



# Heimtrainer / Fitnessbike

DE

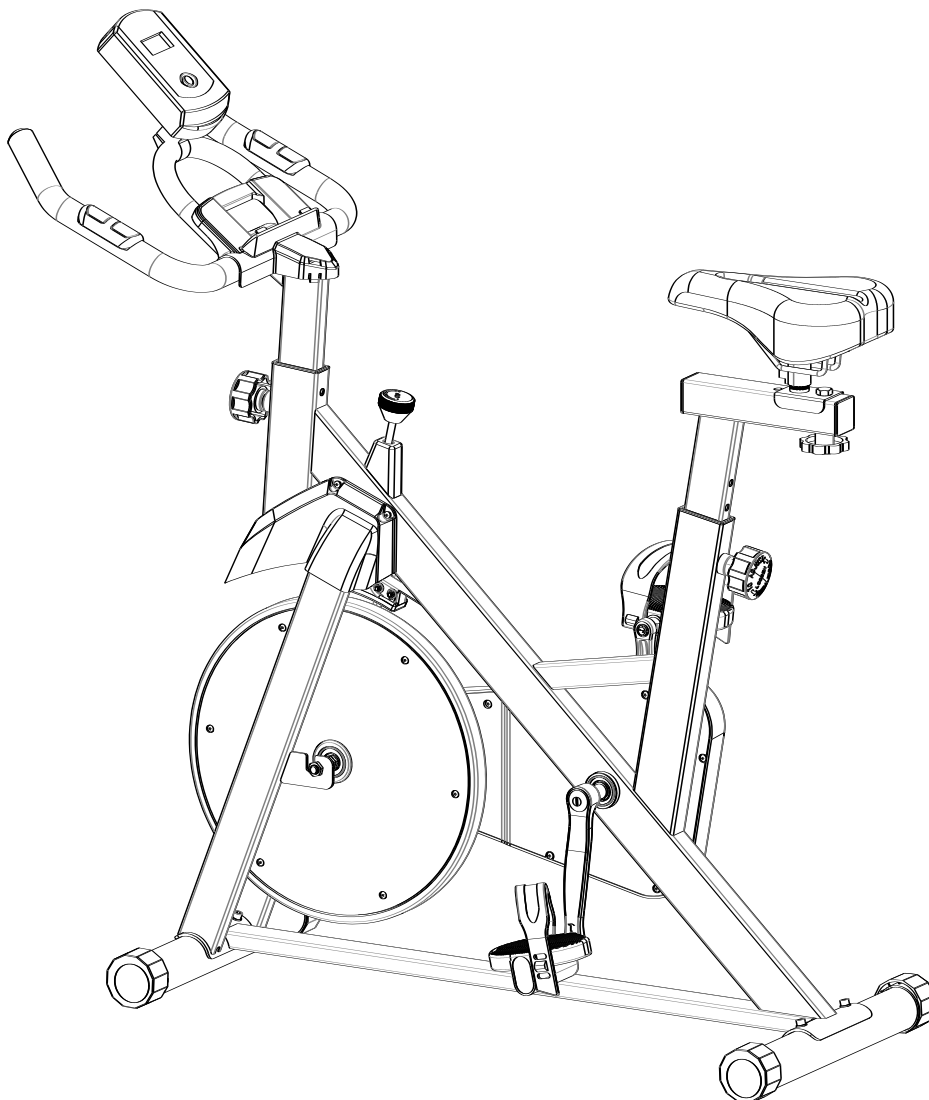
## Benutzerhandbuch

MS304750

# 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.*



**VORSICHT**

**Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in diesem Handbuch, bevor Sie dieses Gerät verwenden.**

**Bei Fragen zu diesem Produkt wenden Sie sich bitte rechtzeitig an Ihren Lieferanten.**

# INHALT

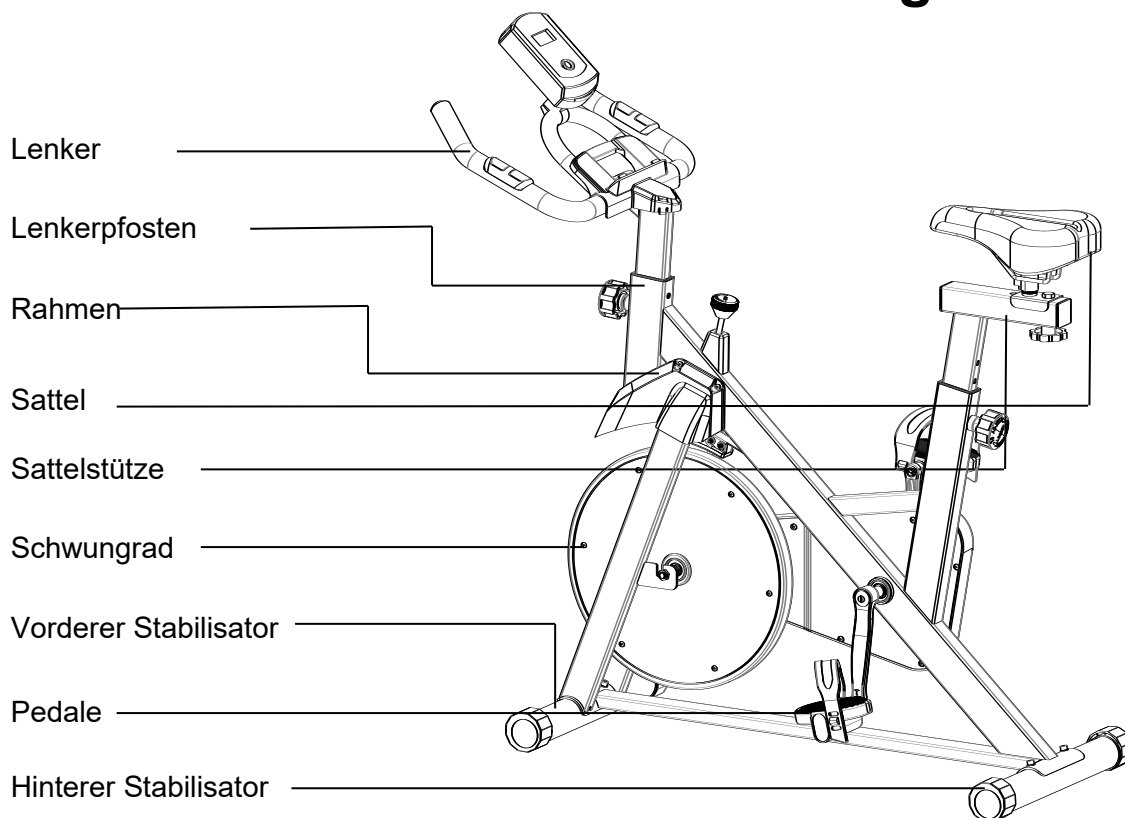
1. Produktbeschreibung .....	3
2. Sicherheitshinweise und Warnungen .....	4
3. Montageanleitungen .....	6
4. Vorschläge zum Aufwärmen .....	10
5. Betriebsanweisungen.....	11
6. Wartung .....	11



Decobus Handel GmbH  
Am Maibusch 108, 45883 Gelsenkirchen, Deutschland



# 1. Produktbeschreibung



## Hauptparameter

Nr.	Artikel	Beschreibung	Nr.	Artikel	Beschreibung
1	Tragfähigkeit	100 kg	3	Produktgröße	1340*590*1310 mm
2	Schwungrad	4 kg			

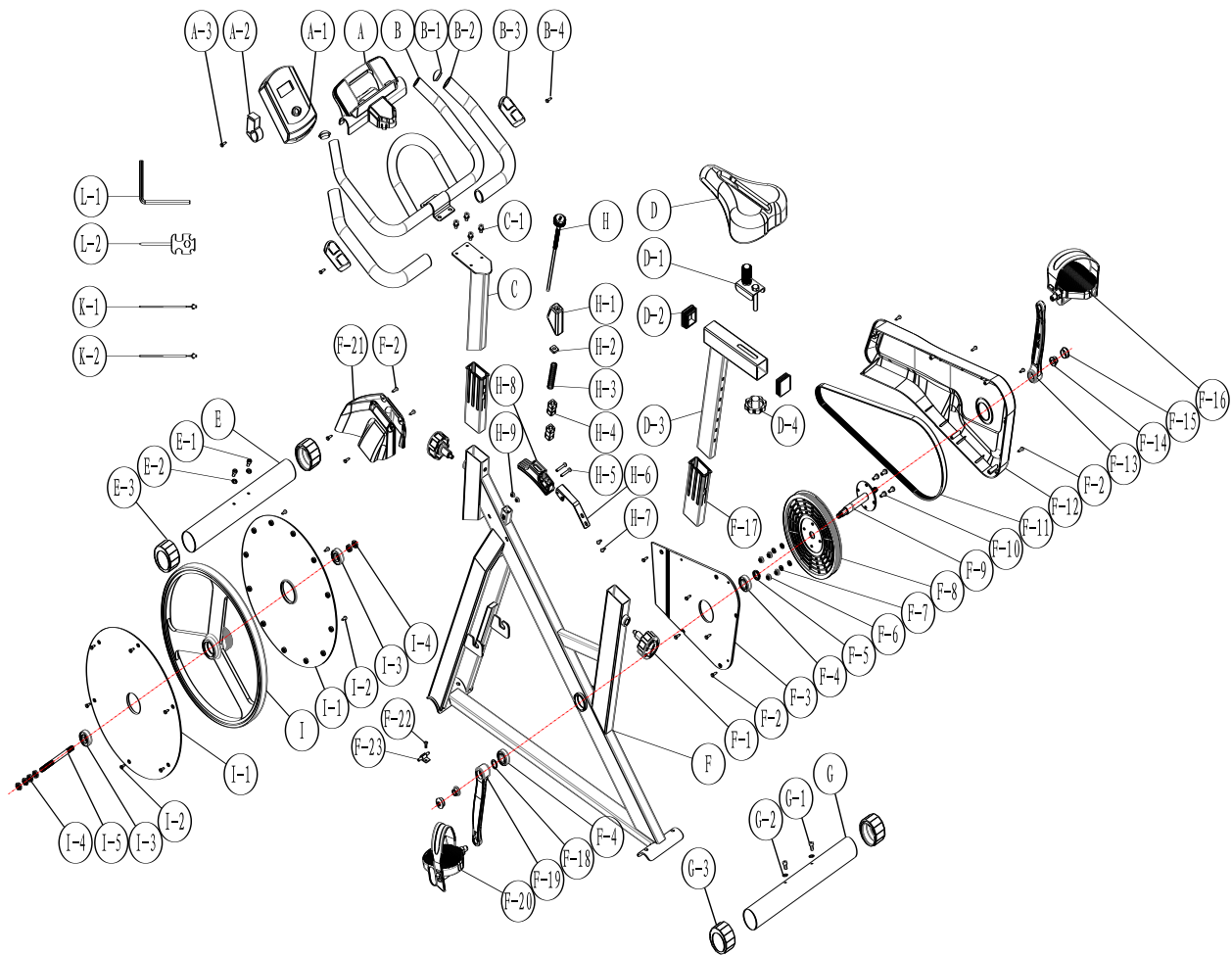
## Packliste

Nr.	Artikel	Einheit	Menge	Nr.	Artikel	Einheit	Menge
1	Rahmen	Stk	1	7	Einstellknopf	Stk	2
2	Vorderer Stabilisator	Satz	1	8	Lenker	Stk	1
3	Hinterer Stabilisator	Satz	1	9	Sattelstütze	Satz	1
4	Pedale	Satz	1	10	Werkzeugkasten	Satz	1
5	Sattel	Satz	1	11	Konsole	Stk	1
6	Lenkerpfosten	Satz	1	12	Feste Basis der Konsole	Stk	1

## Toolkit-Liste

Nr.	Artikel	Einheit	Menge	Nr.	Artikel	Einheit	Menge
1	Inbusschlüssel 5 mm	Stk	1	2	Kombinationsschlüssel	Stk	1

# Explosionszeichnung



## 2. Sicherheitshinweise und Warnungen



**Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Fahrrad benutzen, und beachten Sie die folgenden Sicherheitshinweise.**

**HINWEIS :** Obwohl das Produkt bei seiner Konstruktion und Herstellung gründlich unter Sicherheitsaspekten betrachtet wurde, befolgen Sie bitte unbedingt die nachstehenden Anweisungen. Wir tragen keine Folgen, die durch unsachgemäße Bedienung verursacht werden.

- ◆ **Dieses Fahrrad ist für den Innenbereich geeignet. Stellen Sie es auf einer festen, ebenen Fläche auf und betreiben Sie es. Stellen Sie keine Gegenstände auf das Fahrrad.**
- ◆ **Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es zur Vermeidung von Gefahren von Fachleuten des Herstellers, seiner Wartungsabteilung oder verwandten Abteilungen ersetzt werden. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen,**

**ziehen Sie bitte das Netzkabel ab.**

- ◆ **Bitte ziehen Sie den Netzstecker, wenn das Produkt längere Zeit nicht verwendet wird.**
- ◆ **Dieses Produkt ist auf H-Niveau. Wenn das Produkt nicht verwendet wird, verriegeln Sie bitte das Schwungrad, um Verletzungen zu vermeiden .**
- ◆ **Dieses Produkt ist nicht für Behinderte und Kinder geeignet. Bitte verwenden Sie es nicht, wenn Sie sich unwohl fühlen, da es sonst zu Verletzungen kommen kann.**
- ◆ **Verwenden Sie das Fahrrad nicht in einem staubigen Raum und sorgen Sie für eine gewisse Luftfeuchtigkeit. Vermeiden Sie starke statische Elektrizität, da dies die normale Verwendung der Konsole beeinträchtigen kann. Bitte verwenden Sie die Originalteile, diese dürfen ohne Anleitung nicht ausgetauscht werden.**
- ◆ **Verwenden Sie das Fahrrad nicht in der Nähe von heißen oder sich bewegenden Objekten.**
- ◆ **Bitte stecken Sie das Fahrrad aus, bevor Sie es bewegen. Nicht-Fachleuten ist es nicht gestattet, das Fahrrad ohne Genehmigung zu zerlegen, da es sonst zu schwerwiegenden Folgen kommen kann.**
- ◆ **Bitte stellen Sie sicher, dass das Kleidungsstück geschlossen oder mit einem Reißverschluss versehen ist, tragen Sie keine losen oder baumelnden Kleidungsstücke, während Sie das Fahrrad benutzen.**
- ◆ **Wenn Sie sich während der Anwendung unwohl oder unwohl fühlen, hören Sie bitte auf und konsultieren Sie einen Arzt.**
- ◆ **Verwenden Sie qualifizierte Steckdosen, um Gefahren zu vermeiden. Wenn der Stecker nicht mit der Steckdose kompatibel ist, berühren Sie den Stecker bitte nicht und wenden Sie sich an einen Elektriker.**
- ◆ **Das Produkt ist für den Heimgebrauch geeignet, nicht für professionelles Training und Test, darf nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.**
- ◆ **Verwenden Sie es nicht, wenn die Schale gerissen oder abgebrochen ist (die innere Struktur liegt frei) oder das geschweißte Teil gerissen ist.**
- ◆ **Verwenden Sie es nicht nach dem Essen, bei Müdigkeit oder in schlechter körperlicher Verfassung.**
  - Es kann Ihrer Gesundheit schaden.
- ◆ **Verschütten Sie keine Gegenstände wie Nadeln, Abfall oder Wasser auf dem Stecker. Berühren Sie den Stecker nicht mit nassen Händen.**
  - Dies kann zu Stromschlägen, Kurzschlüssen oder Bränden führen.
- ◆ **Bitte stecken Sie das Fahrrad aus, wenn Sie es nicht benutzen.**

# 3. Montageanleitungen

**HINWEIS: Für die Montage sind zwei Personen erforderlich.**

Stellen Sie alle Teile des Ergometers in einen freigeräumten Bereich und entfernen Sie das Verpackungsmaterial.

Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst nach Abschluss der Montage.

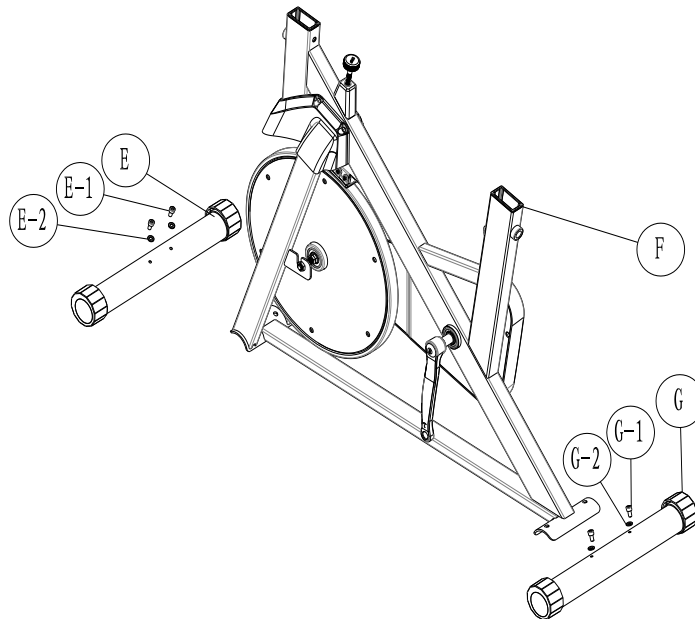
Beim Zusammenbau werden alle Schrauben einfach zuerst angebracht und erst nach dem vollständigen Zusammenbau des Fahrrads festgezogen.

**Bitte ziehen Sie nicht alle Schrauben fest, bis Sie alle Schritte zur Montage des Fahrrads befolgt haben.**

## Schritt 1

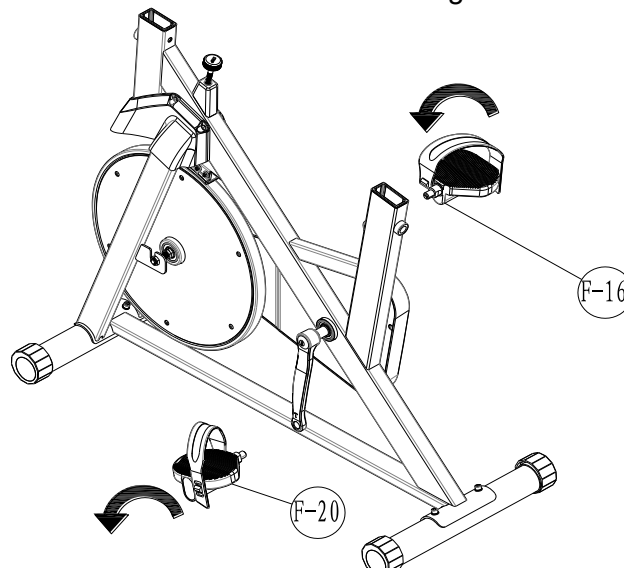
Nehmen Sie zuerst den vorderen E#-Stabilisator und den hinteren G#-Stabilisator heraus. Verwenden Sie den Inbusschlüssel L-1# (5 mm) aus dem Werkzeugsatz, um die vormontierte Schraube E-1# (G-1#) und die Unterlegscheibe E-2# (G-2) zu entfernen.

Bitte folgen Sie der Zeichnung unten: Platzieren Sie beide Stabilisatoren wie unten, dann ziehen Sie die E-1# (G-1) Schrauben mit einem L-1# Inbusschlüssel (5 mm) fest.



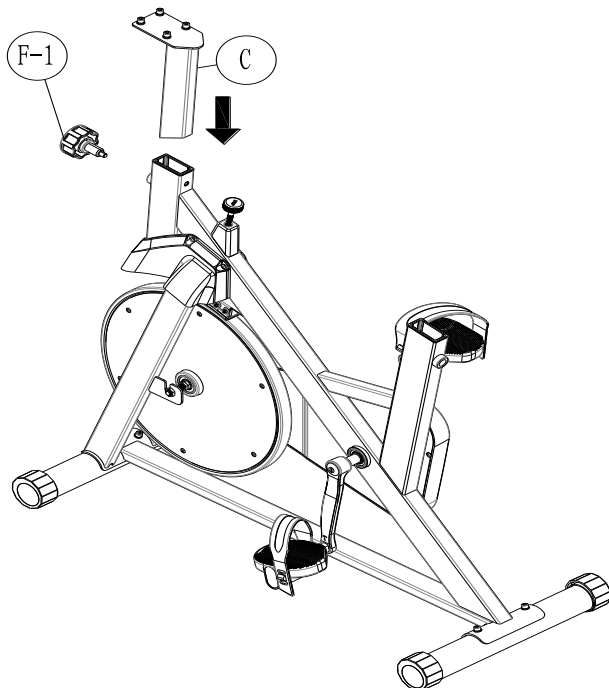
## Schritt 2

Nehmen Sie das rechte Pedal F-16# und das linke Pedal F-20# heraus. Gehen Sie wie folgt vor: Ziehen Sie sie mit einem L-2# Kombischlüssel in Pfeilrichtung fest.



### Schritt 3

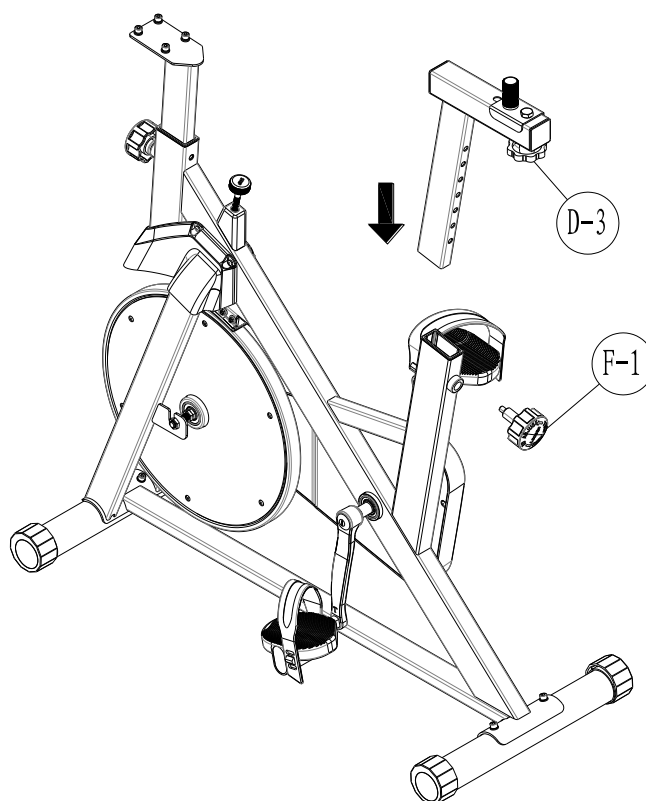
Nehmen Sie die C#-Lenkerstange, den F-1#-Einstellknopf heraus und ziehen Sie den F-1#-Einstellknopf fest.



### Schritt 4

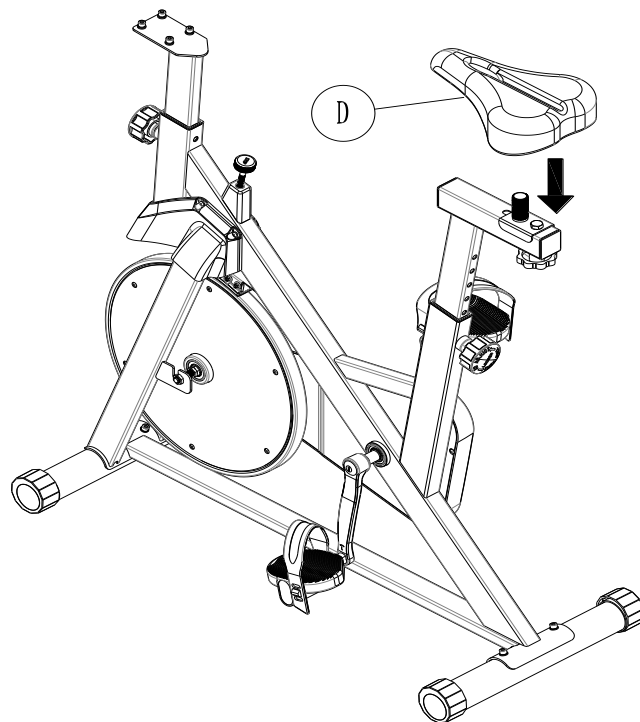
Nehmen Sie die Sattelstütze D-3# und den Einstellknopf F-1# heraus. Bitte gehen Sie wie folgt vor: Setzen Sie die Sattelstütze in das Loch des Rahmens ein und ziehen Sie sie mit dem Einstellknopf fest.

**Hinweis: Bitte montieren Sie den Einstellknopf, nachdem die Sattelstütze fertig ist.**



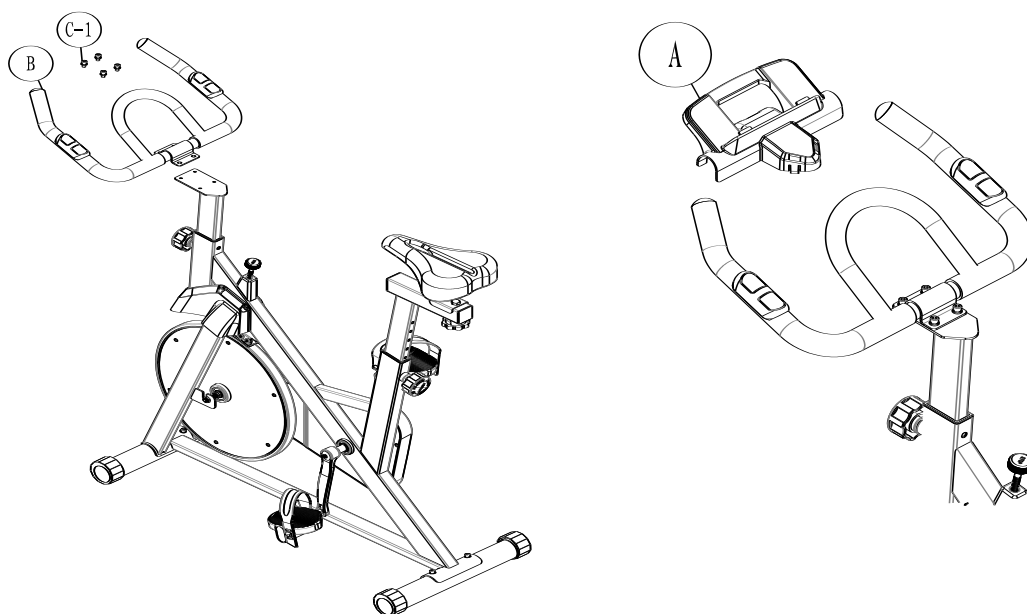
### Schritt 5

Nehmen Sie den D#-Sattel heraus. Bitte gehen Sie wie folgt vor: Platzieren Sie den Sattel auf dem Schieber, ziehen Sie ihn mit einem L-2# Kombischlüssel in einem geeigneten Winkel fest.



### Schritt 6

Nehmen Sie den Lenker B# heraus, entfernen Sie den vormontierten Schraubensatz C-1#. Gehen Sie bitte wie folgt vor: Stecken Sie den Lenker in das Loch der Lenkerstange. Ziehen Sie den Schraubensatz C-1# mit dem Inbusschlüssel L-1# (5 mm) fest. dann den Handyhalter A# herausnehmen und in den Lenker B# einrasten.

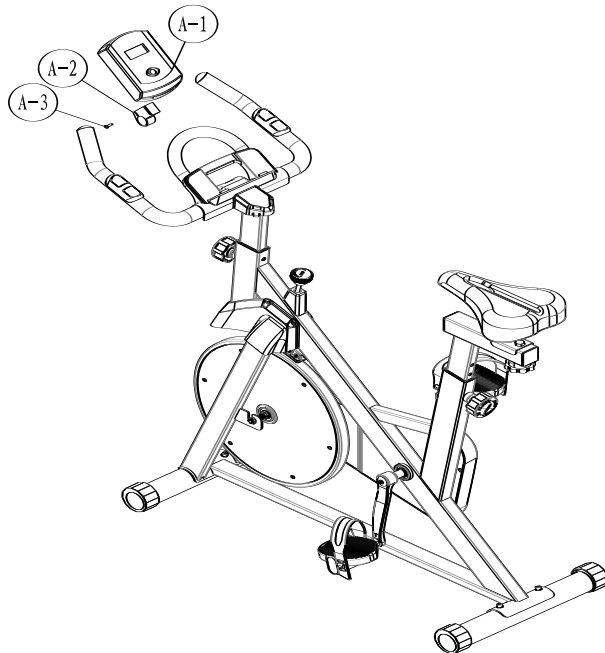




## Schritt 7

Nehmen Sie die feste Basis der Konsole A-1# und der Konsole A-2# heraus, entfernen Sie den vormontierten Schraubensatz A-3#. Bitte gehen Sie wie folgt vor: Stecken Sie die A-2#-Konsolenbasis in den Lenker und ziehen Sie sie mit einem L-2#-Maulschlüssel fest. Setzen Sie die Konsole in die feste Basis der Konsole ein.

Holen Sie sich zwei Batterien und legen Sie sie in das Batteriefach unter der Konsolenabdeckung.

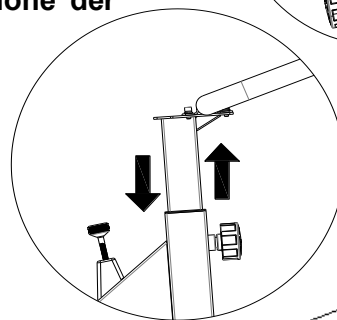
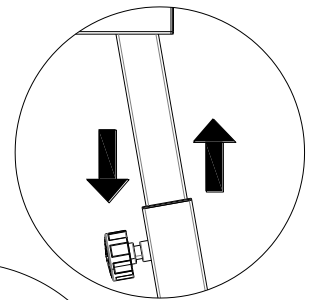


**Das ganze Fahrrad ist komplett montiert.  
Bitte verwenden Sie es nach sorgfältiger Prüfung.**

## Lenker-/Sitzhöhenverstellung

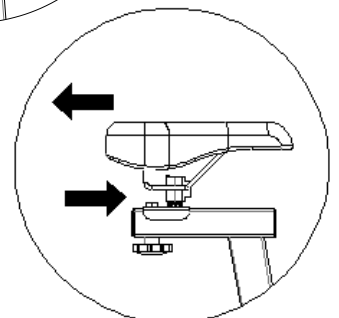
Sie können die Lenkerhöhe und die Sitzhöhe mit den Einstellgriffen entsprechend Ihrer Sitzhaltung einstellen, wodurch Sie sich wohler fühlen können.

**Hinweis: Bitte überschreiten Sie beim Einstellen der Höhe der Lenkerstütze nicht die STOP-Markierung.**



## Satteleinstellung

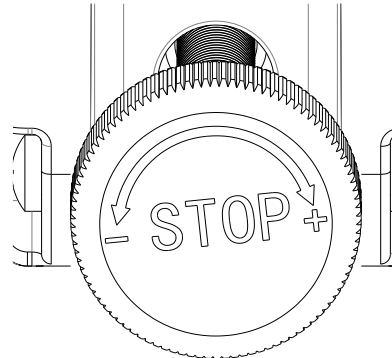
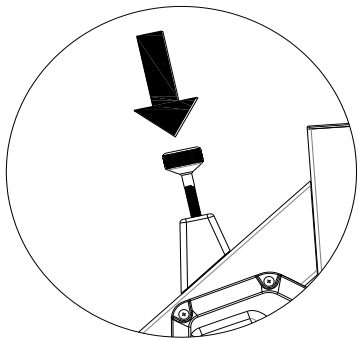
Sie können den Abstand des Sattels mit dem Seat Slider Adj Knob entsprechend Ihrer Sitzhaltung einstellen, wodurch Sie sich wohler fühlen können. Nachdem Sie den geeigneten Abstand eingestellt haben, verwenden Sie den Seat Slider Adj Knob, um den Sattel festzuziehen.



Bitte drücken Sie im Notfall den STOP-Bremsknopf fest.

Wenn das Produkt nicht verwendet wird, drehen Sie bitte den Bremsknopf im Uhrzeigersinn, um das Schwungrad zu arretieren.

Lassen Sie den Bremsknopf los, bevor Sie ihn das nächste Mal verwenden.



## 4. Vorschläge zum Aufwärmen

### Aufwärmen und Dehnen

#### AUFWÄRMEN

Der Zweck des Aufwärmens besteht darin, Ihren Körper auf das Training vorzubereiten und Verletzungen zu minimieren. Ein zwei- bis fünfminütiges Aufwärmen vor dem Kraft- oder Aerobic-Training kann Ihre Herzfrequenz erhöhen und Ihre arbeitenden Muskeln aufwärmen, was auch dazu beitragen kann, Verletzungen zu vermeiden.

#### DEHNEN

Stretching ist sehr wichtig, um Ihre Muskeln vor dem Training aufzuwärmen, um Verletzungen zu vermeiden, oder um Ihre Muskeln zu entspannen, um den Muskelkater nach einem Kraft- oder Aerobic-Training zu lindern. Muskeldehnungen sind derzeit aufgrund ihrer erhöhten Temperatur einfacher und effizienter, was das Verletzungsrisiko erheblich verringert. Jede Dehnung sollte für 15 bis 30 Sekunden gehalten werden.

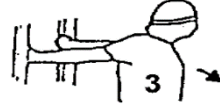
Hier sind die empfohlenen Aufwärm- und Dehnübungen wie unten.



15 seconds for each



20 seconds



20 seconds



25 seconds



20 seconds



20 seconds



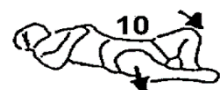
30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



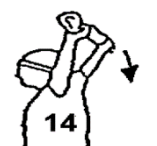
5 seconds x 3 times



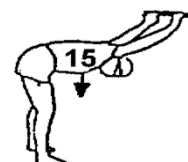
20 seconds



20 seconds for each leg



5 times



15 seconds

# 5. Betriebsanweisungen

## I. Vollständiges Anzeigemenü

1. ZEIT(TIME): 00:00-99:59 Minuten
2. DISTANZ (DST): 00.00-99.99 KM
3. GESCHWINDIGKEIT (SPD): 000,0-999,9 KM/H
4. GESAMTENTFERNUNG (ODO): 000,0-999,9 KM
5. KALORIEN (CAL): 000,0-999,9
6. IMPULS (PULSE): 000-999

## II. Bedienungsanleitung

### 1. Scan

Treten Sie auf das Fahrradpedal oder drücken Sie den "Knopf", das LCD zeigt abwechselnd nach 5 Sekunden TIME, SPD, DST, CAL, ODO, PULSE an. Die „Trainingszeit“ hört nach 3 Sekunden auf, wenn das Fahrrad stoppt.

### 2. Feste Anzeigedaten

Drücken Sie bei den entsprechenden Anzeigedaten die "Taste", um die angegebenen Daten fest anzuzeigen; Drücken Sie zum Beispiel die „Taste“ während der DST-Anzeige, um die „Entfernungsdaten“ kontinuierlich auf dem LCD anzuzeigen, bis die „Taste“ erneut gedrückt wird.

### 3. Impuls

Wenn beide Hände gleichzeitig das Metallstück am Fahrradlenker halten, werden die Herzfrequenzdaten auf dem Konsolenbildschirm angezeigt. Wenn das Metallstück nicht mit einer Hand oder nicht mit beiden Händen gehalten wird, werden die Herzfrequenzdaten nicht angezeigt, sondern nur P.

### 4. Datenlöschung

Wenn Sie Ihre Trainingsdaten neu aufzeichnen möchten, halten Sie die „Taste“ 3 Sekunden lang gedrückt, TIME, SPD, DST, CAL und die Daten werden gelöscht, aber die ODO-Daten werden für die nächste Trainingsakkumulation beibehalten.

# 6. Wartung

**Sauberkeit: Eine umfassende Reinigung verlängert die Lebensdauer des Spinbikes.**

Entfernen Sie regelmäßig Staub, um es sauber zu halten. Achten Sie auf saubere Sportschuhe und vermeiden Sie das Einbringen von Fremdkörpern in das Spinbike.

**Wartung: Ersetzen Sie die defekten Teile sofort oder verwenden Sie das Spinbike nicht, bis die defekten Teile ersetzt wurden. Bitte achten Sie besonders auf die am leichtesten verschlissenen Komponenten.**

**EN**

# Home Use Fitness Bike

## User Manual

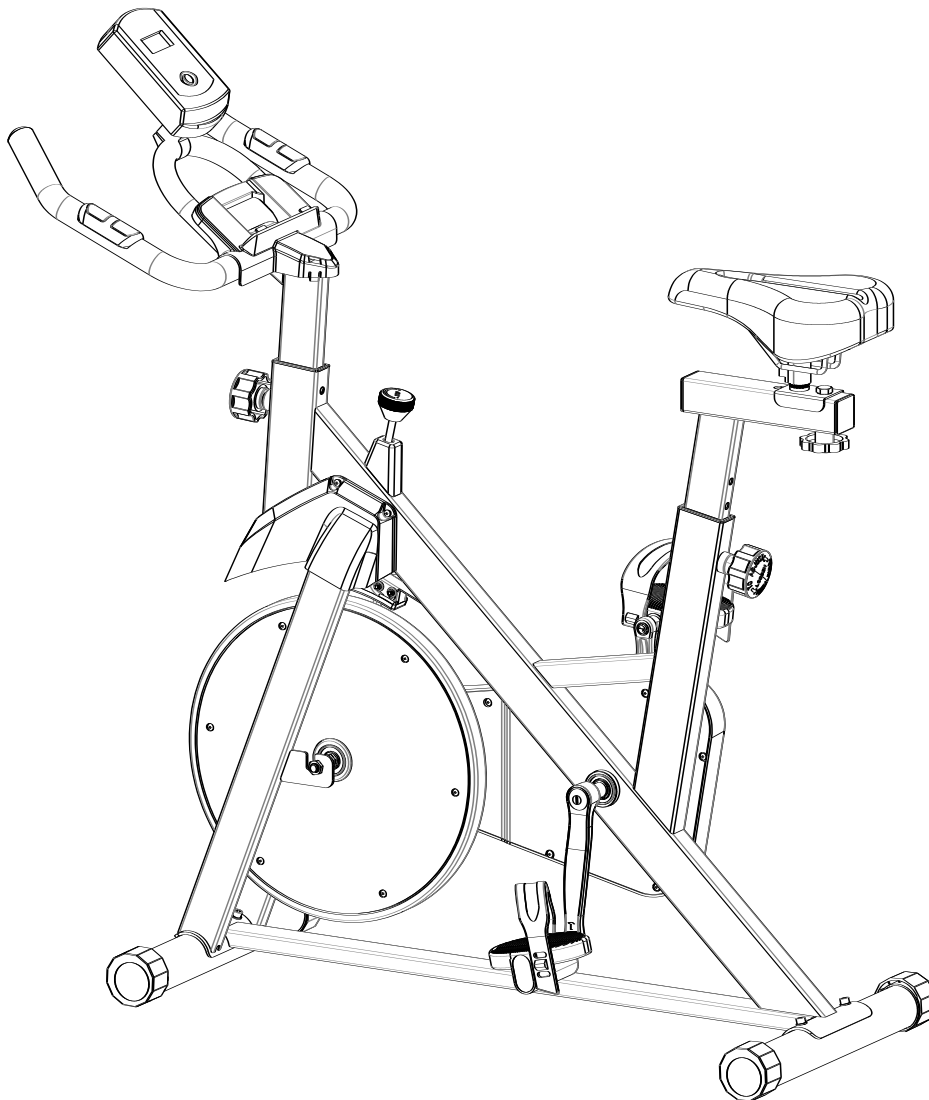
MS304750

# Merax<sup>®</sup>

*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.*

**CAUTION**

**Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment. If you have any questions about this product, please consult your supplier in time.**

# CONTENTS

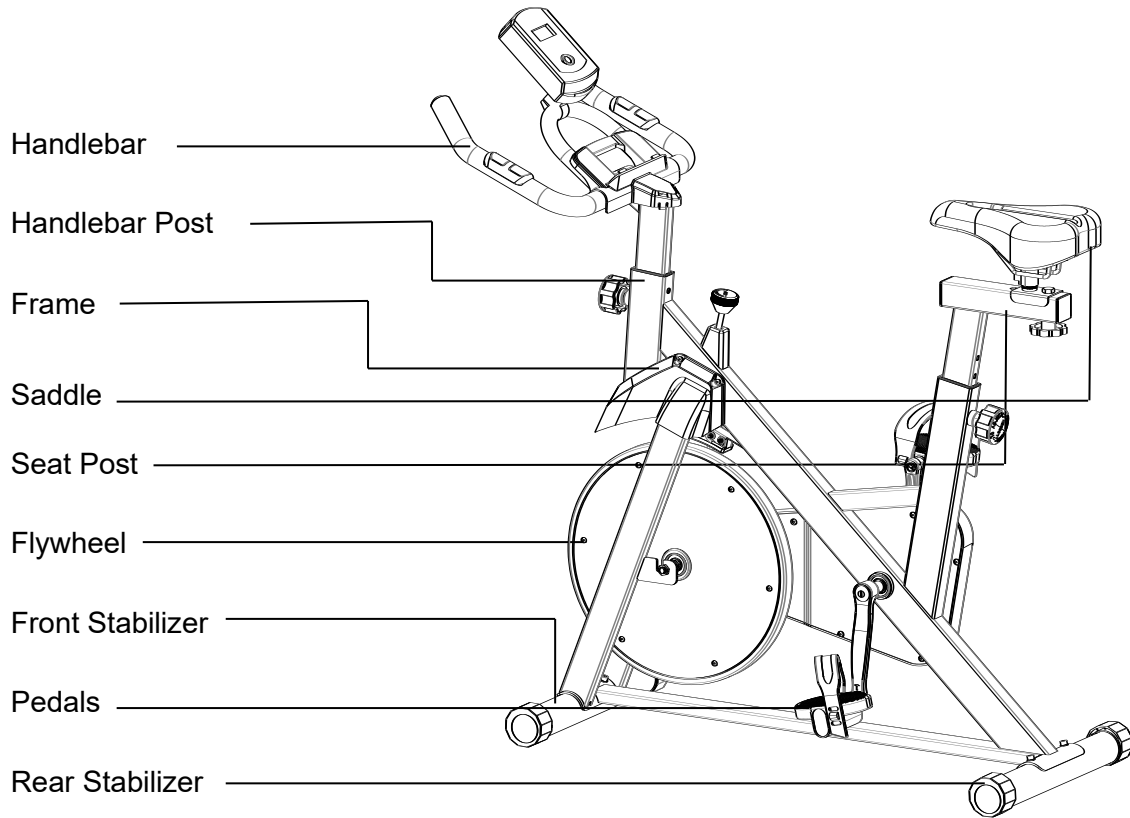
1. Product Brief .....	3
2. Safety Instructions and Warnings .....	4
3. Assembly instructions .....	6
4. Warm-up Suggestions .....	10
5. Operational Instructions .....	11
6. Maintenance .....	11



Decobus Handel GmbH  
Am Maibusch 108, 45883 Gelsenkirchen, Deutschland



# 1. Product Brief



## Main Parameters

No.	Item	Description	No.	Item	Description
1	Max load	100kg	3	Product Size	1340*590*1310mm
2	Flywheel	4kg			

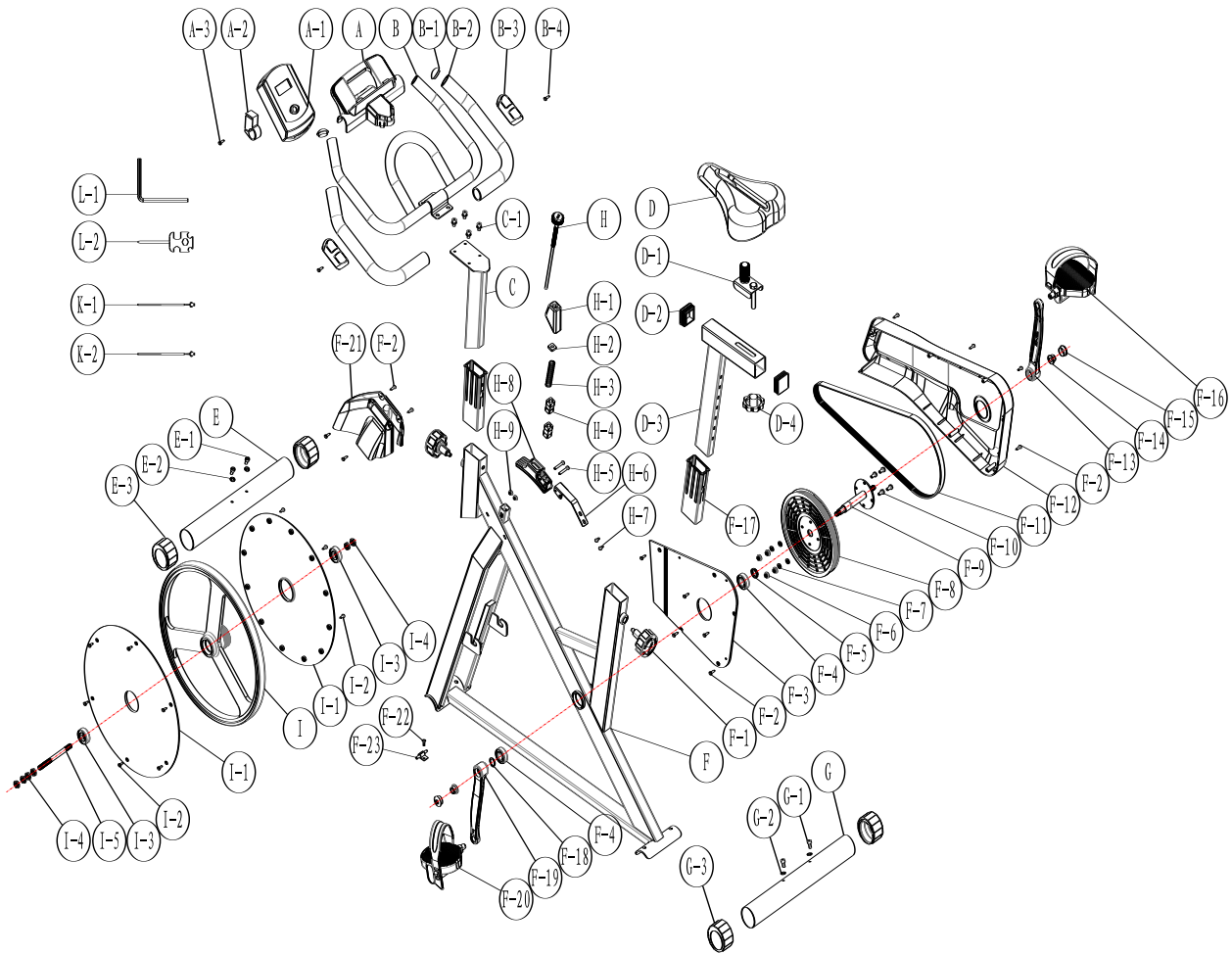
## Packing List

No.	Item	Unit	Qty	No.	Item	Unit	Qty
1	Frame	pc	1	7	Adjustment knob	pc	2
2	Front Stabilizer	set	1	8	Handlebar	pc	1
3	Rear Stabilizer	set	1	9	Seat Post	set	1
4	Pedals	set	1	10	Toolkit	set	1
5	Saddle	set	1	11	Console	pc	1
6	Handlebar Post	set	1	12	Console fixed base	pc	1

## Toolkit List

No.	Item	Unit	Qty	No.	Item	Unit	Qty
1	Allen Key 5mm	pc	1	2	Combination Wrench	pc	1

## Exploded Drawing



## 2. Safety Instructions and Warnings



*To make sure your safety and avoid injuries, please read the following instructions carefully before using the bike and pay attention to the following safety warnings.*

**NOTE:** Though the product has been thoroughly considered in terms of safety issues in its design and production, please make sure to follow the instructions below.

We do not bear any consequences caused by improper operation.

- ◆ **This bike is suitable for indoor use. Set up and operate it on a solid level surface. Do not place any objects on the bike.**
- ◆ **If the power cord is damaged, to avoid danger, it must be replaced by professionals from the manufacturer, its maintenance department, or related departments. If not in use for a long time, please unplug the power cord.**

- ◆ **Please unplug the power plug if the product is not used for long time.**
- ◆ **This product is of H level. When the product is not in use, please lock the flywheel to avoid injury.**
- ◆ **This product is not suitable for the disables and children. Please do not use it if you feel unwell, otherwise it may cause injury.**
- ◆ Do not use the bike in a dusty room and maintain it a certain humidity. Avoid strong static electricity or it will affect the normal use of the console. Please use the original parts, they are forbidden to be replaced without instructions.
- ◆ Do not use the bike near a hot or moving object.
- ◆ Please unplug the bike before moving it. Non-professionals are not allowed to disassemble the bike without authorization, otherwise serious consequences may occur.
- ◆ Please make sure the garment is fastened or zippered, do not wear loose or dangling clothing while using the bike.
- ◆ If you feel unwell or uncomfortable during use, please stop and consult a physician.
- ◆ Use qualified sockets to avoid danger. If the plug is not compatible with the socket, please do not touch the plug and ask an electrician to handle it.
- ◆ The product is suitable for home use, not for professional training and test, cannot be used for medical purposes.
- ◆ Do not use it when the shell is cracked, broken off (the internal structure is exposed) or the welded part is cracked.
- ◆ Do not use it after eating, fatigue, or not in a good physical condition.  
--It may do harm to your health.
- ◆ Do not scatter objects like needles, trash, or water on the plug.  
Do not touch the plug with wet hands.  
--It may cause electric shock, short circuit, or fire.
- ◆ Please unplug the bike when not in use.



### 3. Assembly instructions

**NOTE: Assembly requires two persons.**

Place all parts of the exercise bike in a cleared area and remove the packing materials.

Do not dispose of the packing materials until assembly is completed.

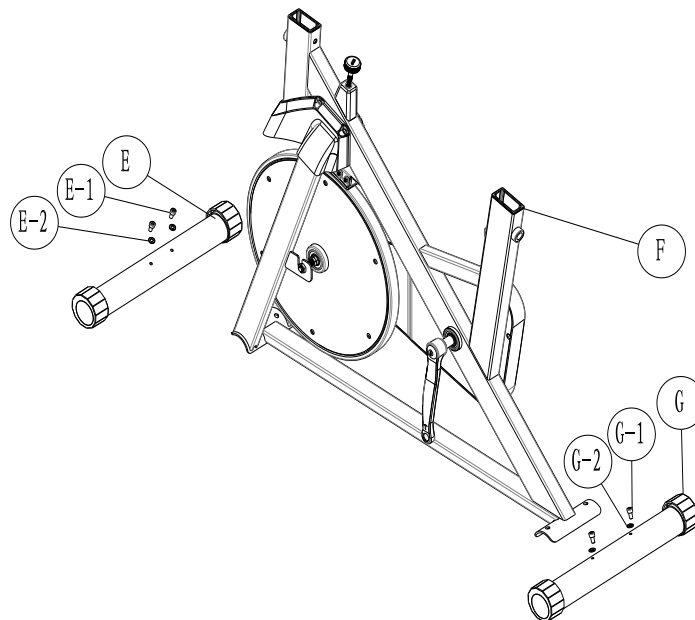
As you assemble it, all screws are simply attached first, and finally tightened after the bike is completely assembled.

**Please do not lock all screws tightly until you have followed all steps to assemble the bike.**

#### Step 1

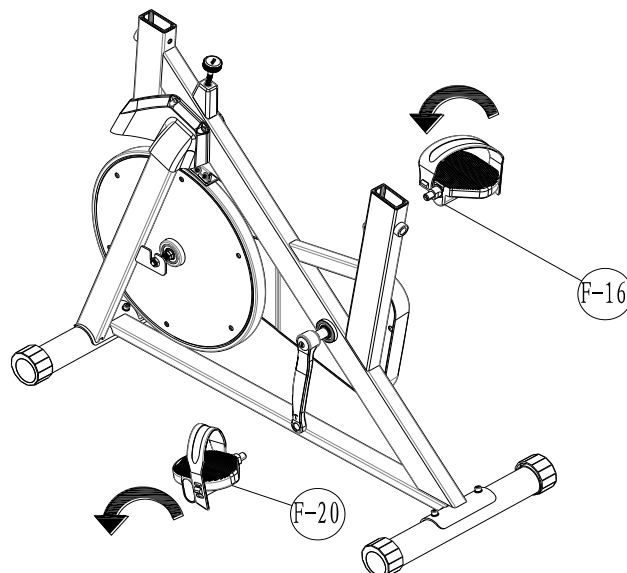
Firstly, take out the E# Front Stabilizer, G# Rear stabilizer. Use L-1# Allen Key (5mm) in the tool kit to remove the pre-assembled screw E-1# (G-1#) and E-2# (G-2) flat washer.

Please follow the drawing below: Place both stabilizers as below, then tighten E-1# (G-1) Screws with L-1# Allen Key (5mm).



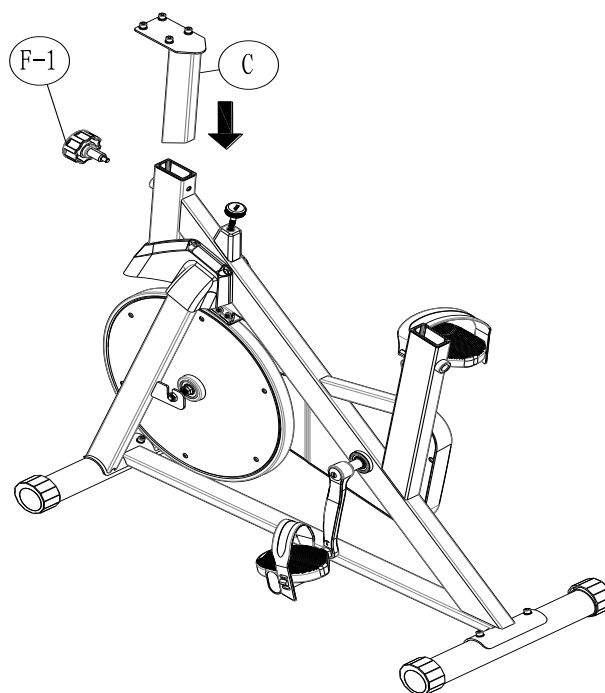
#### Step 2

Take out the F-16# Right Pedal, F-20# Left Pedal. Do as below: tighten them with L-2# Combination wrench in the direction of the arrow.



### Step 3

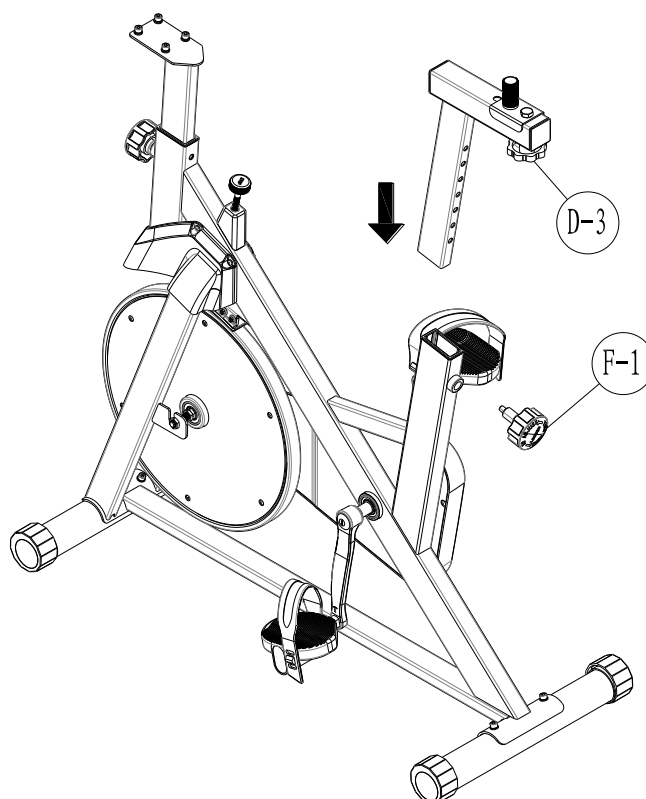
Take out the C# Handlebar Post, F-1# Adjustment knob, tighten the F-1# Adjustment knob.



### Step 4

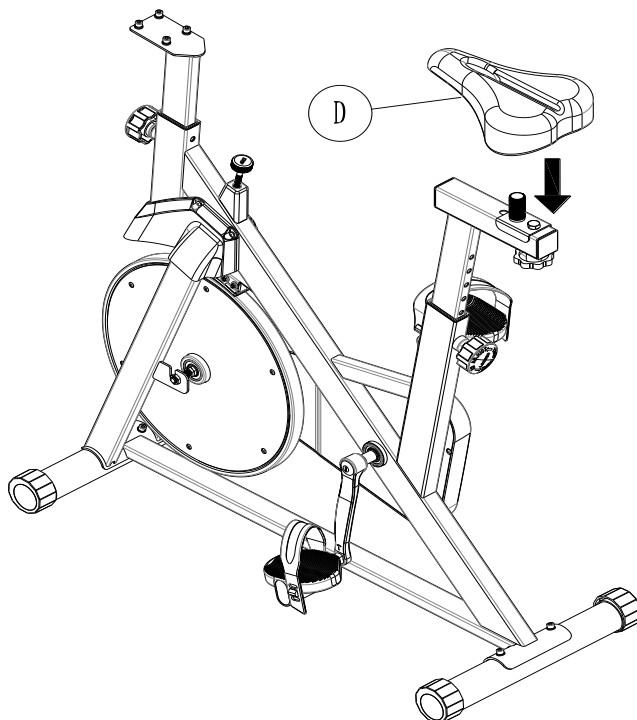
Take out D-3# Seat Post, F-1# Adjustment knob. Please do as below: insert the Seat Post inside the hole of the frame and tighten with the Adjustment knob.

**Note: Please assemble the adjustment knob after the seat post is done.**



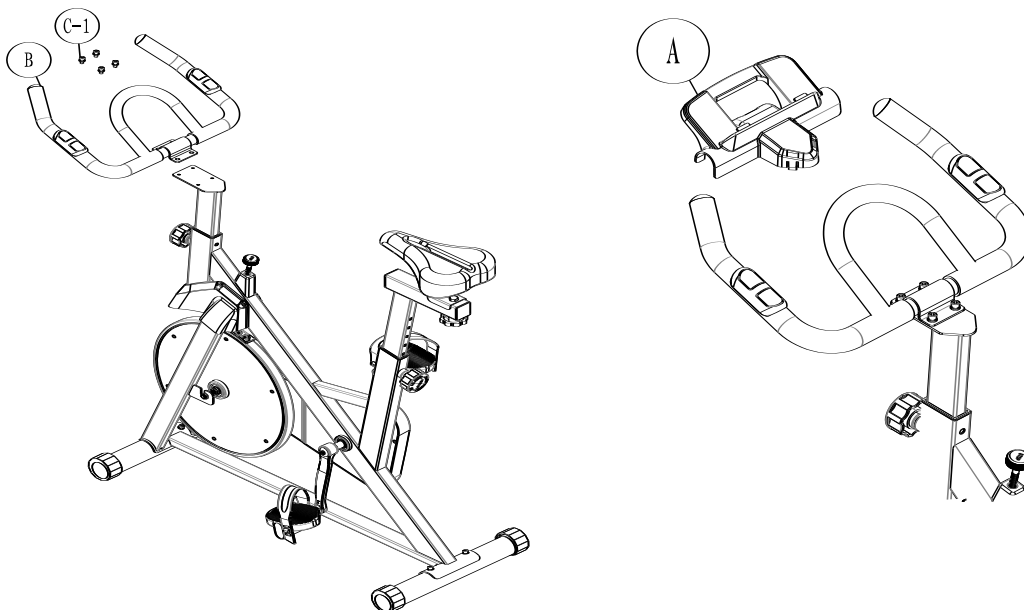
### Step 5

Take out D# Saddle. Please do as below: place the saddle onto the slider, tighten it at a suitable angle with L-2# Combination wrench.



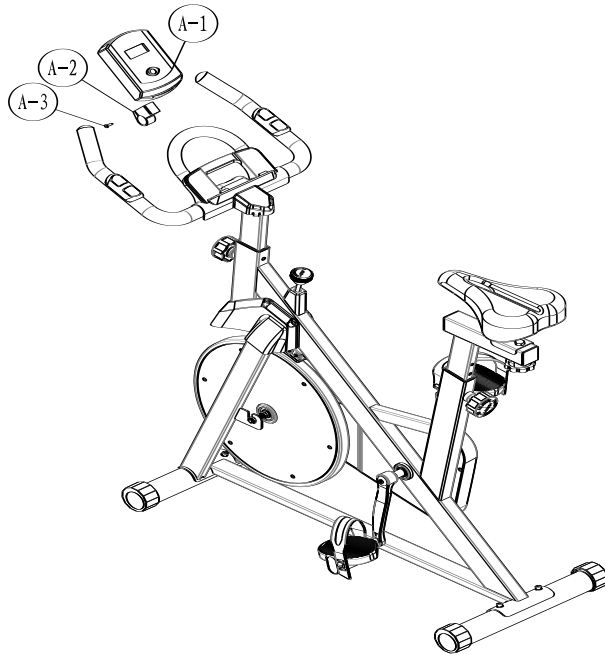
### Step 6

Take out handlebar B#, remove the pre-attached screw set C-1#. Please do as below: Insert the handlebar inside the hole of the handlebar post. Tighten the screw set C-1# with L-1# Allen Key (5mm). then take out the mobile phone holder A# and snap it into the handlebar B#.



## Step 7

Take out the A-1# Console and A-2# console fixed base, remove the pre-attached screw set A-3#. Please do as below: Insert the A-2# console fixed base into the handlebar and tighten it with L-2# Combination wrench. Insert the console into the console fixed base. Get two batteries and place them into the battery slot under the console cover.

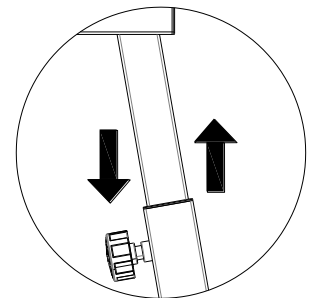
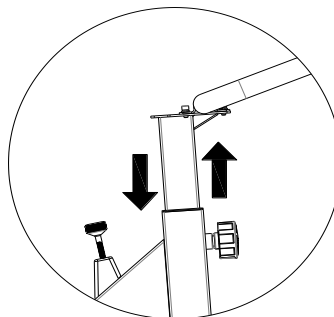


**The whole bike is completely assembled.  
Please use it after careful inspection.**

## Handlebar/Seat Height Adjustment

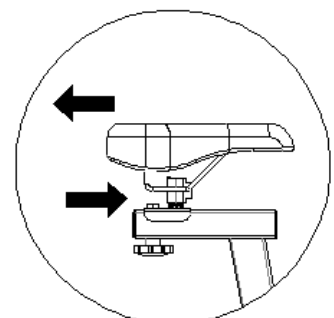
You can adjust the handlebar height and seat height with the Adjustment Handles according to your sitting posture which can make you feel more comfortable.

**Note: Please don't exceed the STOP mark when adjusting the height of the handlebar post.**

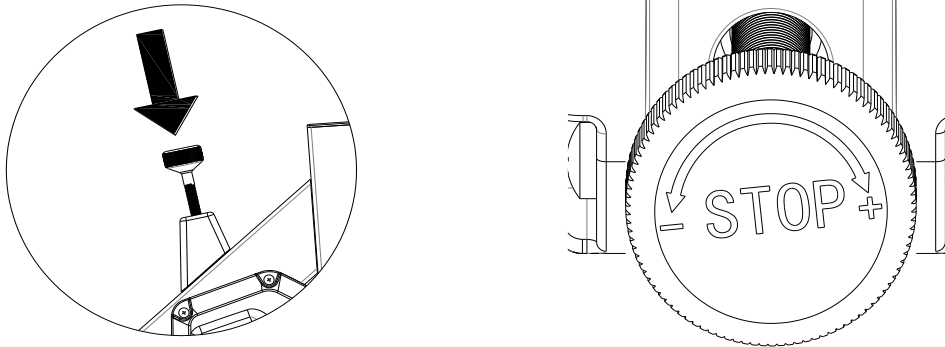


## Saddle Adjustment

You can adjust the distance of the saddle with the Seat Slider Adj Knob according to your sitting posture which can make you feel more comfortable. After adjusting to the suitable distance, use the Seat Slider Adj Knob to tighten the saddle.



**Please press STOP brake knob hard in the event of an emergency.  
 When the product is not in use, please rotate the brake knob clockwise to lock the flywheel.  
 Release the brake knob before using it next time.**



## 4. Warm-up Suggestions

### Warm-up and Stretching

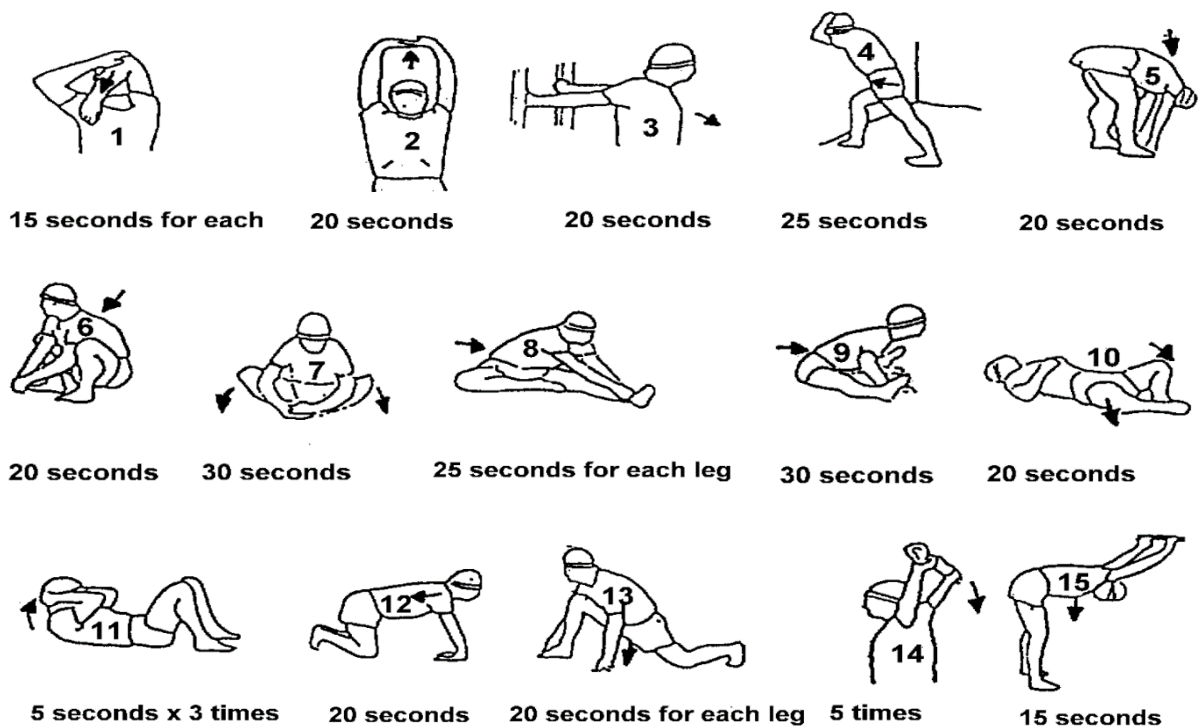
#### WARM-UP

The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warming up for two to five minutes before strength training or aerobic exercising can raise your heart rate and warm your working muscles which can also help to avoid injuries.

#### STRETCHING

Stretching is very important to warm up your muscles before exercise to avoid injuries or to relax your muscles to relieve the soreness in muscles after strength or aerobic training. Muscles stretch easier and more efficiently currently because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Each stretch should be held for 15 to 30 seconds.

Here are the suggested warm-up and stretching exercise as below.



# 5. Operational Instructions

## I. Full Display menu

1. TIME: 00:00-99:59 minutes
2. DISTANCE (DST): 00.00-99.99 KM
3. SPEED (SPD): 000.0-999.9 KM/H
4. TOTAL DISTANCE (ODO): 000.0-999.9 KM
5. CALORIE (CAL): 000.0-999.9
6. PULSE (PULSE): 000-999

## II. Function Description

### 1. Scan

Step on the bike pedal or press the "button", the LCD will show TIME, SPD, DST, CAL, ODO, PULSE in turn at 5 seconds. The "exercise time" will stop counting after 3 seconds the bike stops.

### 2. Fixed display data

At the corresponding display data, press the "button" to display the specified data fixedly; For example, press the "button" during DST display to display the "distance" data continuously on the LCD until the "button" is pressed again.

### 3. Pulse

If both hands hold the metal piece on the bike handlebar at the same time, the heart rate data will be displayed on console screen. If one hand does not hold the metal piece or both hands do not hold it, the heart rate data will not display, will only display P.

### 4. Data clearing

If you want to re-record your exercise data, long press the "button" for 3 seconds, TIME, SPD, DST, CAL, and the data will be cleared, but the ODO data will be retained for the next exercise accumulation.

# 6. Maintenance

**Cleanliness: Comprehensive cleaning will extend the life of the spin bike.**

Remove dust regularly to keep it clean. Make sure the sports shoes are clean and avoid bringing foreign objects into the spin bike.

**Maintenance: Replace the defective parts immediately or do not use the spin bike until the defective parts are replaced. Please pay special attention to the most easily worn components.**

**FR**

# Vélo de Fitness

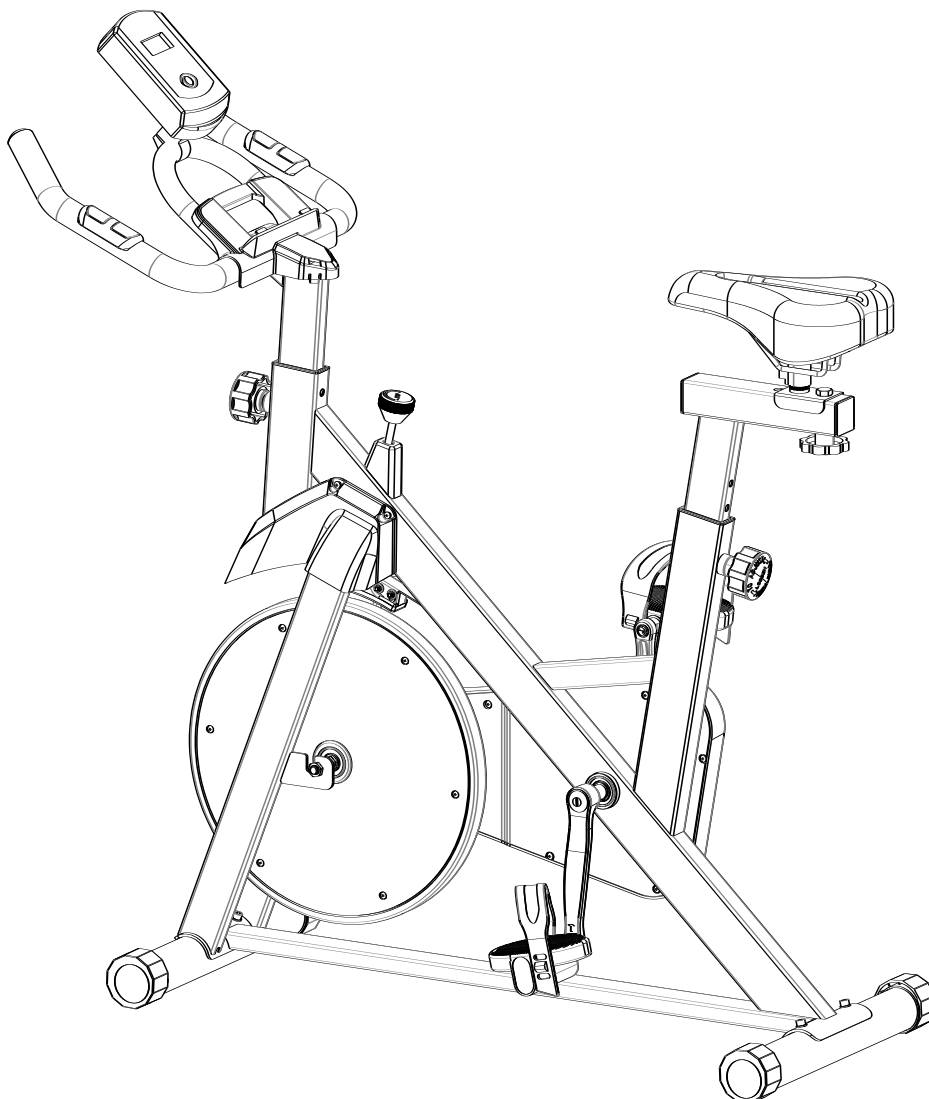
## Manuel de l'Utilisateur

MS304750

# Merax®

*Félicitations pour avoir choisi ce produit.*

*Avant d'utiliser ce produit pour la première fois, veuillez lire attentivement le manuel et utilisez l'équipement uniquement comme décrit dans le manuel pour éviter les dangers et les blessures. Veuillez conserver ce manuel pour référence ultérieure.*



**PRUDENCE**

**Lisez toutes les précautions et instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet équipement.  
Si vous avez des questions sur ce produit, veuillez consulter votre fournisseur à temps.**

# CONTENU

1. Produit Bref.....	3
2. Consignes de sécurité et avertissements.....	4
3. Instructions de montage.....	6
4. Suggestions d'échauffement.....	10
5. Instructions opérationnelles.....	11
6. Entretien.....	11

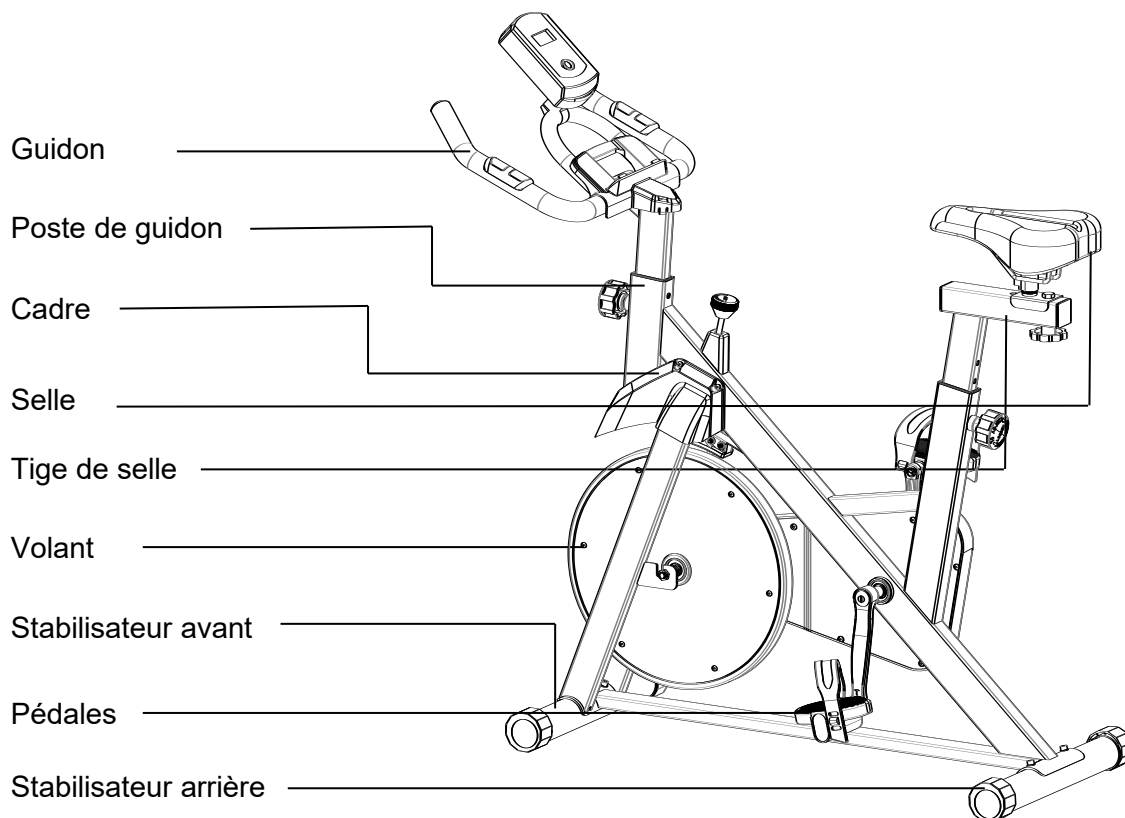


Decobus Handel GmbH  
Am Maibusch 108, 45883 Gelsenkirchen, Deutschland





# 1. Produit Bref



## Paramètres principaux

No.	Article	Description	No.	Article	Description
1	Charge maximale	100 kg	3	Taille du produit	1340*590*1310mm
2	Volant	4 kg			

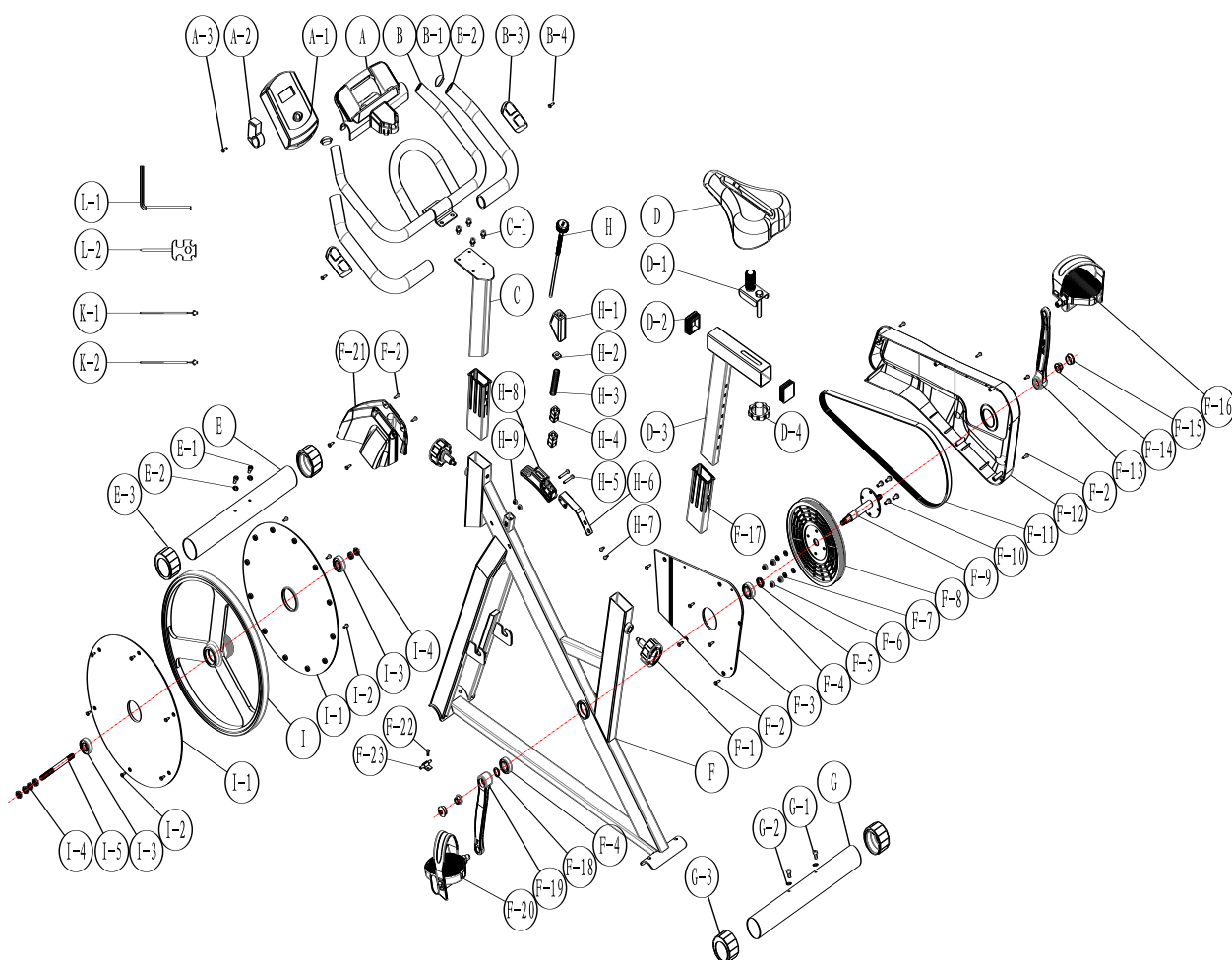
## Liste de colisage

No.	Article	Unité	Qté	No.	Article	Unité	Qté
1	Cadre	pc	1	7	Bouton de réglage	pc	2
2	Stabilisateur avant	ensemble	1	8	Guidon	pc	1
3	Stabilisateur arrière	ensemble	1	9	Tige de selle	ensemble	1
4	Pédales	ensemble	1	10	Boîte à outils	ensemble	1
5	Selle	ensemble	1	11	Console	pc	1
6	Poste de guidon	ensemble	1	12	Console base fixe	pc	1

## Liste des boîtes à outils

No.	Article	Unité	Qté	No.	Article	Unité	Qté
1	Clé Allen 5mm	pc	1	2	Clé mixte	pc	1

## Dessin éclaté



## 2. Consignes de sécurité et avertissements



***Pour assurer votre sécurité et éviter les blessures, veuillez lire attentivement les instructions suivantes avant d'utiliser le vélo et faites attention aux avertissements de sécurité suivants.***

**REMARQUE :** Bien que le produit ait été soigneusement étudié en termes de sécurité lors de sa conception et de sa production, veuillez-vous assurer de suivre les instructions ci-dessous. Nous ne supportons aucune conséquence causée par une mauvaise utilisation.

- ◆ **Ce vélo est adapté à une utilisation en intérieur. Installez-le et utilisez -le sur une surface solide et plane. Ne placez aucun objet sur le vélo.**
- ◆ **Si le cordon d'alimentation est endommagé, pour éviter tout danger, il doit être remplacé par des professionnels du fabricant, de son service de maintenance ou de services connexes. Si vous ne l'utilisez pas pendant une longue période, veuillez débrancher le cordon d'alimentation.**

- ◆ **Veillez débrancher la prise d'alimentation si le produit n'est pas utilisé pendant une longue période.**
- ◆ **Ce produit est de niveau H. Lorsque le produit n'est pas utilisé, veuillez verrouiller le volant pour éviter les blessures.**
- ◆ **Ce produit ne convient pas aux handicapés et aux enfants. Veuillez ne pas l'utiliser si vous ne vous sentez pas bien, sinon cela pourrait causer des blessures.**
- ◆ N'utilisez pas le vélo dans une pièce poussiéreuse et maintenez-le à une certaine humidité. Évitez l'électricité statique forte ou cela affectera l'utilisation normale de la console. Veuillez utiliser les pièces d'origine, il est interdit de les remplacer sans instructions.
- ◆ N'utilisez pas le vélo à proximité d'un objet chaud ou en mouvement.
- ◆ Veuillez débrancher le vélo avant de le déplacer. Les non-professionnels ne sont pas autorisés à démonter le vélo sans autorisation, sinon des conséquences graves peuvent survenir.
- ◆ Veuillez-vous assurer que le vêtement est attaché ou zippé, ne portez pas de vêtements amples ou pendants lorsque vous utilisez le vélo.
- ◆ Si vous vous sentez mal ou mal à l'aise pendant l'utilisation, arrêtez-vous et consultez un médecin.
- ◆ Utilisez des douilles qualifiées pour éviter tout danger. Si la fiche n'est pas compatible avec la prise, veuillez ne pas toucher la fiche et demander à un électricien de la manipuler.
- ◆ Le produit est adapté à un usage domestique, pas à une formation professionnelle ni à des tests, ne peut pas être utilisé à des fins médicales.
- ◆ Ne pas l'utiliser lorsque la coque est fissurée, cassée (la structure interne est exposée) ou la partie soudée est fissurée.
- ◆ Ne l'utilisez pas après avoir mangé, fatigué, ou pas dans une bonne condition physique.  
--Cela peut nuire à votre santé.
- ◆ Ne répandez pas d'objets tels que des aiguilles, des déchets ou de l'eau sur la prise.  
Ne touchez pas la fiche avec les mains mouillées.  
--Cela peut provoquer un choc électrique, un court-circuit ou un incendie.
- ◆ Veuillez débrancher le vélo lorsqu'il n'est pas utilisé.

### 3. Instructions de montage

**REMARQUE : L'assemblage nécessite deux personnes.**

Placez toutes les pièces du vélo d'exercice dans une zone dégagée et retirez les matériaux d'emballage.

Ne jetez pas les matériaux d'emballage tant que l'assemblage n'est pas terminé.

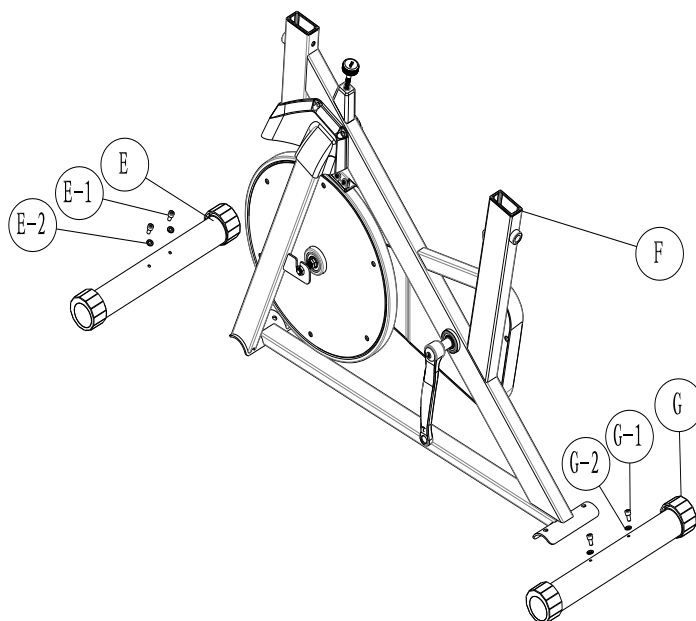
Au fur et à mesure que vous l'assemblez, toutes les vis sont simplement fixées en premier, et enfin serrées une fois le vélo complètement assemblé.

**Veillez ne pas serrer fermement toutes les vis tant que vous n'avez pas suivi toutes les étapes d'assemblage du vélo.**

#### Étape 1

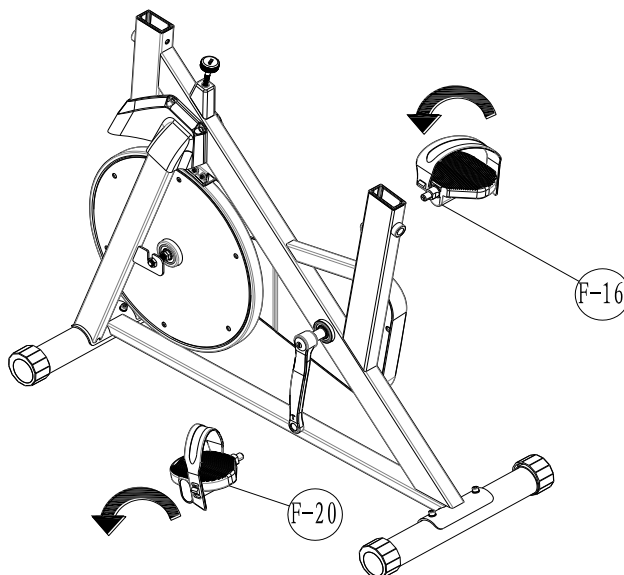
Tout d'abord, retirez le stabilisateur avant E #, le stabilisateur arrière-G #. Utilisez la clé Allen L-1# (5 mm) dans le kit d'outils pour retirer la vis préassemblée E-1# (G-1#) et la rondelle plate E-2# (G-2) .

Veillez suivre le dessin ci-dessous : placez les deux stabilisateurs comme ci-dessous, puis serrez les vis E-1# (G-1) avec la clé Allen L-1# (5 mm).



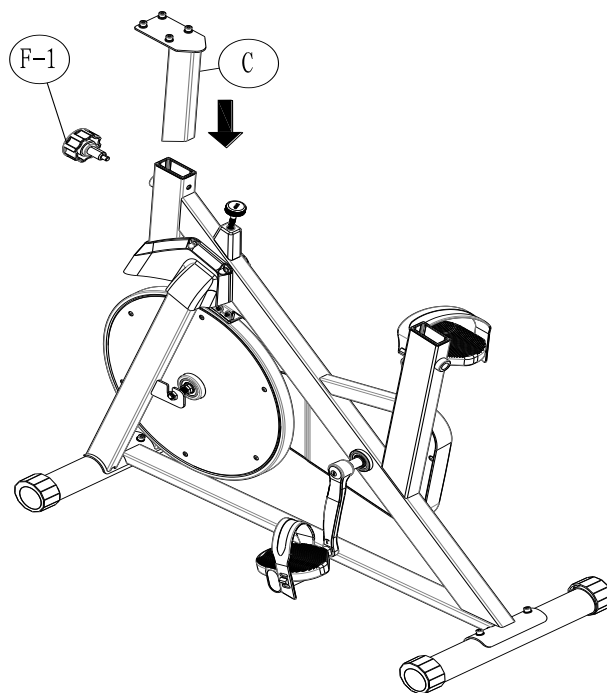
#### Étape 2

Sortez la pédale droite F-16 #, la pédale gauche F-20 #. Procédez comme ci-dessous : serrez-les avec la clé mixte L-2# dans le sens de la flèche.



### Étape 3

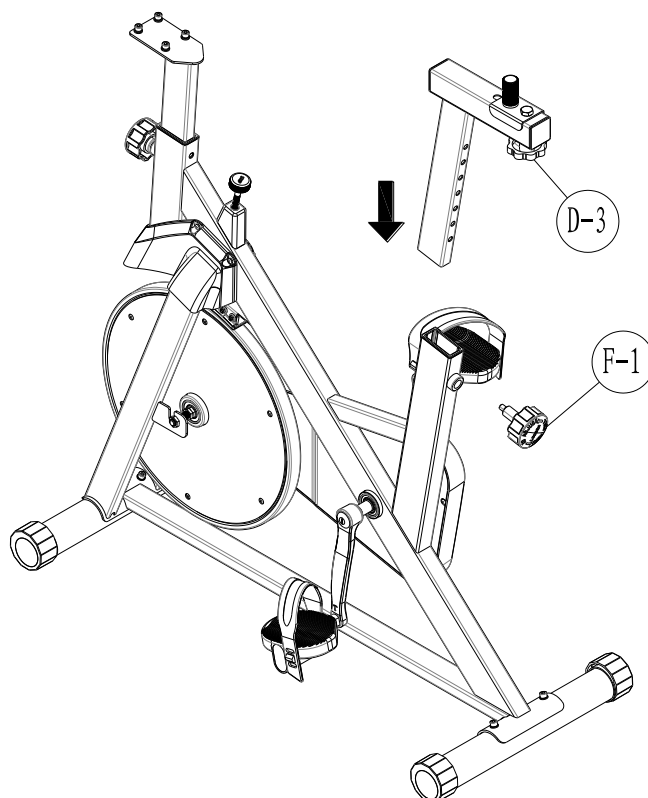
Retirez le poteau du guidon C #, le bouton de réglage F-1 #, serrez le bouton de réglage F-1 #.



### Étape 4

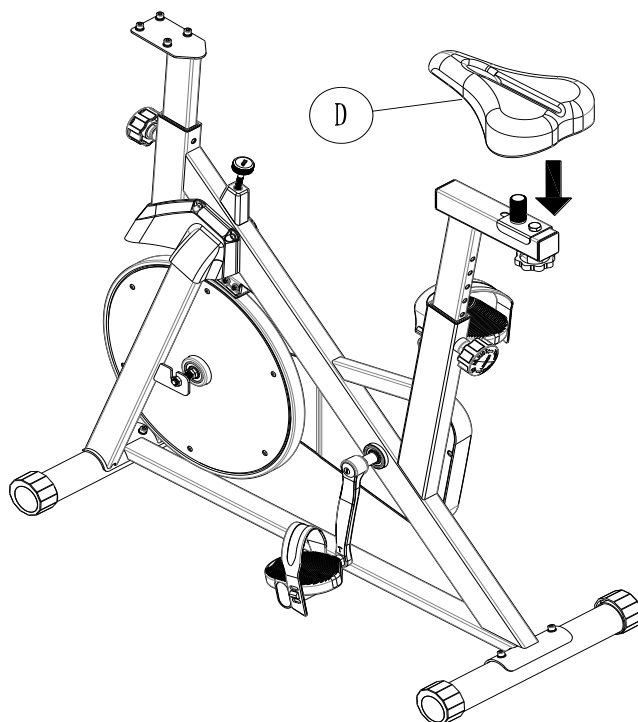
Retirez la tige de selle D-3 #, le bouton de réglage F-1 #. Veuillez procéder comme ci-dessous : insérez la tige de selle dans le trou du cadre et serrez avec le bouton de réglage.

**Remarque : Veuillez assembler le bouton de réglage une fois la tige de selle terminée.**



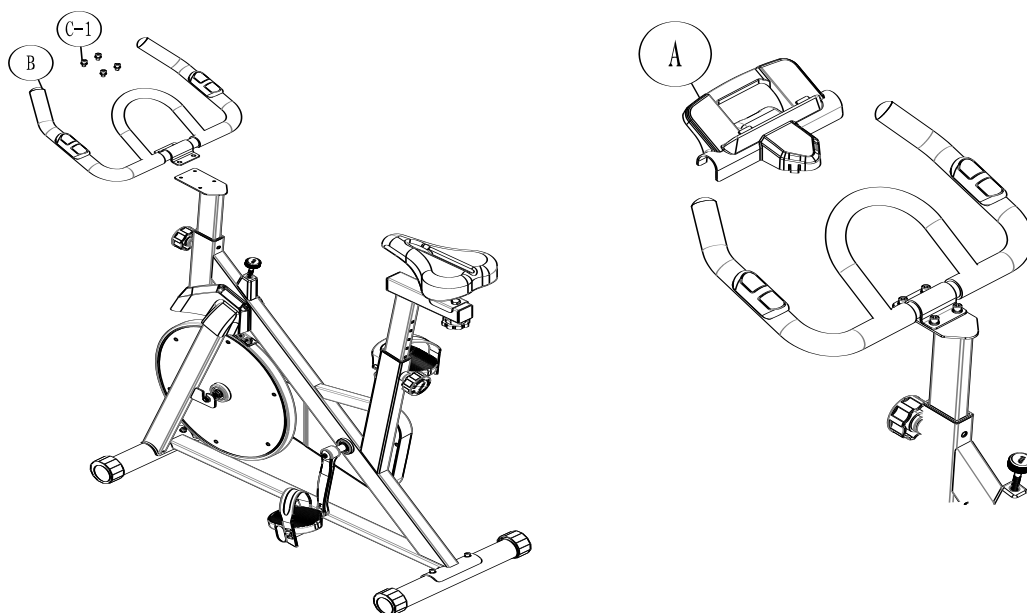
## Étape 5

Sortez la selle D#. Veuillez faire comme ci-dessous : placez la selle sur le curseur, serrez-la à un angle approprié avec une clé mixte L-2#.



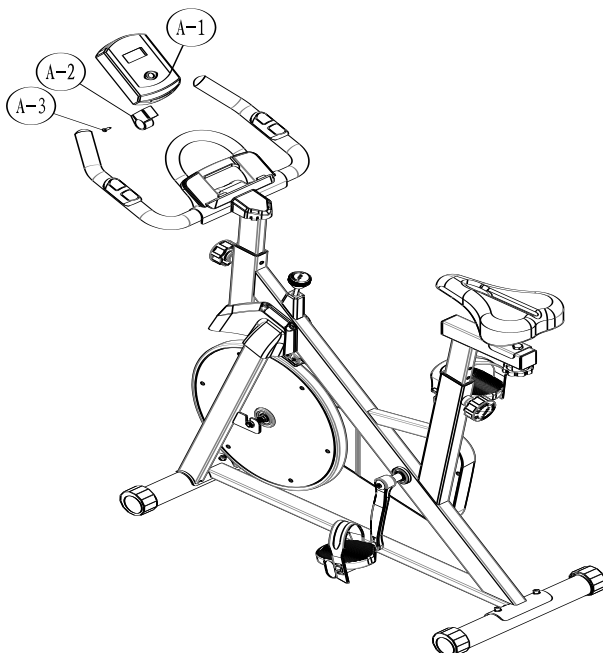
## Étape 6

Retirez le guidon B#, retirez le jeu de vis pré-attaché C-1#. Veuillez procéder comme ci-dessous : Insérez le guidon dans le trou du poteau du guidon. Serrez le jeu de vis C-1# avec la clé Allen L-1# (5 mm). puis retirez le support de téléphone portable A# et enclenchez-le dans le guidon B#.



## Étape 7

Sortez la console A-1# et la base fixe de la console A-2#, retirez le jeu de vis pré-attaché A-3#. Veuillez procéder comme ci-dessous : Insérez la base fixe de la console A-2# dans le guidon et serrez-la avec la clé mixte L-2#. Insérez la console dans la base fixe de la console. Obtenez deux piles et placez-les dans la fente de la batterie sous le couvercle de la console.

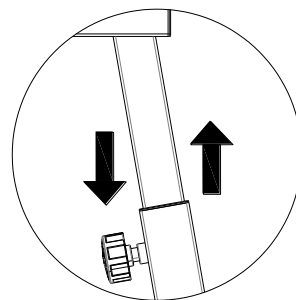
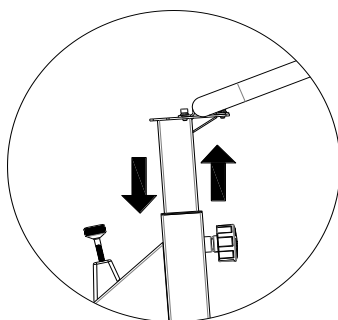


**L'ensemble du vélo est entièrement assemblé.  
Veuillez l'utiliser après une inspection minutieuse.**

## Réglage de la hauteur du guidon/du siège

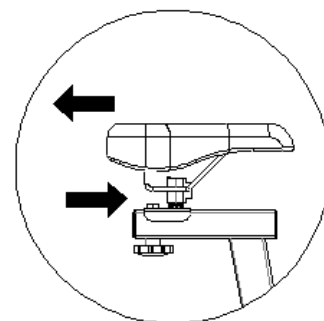
Vous pouvez régler la hauteur du guidon et la hauteur du siège avec les poignées de réglage en fonction de votre position assise, ce qui peut vous faire sentir plus à l'aise.

**Remarque : Veuillez ne pas dépasser la marque STOP lors du réglage de la hauteur de la tige du guidon.**



## Ajustement de la selle

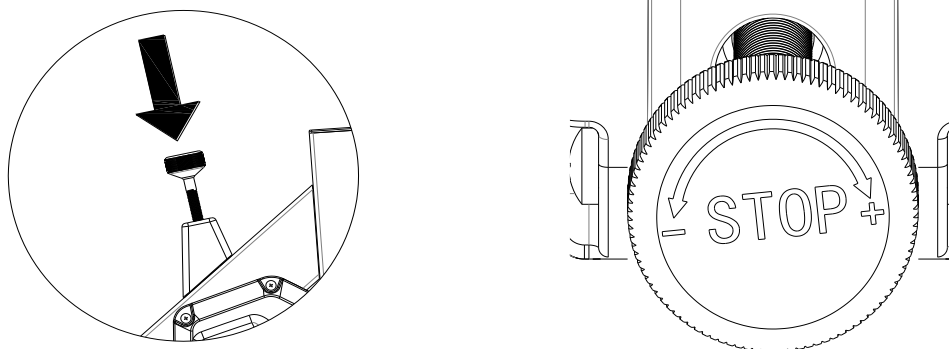
Vous pouvez régler la distance de la selle avec le bouton de réglage du curseur de siège en fonction de votre position assise, ce qui peut vous faire sentir plus à l'aise. Après avoir réglé la distance appropriée, utilisez le bouton de réglage du curseur de siège pour serrer la selle.



**Veillez appuyer fortement sur le bouton de frein STOP en cas d'urgence.**

**Lorsque le produit n'est pas utilisé, veuillez tourner le bouton de frein dans le sens des aiguilles d'une montre pour verrouiller le volant.**

**Relâchez le bouton de frein avant de l'utiliser la prochaine fois.**



## 4. Suggestions d'échauffement

### Échauffement et étirements

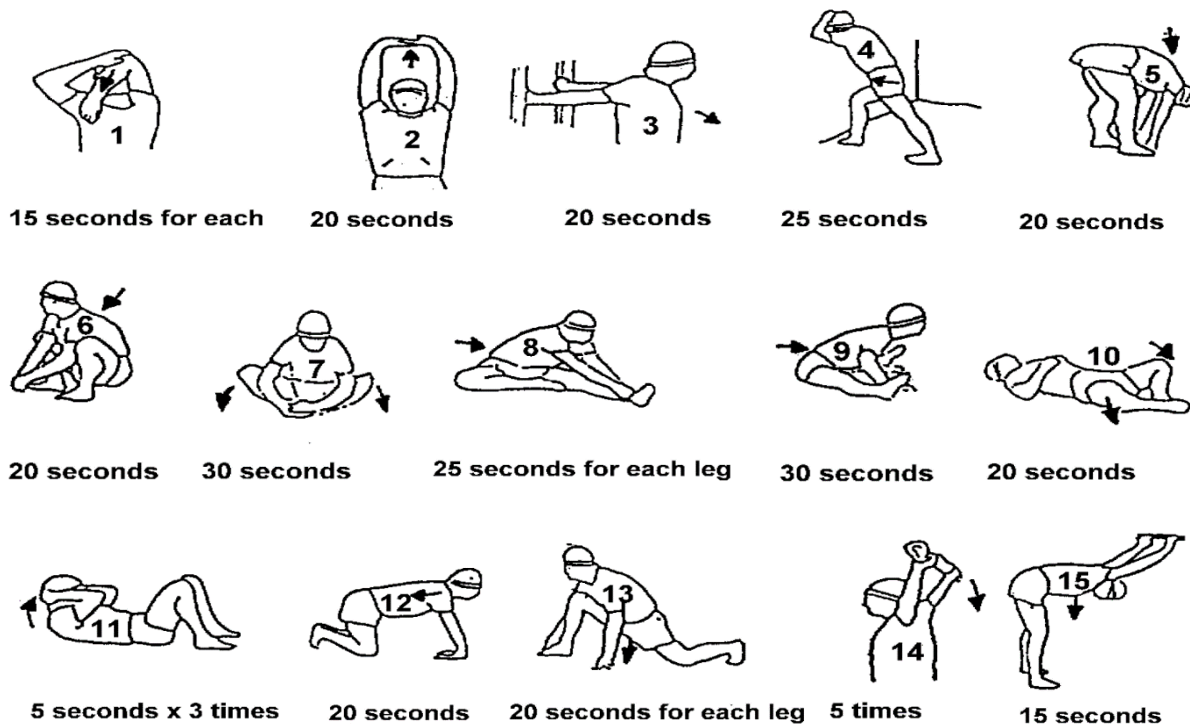
#### RÉCHAUFFER

Le but de l'échauffement est de préparer votre corps à l'exercice et de minimiser les blessures. Un échauffement de deux à cinq minutes avant un entraînement en force ou un exercice aérobique peut augmenter votre fréquence cardiaque et réchauffer vos muscles qui travaillent, ce qui peut également aider à éviter les blessures.

#### ÉLONGATION

Les étirements sont très importants pour échauffer vos muscles avant l'exercice afin d'éviter les blessures ou pour détendre vos muscles afin de soulager la douleur musculaire après un entraînement de force ou d'aérobic. Les étirements musculaires sont actuellement plus faciles et plus efficaces en raison de leur température élevée, ce qui réduit considérablement les risques de blessures. Chaque étirement doit être maintenu pendant 15 à 30 secondes.

Voici les exercices d'échauffement et d'étirement suggérés ci-dessous.





# 5. Instructions opérationnelles

## I. Menu Affichage complet

1. HEURE(TIME) : 00 : 00-99 : 59 minutes
2. DISTANCE (DST) : 00.00-99.99 KM
3. VITESSE (SPD) : 000.0-999.9 KM/H
4. DISTANCE TOTALE (ODO) : 000.0-999.9 KM
5. CALORIES (CAL) : 000.0-999.9
6. IMPULSION (PULSE) : 000-999

## II. Description de la fonction

### 1. Analyse

Appuyez sur la pédale du vélo ou appuyez sur le "bouton", l'écran LCD affichera TIME, SPD, DST, CAL, ODO, PULSE tour à tour à 5 secondes. Le "temps d'exercice" cessera de compter après 3 secondes d'arrêt du vélo.

### 2. Données d'affichage fixes

Aux données d'affichage correspondantes, appuyez sur le "bouton" pour afficher les données spécifiées de manière fixe ; Par exemple, appuyez sur le « bouton » pendant l'affichage DST pour afficher les données de « distance » en continu sur l'écran LCD jusqu'à ce que le « bouton » soit à nouveau enfoncé.

### 3. Impulsion

Si les deux mains tiennent la pièce métallique sur le guidon du vélo en même temps, les données de fréquence cardiaque seront affichées sur l'écran de la console. Si une main ne tient pas la pièce métallique ou si les deux mains ne la tiennent pas, les données de fréquence cardiaque ne s'afficheront pas, n'afficheront que P.

### 4. Effacement des données

Si vous souhaitez réenregistrer vos données d'exercice, appuyez longuement sur le "bouton" pendant 3 secondes, TIME, SPD, DST, CAL et les données seront effacées, mais les données ODO seront conservées pour la prochaine accumulation d'exercices.

# 6. Entretien

**Propreté : Un nettoyage complet prolongera la durée de vie du vélo de spin.**

Dépoussiérez régulièrement pour le garder propre. Assurez-vous que les chaussures de sport sont propres et évitez d'introduire des objets étrangers dans le vélo de spin.

**Entretien : Remplacez immédiatement les pièces défectueuses ou n'utilisez pas le vélo de spin tant que les pièces défectueuses n'ont pas été remplacées. Veuillez prêter une attention particulière aux composants les plus facilement usés.**