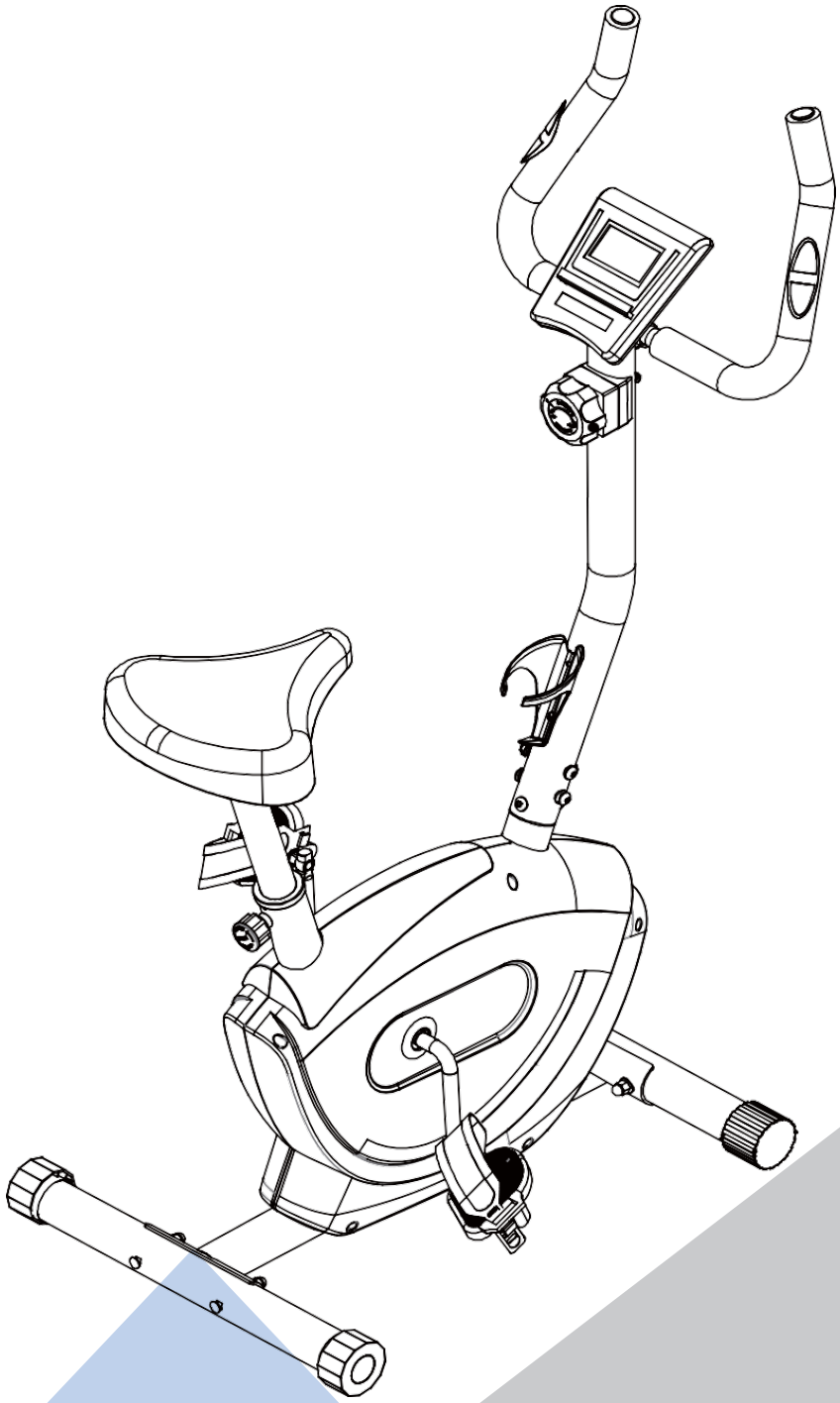
Heimtrainer

BENUTZERHANDBUCH

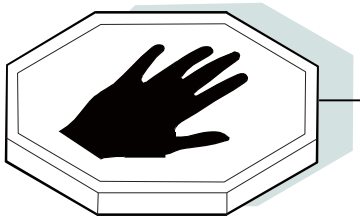
MS199734BAA

merax®

Herzlichen Glückwunsch zur Auswahl dieses Produkts.
Bevor Sie dieses Produkt zum ersten Mal verwenden, lesen Sie bitte das Handbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät nur wie im Handbuch beschrieben, um Gefahren und Verletzungen zu vermeiden.
Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.



Kundenservice: Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte rechtzeitig an Ihren Lieferanten.



Sicherheitsinformation

Bevor Sie irgendeine Art von Übung durchführen, die die Herz-Kreislauf-Aktivität erhöht, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Häufige anstrengende Übungen sollten von Ihrem Arzt genehmigt werden. Die ordnungsgemäße Verwendung Ihres Produkts ist unerlässlich. Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage Ihres Produkts beginnen oder mit dem Training beginnen.

* Bitte halten Sie alle Kinder während des Gebrauchs von Trainingsprodukten fern. Lassen Sie Kinder nicht auf sie klettern, wenn sie nicht benutzt werden.
* Stellen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit immer sicher, dass während des Trainings in alle Richtungen um Ihr Produkt herum mindestens 1 Meter freier Speicherplatz vorhanden ist.
* Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Schrauben und Anschlüsse fest angezogen sind. Überprüfen Sie regelmäßig alle beweglichen Teile auf offensichtliche Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigung.
* Nur mit einem feuchten Tuch reinigen, keine Lösungsmittel verwenden.
* Stellen Sie vor dem Gebrauch immer sicher, dass Ihr Produkt auf einer festen, ebenen Oberfläche steht. Verwenden Sie gegebenenfalls eine Gummimatte darunter, um das Verrutschen zu vermeiden.
* Tragen Sie beim Training immer geeignete Kleidung und Schuhe wie Trainingsschuhe. Tragen Sie keine lockere Kleidung, die sich während des Trainings verfangen oder verfangen könnte.

DE

Lagerung und Verwendung

Ihr Produkt ist für den Einsatz unter sauberen, trockenen Bedingungen vorgesehen. Sie sollten die Lagerung an übermäßig kalten oder feuchten Orten vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann, die außerhalb unserer Kontrolle liegen.

Gewichtsbeschränkung

Maximal 120 kg

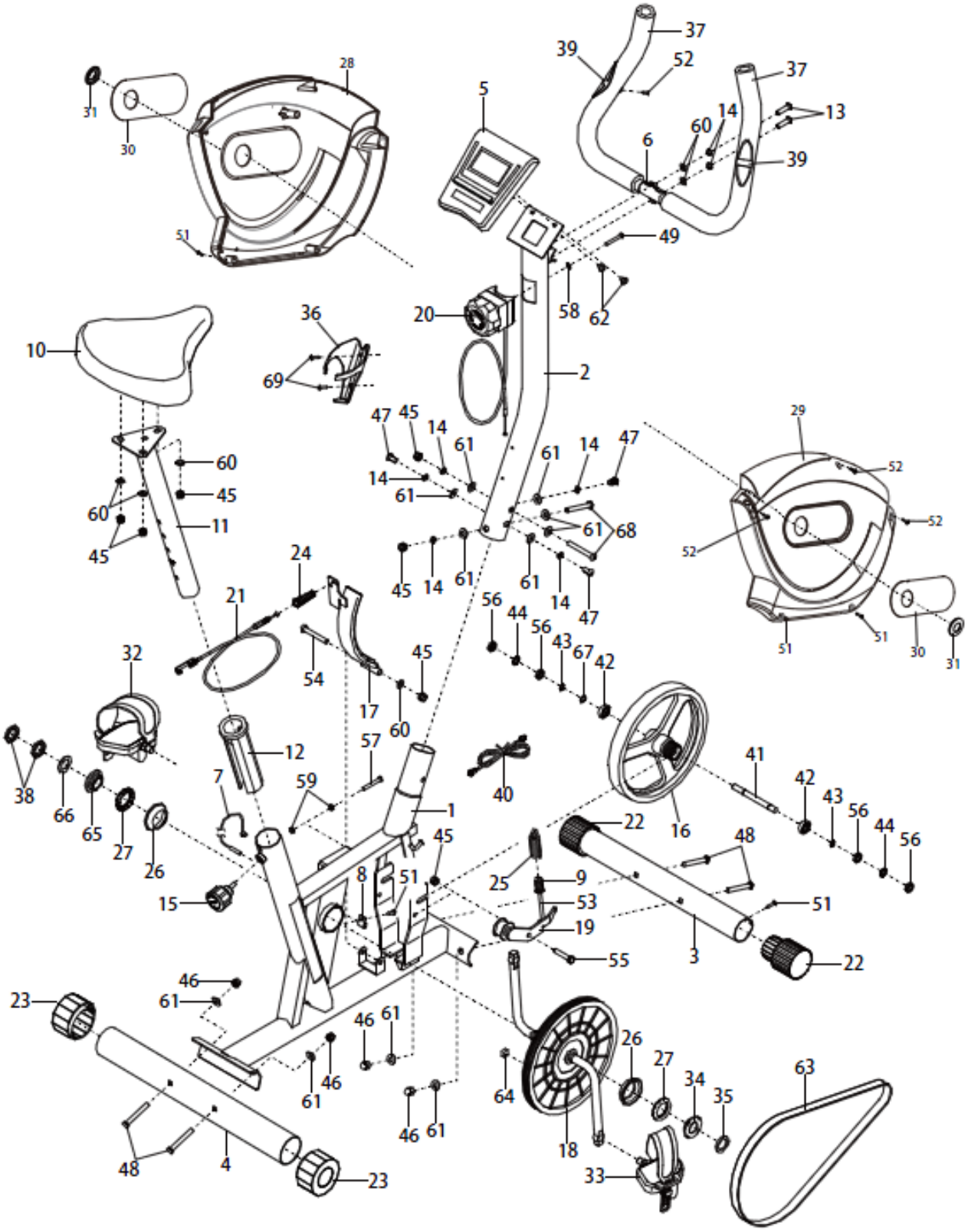
Beginn des Trainings

Wie Sie anfangen zu trainieren, ist von Person zu Person unterschiedlich. Wenn Sie längere Zeit nicht trainiert haben, eine Weile inaktiv waren oder stark übergewichtig sind, müssen Sie langsam beginnen und Ihre Trainingszeit schrittweise verlängern, möglicherweise um nur einige Minuten pro Sitzung pro Woche.

Kombinieren Sie eine sorgfältig strukturierte, nahrhafte Ernährung mit einer einfachen, aber effektiven Übungsroutine. Dies kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, besser aussehen und mit ziemlicher Sicherheit das Leben mehr genießen können.

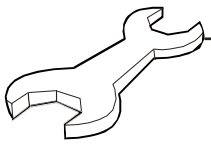
EXPLOSIONSZEICHNUNG

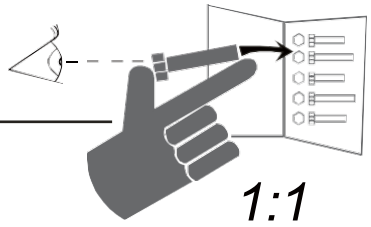
1:1



DE

STÜCKLISTE

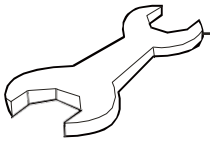


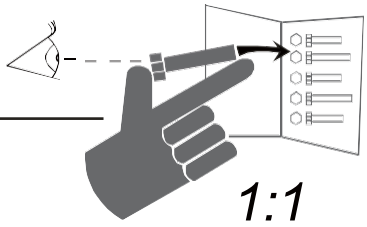


Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	37	2	Handgriff
2	1	Aufrecht	38	2	Kurbelmutter
3	1	vorderer Stabilisator	39	2	Pulssensor / Draht
4	1	hinterer Stabilisator	40	1	Aufrechter Draht
5	1	Konsole	41	1	Schwungradachse
6	1	Lenker	42	2	Schwungradlager
7	1	Reed Schalter / Draht	43	2	Sprengring
8	1	Klemme	44	2	Sternwaschanlage
9	1	Spiralmutter	45	7	M8 Kontermutter
10	1	Sitz	46	4	M8 Eichelnuss
11	1	Sattelstütze	47	3	M8 x 16mm Schraube
12	1	Ärmel	48	4	M8 x 65mm Bolzen
13	2	M8 x 30mm Schraube	49	1	M5 x 45mm Schraube
14	7	M8 geteilte Unterlegscheibe	50	6	M3 x 12mm Schraube
15	1	M16 Zug Stift	51	7	Selbstschneidende Schraube M4 x 20 mm
16	1	Schwungrad	52	7	M4 x 20mm Schraube
17	1	C-Magnet	53	1	M6 x 100mm Schraube
18	1	Riemenscheibe / Kurbel	54	1	M8 x 60mm Schraube
19	1	Leerlauf	55	1	Sechskantschraube M8 x 16 mm
20	1	Widerstandskontrolle / Kabel	56	4	M10 Gegenmutter
21	1	Kabel mit niedrigerem Widerstand	57	1	M6 x 45mm Schraube
22	2	Transportrad	58	1	M5 gebogene Unterlegscheibe
23	2	Nivellierkappe	59	2	M6 Mutter
24	1	Widerstandsfeder	60	6	M8 Unterlegscheibe
25	1	Spannungsfeder	61	11	M8 gebogene Unterlegscheibe
26	2	Lagerschale	62	2	M5 x 12mm Schraube
27	2	Kugellager	63	1	Antriebsriemen
28	1	Linker Schild	64	1	Riemenscheibenmagnet
29	1	Rechter Schild	65	1	Linke Lagerdichtung
30	2	Großer Akzentring	66	1	Abstandhalter für linke Kurbel
31	2	Kleiner Akzentring	67	1	M10 Wellenscheibe
32	1	Linkes Pedal	68	2	Schraube M8 x 65 mm
33	1	Rechtes Pedal	69	2	Flanschschraube M4 x 16 mm
34	1	Rechte Lagerdichtung	*	–	N/A
35	1	Abstandhalter für rechte Kurbel	*	–	N/A
36	1	Wasserflaschenhalter	*	–	N/A

DE

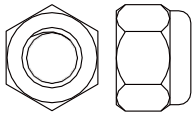
TEILIDENTIFIKATIONSTABELLE



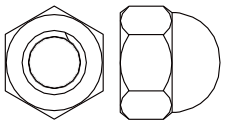


Verwenden Sie die folgenden Zeichnungen, um die für die Montage benötigten Kleinteile zu identifizieren. Die Zahl in Klammern unter jeder Zeichnung ist die Schlüsselnummer des Teils aus der TEILELISTE am Ende dieses Handbuchs. Die Nummer nach der Schlüsselnummer ist die Menge, die für die Montage benötigt wird.

Hinweis: Wenn ein Teil nicht im Hardware-Kit enthalten ist, prüfen Sie, ob es vormontiert wurde. Zusätzliche Teile können enthalten sein.

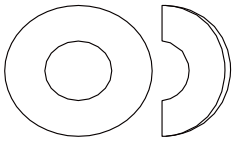


M8 Kontermutter (45) –5

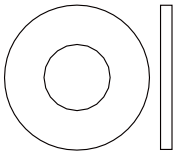


M8 Eichelnuss (46)–4

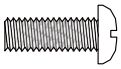
M8 geteilte Unterlegscheibe (14)–7



M8 gebogene Unterlegscheibe (61)–1

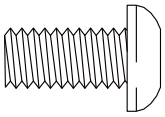


M8 Unterlegscheibe (60)–5

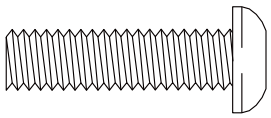


M5 x 12 mm Schraube (62)–2

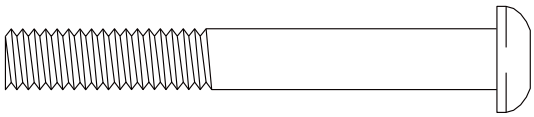
M4 x 16 mm Flanschschraube (69)–2



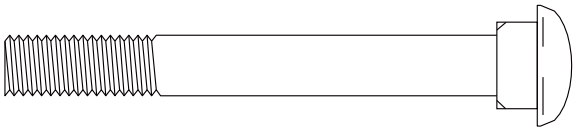
M8 x 16mm Schraube (47)–3



M8 x 30mm Schraube (13)–2



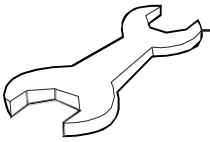
M8 x 65mm Bolzen (68)–2

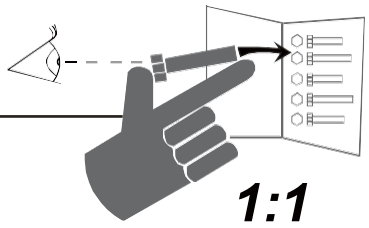


M8 x 65mm Wagenschraube (48)–4

DE

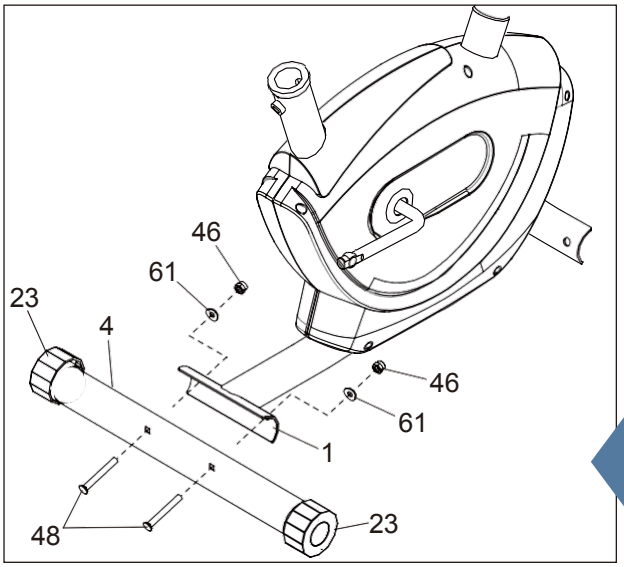
MONTAGEANLEITUNG





1

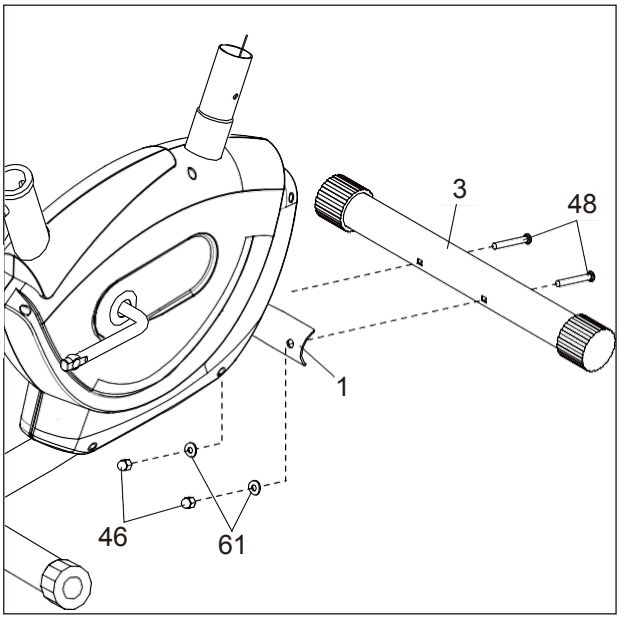
Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (4) mit zwei M8 x 65 mm Schlittenschrauben (48), zwei gebogenen M8 Unterlegscheiben (61) und zwei M8 Eichelmuttern (46) am Rahmen (1); **Setzen Sie beide Schlittenschrauben ein und ziehen Sie die Eichelmuttern fest.**

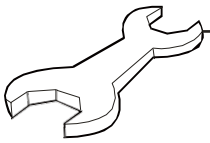


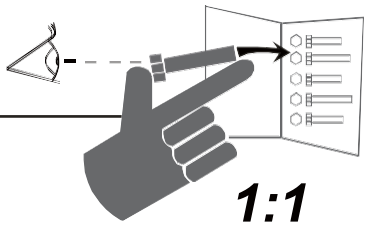
DE

2

Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) mit zwei M8 x 65 mm Schlittenschrauben (48), zwei gebogenen M8 Unterlegscheiben (61) und zwei M8 Eichelmuttern (46) am Rahmen (1); **Setzen Sie beide Schlittenschrauben ein und ziehen Sie die Eichelmuttern fest.**







3

Verbinden Sie den aufrechten Draht (40) mit dem Reedschalterdraht (7).

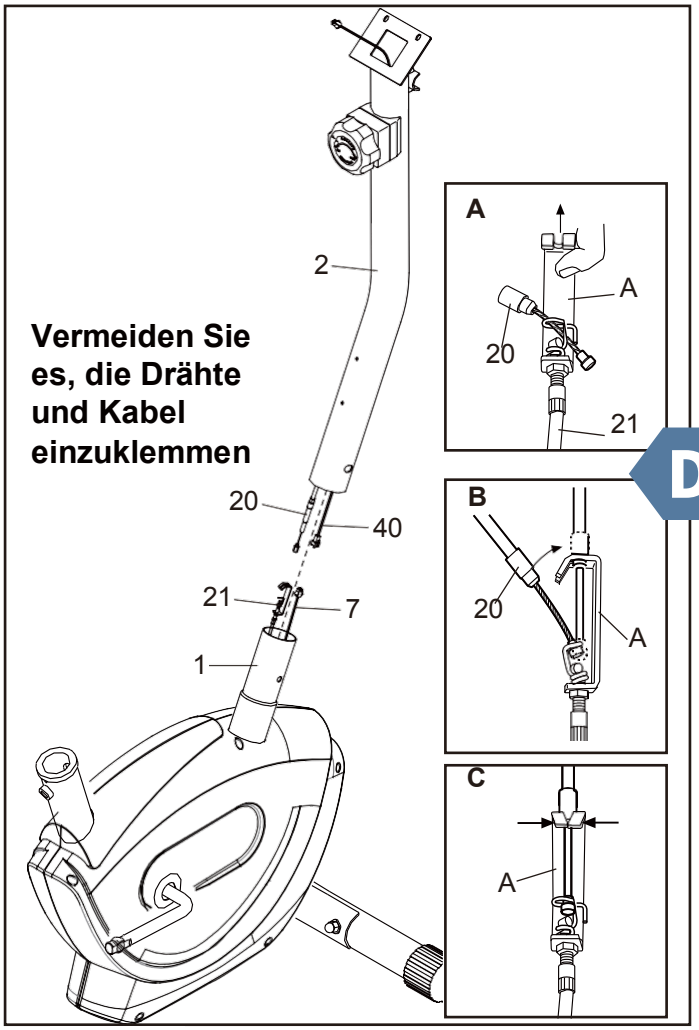
Verbinden Sie anschließend das Widerstandskabel (20) wie folgt mit dem unteren Widerstandskabel (21):

Siehe Zeichnung A: Ziehen Sie die Metallhalterung (A) am unteren Widerstandskabel (21) nach oben und führen Sie die Spitze des Widerstandskabels (20) in die Drahtklammer in der Metallhalterung ein.

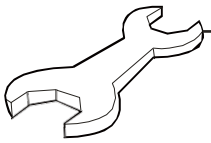
Siehe Zeichnung B: Ziehen Sie das Widerstandskabel (20) fest nach oben und schieben Sie es in die Oberseite der Metallhalterung (A).

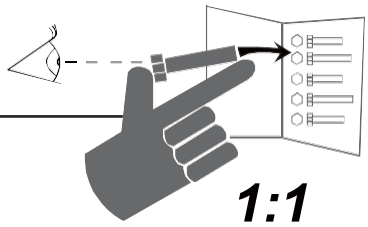
Siehe Zeichnung C: Drücken Sie mit einer Zange die Zinken am oberen Ende der Metallhalterung (A) zusammen.

Führen Sie den überschüssigen Draht und das Kabel in den Rahmen (1) ein.



DE





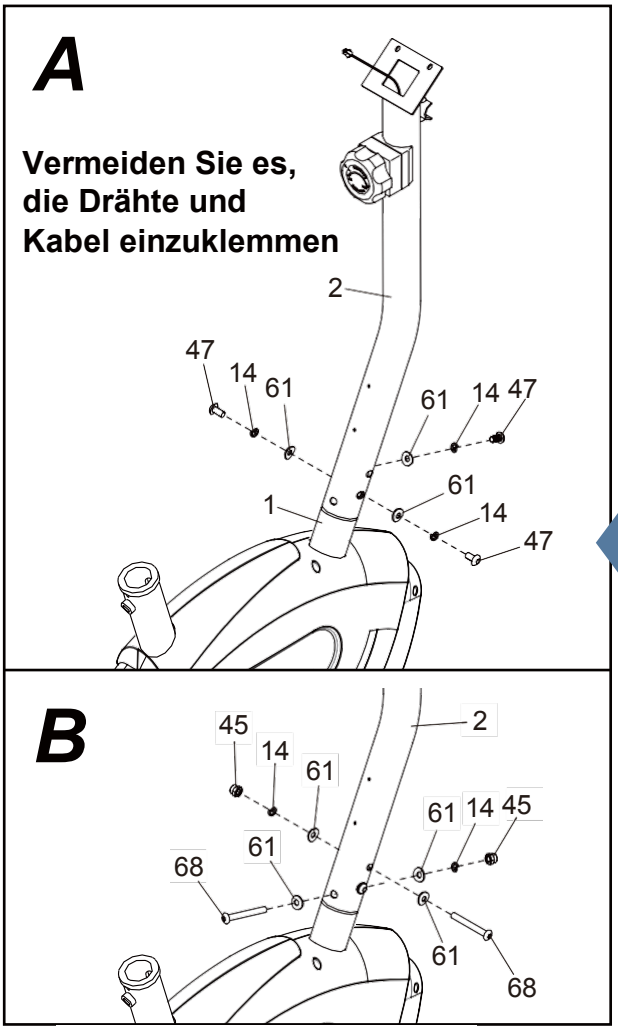
4

Tipp: Vermeiden Sie es, die Drähte und Kabel einzuklemmen. Schieben Sie den Pfosten (2) auf den Rahmen (1).

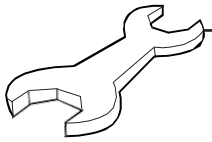
Siehe die obere Zeichnung. Befestigen Sie den Pfosten (2) mit drei M8x 16 mm Schrauben (47), drei M8 geteilten Unterlegscheiben (14) und drei M8 gebogenen Unterlegscheiben (61); Starten Sie alle Schrauben, ziehen Sie sie jedoch noch nicht fest an.

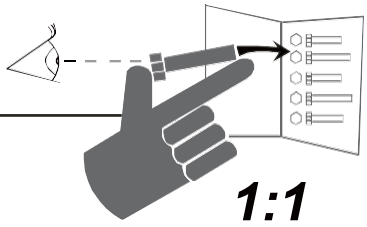
Siehe die untere Zeichnung. Befestigen Sie den Pfosten (2) mit zwei M8 x 65 mm-Schrauben (68), vier M8-Unterlegscheiben (61), zwei M8-Unterlegscheiben (14) und zwei M8-Kontermuttern (45). Starten Sie beide Kontermuttern und ziehen Sie sie dann fest.

Siehe die obere Zeichnung. Ziehen Sie die drei M8 x 16 mm Schrauben (47) an.



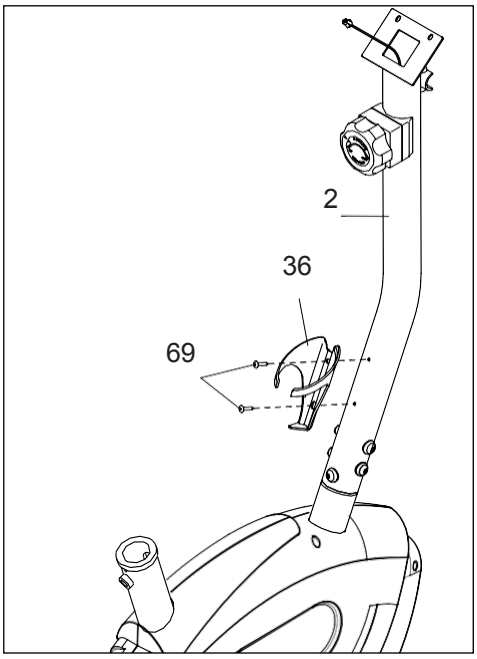
DE





5

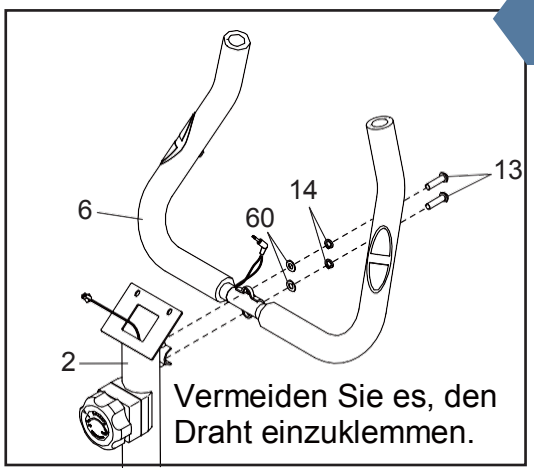
Befestigen Sie den Wasserflaschenhalter (36) mit zwei M4 x 16 mm Flanschschrauben (69) am Pfosten (2). Starten Sie beide Flanschschrauben und ziehen Sie sie dann fest.



DE

6

Tipp: Vermeiden Sie es, den Draht einzuklemmen. Befestigen Sie den Lenker (6) mit zwei M8x30mm-Schrauben (13), zwei geteilten M8-Unterlegscheiben (14) und zwei M8-Unterlegscheiben (60) am Pfosten (2). Starten Sie beide Schrauben und ziehen Sie sie dann fest.

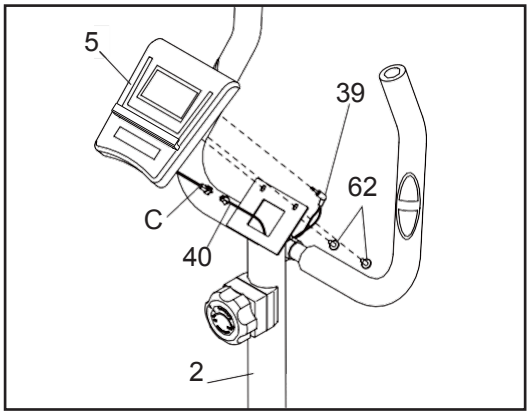


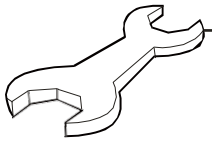
7

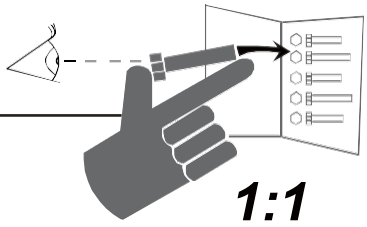
Verbinden Sie das Kabel (C) an der Konsole mit dem aufrechten Kabel (40). Führen Sie den überschüssigen Draht in den Pfosten ein.

Tipp: Vermeiden Sie es, den Draht einzuklemmen. Befestigen Sie die Konsole (5) mit zwei M5x12mm-Schrauben (62) am Pfosten (2). Starten Sie beide Schrauben und ziehen Sie sie dann fest.

Stecken Sie dann den Impulsdraht (39) in die Buchse auf der Rückseite der Konsole (5).



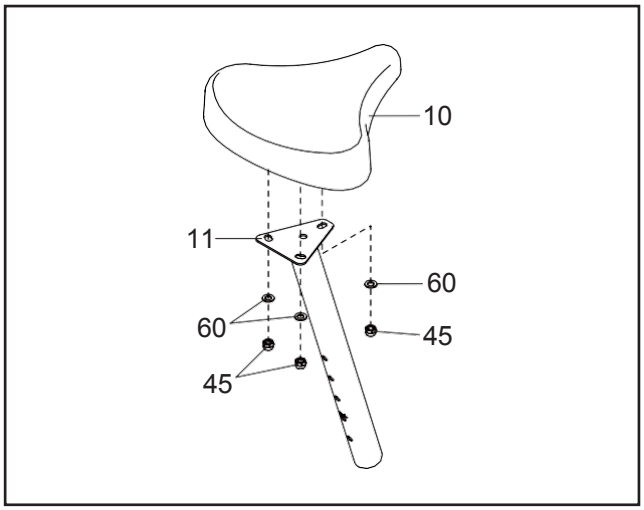




8

Tipp: Die M8-Kontermuttern (45) und die M8-Unterlegscheiben (60) sind möglicherweise am Sitz (10) vormontiert.

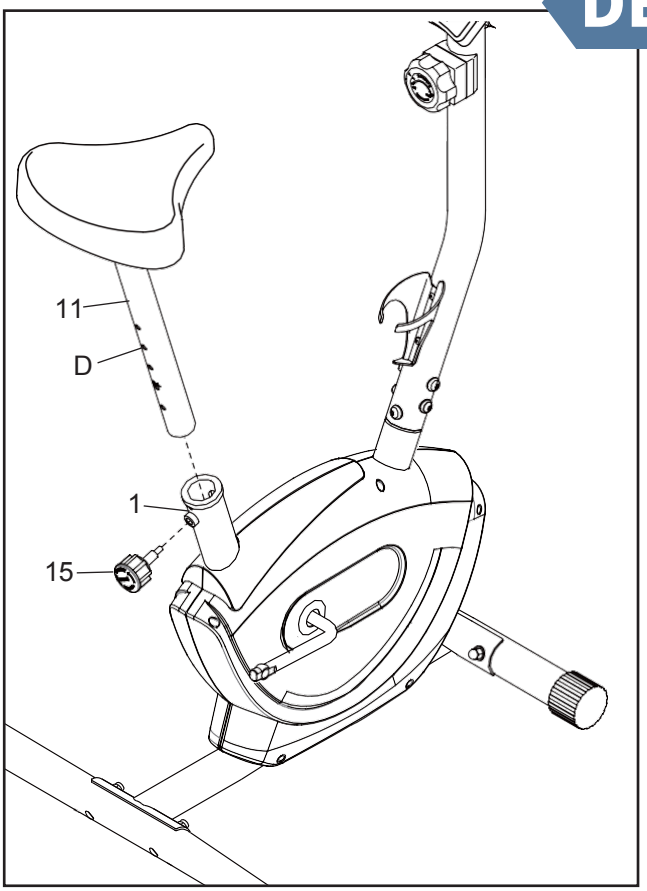
Befestigen Sie den Sitz (10) mit drei M8-Kontermuttern (45) und drei M8-Unterlegscheiben (60) an der Sattelstütze (11). Starten Sie alle Kontermuttern und ziehen Sie sie dann fest.

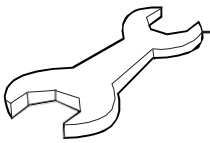


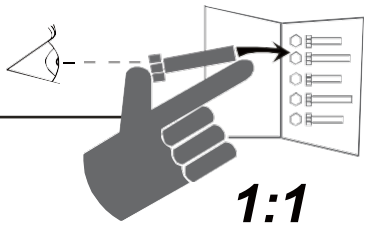
DE

9

Setzen Sie die Sattelstütze (11) in den Rahmen (1) ein und setzen Sie dann den M16-Zugstift (15) in den Rahmen und in eines der Einstelllöcher (D) in der Sattelstütze ein. Bewegen Sie die Sattelstütze leicht nach oben oder unten, um sicherzustellen, dass der Sattelknopf in einem der Einstelllöcher eingerastet ist. Ziehen Sie dann den Sitzknopf fest.





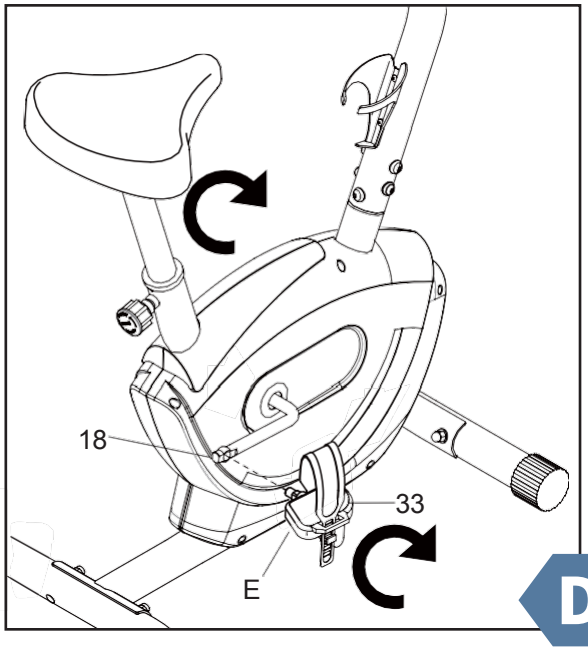


10

Identifizieren Sie das rechte Pedal (33). Ziehen Sie das rechte Pedal mit einem verstellbaren Schraubenschlüssel fest im Uhrzeigersinn am rechten Arm der Kurbel (18) fest.

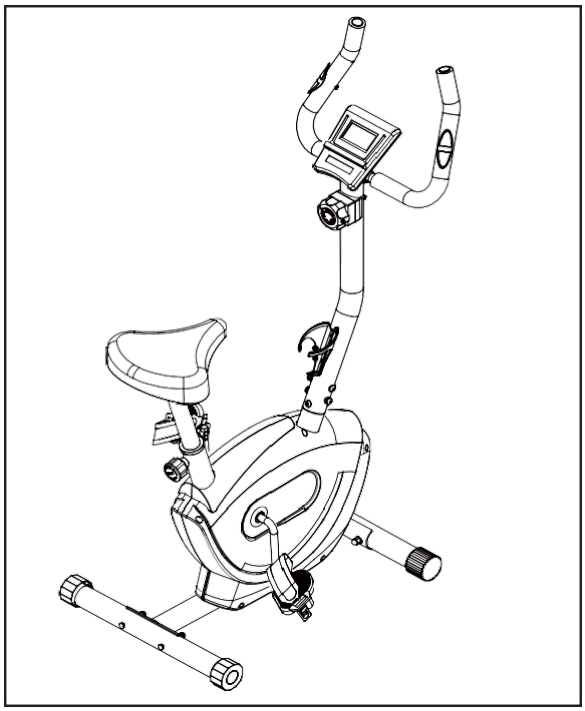
Ziehen Sie das linke Pedal (nicht gezeigt) fest gegen den Uhrzeigersinn in den linken Arm der Kurbel (18).
WICHTIG: Sie müssen das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn drehen, um es zu befestigen.

Befestigen Sie dann den rechten Pedalriemen (E) wie gezeigt am rechten Pedal (33). Befestigen Sie den linken Pedalriemen (nicht gezeigt) auf die gleiche Weise am linken Pedal (nicht gezeigt).



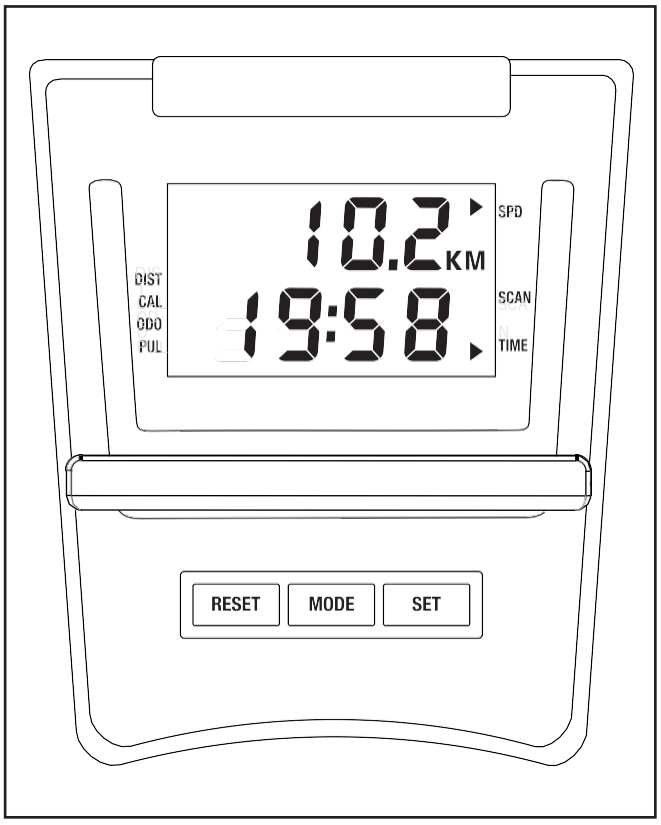
DE

Überprüfen Sie das Heimtrainer nach dem Zusammenbau, um sicherzustellen, dass es richtig zusammengebaut ist und ordnungsgemäß funktioniert. Stellen Sie sicher, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Heimtrainer verwenden. Zusätzliche Teile können enthalten sein. Legen Sie eine Matte unter das Heimtrainer, um den Boden zu schützen.



WIE MAN DIE KONSOLE BENUTZT

KONSOLE-DIAGRAMM



EIGENSCHAFTEN DER KONSOLE

Die benutzerfreundliche Konsole verfügt über sieben Modi, die während des Trainings sofortiges Feedback zum Training geben.

Zeit (TIME) —Dieser Modus zeigt die verstrichene Zeit an. Hinweis: Wenn Sie ein Zeit Ziel festlegen, zeigt diese Anzeige die verbleibende Zeit Ihres Trainings an.

Geschwindigkeit (SPD) —Dieser Modus zeigt Ihre Trittgeschwindigkeit in Kilometern pro Stunde an.

Entfernung (DIST) —Dieser Modus zeigt die Entfernung, die Sie während Ihres Trainings zurückgelegt haben, in Kilometern an. Hinweis: Wenn Sie ein Distanzziel festlegen, zeigt diese Anzeige die verbleibende Distanz in Ihrem Training an.

Kalorien (CAL) —In diesem Modus wird die ungefähre Anzahl an Kalorien angezeigt, die Sie während des Trainings verbrannt haben. Hinweis: Wenn Sie ein Ziel für die Kalorienverbrennung festgelegt haben, zeigt diese Anzeige die Anzahl der Kalorien an, die während Ihres Trainings noch verbrannt werden müssen.

DE

Gesamtentfernung (ODO) —In diesem Modus wird die Gesamtzahl der Kilometer angezeigt, die seit dem Kauf des Heimtrainers zurückgelegt wurden.

Impuls (PUL) —In diesem Modus wird Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute angezeigt, wenn Sie den Handgriff-Herzfrequenzmesser halten. Wenn Sie eine Zielherzfrequenz einstellen, blinkt diese Anzeige immer dann, wenn Ihre Herzfrequenz über dem Ziel liegt.

Scan (SCAN) —In diesem Modus werden die Modi Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Puls und Gesamtentfernung jeweils einige Sekunden lang in einem sich wiederholenden Zyklus angezeigt.

Altgeräte-Entsorgung

Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Recycling-Sammelpunkt für elektrische und elektronischeGeräte abgeben. Das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

CE GRS Batterien

Kundenservice:

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte rechtzeitig an Ihren Lieferanten.

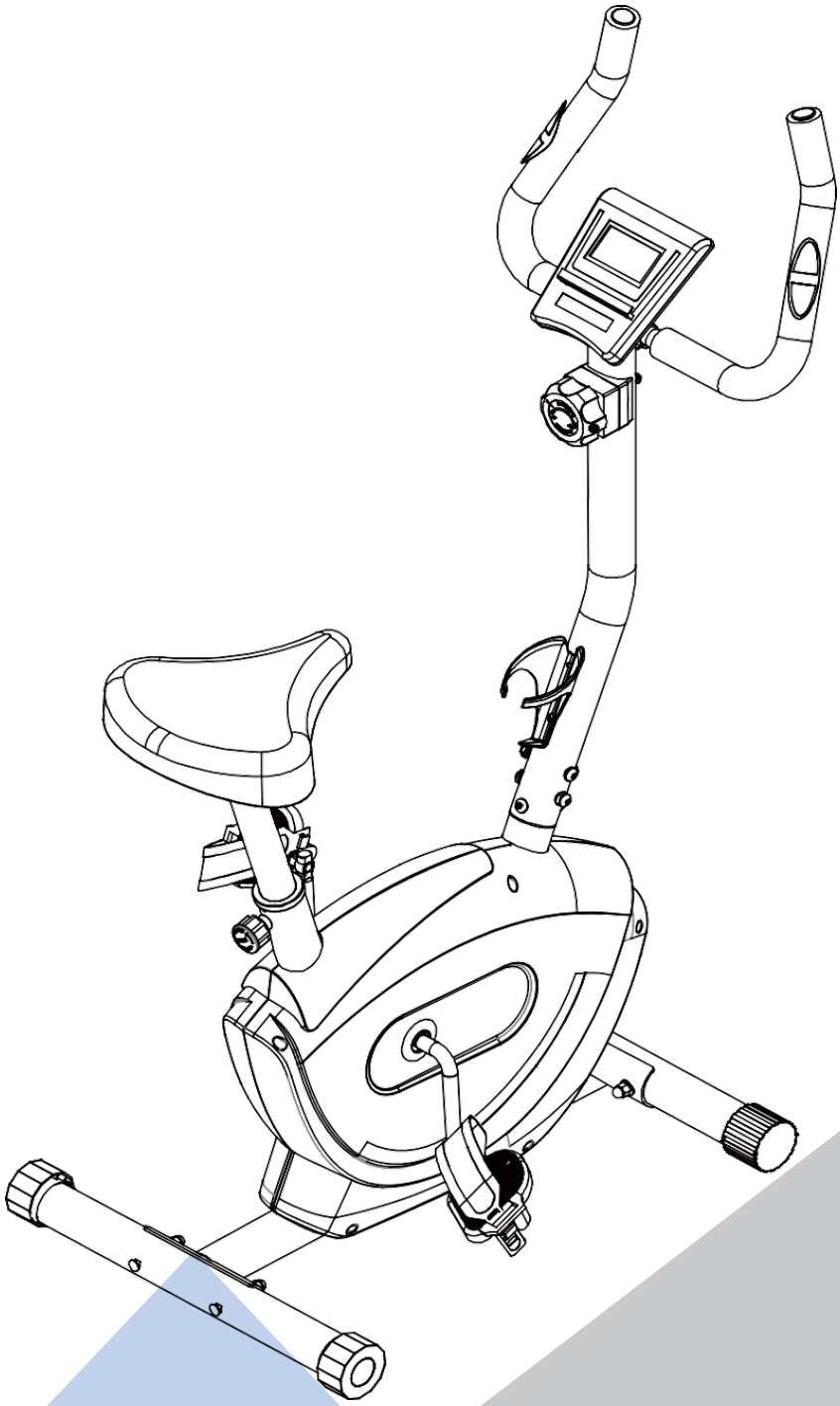
Vélo D'Appartement Magnétique

Manuel de l'Utilisateur

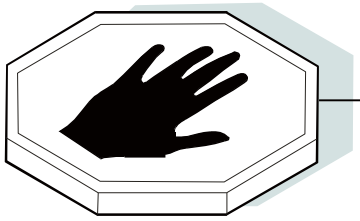
MS199734BAA

merax®

Félicitations pour avoir choisi ce produit.
Avant d'utiliser ce produit pour la première fois, veuillez lire attentivement le manuel et n'utilisez l'équipement que comme décrit dans le manuel pour éviter les risques et les blessures.
Veuillez conserver ce manuel pour référence ultérieure.



vous avez des questions sur ce produit, veuillez contacter votre fournisseur à temps.



Information sur la sécurité

Avant d'entreprendre tout type d'exercice qui augmentera l'activité cardiovasculaire, assurez-vous de consulter votre médecin. Un exercice intense et fréquent doit être approuvé par votre médecin et une utilisation appropriée de votre produit est essentielle. Veuillez lire attentivement ce manuel avant de commencer l'assemblage de votre produit ou de commencer à faire de l'exercice.

* Veuillez garder tous les enfants à l'écart des produits d'exercice lorsqu'ils sont utilisés. Ne laissez pas les enfants grimper dessus lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
* Pour votre propre sécurité, assurez-vous toujours qu'il y a au moins 1 mètre d'espace libre dans toutes les directions autour de votre produit pendant que vous faites de l'exercice.
* Vérifiez régulièrement que tous les écrous, boulons et raccords sont bien serrés. Vérification périodique de toutes les pièces mobiles pour détecter des signes évidents d'usure ou de dommage.
* Nettoyer uniquement avec un chiffon humide, ne pas utiliser de solvants.
* Avant utilisation, assurez-vous toujours que votre produit est positionné sur une surface solide et plane. Si nécessaire, utilisez un tapis en caoutchouc en dessous pour réduire la possibilité de glisser en cours d'utilisation.
* Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés, tels que des chaussures d'entraînement, lorsque vous faites de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer ou se coincer pendant l'exercice.

FR

Stockage et utilisation

Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions propres et sèches. Vous devez éviter le stockage dans des endroits trop froids ou humides car cela peut entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes qui sont hors de notre contrôle.

Limite de poids

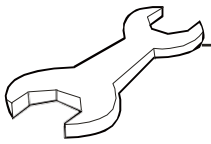
120 kg maximum

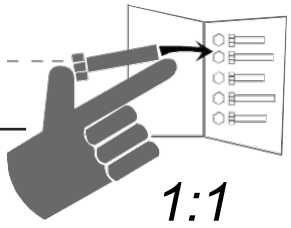
Commencer à faire de l'exercice

La façon dont vous commencez à faire de l'exercice varie d'une personne à l'autre. Si vous n'avez pas fait d'exercice pendant une longue période, êtes resté inactif pendant un certain temps ou êtes gravement en surpoids, vous devez commencer lentement, en augmentant progressivement votre temps d'exercice, quelques minutes pour chaque séance par semaine.

Combinez un régime nutritif soigneusement structuré avec une routine d'exercice simple mais efficace et cela peut vous aider à vous sentir mieux, à mieux paraître et vous permettra presque certainement de profiter davantage de la vie.

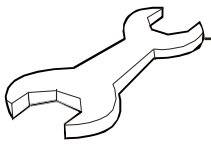
VUE ÉCLATÉE

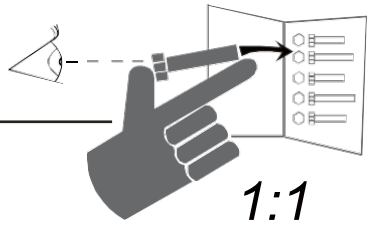




FR

LISTE DES PIÈCES

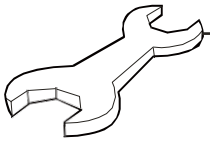


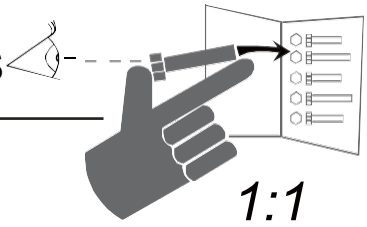


Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	1	Cadre	37	2	Poignée de main
2	1	Droit	38	2	Écrou de manivelle
3	1	Stabilisateur avant	39	2	Capteur d'impulsion / fil
4	1	Stabilisateur arrière	40	1	Fil vertical
5	1	Console	41	1	Essieu de volant
6	1	Guidon	42	2	Roulement de volant
7	1	Interrupteur / fil Reed	43	2	Anneau élastique
8	1	Pince	44	2	Rondelle étoile
9	1	Écrou en spirale	45	7	Contre-écrou M8
10	1	Siège	46	4	Écrou borgne M8
11	1	Tige de selle	47	3	Vis M8 x 16 mm
12	1	Manche	48	4	Boulon de carrosserie M8x65mm
13	2	Vis M8 x 30 mm	49	1	Vis M5 x 45 mm
14	7	Rondelle fendue M8	50	6	Vis M3 x 12 mm
15	1	Goupille de traction M16	51	7	Vis autotaraudeuse M4 x 20 mm
16	1	Volant	52	7	Vis M4 x 20 mm
17	1	Aimant C	53	1	Boulon M6 x 100 mm
18	1	Poulie / manivelle	54	1	Boulon M8 x 60 mm
19	1	Idler	55	1	Boulon hexagonal M8 x 16 mm
20	1	Contrôle de résistance / câble	56	4	Écrou de blocage M10
21	1	Câble de résistance inférieure	57	1	Boulon M6 x 45 mm
22	2	Roue de transport	58	1	Rondelle courbée M5
23	2	Cap de nivellement	59	2	Écrou M6
24	1	Ressort de résistance	60	6	Rondelle M8
25	1	Ressort de tension	61	11	Rondelle courbée M8
26	2	Cuvette de roulement	62	2	Vis M5 x 12 mm
27	2	Roulement à billes	63	1	Courroie d'entraînement
28	1	Bouclier gauche	64	1	Aimant de poulie
29	1	Bouclier droit	65	1	Course de roulement gauche
30	2	Grande bague décorative	66	1	Entretoise de manivelle gauche
31	2	Petite bague décorative	67	1	Rondelle ondulée M10
32	1	Pédale gauche	68	2	Boulon M8 x 65 mm
33	1	Pédale droite	69	2	Vis à bride M4 x 16 mm
34	1	Course de roulement droit	*	–	N/A
35	1	Entretoise de manivelle droite	*	–	N/A
36	1	Porte-bouteille d'eau	*	–	N/A

FR

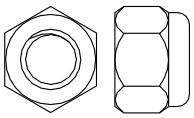
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES



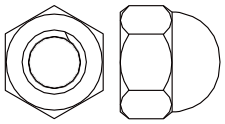


Utilisez les dessins ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le numéro entre parenthèses sous chaque dessin est le numéro clé de la pièce, dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le nombre suivant le numéro de clé est la quantité nécessaire pour l'assemblage.

Remarque: si une pièce n'est pas dans le kit de quincaillerie, vérifiez si elle a été pré-assemblée. Des pièces supplémentaires peuvent être incluses.

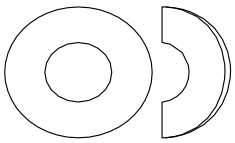


M8 Contre-écrou (45)–5

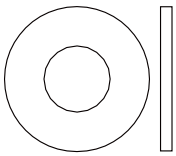


Écrou borgne M8 (46)–4

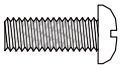
Rondelle fendue M8 (14)–7



Rondelle courbée M8(61)–1

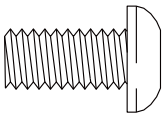


Rondelle M8(60)–5

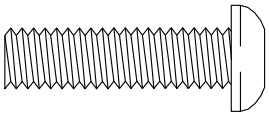


Vis M5 x 12 mm (62)–2

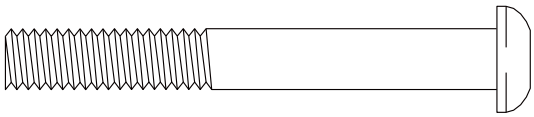
Vis à bride M4 x 16 mm (69)–2



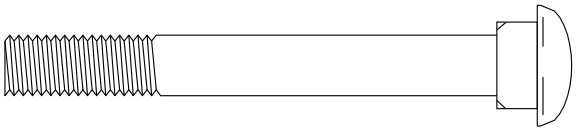
Vis M8 x 16 mm (47)–3



Vis M8 x 30 mm (13)–2



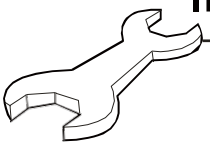
BoulonM8 x 65 mm(68)–2

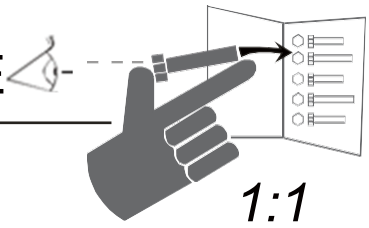


Boulon de carrosserie M8x65mm (48)–4

FR

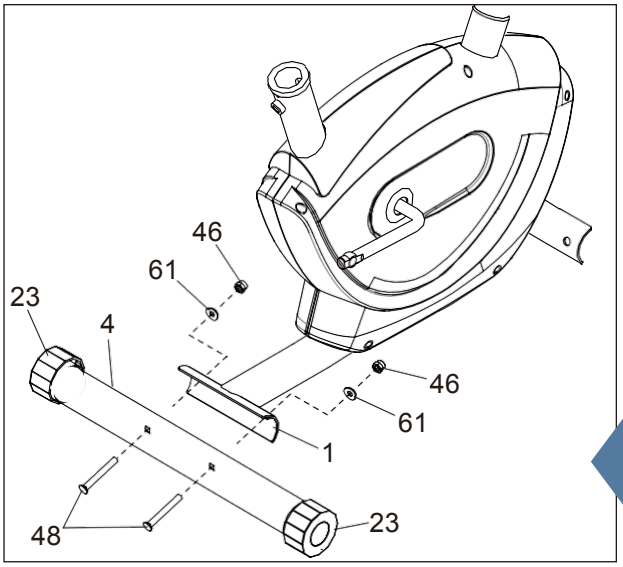
INSTRUCTIONS DE MONTAGE





1

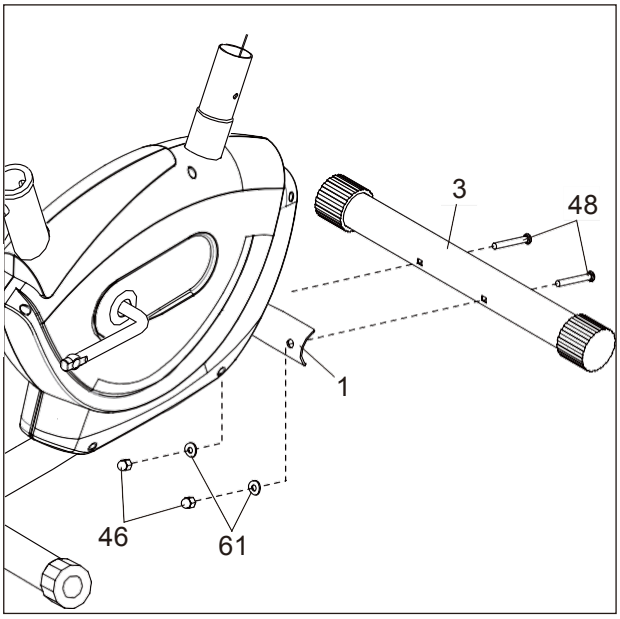
Attachez le Stabilisateur Arrière (4) au Cadre (1) avec deux Boulons de Carrosserie M8 x 65mm (48), deux Rondelles Courbes M8 (61) et deux Écrous Borgnes M8 (46); **insérez les deux boulons de carrosserie, puis serrez les écrous borgnes.**

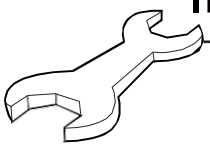


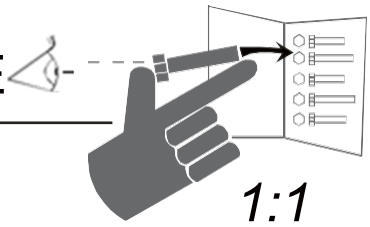
FR

2

Attachez le Stabilisateur Arrière (3) au Cadre (1) avec deux Boulons de Carrosserie M8 x 65mm (48), deux Rondelles Courbes M8 (61) et deux Écrous Borgnes M8 (46); **insérez les deux boulons de carrosserie, puis serrez les écrous borgnes.**







3

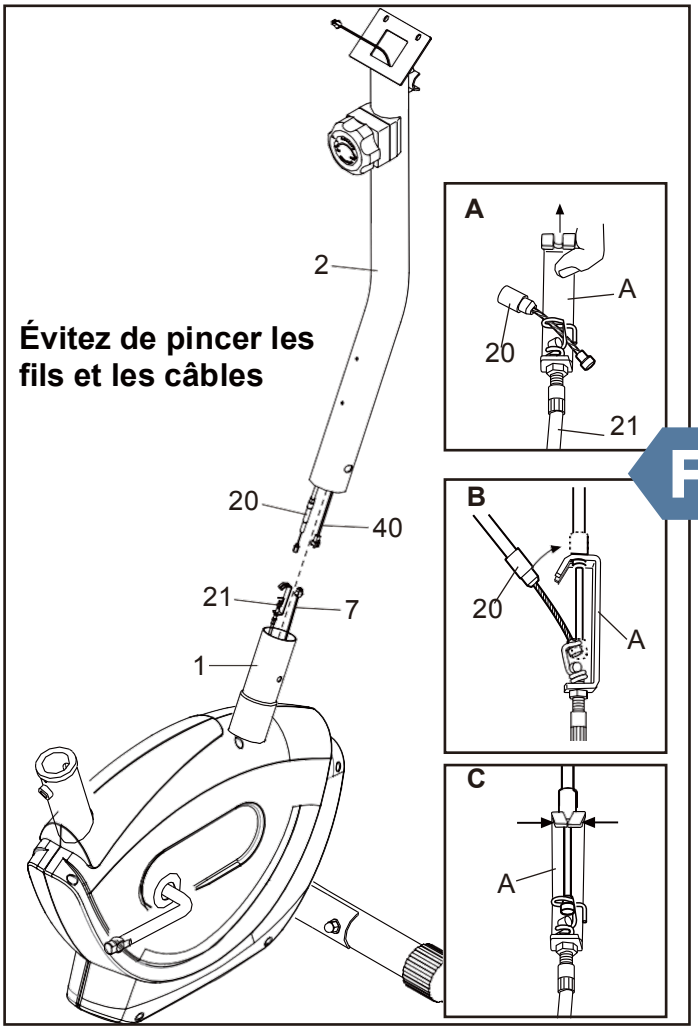
Connectez le Fil du Montant (40) au Fil du Capteur Magnétique (7).

Ensuite, connectez le câble de résistance (20) au câble de résistance inférieur (21) de la manière suivante:

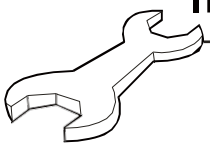
Voir le dessin A: Tirez vers le haut sur le support métallique (A) sur le câble de résistance inférieur (21), et insérez la pointe du câble de résistance (20) dans le clip de fil à l'intérieur du support métallique.

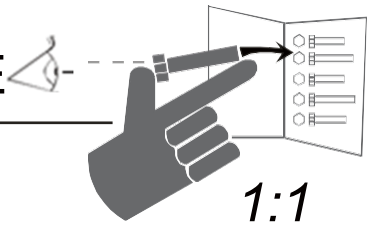
Voir le dessin B: Tirez fermement le Câble de Résistance (20) vers le haut et faites-le glisser dans le haut du support métallique (A).

Voir le dessin C: À l'aide de pinces, serrez ensemble les broches de l'extrémité supérieure du support métallique (A). Insérez l'excédent de fil et de câble dans le Cadre (1).



FR





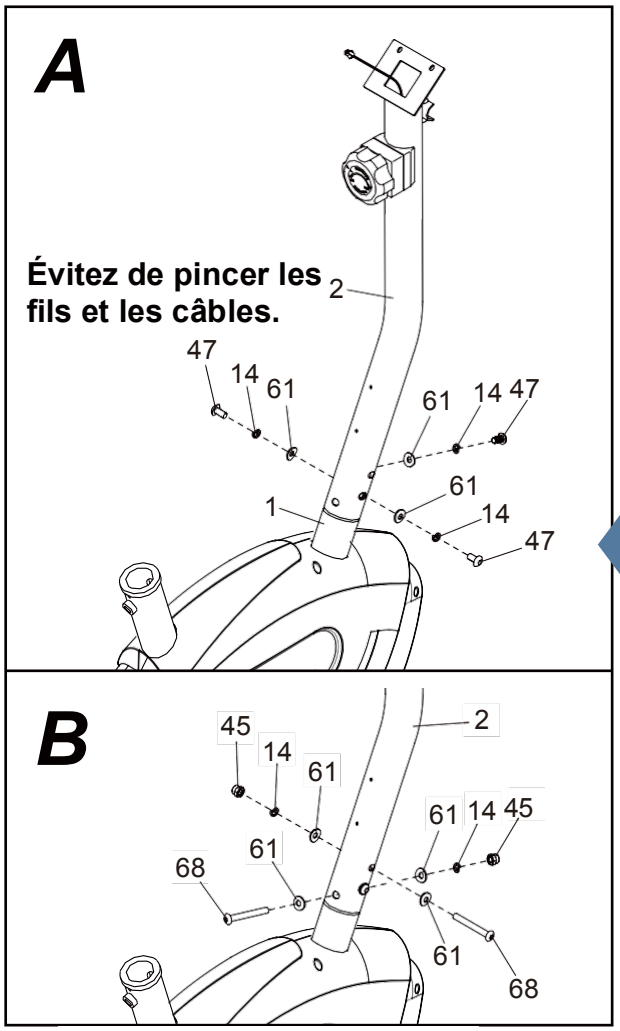
4

Conseil: évitez de pincer les fils et les câbles. Glissez le Montant (2) sur le Cadre (1).

Voir le dessin supérieur. Attachez le Montant (2) avec trois Vis M8x 16mm (47), trois Rondelles Fendues M8 (14) et trois Rondelles Courbes M8 (61); démarrez toutes les vis, mais ne les serrez pas encore complètement.

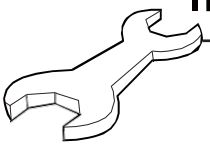
Voir le dessin du bas. Terminez de fixer le Montant (2) avec deux Boulons M8 x 65mm (68), quatre Rondelles Courbes M8 (61), deux Rondelles Fendues M8 (14) et deux Écrous de Verrouillage M8 (45); démarrez les deux contre-écrous, puis serrez-les.

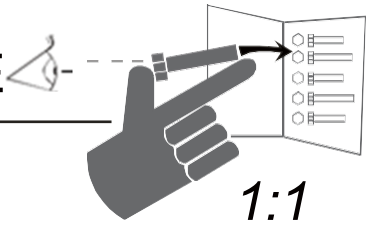
Voir le dessin supérieur. Serrez les trois Vis M8 x 16mm (47).



FR

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

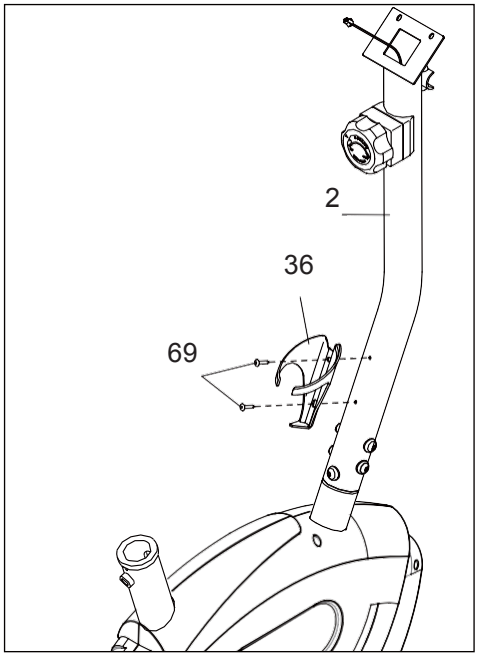




FR

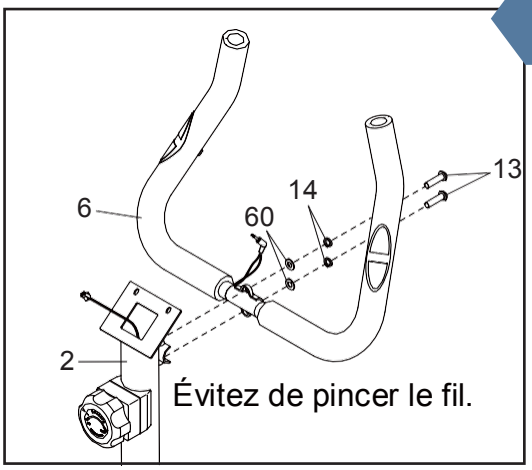
5

Attachez le Support de Bouteille d'Eau (36) au Montant (2) avec deux Vis à Bride M4 x 16mm (69); démarrez les deux vis de bride, puis serrez-les.



6

Conseil: Evitez de pincer le fil. Attachez le Guidon (6) au Montant (2) avec deux Vis M8x30mm (13), deux Rondelles Fendues M8 (14) et deux Rondelles M8 (60); démarrer les deux vis, puis les serrer.

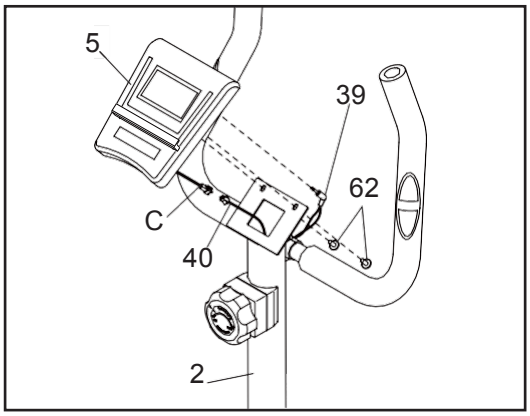


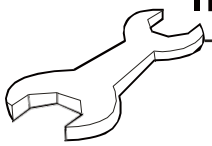
7

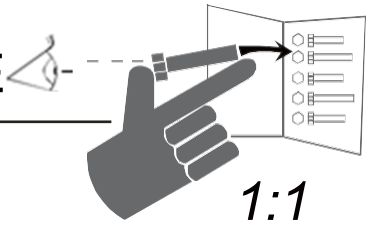
Connectez le fil (C) de la Console au Fil du Montant (40). Insérez l'excédent de fil dans le Montant.

Conseil: évitez de pincer le fil. Attachez la Console (5) au Montant (2) avec deux Vis M5x12mm (62); démarrez les deux vis, puis serrez-les.

Ensuite, branchez le Fil du Pouls (39) dans la prise à l'arrière de la Console (5).



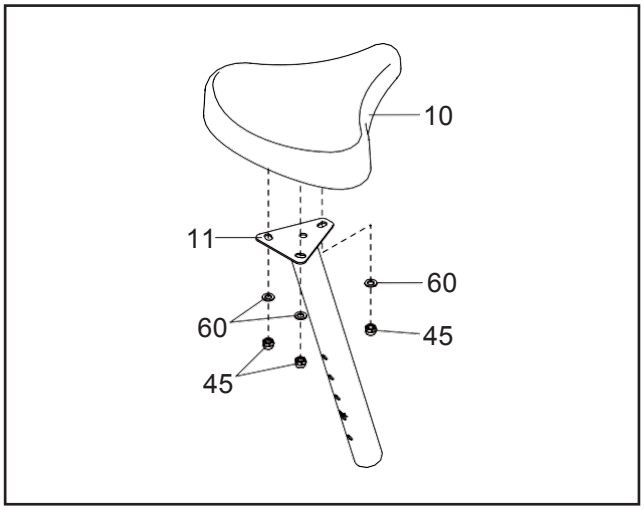




8

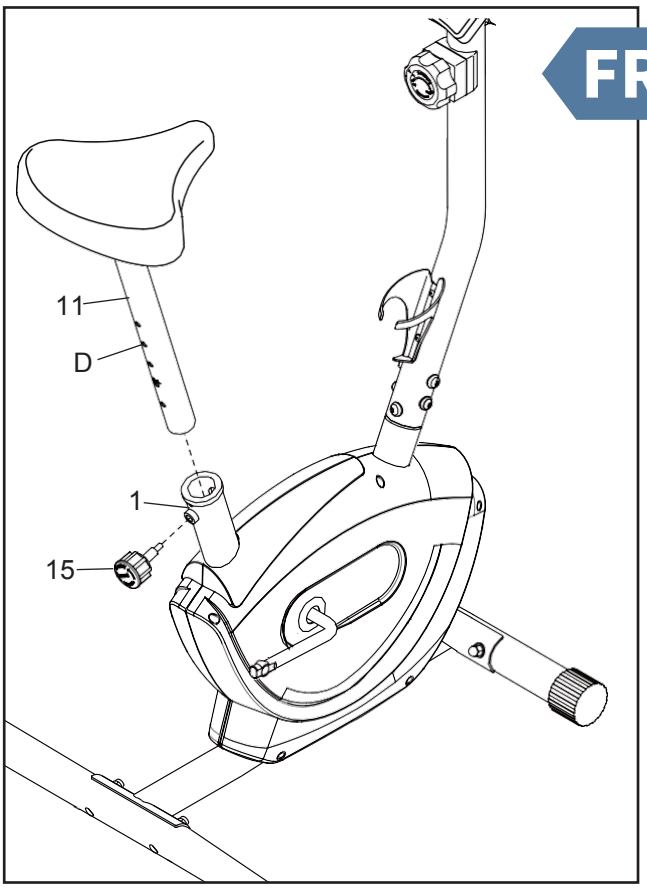
Conseil: Les Écrous de Verrouillage M8 (45) et les Rondelles M8 (60) peuvent être pré-attachés au Siège (10).

Attachez le Siège (10) au Montant du Siège (11) avec trois Écrous de Verrouillage M8 (45) et trois Rondelles M8 (60); démarrez tous les contre-écrous, puis serrez-les.

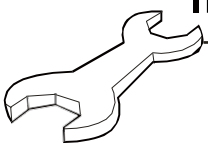


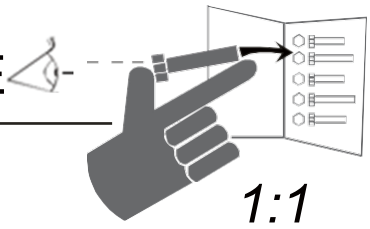
9

Insérez le Montant du Siège (11) dans le Cadre (1), puis insérez la goupille de traction M16 (15) dans le Cadre et dans l'un des trous de réglage (D) du Montant du Siège. Déplacez légèrement le montant du siège vers le haut ou vers le bas pour vous assurer que le bouton du siège est engagé dans l'un des trous de réglage. Ensuite, serrez le bouton du siège.



FR



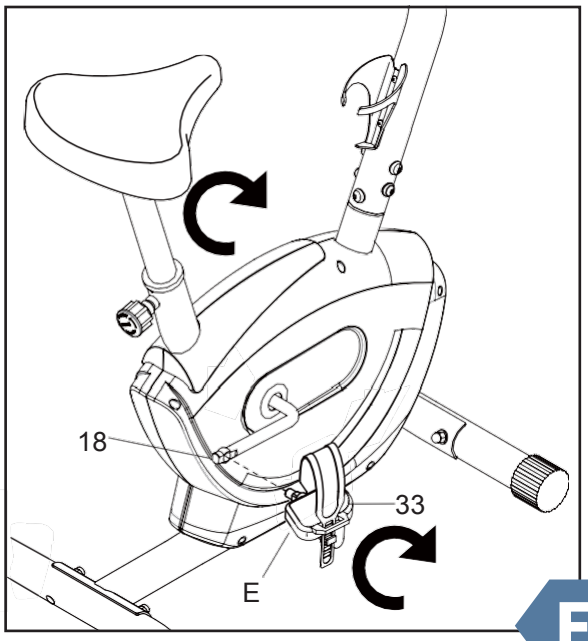


10

Identifiez la Pédale Droite (33). À l'aide d'une clé à molette, serrez fermement la Pédale Droite dans le sens des aiguilles d'une montre dans le bras droit de la Manivelle (18).

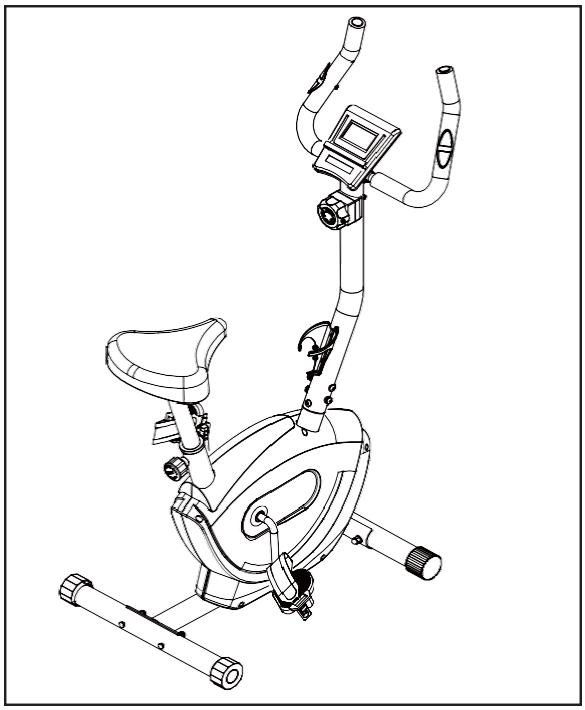
Serrez fermement la Pédale Gauche (non illustrée) dans le sens antihoraire dans le bras gauche de la Manivelle (18).
IMPORTANT: vous devez tourner la pédale gauche dans le sens antihoraire pour la fixer.

Ensuite, attachez la sangle de la pédale droite (E) à la Pédale Droite (33) comme illustré. Attachez la sangle de pédale gauche (non illustrée) à la pédale gauche (non illustrée) de la même manière.



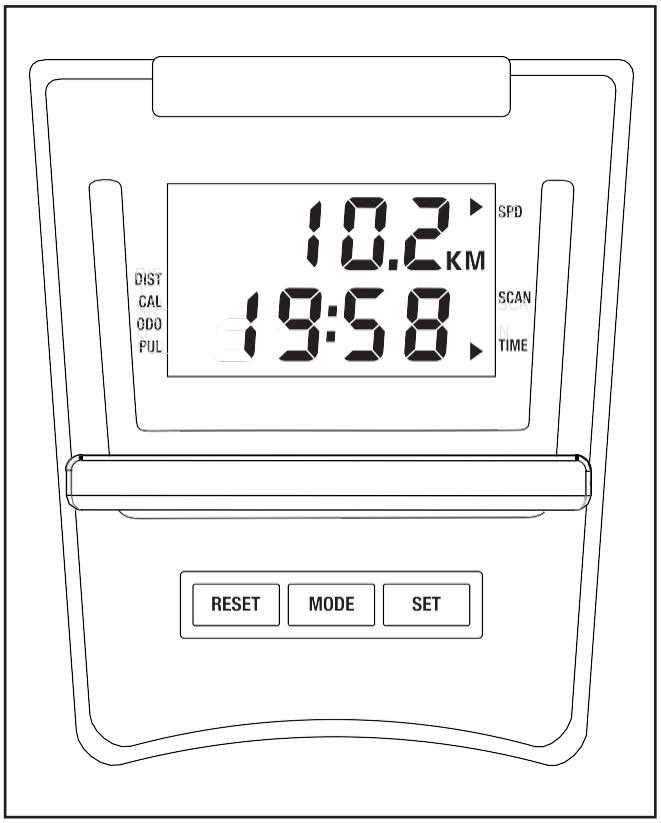
FR

Une fois le vélo d'exercice assemblé, inspectez-le pour vous assurer qu'il est assemblé correctement et qu'il fonctionne correctement. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo d'exercice. Des pièces supplémentaires peuvent être incluses. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le sol.



COMMENT UTILISER LA CONSOLE

DIAGRAMME DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console facile à utiliser comprend sept modes qui fournissent un retour instantané de l'exercice pendant vos entraînements.

Temps (TIME) —Ce mode affiche le temps écoulé. Remarque: si vous définissez un objectif de temps, cet écran affichera le temps restant à votre entraînement.

Vitesse (SPD) —Ce mode affiche votre vitesse de pédalage, en kilomètres par heure.

Distance (DIST) —Ce mode affiche la distance que vous avez pédalée pendant votre entraînement, en kilomètres. Remarque: si vous définissez un objectif de distance, cet écran affichera la distance restante pendant votre entraînement.

Calories (CAL) —Ce mode affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées pendant votre entraînement. Remarque: si vous définissez un objectif de combustion des calories, cet écran affichera le nombre de calories à brûler pendant votre entraînement.

FR

Distance totale (ODO) —Ce mode affiche le nombre total de kilomètres parcourus depuis l'achat du vélo d'exercice.

Impulsion (PUL) —Ce mode affiche votre fréquence cardiaque en battements par minute lorsque vous tenez le détecteur de fréquence cardiaque de la poignée. Si vous définissez une fréquence cardiaque cible, cet affichage clignote chaque fois que votre fréquence cardiaque est supérieure à la cible.

Analyse (SCAN) —Ce mode affiche les modes temps, vitesse, distance, calories, pouls et distance totale, pendant quelques secondes chacun, dans un cycle répété.

CE

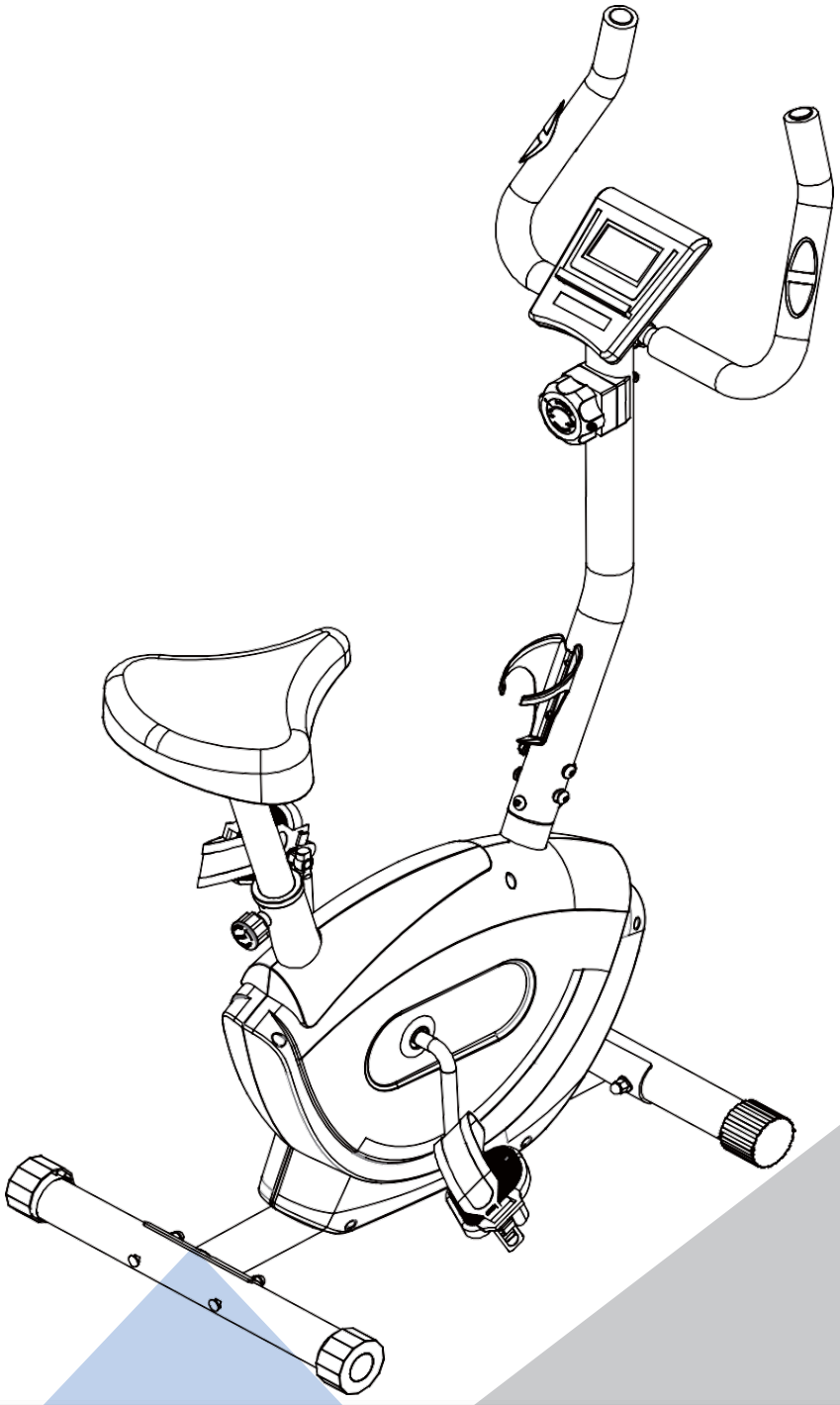
Magnetic Upright Bike

User Manual

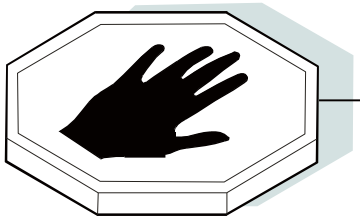
MS199734BAA

merax®

Congratulations for choosing this product.
Before using this product for the first time, please read the manual carefully
and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury.
Please retain this manual for future reference.



If you have any questions about this product, please consult your supplier in time



Safety Information

Before you undertake any kind 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 Meter 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.

EN

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

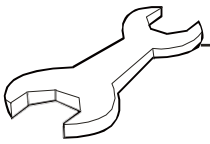
120 kg maximum

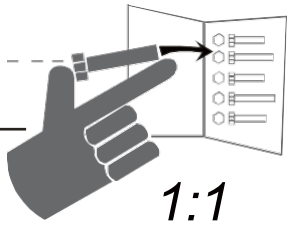
Beginning Exercising

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.

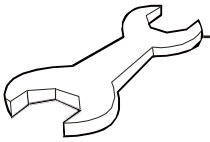
EXPLODED VIEW

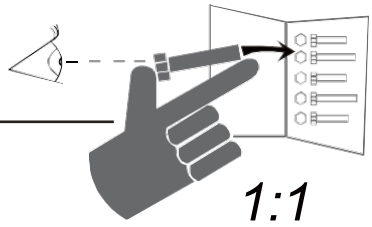




EN

PART LIST

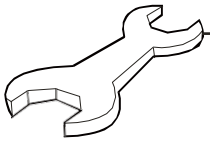


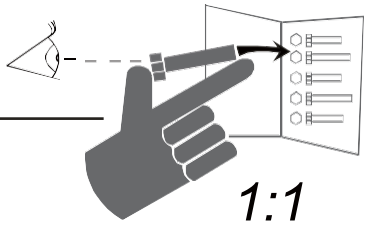


Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	1	Frame	37	2	Handgrip
2	1	Upright	38	2	Crank Nut
3	1	Front Stabilizer	39	2	Pulse Sensor/Wire
4	1	Rear Stabilizer	40	1	Upright Wire
5	1	Console	41	1	Flywheel Axle
6	1	Handlebar	42	2	Flywheel Bearing
7	1	Reed Switch/Wire	43	2	Snap Ring
8	1	Clamp	44	2	Star Washer
9	1	Spiral Nut	45	7	M8 Locknut
10	1	Seat	46	4	M8 Acorn Nut
11	1	Seat Post	47	3	M8 x 16mm Screw
12	1	Sleeve	48	4	M8 x 65mm Carriage Bolt
13	2	M8 x 30mm Screw	49	1	M5 x 45mm Screw
14	7	M8 Split Washer	50	6	M3 x 12mm Screw
15	1	M16 pull pin	51	7	M4 x 20mm Self-tapping Screw
16	1	Flywheel	52	7	M4 x 20mm Screw
17	1	C-magnet	53	1	M6 x 100mm Bolt
18	1	Pulley/Crank	54	1	M8 x 60mm Bolt
19	1	Idler	55	1	M8 x 16mm Hex Bolt
20	1	Resistance Control/Cable	56	4	M10 Jam Nut
21	1	Lower Resistance Cable	57	1	M6 x 45mm Bolt
22	2	Transport Wheel	58	1	M5 Curved Washer
23	2	Leveling Cap	59	2	M6 Nut
24	1	Resistance Spring	60	6	M8 Washer
25	1	Tension Spring	61	11	M8 Curved Washer
26	2	Bearing Cup	62	2	M5 x 12mm Screw
27	2	Ball Bearing	63	1	Drive Belt
28	1	Left Shield	64	1	Pulley Magnet
29	1	Right Shield	65	1	Left Bearing Race
30	2	Large Accent Ring	66	1	Left Crank Spacer
31	2	Small Accent Ring	67	1	M10 Wave Washer
32	1	Left Pedal	68	2	M8 x 65mm Bolt
33	1	Right Pedal	69	2	M4 x 16mm Flange Screw
34	1	Right Bearing Race	*	–	N/A
35	1	Right Crank Spacer	*	–	N/A
36	1	Water Bottle Holder	*	–	N/A

EN

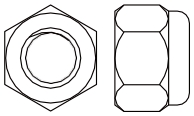
PART IDENTIFICATION CHART



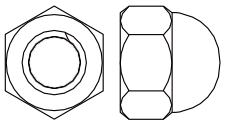


Use the drawings below to identify the small parts needed for assembly. The number in parentheses below each drawing is the key number of the part, from the PART LIST near the end of this manual. The number following the key number is the quantity needed for assembly.

Note: If a part is not in the hardware kit, check to see if it has been preassembled. Extra parts may be included.

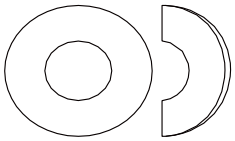


M8 Locknut
(45)–5

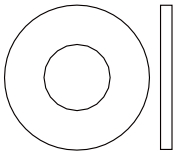


M8 Acorn Nut
(46)–4

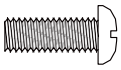
M8 Split Washer
(14)–7



M8 Curved Washer
(61)–1

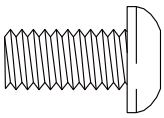


M8 Washer
(60)–5

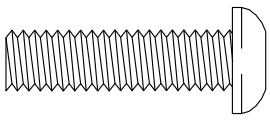


M5 x 12mm
Screw (62)–2

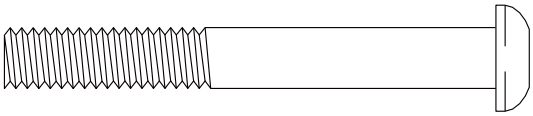
M4 x 16mm
Flange Screw
(69)–2



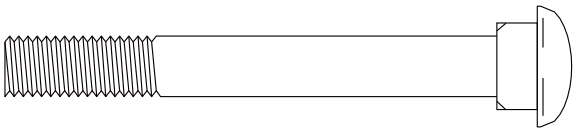
M8 x 16mm
Screw (47)–3



M8 x 30mm
Screw (13)–2



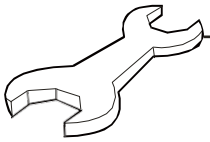
M8 x 65mm
Bolt (68)–2

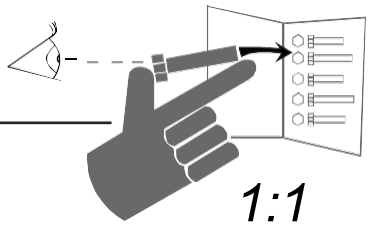


M8 x 65mm
Carriage Bolt (48)–4

EN

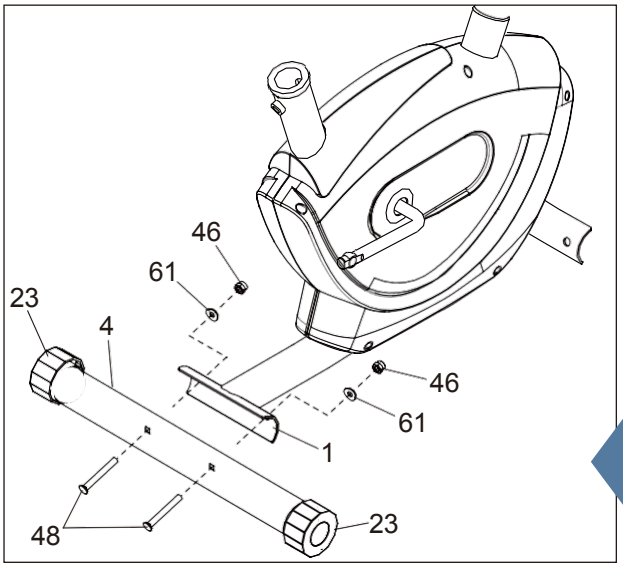
ASSEMBLY INSTRUCTION





1

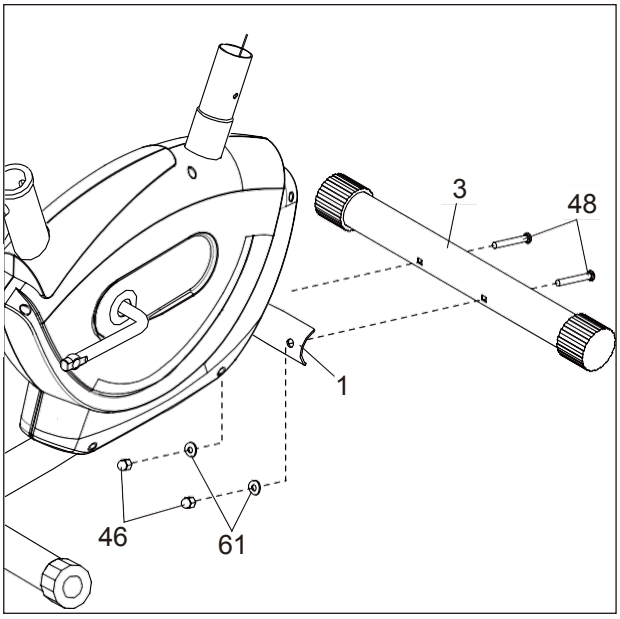
Attach the Rear Stabilizer (4) to the Frame (1) with two M8 x 65mm Carriage Bolts (48), two M8 Curved Washers (61), and two M8 Acorn Nuts (46); **insert both Carriage Bolts, and then tighten the Acorn Nuts.**

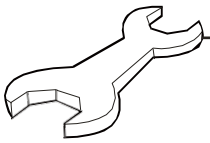


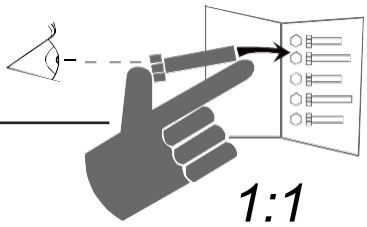
EN

2

Attach the Rear Stabilizer (3) to the Frame (1) with two M8 x 65mm Carriage Bolts (48), two M8 Curved Washers (61), and two M8 Acorn Nuts (46); **insert both Carriage Bolts, and then tighten the Acorn Nuts.**







3

Connect the Upright Wire (40) to the Reed Switch Wire (7).

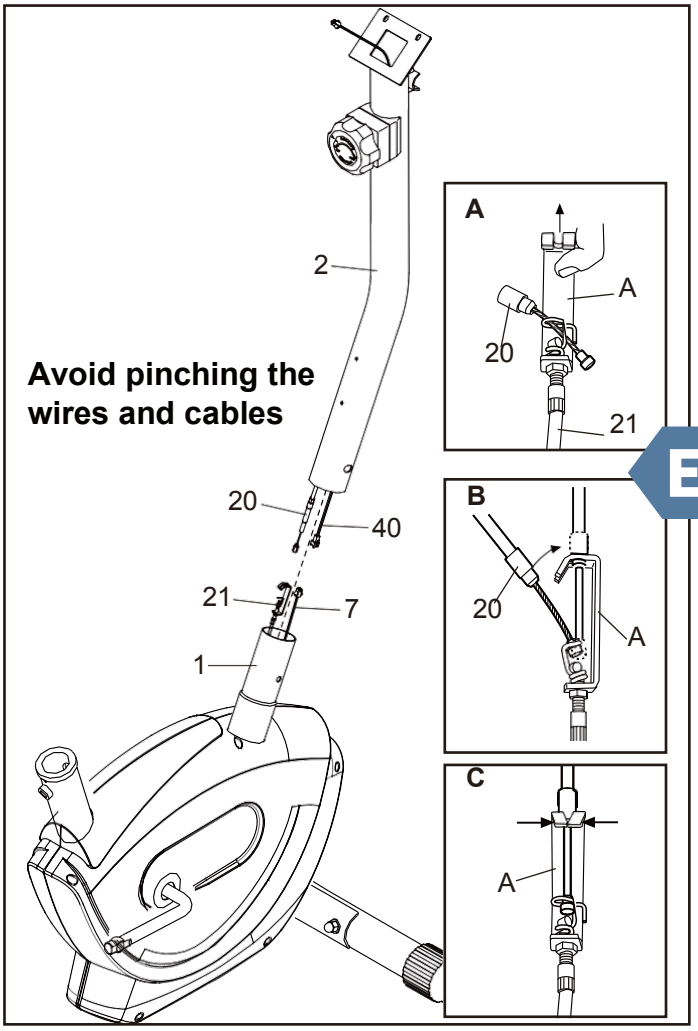
Next, connect the Resistance Cable (20) to the Lower Resistance Cable (21) in the following way:

See drawing A: Pull upward on the metal bracket (A) on the Lower Resistance Cable (21), and insert the tip of the Resistance Cable (20) into the wire clip inside the metal bracket.

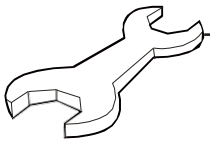
See drawing B: Firmly pull the Resistance Cable (20) upward and slide it into the top of the metal bracket (A).

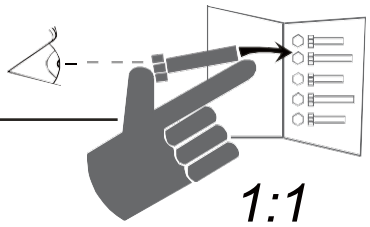
See drawing C: Using pliers, squeeze the prongs on the upper end of the metal bracket (A) together.

Insert the excess wire and cable into the Frame (1).



EN





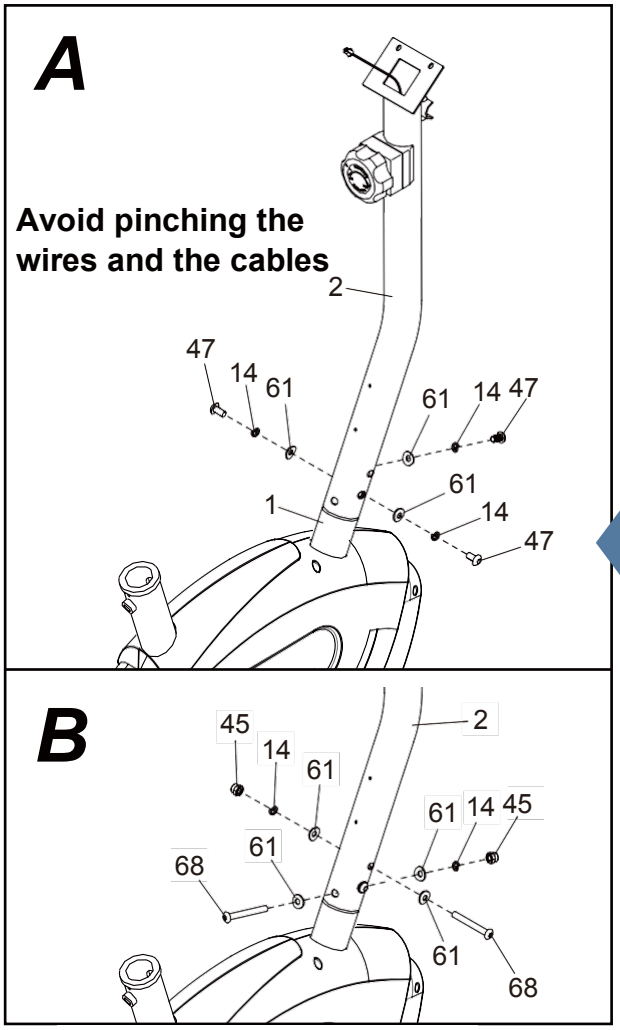
4

Tip: Avoid pinching the wires and the cables. Slide the Upright (2) onto the Frame (1).

See the upper drawing. Attach the Upright (2) with three M8x 16mm Screws (47), three M8 Split Washers (14), and three M8 Curved Washers (61); start all the Screws, but do not fully tighten them yet.

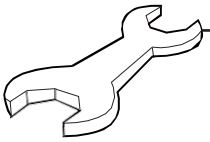
See the lower drawing. Finish attaching the Upright (2) with two M8 x 65mm Bolts (68), four M8 Curved Washers (61), two M8 Split Washers (14), and two M8 Locknuts (45); start both Locknuts, and then tighten them.

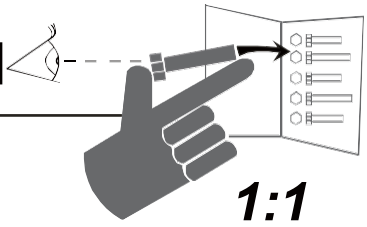
See the upper drawing. Tighten the three M8 x 16mm Screws (47).



EN

ASSEMBLY INSTRUCTION

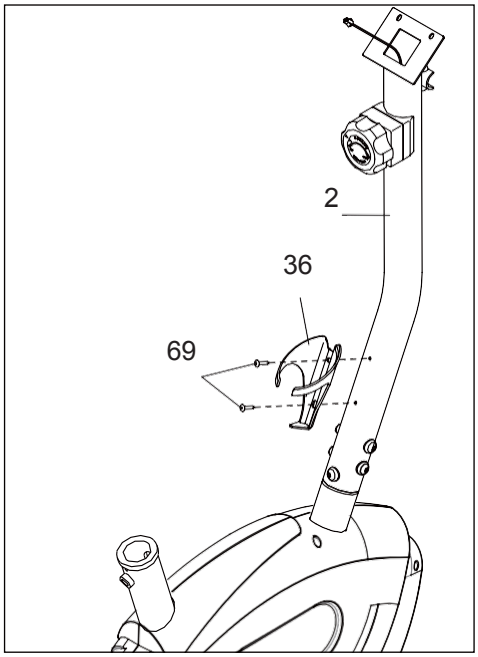




EN

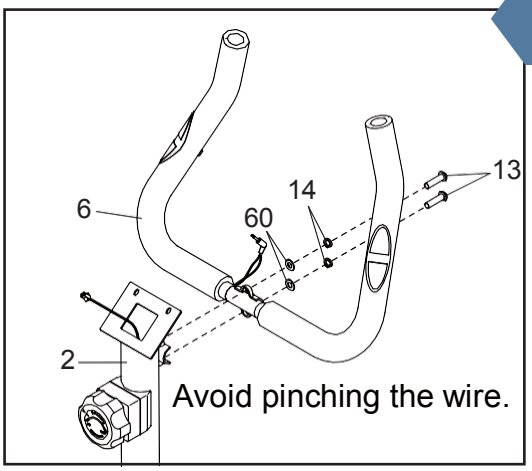
5

Attach the Water Bottle Holder (36) to the Upright (2) with two M4 x 16mm Flange Screws (69); start both Flange Screws, and then tighten them.



6

Tip: Avoid pinching the wire. Attach the Handlebar (6) to the Upright (2) with two M8x30mm Screws (13), two M8 Split Washers (14), and two M8 Washers (60); start both Screws, and then tighten them.

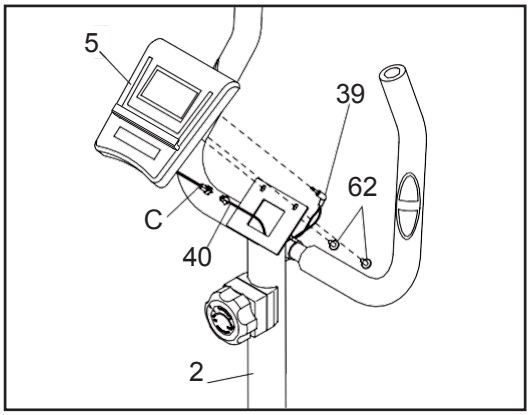


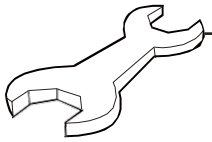
7

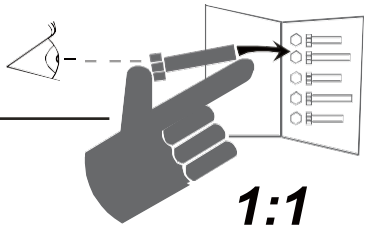
Connect the wire (C) on the Console to the Upright Wire (40). Insert the excess wire into the Upright.

Tip: Avoid pinching the wire. Attach the Console (5) to the Upright (2) with two M5x12mm Screws (62); start both Screws, and then tighten them.

Then, plug the Pulse Wire (39) into the receptacle on the back of the Console (5).



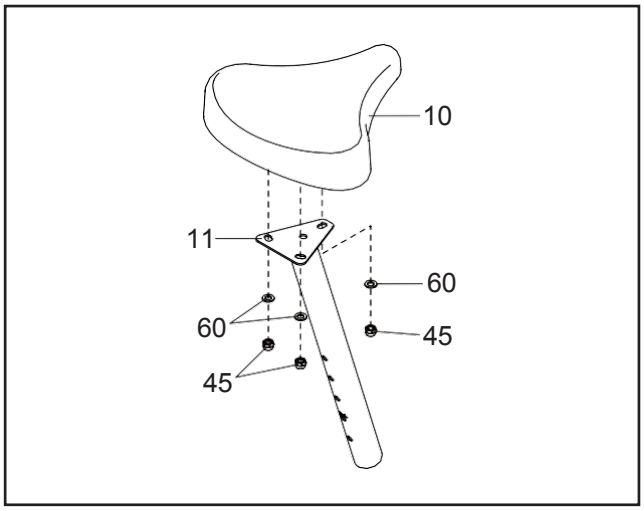




8

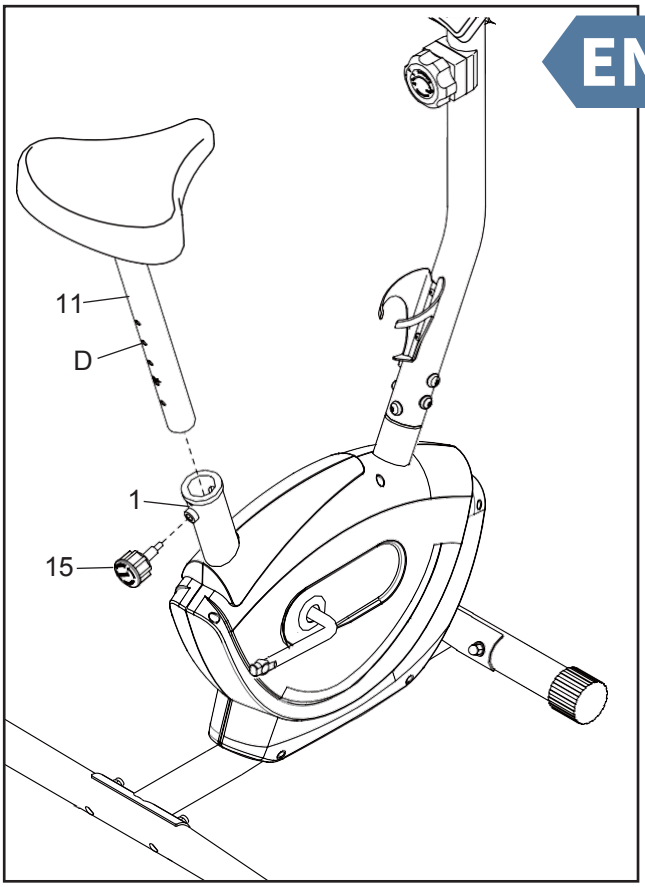
Tip: The M8 Locknuts (45) and the M8 Washers (60) may be pre-attached to the Seat (10).

Attach the Seat (10) to the Seat Post (11) with three M8 Locknuts (45) and three M8 Washers (60); start all the Locknuts, and then tighten them.



9

Insert the Seat Post (11) into the Frame (1), and then insert the M16 pull pin (15) into the Frame and into one of the adjustment holes (D) in the Seat Post. Move the Seat Post upward or downward slightly to make sure that the Seat Knob is engaged in one of the adjustment holes. Then, tighten the Seat Knob.



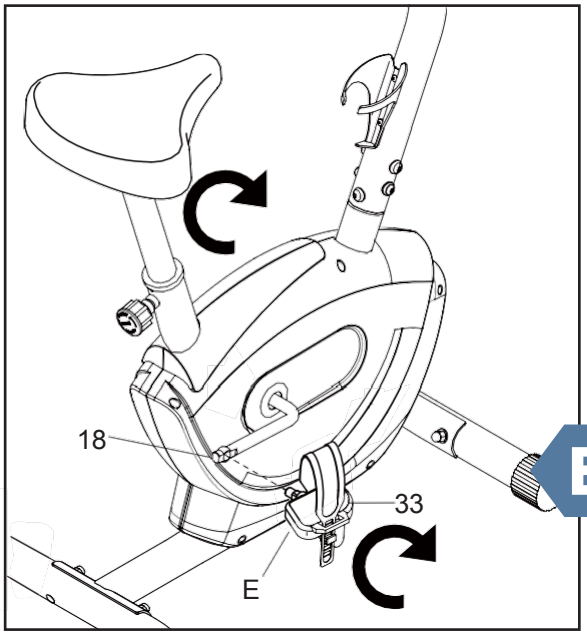
EN

10

Identify the Right Pedal (33). Using an adjustable wrench, firmly tighten the Right Pedal clock-wise into the right arm of the Crank (18).

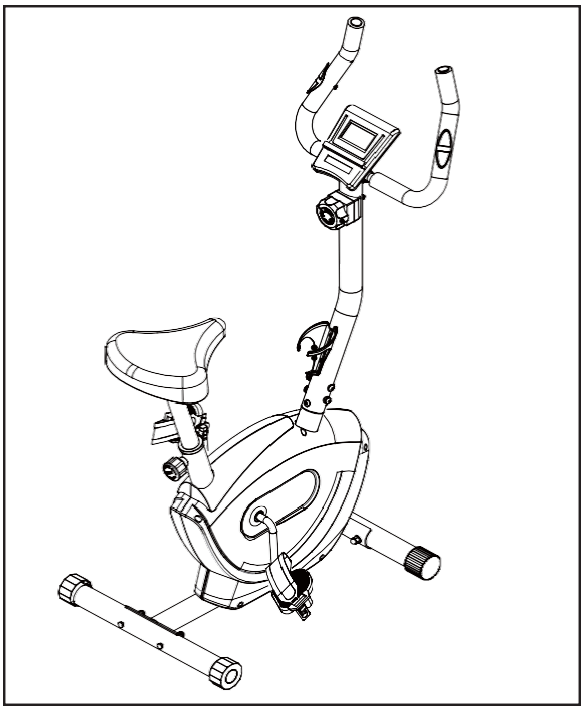
Firmly tighten the Left Pedal (not shown) counter- clockwise into the left arm of the Crank (18).
IMPORTANT: You must turn the Left Pedal counterclockwise to attach it.

Then, attach the right pedal strap (E) to the Right Pedal (33) as shown. Attach the left pedal strap (not shown) to the Left Pedal (not shown) in the same way.



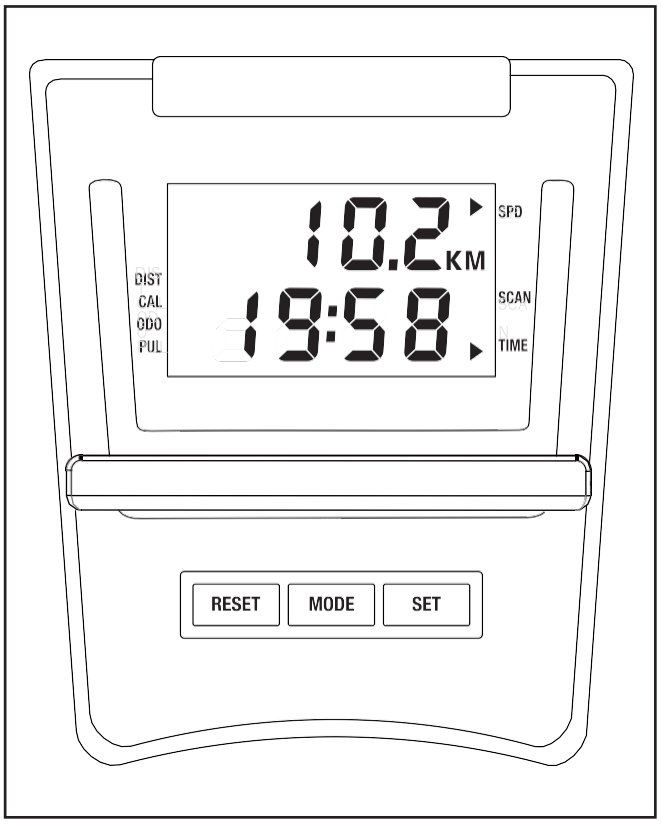
EN

After the exercise bike is assembled, inspect it to make sure that it is assembled correctly and that it functions properly. Make sure that all parts are
properly tightened before you use the exercise bike. Extra parts may be included. Place a mat under the exercise bike to protect the floor.



HOW TO USE THE CONSOLE

CONSOLE DIAGRAM



FEATURES OF THE CONSOLE

The easy-to-use console features seven modes that provide instant exercise feedback during your workouts.

Time (TIME) —This mode displays the elapsed time. Note: If you set a time goal, this display will show the time remaining in your workout.

Speed (SPD) —This mode displays your pedaling speed, in kilometers per hour.

Distance (DIST) —This mode displays the distance you have pedaled during your workout, in kilometers. Note: If you set a distance goal, this display will show the distance remaining in your workout.

Calories (CAL) —This mode displays the approximate number of calories you have burned during your work- out. Note: If you set a calorie-burning goal, this display will show the number of calories still to be burned in your workout.

EN

Total Distance (ODO) —This mode displays the total number of kilometers that have been pedaled since the exercise bike was purchased.

Pulse (PUL) —This mode displays your heart rate in beats per minute when you hold the handgrip heart rate monitor. If you set a target heart rate, this display will flash whenever your heart rate is above the target.

Scan (SCAN) —This mode displays the time, speed, distance, calories, pulse, and total distance modes, for a few seconds each, in a repeating cycle.

CE