevé la protection. Remettez la protection en plastique et recommencez le réglage expliqué en solution au problème I.

Problème III:

L'ordinateur ne fonctionne pas.

Solution :

- 1.Vérifiez si les piles sont bien placées et positionnées.
- 2.Vérifiez le câble au niveau des liaisons.

personne de contact

Made4Home SAS
137 av. Gustave Eiffel
ZI Rognac Nord
13340 Rognac (France)
Numéro de téléphone: +33 4 42 81 81 80
E-Mail: contact@tecture.fr

Manual de instrucciones



CROSS TRAINER



TecTake GmbH
Tauberweg 41, D-97999 Igersheim, Germany



Consejos de seguridad

Antes de empezar con el entrenamiento cardiovascular, su médico debe efectuarle un chequeo. La actividad física regular debe estar coordinada por su médico a fin de que el uso de este aparato sea óptimo. Le agradecemos que lea completa y atentamente las siguientes instrucciones antes de la utilización de su aparato.

- * Los niños no deben encontrarse en los alrededores inmediatos durante la utilización de este aparato.
- * Igualmente asegúrese de que los niños no se montan en la bicicleta elíptica cuando usted no haga uso de ella.
- * Por su propia seguridad, asegúrese siempre de que el dispositivo deja un espacio libre de al menos un metro en cada una de las direcciones durante el transcurso del entrenamiento.
- * Compruebe regularmente que todas las tuercas, tornillos y piezas ensambladas están correctamente atornilladas y fijadas.
- * Verifique regularmente que todas las piezas móviles no están dañadas ni presentan signos de desgaste.
- * Para limpiar el aparato, utilice un paño húmedo. No use detergentes corrosivos.
- * Antes de cada uso, asegúrese de que el aparato se sitúa sobre una superficie plana y carente de peligros. Durante su entrenamiento, lleve ropa apropiada y evite todo tipo de indumentaria amplia.

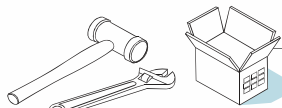
Utilización y almacenamiento

Este aparato está concebido para un uso doméstico en espacios cerrados. Por consiguiente, evite guardarlo en ambientes fríos o húmedos, ya que esto provocaría la corrosión incontrolable del material en el que están construidas algunas partes del dispositivo.

Peso máximo del usuario

100kg.

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE USO DEL FABRICANTE TRADUCIDO
CONSERVAR PARA SER LEÍDO POR CADA NUEVO USUARIO, ANTES DE
UTILIZAR EL ARTÍCULO POR PRIMERA VEZ



Antes del montaje

Herramientas

La mayoría de nuestros productos se envían con las herramientas básicas necesarias, permitiendo así un montaje rápido y sin complicaciones.

Asimismo, se pueden utilizar también un martillo y una llave inglesa para facilitar dicha construcción.

Preparación de la superficie de montaje

Instale el aparato en una superficie apropiada, vacía y llana. Asegúrese de que puede caminar libremente alrededor del aparato para ajustar las piezas y de esta manera evitar cualquier riesgo de lesión.

Montaje con la ayuda de un tercero

El aparato puede contener piezas voluminosas o pesadas que son demasiado difíciles de montar solo. Con el fin de asegurar un montaje rápido, seguro y simple, le recomendamos que lleve a cabo dicho montaje con la ayuda de un tercero.

Desembalaje de las piezas

Desembale con cuidado cada pieza y verifique, gracias al inventario, el conjunto del envío. Compruebe que la mayoría de las piezas están ya ensambladas en los elementos principales.

Page1



Consejos de calentamiento

Entrenamiento aeróbico

Los aficionados no deben realizar más de un entrenamiento al día.

Hasta que la condición física mejore, se puede realizar un entrenamiento complementario cada tres días. Si se siente bien con este plan de entrenamiento, entrene cinco días por semana y repose al menos un día a la semana.

Calentamiento

El éxito de un plan de entrenamiento se compone de tres elementos: calentamiento, entrenamiento aeróbico y reposo.

Nunca empiece un entrenamiento sin calentar previamente y no lo pare nunca sin haber hecho reposo. Estire durante un periodo de tiempo de 5 a 10 minutos antes de comenzar el entrenamiento y de esta manera evitará cargar excesivamente los músculos, así como sufrir tirones o calambres.

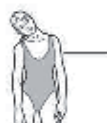
Reposo

Para evitar dolores y agujetas, así como para restablecer su pulso a un ritmo normal, deberá respirar a un ritmo calmado y sosegado durante algunos minutos.

Ejercicios para el calentamiento y para el reposo

Realice cada estiramiento durante al menos diez segundos y después deje reposar los músculos. Repita cada estiramiento dos o tres veces.

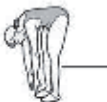
Lleve a cabo estos ejercicios antes y después de cada entrenamiento.



Rotar la cabeza

Rote la cabeza hacia la derecha hasta que sienta un pequeño tirón en la parte izquierda del cuello. Luego gire la cabeza hacia atrás levantando el mentón.

A continuación, gire la cabeza hacia la izquierda hasta que sienta un pequeño tirón en la parte derecha del cuello. Finalmente, deje caer su cabeza sobre su pecho. Repita este ejercicio dos o tres veces.



Tocar los pies

Inclínese lentamente hacia adelante con las piernas estiradas. Relaje su espalda y sus hombros mientras inclina su tronco hacia adelante.

Estírese lentamente hacia abajo en la medida que le sea posible sin que esto le produzca alguna incomodidad, mantenga esta posición durante diez segundos.

Page2

Page3



Rotación de hombros

Rote su hombro derecho y levántelo moviéndolo en dirección a su oreja. Relájese y repita este ejercicio, pero esta vez con el hombro izquierdo. Repita este ejercicio entre tres y cuatro veces.



Estiramiento de las pantorrillas y del tendón de Aquiles

Posiciónese cara a la pared y apóyese sobre ella con las manos. Establezca su posición colocando una pierna hacia adelante y poniendo la otra hacia atrás, con la planta del pie pegada al suelo. Doble la pierna de delante y apóyela contra la pared. Mantenga la otra pierna estirada de manera que la pantorrilla y el talón de Aquiles se tensen. Permanezca en esta posición durante cinco segundos. Repita este ejercicio con la otra pierna. Repita este ejercicio entre dos y tres veces.



Estiramiento de los costados

Gire las palmas de las manos hacia afuera y levante lentamente los brazos por encima de su cabeza.

Extienda su brazo derecho hacia arriba todo lo que pueda, estirando así sus abdominales y los músculos de debajo de la espalda.

Repita este ejercicio con el brazo izquierdo.

Repita este ejercicio entre tres y cuatro veces.



Estiramiento del interior de los muslos

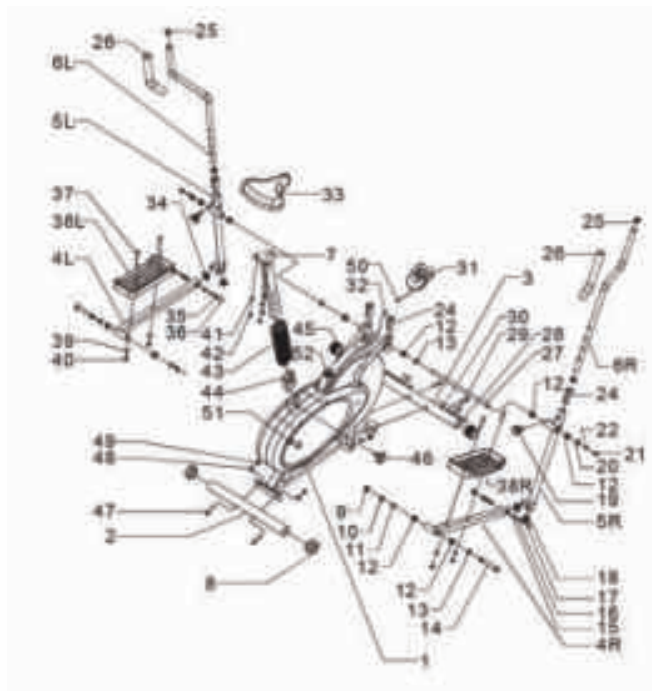
Siéntese en el suelo y estire las piernas acercándolas hacia su ingle con las palmas de los pies juntas. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante por encima de sus pies. Estire los músculos del muslo y permanezca así durante cinco segundos. Relájese y repita este ejercicio entre tres y cuatro veces.

Estiramiento del tendón de Aquiles

Siéntese en el suelo y estire la pierna derecha, coloque el pie izquierdo en el suelo y contra el interior de su muslo derecho.

Estírese hacia adelante en dirección a su pie derecho y mantenga esta posición durante diez segundos. A continuación, relájese y repita el ejercicio con la otra pierna. Repita este ejercicio entre dos y tres veces.

Vista en despiece

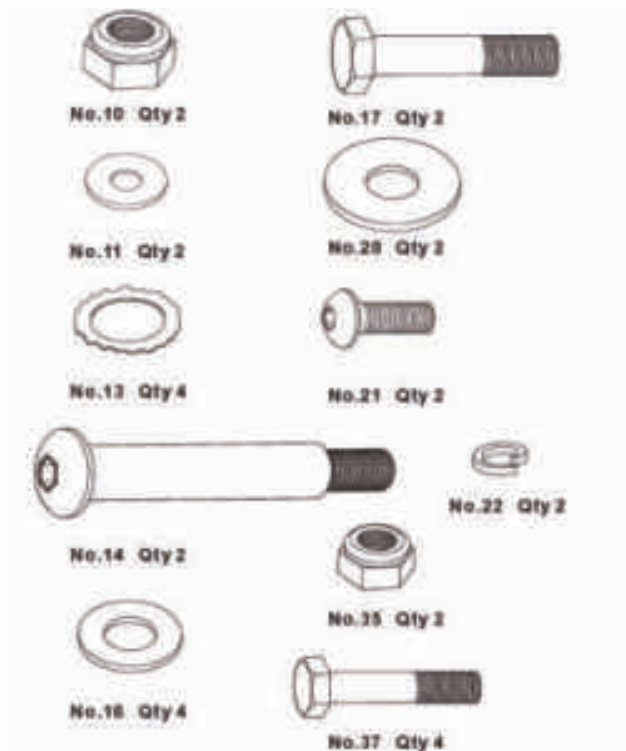


LISTADO DE PIEZAS



Nº	Descripción	Cantidad	Nº	Descripción	Cantidad
01	Cuadro	1	25	Tapón de cierre (#25)	4
02	Soporte trasero	1	26	Protección	2
03	Soporte delantero	1	27	Eje	1
04R	Pedal derecho	1	28	Tornillo (M6x50)	2
04L	Pedal izquierdo	1	29	Roldana	2
05R	Tubo de unión derecho	1	30	Tuerca (M6)	2
05L	Tubo de unión izquierdo	1	31	Ordenador	1
06R	Tubo guía derecho	1	32	Cable interior	1
06L	Tubo guía izquierdo	1	33	Sillín	1
07	Tubo del sillín	1	34	Tapón de cierre	2
08	Tapones de goma del soporte trasero	2	35	Tuerca (M10)	2
09	Tapón de protección (1/2")	2	36	Tapón (M10)	2
10	Tuerca (1/2")	2	37	Tornillo (M8x45)	4
11	Arandela	2	38	Pedal (izquierdo/derecho)	2
12	Forro metálico	10	39	Arandela (#8)	4
13	Arandela ondulada	4	40	Tuerca (M8)	4
14	Pasador del pedal	2	41	Arandela	3
15	Cubierta	4	42	Tuerca	3
16	Arandela (#10)	4	43	Carcasa	1
17	Tornillo (M10x60)	2	44	Anilla	1
18	Tapón de cierre (#32)	2	45	Tapones del soporte delantero	2
19	Tornillo estriado	2	46	Perilla de control	1
20	Arandela	2	47	Pasador (M8x60)	4
21	Tornillo Allen (M8x20)	2	48	Arandela (#8)	4
22	Anillo de ajuste	2	49	Perno de cabeza redonda (M8)	4
23	/		50	Cable	1
24	Casquillo	4	51	Manivela	1
			52	Ajuste de tensión	1

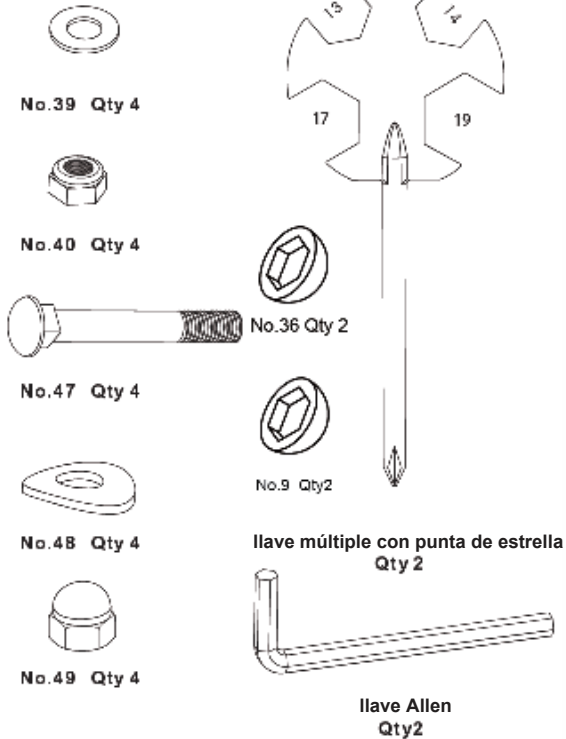
LISTADO DE PIEZAS



LISTADO DE PIEZAS



1:1

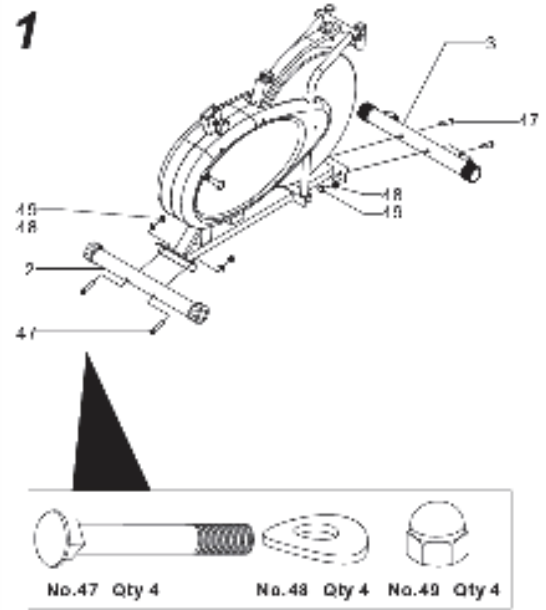


Page8

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



1:1



PASO 1.

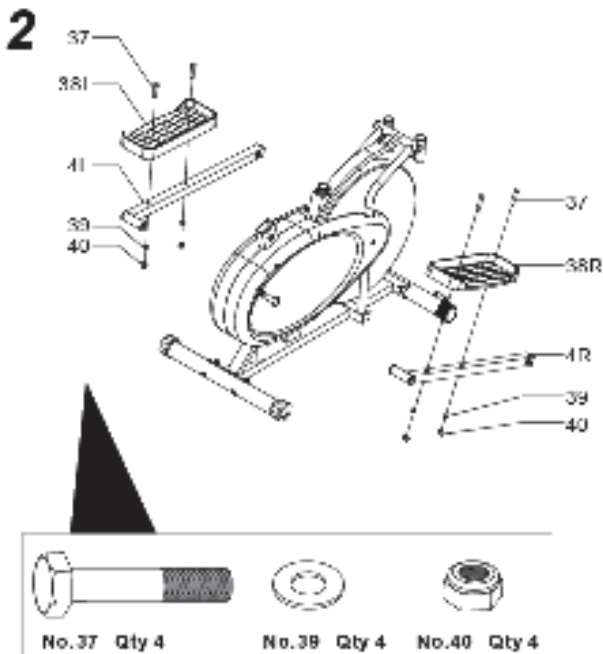
Fije los soportes delanteros y traseros al cuadro de la bicicleta, utilizando tornillos de cabeza redonda, arandelas y pernos de cabeza redonda (véase el croquis de arriba).

Page9

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



1:1



PASO 2.

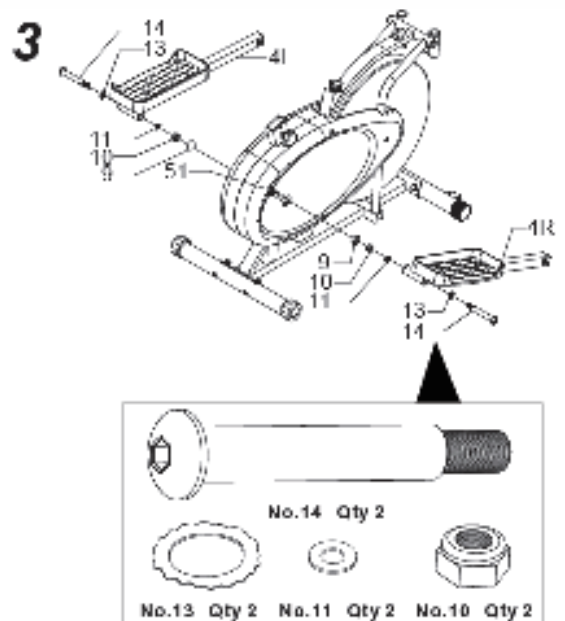
Instale el pedal en el eje correspondiente con la ayuda de un tornillo hexagonal, una arandela y un perno.

Page10

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



1:1

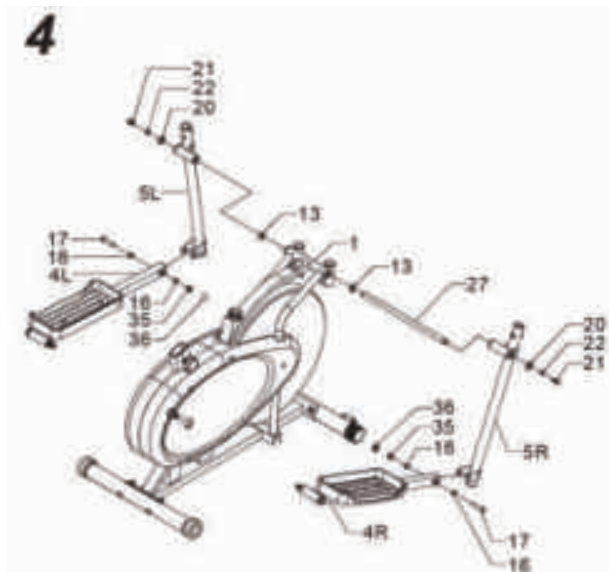


PASO 3.

Ensamble los ejes de los pedales en los brazos de las manivelas con ayuda de los pasadores de los pedales (14), las arandelas onduladas y las tuercas. A continuación, ajuste el tapón en la tuerca.

Page11

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

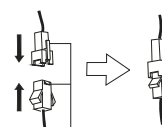
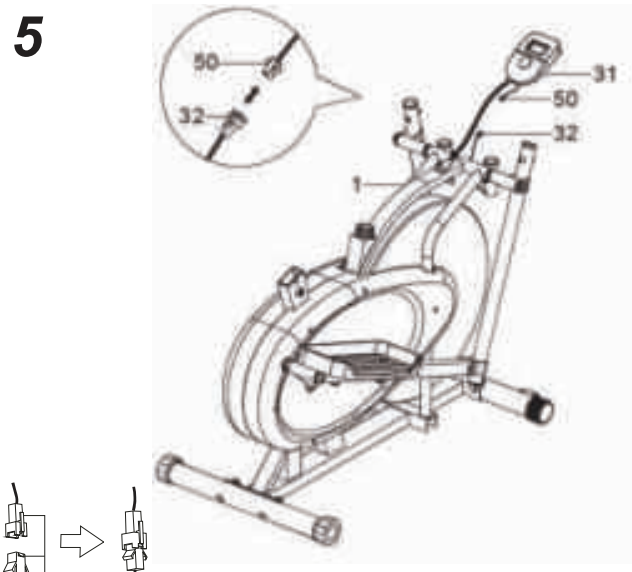


PASO 4.

Ensamble los tubos de unión (05R y 05L) con los ejes de los pedales (04R y 04L). Utilice los tornillos hexagonales (17), las arandelas (16) y las tuercas (35). A continuación, fije el tapón (36) en la tuerca (35).

Deslice el eje (27) a través del tubo de unión derecho, del cuadro (1), de dos arandelas onduladas (13) y a través también del tubo de unión izquierdo. Luego fíjelo con dos arandelas (20), el anillo de ajuste (22) y el tornillo Allen (21) por los dos lados.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

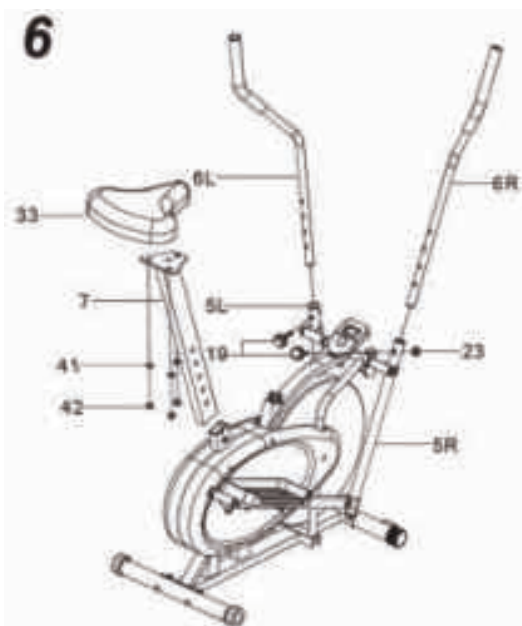


Estos dos conectores han de estar del mismo lado para ser encajados.

PASO 5.

Conecte las dos partes del cable y seguidamente fije el ordenador sobre el conector metálico del cuadro destinado para este fin.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

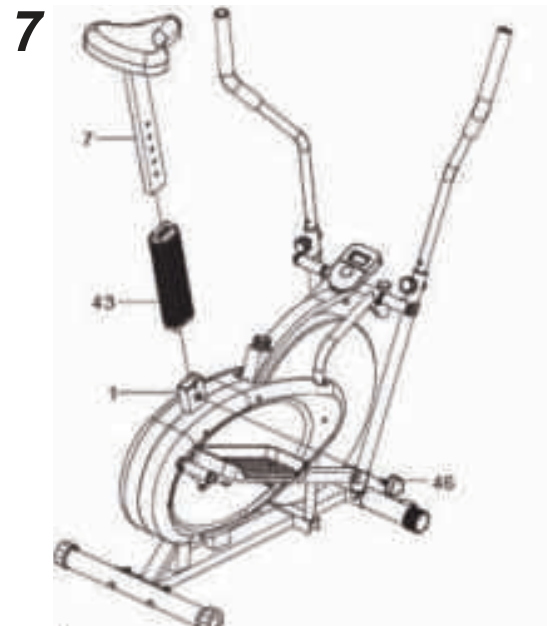


PASO 6.

Meta los tubos guía en los tubos de unión y ajústelos con ayuda de los tornillos estriados (19). A continuación, recubra las tuercas con los tapones.

Coloque el sillín (33) en el tubo del sillín (7) con la ayuda de tres tuercas y arandelas que se encuentran debajo del propio sillín.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



PASO 7.

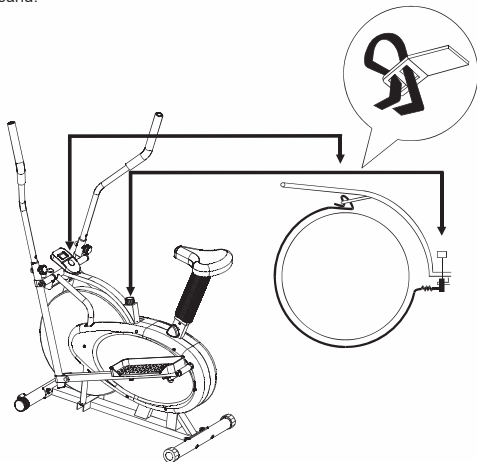
Inserte el tubo del sillín en el cuadro a través de su protección. Haga corresponder los agujeros y fije el tubo del sillín con ayuda de la perilla de control (46).

CONTROL DE LA RESISTENCIA

Ajustando la correa de resistencia, puede aumentarla o disminuirla.

Si tira de la correa, esto hará aumentar la resistencia; si la suelta, la resistencia disminuirá. Asegúrese de que la correa quede fija después de cada ajuste.

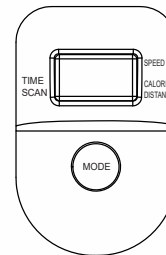
La correa puede destensarse tras una utilización intensa. Siga las siguientes indicaciones para volver a tensarla.



Afloje el regulador de tensión y pase la correa alrededor del disco de plástico. Ajústela.

Page16

Manual de instrucciones del ordenador



1.Funciones:

TIME: Minutos SPEED: km CALORIE: distancia recorrida
DISTANCE: Distancia global en km

2.Modos/Reinicio:

MODO/RESET

Estas teclas pueden usarse para elegir y utilizar las entradas para ajustar las diferentes funciones una tras otra.

3.Utilización:

1)On-Off

Apretando este botón, el ordenador emite una señal y se enciende; si el ordenador no se utiliza durante 4 minutos, se apaga automáticamente.

2)Clear

Apretando este botón durante tres segundos se borrarán todos los datos (excepto la distancia total).

3)Mode

Cuando las funciones parpadean en la pantalla, el aparato inicia automáticamente el modo Scan; si al mismo tiempo usted presiona la tecla Select, el aparato se bloquea automáticamente y queda inalterable para una determinada función.

Page17

Manual de instrucciones del ordenador

4)Funciones

TIME:

Presione la tecla Select hasta que en la pantalla aparezca "Time". Con esta función, el aparato le mostrará el tiempo actual.

SPEED:

Esta función muestra la velocidad actual.

DISTANCE:

Esta función muestra la distancia total que se ha recorrido.

CALORIE:

Esta función muestra el consumo total de las calorías durante el ejercicio.

Cuando la flecha parpadea en la pantalla, el aparato muestra las funciones en el siguiente orden:

Tiempo-Velocidad-Distancia-Distancia total-Calorías consumidas-Tiempo...

5)Pila

Utilice una pila AA5 y colóquela en el dorso de la bicicleta elíptica.

Procedimiento de desecho para reciclaje correcto de este producto



De acuerdo con las especificaciones de la normativa europea de aplicación, este símbolo advierte que este aparato no debe desecharse junto con residuos orgánicos. Los aparatos viejos contienen diversos materiales con alto potencial de reciclaje, que pueden volver a utilizarse, potenciando así prácticas de cuidado de la salud ambiental y la salud humana. Por ello, debe seguir los procedimientos de desecho de aparatos usados para su recogida y posterior reciclaje, dejándolos en los contenedores disponibles a este efecto o llevándolos al establecimiento donde los adquirió, que se ocupará de su tratamiento adecuado.

Page 18

Preguntas y respuestas

Problema I:

No hay resistencia en el nivel de los pedales.

Solución:

El ajuste de la correa no es el correcto. Desatornille completamente la perilla de ajuste girándola hacia la izquierda.

A continuación, gire tres veces hacia la derecha. De esta manera, la bicicleta elíptica ha vuelto a su configuración básica. Ahora coja la correa con la mano. En este momento, debería ser posible ajustar la resistencia. Si no se da el caso, comience de nuevo siguiendo las anteriores indicaciones.

Problema II:

La correa ya no está en la posición adecuada. La bicicleta elíptica no tiene resistencia en el nivel de los pedales.

Solución:

Afloje los tornillos de la protección de plástico. Recoloque la correa en el disco después de haber quitado la protección. Vuelva a poner la protección de plástico y comience de nuevo el ajuste siguiendo la explicación dada en la solución al problema I.

Problema III:

El ordenador no funciona.

Solución:

- 1.Verifique que las pilas están bien colocadas y posicionadas.
- 2.Compruebe el cable al nivel de las uniones.

Persona de contacto

Ibérica de Distribuciones online del Hogar,
SLU,
Méndez Álvaro 20,
Madrid 28045,
Número de teléfono: +34 912907933
correo electrónico: mail@idoh.es

Page 19