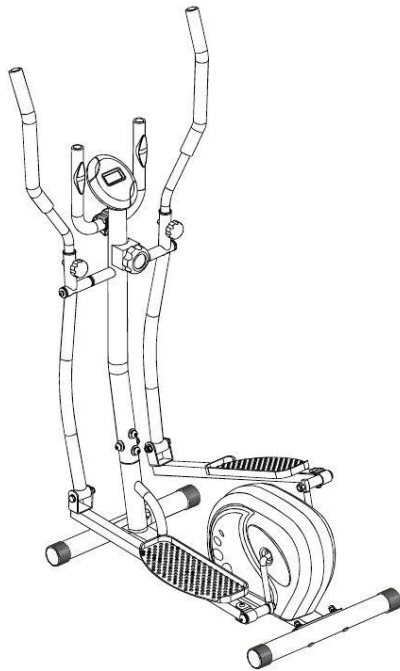
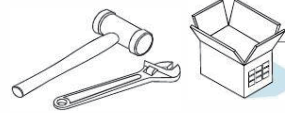


# INSTRUCTION MANUAL

## MAGNETIC ELLIPTICAL TRAINER



### ORIGINAL INSTRUCTION MANUAL RETAIN FOR FUTURE REFERENCE



#### Before you start

#### Tools

If required, most of our products are supplied with basic tools, which will enable you to successfully assemble your product. However, you may find it beneficial to have a soft-headed hammer and perhaps an adjustable spanner handy as this may help.

#### Prepare the Work Area

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

#### Work with a Friend

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

#### Unpack the Components

Carefully unpack each component, checking against the parts list that you have all the necessary parts to complete the assembly of your product. Please note that some of the parts may be pre-fitted to major components, so please check carefully.



#### Safety Information

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

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

#### Storage and Use

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

#### Weight Limit

100 kg maximum

#### Beginning Exercising

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

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



#### Exercise Information

#### Aerobic Exercise Session

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

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

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

#### Warm Up

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

#### Cool Down

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

#### Warm Up and Cool Down Exercises

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

#### Head Roll



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



#### Toe Touch

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



### Shoulder Lift

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



### Calf/Achilles Stretch

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



### Side Stretch

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



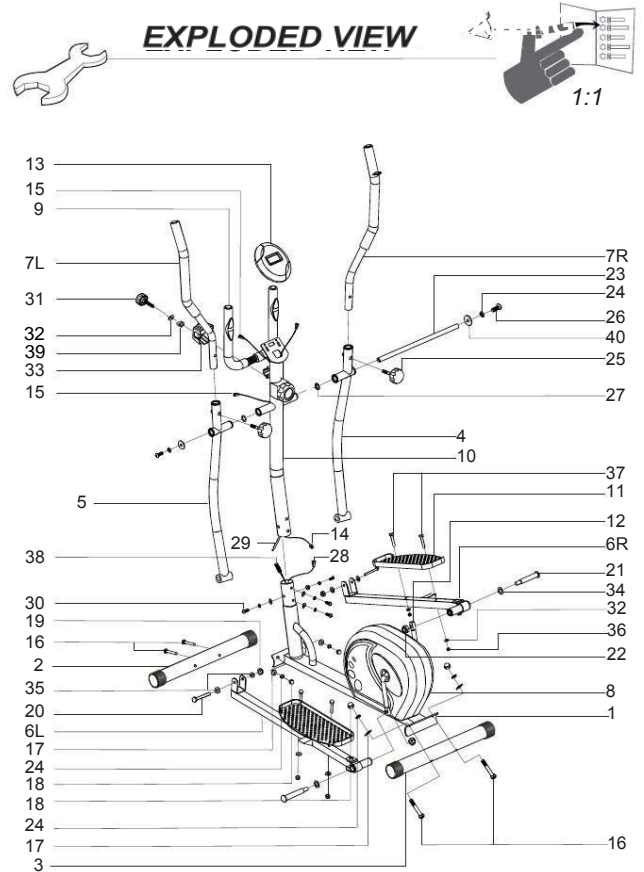
### Inner Thigh Stretch

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



### Hamstring Stretch

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

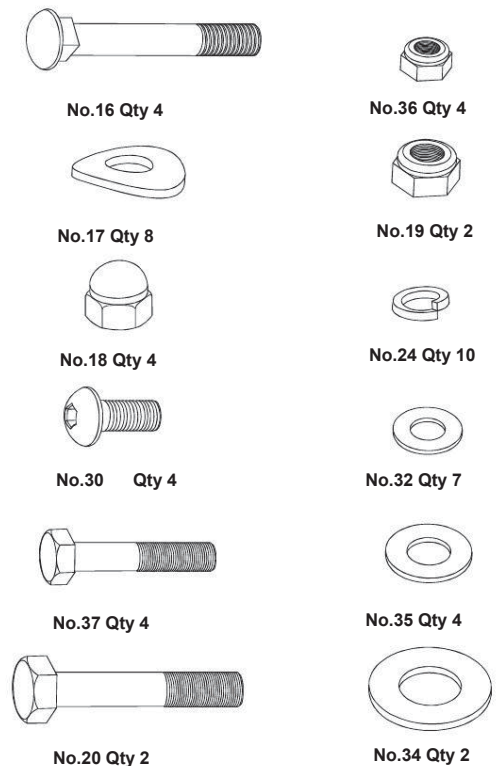


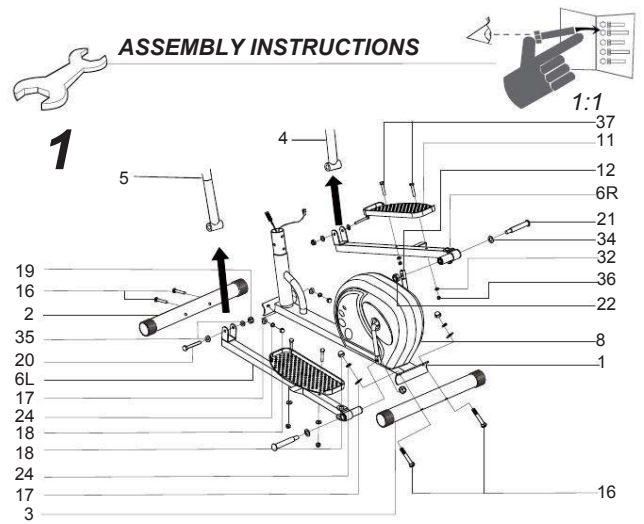
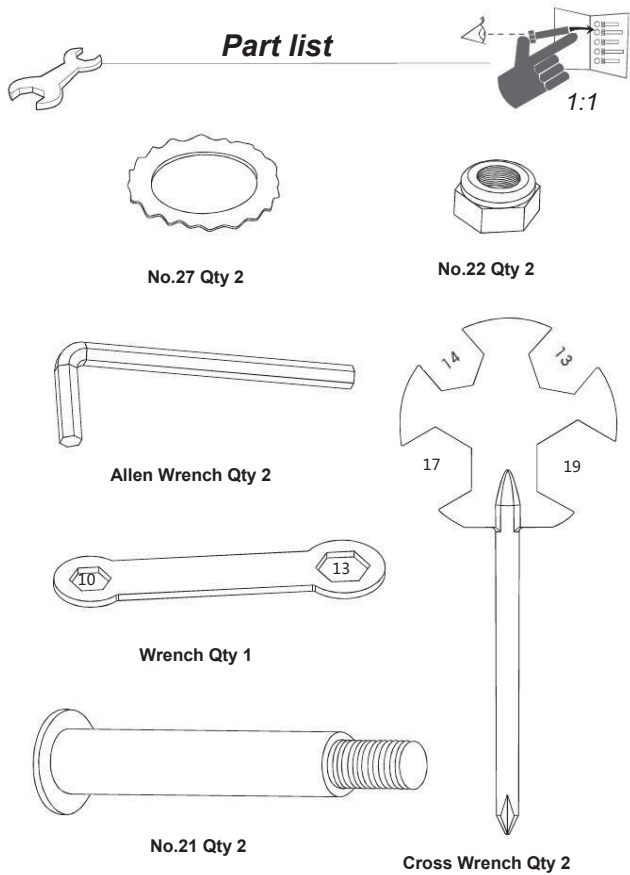
### Part list

NO .	Description	QTY	NO .	Description	QTY
01	Main Frame Base	1	20	Outer Hex Bolt (M10*60)	2
02	Front Stabilizer	1	21	Pedal Bolts (L & R)	2
03	Rear Stabilizer	1	22	NYLOCK Nut(1/2" x20ROLLS)	2
04	Lower Swing Bar (R)	1	23	Axle	1
05	Lower Swing Bar (L)	1	24	Spring Washer (8)	10
06R	Pedal Tube	1	25	Adjusting Knob	2
06L	Pedal Tube	1	26	Inner Hex Bolt (M8 x 25)	2
07R	Upper Connecting Handle Bar (R)	1	27	Wave Washer	2
07L	Upper Connecting Handle Bar(L)	1	28	Lower Sensor Wire	2
08	Crank Cover	1	29	Upper Tension Cable	1
09	Fixed Handlebar	1	30	Inner Hex Bolt (M8 x 15)	4
10	Upper Support	1	31	Knob	1
11	Pedal (L) (R)	2	32	Washer ( 8)	7
12	Crank	1	33	Plastic Cover	1
13	Computer	1	34	Washer( 17)	2
14	Upper Sensor Wire	1	35	Washer( 10)	4
15	Hand Pulse Wire	1	36	Nut(M8)	4
16	Carriage Bolt (M8X65)	4	37	Outer Hex Bolt (M8 X 45)	4
17	Curved Washer	8	38	Lower Tension Cable With Hook	1
18	Domed Nuts (M8)	4	39	Bushing	1
19	Nut (M10)	2	40	Washer( 8x 28x2)	2



### Part list





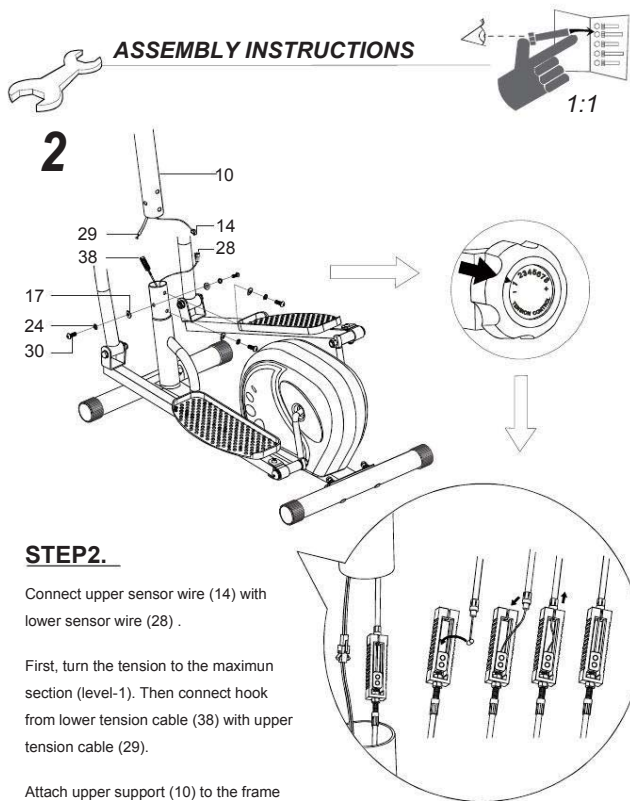
#### STEP1.

Attach the front stabilizer (2) and rear stabilizer (3) to the main frame (1), using four carriage bolts (M8 x 60) (16), curved washers (17) and domed nuts (M8) (18) and spring washers (φ 8)(24). Please use cross wrench to fix them.

Attach the right pedal tube (06R) and left tube (06L) to the crank (12), using two sets of pedal bolts (21) (L&R) washers(34) and NYLOCK nuts (22). Please use Allen Wrench to make it very tight.

Attach the right pedal tube (06R) and left tube (06L) to the swing bar (4 & 5) using two sets of bolts (20), nuts (19) and 4pcs of washers (35). Please use cross wrench to make them very tight. If the bolts (20) cannot be threaded to the hole on the right pedal tube (06R) and left tube (06L), please adjust the crank (12) angle.

Fix pedals(L&R)(11) on the pedal tube (L&R) (6R&6L) using four outer hex bolts (37), washers(32) and nuts (36). Please use wrench to fix them.

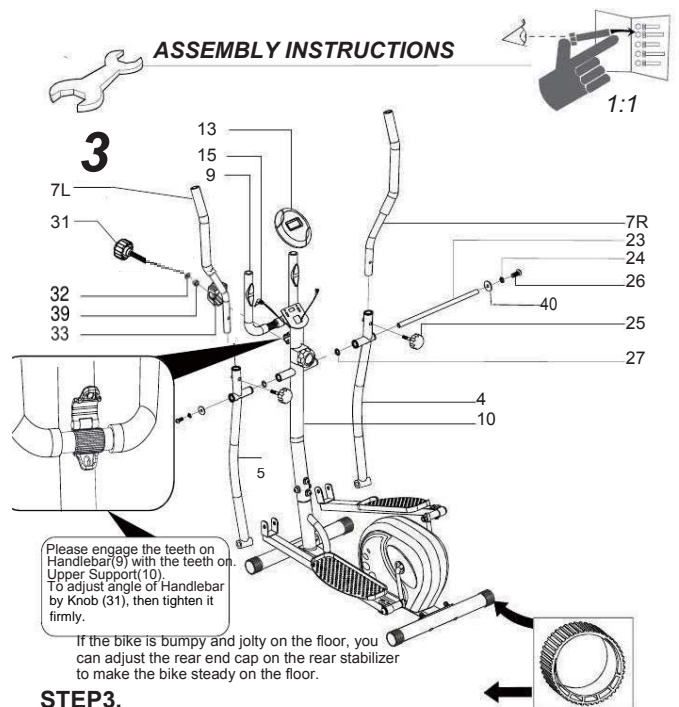


#### STEP2.

Connect upper sensor wire (14) with lower sensor wire (28) .

First, turn the tension to the maximum section (level-1). Then connect hook from lower tension cable (38) with upper tension cable (29).

Attach upper support (10) to the frame base (1) using four sets of bolts (30) and washers (17) and spring washers (24). Please use Allen wrench to fix them.



Please engage the teeth on Handlebar(9) with the teeth on Upper Support(10). To adjust angle of Handlebar by Knob (31), then tighten it firmly.


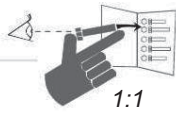
If the bike is bumpy and jolty on the floor, you can adjust the rear end cap on the rear stabilizer to make the bike steady on the floor.

#### STEP3.

Connect swing bar (R & L) (4&5) to upper support (10), using axle (23) and two sets of bolts (26), spring washer (24), washers (40) and wave washers (27). Please use allen wrench to fix them.

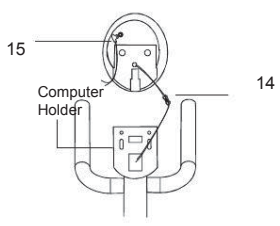
Attach lower swing bar (4&5) (L&R) to the upper connecting handle bar (7) (L&R) using adjusting knob (25). Attach the fixed handlebar (9) to the upper support (10), using 1pc of knob (31), washer (32), bushing (39) and plastic cover (33).

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

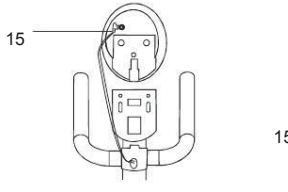



1:1

## 4



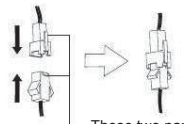
**STEP4.**  
 Put 1pc or 2pcs of 1.5 “AA” or “AAA” size batteries into the computer.  
 Then see the computer display numbers on LCD or not.  
 Use cross wrench to demount 2pcs of bolts and washers from the computer.



Link the sensor wire (14) from the computer holder to the sensor wire (14) from the computer together.

Slide the computer into the computer's 15 holder.

Use cross wrench to fasten computer with 2pcs of demounted bolts and washers.  
 Link the 2pcs of handpulse wires (15) from the back of the upper support (10) to the 2pcs of handpulse wires from the computer together.



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

# COMPUTER INTRODUCTION



## SPECIFICATIONS:

- SPEED.....0.0-99.9KM/H or ML/H
- TIME.....0:00-99:59
- DISTANCE .....0.0-999.9KM or ML
- ODO(if have).....0.00-999.9KM or ML
- PULSE(if have).....40-240BPM
- CALORIE.....0.0-999.9KCAL

## KEY FUNCTION:

MODE: This key lets you select and lock onto a particular function you want.

## OPERATION PROCEDURES:

### 1. AUTO ON/OFF:

- ◆ The system turns on when any key is depressed or when it receives an input from the speed sensor.
- ◆ The system turns off automatically when the speed sensor has no signal input or no key is pressed for approximately 4 minutes.

### 2. RESET:

The unit can be reset by changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

### 3. FUNCTION:

- ◆SPEED OR ODO (IF HAVE)  
 Display the count in the first rank of LCD screen.

# COMPUTER INTRODUCTION



## ◆SELECT

Operate the MODE key to select functions in second screen of computer for following sequence.  
 TIME-SPEED-DISTANCE-ODO(IF HAVE)-PULSE(IF HAVE)-CALORIE

## ◆PULSE

User' s current heart rate is displayed in beats per minute (BPM) when the pointer advances to the PULSE function. Place the palms of your hands on both of the contact pads (or put eat-clip to ear), and wait for 30 seconds for the most an accurate reading.

## 4. BATTERY:


This monitor use one or two 1.5V “AA” or “AAA” battery.  
 You can replace the battery through the back of the unit. Please first Demount the battery then reinstall it when the corn puter does not work properly.

# COMPUTER INTRODUCTION



## BATTERY DISPOSAL

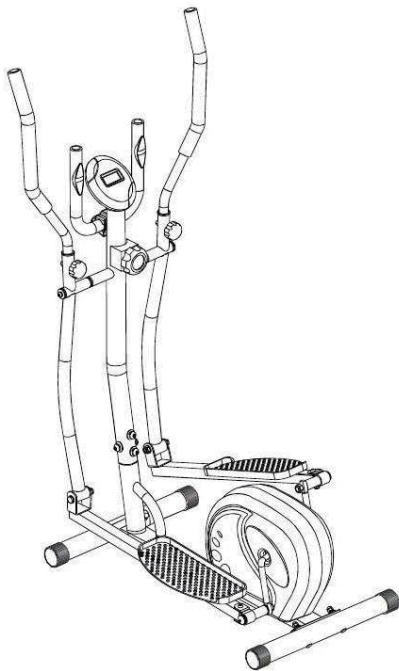
- 1.You should dispose of the batteries once they have been exhausted in a responsible manner.
- 2.Batteries should be replaced by an adult.
- 3.Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
- 4.Rechargeable batteries are to be removed from the product before being charged.
- 5.Rechargeable batteries are only to be charged under adult supervision.
- 6.Different types of batteries or new and used batteries are not to be mixed. Only batteries of the same or equivalent type as recommended are to be used.
- 7.Batteries are to be inserted with the correct polarity.
- 8.Exhausted batteries are to be removed from the product.
- 9.The supply terminals are not to be short-circuited.
- 10.Do not dispose of in fire.

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

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

# BEDIENUNGSANLEITUNG

## ELLIPTISCHER CROSSTRAINER MIT MAGNETBREMSE



### Sicherheitshinweise

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

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

- \* Kinder sollten sich nicht in der unmittelbaren Nähe des Gerätes aufhalten während dieses in Benutzung ist. Achten Sie außerdem darauf, dass Kinder nicht auf das Gerät steigen, wenn dieses nicht in Benutzung ist.
- \* Achten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit stets darauf, dass das Gerät während des Trainings in jede Richtung einen Freiraum von mindestens einem Meter hat.
- \* Stellen Sie regelmäßig sicher, dass alle Muttern, Schrauben und montierten Teile fest befestigt sind.
- \* Prüfen Sie regelmäßig alle beweglichen Teile auf Schäden und Verschleiß. Verwenden Sie für die Reinigung ein feuchtes Tuch. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel.
- \* Stellen Sie vor jedem Training sicher, dass das Gerät auf einem festen und ebenen Untergrund aufgestellt ist. Benutzen Sie, wenn nötig, eine geeignete Unterlage, um ein Verrutschen des Gerätes während des Training zu verhindern.
- \* Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung und Schuhe. Tragen Sie keine weite Kleidung, da sich diese während der Benutzung im Gerät verfangen kann.

### Benutzung & Aufbewahrung

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

### Maximales Benutzergewicht

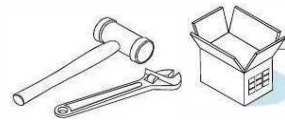
100 kg

### Beginn des Trainings

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

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

## ÜBERSETZUNG DER ORIGINALBETRIEBSANLEITUNG FÜR KÜNFTIGE VERWENDUNG AUFBEWAHREN



### Vor dem Aufbau

### Werkzeuge

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

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

### Vorbereiten der Arbeitsfläche

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

### Aufbau mit Hilfe einer weiteren Person

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

### Auspacken der Teile

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

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



### Trainingshinweise

#### Aerobes Training

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

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

#### Aufwärmen

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

#### Abkühlen

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

#### Übungen zum Aufwärmen und Abkühlen

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



#### Kopfkreisen

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

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



#### Zehen berühren

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



### Schulterkreisen

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



### Dehnen der Waden/ Achillessehne

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

Wiederholen Sie die Übungen 2-3 Mal.



### Seitliches Dehnen

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

Wiederholen Sie die Übung 3-4 Mal.



### Dehnen der Oberschenkel-Innenseite

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie Ihre Beine zu Ihrer Leiste hin an. Legen Sie dabei Ihre Fußsohlen aufeinander. Halten Sie Ihren Rücken gerade und lehnen Sie sich nach vorn über Ihre Füße. Spannen Sie so die Oberschenkelmuskeln an und halten Sie diese Position für 5 Sekunden.

Entspannen Sie die Muskeln danach wieder und wiederholen Sie die Übung 3-4 Mal.

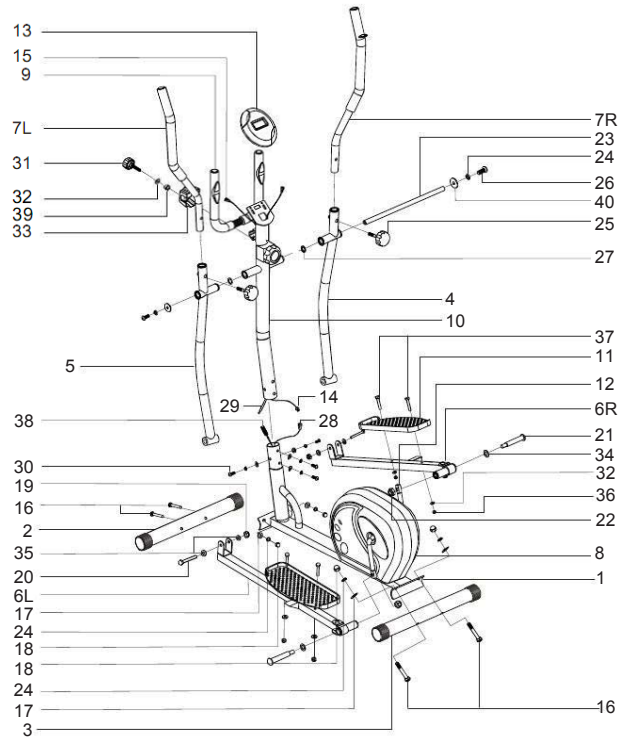


### Dehnen der Achillessehne

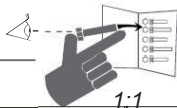
Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie Ihr rechtes Bein aus und legen Sie Ihren linken Fuß flach an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Strecken Sie sich nach vorn hin zu Ihrem rechten Fuß und halten Sie diese Stellung für 10 Sekunden. Entspannen Sie danach und wiederholen Sie die Übung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

Wiederholen Sie diese Übung 2-3 Mal.

## EXPLODED VIEW



## Teilleiste

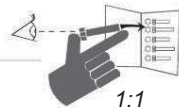


1:1

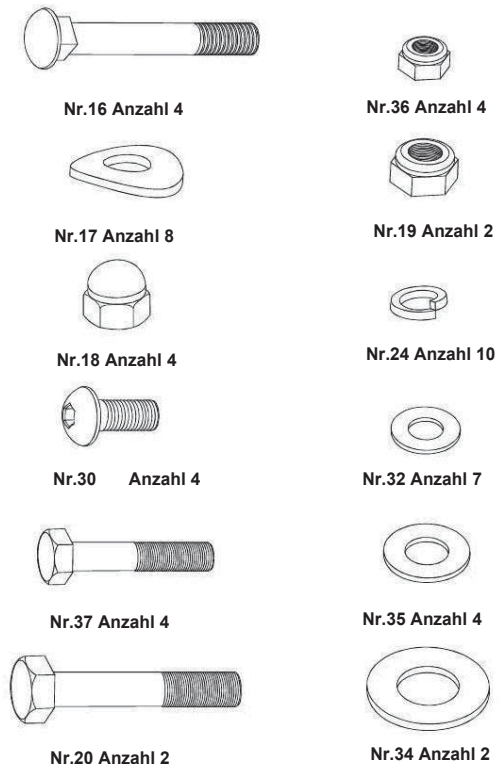
Nr.	Beschreibung	Anzahl	Nr.	Beschreibung	Anzahl
01	Hauptrahmen	1	20	Außensechskantschraube (M10*60)	2
02	Vorderer Standfuß	1	21	Pedalschrauben (L & R)	2
03	Stabilizer Hinterer Standfuß	1	22	Rändelmutter (1/2" x20ROLLS)	2
04	Stabilizer Untere Schwungstange (R)	1	23	Achse	1
05	Untere Schwungstange (L)	1	24	Federing ( 8)	10
06	Pedalstange	1	25	Einstellknopf	2
06	Pedalstange	1	26	Innensechskantschraube (M8 x 25)	2
07	Obere Schwungstange (R)	1	27	Wellfederscheibe	2
07	Obere Schwungstange (L)	1	28	Unteres Sensorkabel	2
08	Rondell	1	29	Oberes Zugkabel	1
09	Fixierter Haltegriff	1	30	Innensechskantschraube (M8 x 15)	4
10	Lenkersäule	1	31	Knopf	1
11	Pedal (L) (R)	2	32	Unterlegscheibe ( 8)	7
12	Kurbel	1	33	Kunststoffabdeckung	1
13	Bedienfeld	1	34	Unterlegscheibe ( 17)	2
14	Oberes Sensorkabel	1	35	Unterlegscheibe ( 10)	4
15	Handpuls-kabel	1	36	Mutter (M8)	4
16	Schlossschraube (M8X65)	4	37	Außensechskantschraube (M8 X 45)	4
17	Federscheibe	8	38	Unteres Zugkabel mit Haken	1
18	Kugelbundmutter (M8)	4	39	Buchse	1
19	Mutter (M10)	2	40	Unterlegscheibe ( 8x 28x2)	2

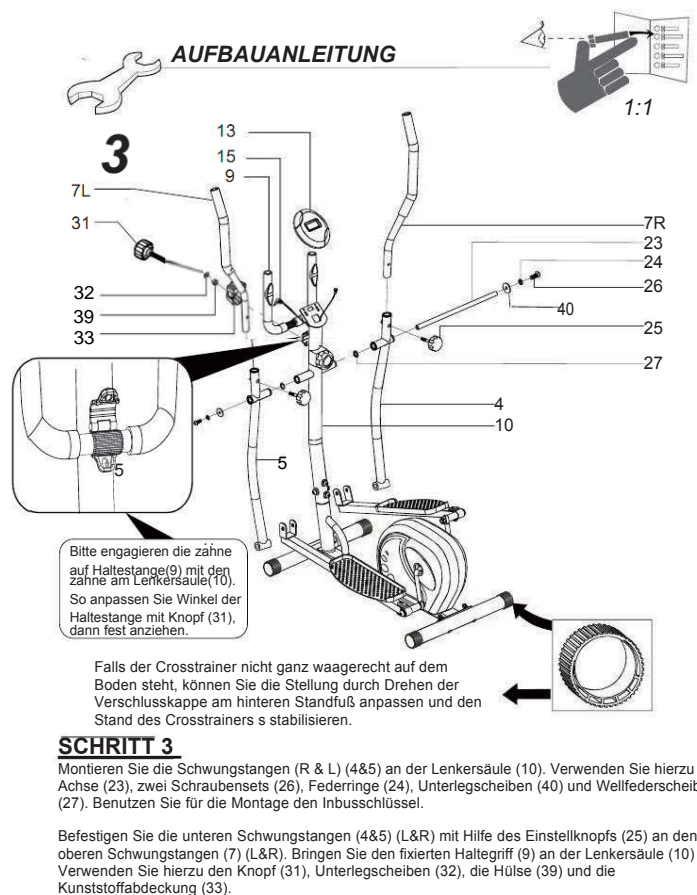
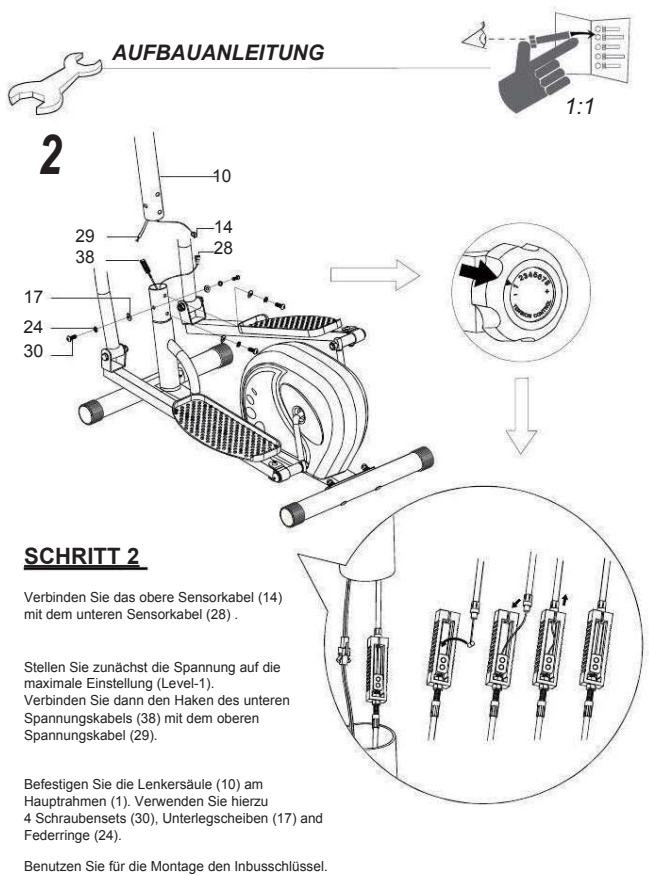
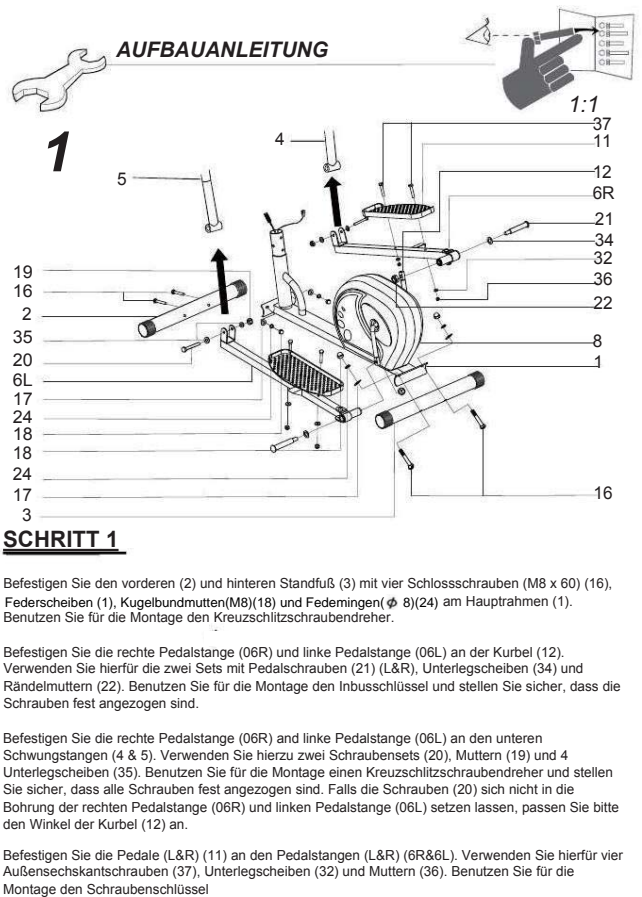
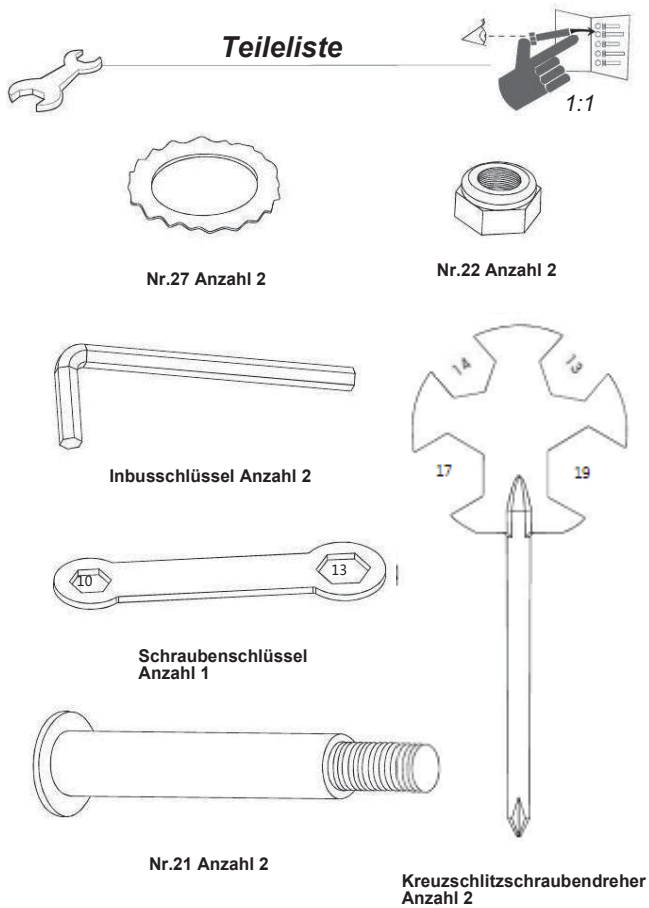


## Teilleiste



1:1



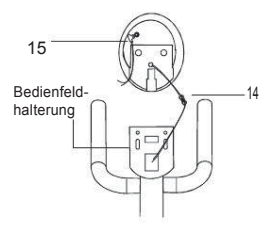


# AUFBAUANLEITUNG



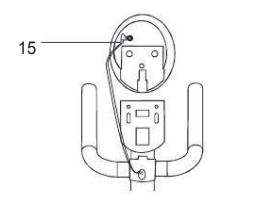

1:1

## 4



**SCHRITT 4**  
Legen Sie eine 1,5 "AA" Batterie oder 2 "AAA" Batterien in das Bedienfeld ein.

Auf dem LCD-Display erscheinen nun Zahlen.  
Verwenden Sie den Kreuzschlitzschraubendreher um die 2 Schrauben und Unterlegscheiben vom Bedienfeld zu entfernen.

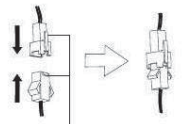


Verbinden Sie das Sensorkabel (14) an der Halterung des Bedienfelds mit dem Sensorkabel (14) des Bedienfelds.

Schieben Sie das Bedienfeld in die Halterung.

15. Benutzen Sie den Kreuzschlitzschraubendreher, um das Bedienfeld mit den 2 vorher entfernten Schrauben und Unterlegscheiben zu befestigen.

Verbinden Sie die 2 Handpuls-kabel (15) auf der Rückseite der Lenkersäule (10) mit den 2 Handpuls-kabeln des Bedienfelds.



Diese zwei Verbindungsstücke müssen sich beim Verbinden auf der gleichen Seite befinden.

# BESCHREIBUNG DES BEDIENFELDS



## SPEZIFIKATIONEN:

GESCHWINDIGKEIT	0-99.9KM/H or ML/H
ZEIT	0:00-99:59
ENTFERNUNG	0.0-999.9KM or ML
Kilometerzähler (wenn enthalten)	0.00-999.9KM or ML
Pulsmesser (wenn enthalten)	40-240BPM
Kalorienverbrauchsmesser	0.0-999.9KCAL

## HAUPTASTE:

MODE: Mit dieser Taste können Sie zwischen den Funktionen wählen und bestimmte Funktionen festlegen.

## BEDIENUNGSANLEITUNG:

### 1. AUTO AN/AUS:

- ◆ Das System schaltet sich an sobald eine Taste gedrückt wird oder es ein Signal vom Geschwindigkeitssensor erhält.
- ◆ Das System schaltet sich automatisch ab sobald der Geschwindigkeitssensor kein Signal mehr empfängt oder etwa 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wurde.

### 2. ZURÜCKSETZEN:

Das Bedienfeld kann durch einen Batteriewechsel oder durch Gedrückthalten der Taste MODE für 3 Sekunden zurückgesetzt werden.

### 3. FUNKTION:

- ◆ GESCHWINDIGKEIT ODER KILOMETERZÄHLER (WENN ENTHALTEN)  
Die Messung wird in der ersten Zeile des LCD-Displays angezeigt.

# BESCHREIBUNG DES BEDIENFELDS



## ◆ AUSWAHL

Drücken Sie die MODE-Taste um durch die Funktionen auf dem zweiten Display in der folgenden Reihenfolge zu springen:

ZEIT-GESCHWINDIGKEIT-ENTFERNUNG-KILOMETERZÄHLER (WENN ENTHALTEN)-PULSMESSER (WENN ENTHALTEN)-KALORIENVERBRAUCHSMESSER

## ◆ PULSMESSER

Die aktuelle Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (BPM) angezeigt, wenn der Zeiger auf die PULS-Funktion zeigt. Legen Sie Ihre Handflächen hierzu auf die beiden Kontaktflächen (oder benutzen Sie den Ohrclip) und warten Sie etwa 30 Sekunden, um eine möglichst genaue Messung zu erzielen.

## 4. BATTERIEN:

Dieses Bedienfeld funktioniert mit Batterien des Typs "AA" oder "AAA".

Die Batterien können über die Rückseite des Bedienfelds gewechselt werden. Falls das Bedienfeld nicht ordnungsgemäß funktionieren sollte, ersetzen Sie bitte im ersten Schritt die Batterien.


# BESCHREIBUNG DES BEDIENFELDS



## ENTSORGUNG DER BATTERIEN

1. Wechseln und entsorgen Sie die Batterien sobald deren Energie vollständig oder größtenteils aufgebraucht ist.
2. Batterien sollten von einem Erwachsenen entsorgt werden.
3. Einweg-Batterien dürfen nicht wieder aufgeladen werden.
4. Wiederaufladbare Batterien müssen für das Aufladen aus dem Gerät entfernt werden.
5. Wiederaufladbare Batterien dürfen nur von einem Erwachsenen oder unter Aufsicht eines Erwachsenen aufgeladen werden.
6. Verschieden Batterietypen oder neue und gebrauchte Batterien sollten nicht zusammen verwendet werden. Benutzen Sie ausschließlich Batterien des empfohlenen oder eines gleichwertigen Typs.
7. Achten Sie darauf, dass die Batterien polungsrichtig eingelegt werden.
8. Verbrauchte Batterien müssen aus dem Gerät entfernt werden.
9. Die Anschlüsse dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
10. Batterien nicht verbrennen.

**Korrekte Entsorgung dieses Produkts**

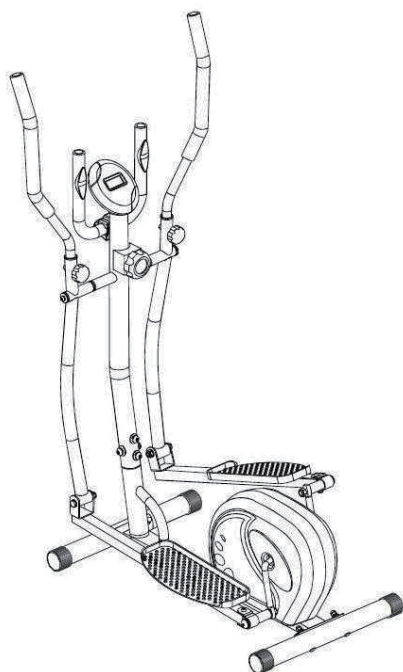


Innerhalb der EU weist dieses Symbol darauf hin, dass dieses Produkt nicht über den Hausmüll entsorgt werden darf. Altgeräte enthalten wertvolle recyclingfähige Materialien, die einer Wiederverwertung zugeführt werden sollten, um der Umwelt bzw. der menschlichen Gesundheit nicht durch unkontrollierte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



# NOTICE D'UTILISATION

## CROSSTRAINER ELLIPTIQUE à FREIN MAGNETIQUE



### Consignes de sécurité

Avant de commencer un entraînement cardio-vasculaire, il conviendrait de consulter votre médecin. Les efforts corporels réguliers devraient recevoir l'aval de votre médecin et vous devriez vous assurer d'un emploi correct de cet appareil.

Lisez cette notice attentivement et complètement avant de commencer le montage de cet appareil ou de débiter l'entraînement.

- Les enfants ne doivent pas se trouver à proximité immédiate de cet appareil quand celui-ci est utilisé.
- Pendant l'entraînement, assurez-vous pour votre propre sécurité qu'une distance minimale d'un mètre est respectée autour de l'appareil.
- Assurez-vous que tous les écrous, les vis et parties montées soient bien fixées.
- Vérifiez régulièrement l'usure et les éventuels dégâts des pièces mobiles.
- Pour le nettoyage, utilisez un chiffon humide. N'employez pas de produit de nettoyage agressif.
- Assurez-vous avant chaque entraînement que l'appareil repose sur une surface plane et solide. Au besoin, utilisez un support plat afin d'éviter de glisser pendant l'entraînement.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures adaptées pendant l'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil pendant son utilisation.

### Utilisation et maintien en bon état

Cet appareil est prévu pour une utilisation domestique, dans des lieux fermés. N'entreposez pas cet appareil dans des lieux particulièrement humides ou froids, car cela pourrait engendrer une corrosion ou d'autres dégâts pour lesquels le fabricant ne saurait être tenu pour responsable.

### Poids maximal de l'utilisateur

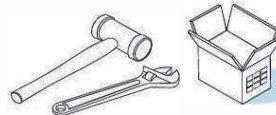
100 kg

### Début de l'entraînement

Chaque utilisateur devrait respecter un plan d'entraînement défini individuellement au départ. Si vous ne vous êtes pas entraîné pendant une longue période ou si vous étiez en surpoids important, vous devriez commencer par un entraînement léger et augmenter la durée de celui-ci continuellement de quelques minutes chaque semaine.

Une alimentation équilibrée ainsi qu'un plan d'entraînement simple mais efficace vous aideront à vous sentir mieux dans votre corps et dans votre esprit.

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



### Avant le montage

#### Outils

La plupart de nos produits sont fournis avec les outils nécessaires pour un montage rapide et simple.

De plus, une massette caoutchoutée et une clé à molette peuvent être utiles pour le montage.

#### Préparation du plan de travail

Montez l'appareil sur une surface plane, propre et dégagée. Assurez-vous de pouvoir vous déplacer autour de l'appareil pour monter les différentes parties sans risque de vous blesser.

#### Montage à l'aide d'une autre personne

Le produit contient des éléments volumineux et lourds, difficiles à monter seul. Pour s'assurer d'un montage rapide, simple et sûr, nous vous recommandons de l'effectuer à deux.

#### Déballage des éléments

Déballiez chaque élément prudemment et vérifiez à l'aide de la liste des pièces détachées que la livraison est complète.

Ce faisant, vérifiez que certains éléments sont effectivement déjà montés aux pièces principales.



### Consignes d'entraînement

#### Entraînement aérobic

Les débutants ne devraient pas effectuer plus d'un entraînement par jour. La condition physique s'améliorant, la charge de travail peut être augmentée d'un entraînement supplémentaire tous les 3 jours.

Si vous vous sentez bien avec ce programme d'entraînement, entraînez-vous 6 fois par semaine et laissez au moins un jour libre pour le repos.

#### Echauffement

Un programme d'entraînement réussi est composé de 3 parties : l'échauffement, l'entraînement aérobic et le retour au calme.

Ne commencez jamais un entraînement sans échauffement préalable et ne l'arrêtez jamais sans retour au calme.

Etirez-vous 5 à 10 minutes avant le début de l'entraînement et ainsi vous éviterez une sollicitation excessive des muscles, des elongations ou des crampes.

#### Retour au calme

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

#### Exercices pour l'échauffement et pour le retour au calme

Maintenez chaque étirement pendant au moins dix secondes puis laissez les muscles se reposer. Répétez chaque étirement deux ou trois fois.

Effectuez ces exercices avant et après chaque entraînement.

##### Tourner la tête



Tournez la tête vers la droite jusqu'à ce que vous ressentiez un petit étirement sur le côté gauche du cou. Tournez ensuite la tête vers l'arrière en levant le menton.

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



##### Toucher les pieds

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



### Ronds d'épaule

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



### Etirement des mollets et du tendon d'Achille

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



### Etirement des côtes

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



### Etirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous par terre et ramenez vos jambes vers le bassin. Placez vos semelles l'une contre l'autre.  
Tenez votre dos droit et penchez-vous vers l'avant au-dessus de vos pieds.  
Tendez les muscles des cuisses et gardez cette position pendant 5 secondes.  
Ensuite, détendez vos muscles et répétez cet exercice 3 à 4 fois.

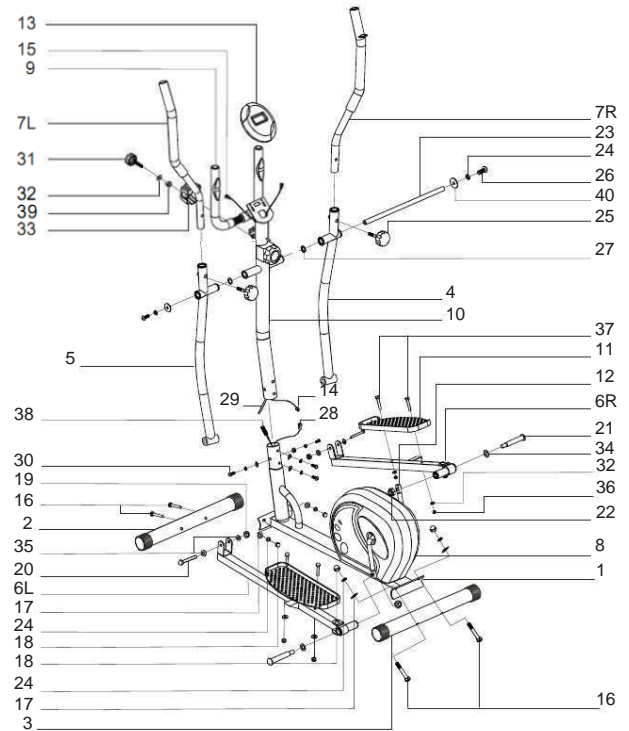
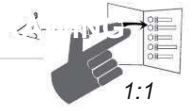


### Etirement du tendon d'Achille

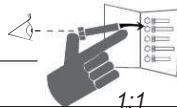
Asseyez-vous par terre et tendez la jambe droite, placez votre pied gauche à plat contre l'intérieur de votre cuisse droite.  
Étirez-vous en avant vers votre pied droit et maintenez cette position pendant 10 secondes. Ensuite, détendez-vous et répétez l'exercice avec l'autre jambe.  
Répétez cet exercice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



### Dessin pièce par pièce



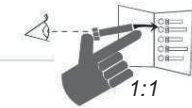
### Liste des pièces



N°	Pièce	Qté	N°	Pièce	Qté
01	Cadre principal	1	20	Vis à six pans extérieurs (M10*60)	2
02	Support avant	1	21	Vis des pédales (L & R)	2
03	Support arrière	1	22	Écrou moleté (1/2" x20ROLLS)	2
04	Balancier – partie basse droite	1	23	Axe	1
05	Balancier – partie basse gauche	1	24	Rondelle Grower (8)	10
6R	Barre du repose-pied (droite)	1	25	Bouton de réglage	2
6L	Barre du repose-pied(gauche)	1	26	Vis à 6 pans creux (M8 x 25)	2
7R	Balancier – partie haute droite	1	27	Rondelle ondulée	2
7L	Balancier – partie haute gauche	1	28	Câble – partie inférieure	2
8	Volant d'inertie	1	29	Câble tracteur – partie supérieure	1
09	Poignée fixe	1	30	Vis à 6 pans creux (M8 x 15)	4
10	Colonne	1	31	Bouton	1
11	Repose-pied (L) (R)	2	32	Rondelle ( 8)	7
12	Manivelle	1	33	Protection en plastique	1
13	Écran	1	34	Rondelle ( 17)	2
14	Câble – partie supérieure	1	35	Rondelle ( 10)	4
15	Câble de pulsation	1	36	Écrou (M8)	4
16	Vis à tête bombée (M8X65)	4	37	Vis à six pans extérieurs (M8 X 45)	4
17	Rondelle élastique	8	38	Câble tracteur – partie inférieure	1
18	Écrou sphérique (M8)	4	39	Douille	1
19	Écrou (M10)	2	40	Rondelle ( 8x 28x2)	2



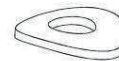
### Liste des pièces



N°.16 Qté 4



N°.36 Qté 4



N°.17 Qté 8



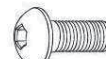
N°.19 Qté 2



N°.18 Qté 4



N°.24 Qté 10



N°.30 Qté 4



N°.32 Qté 7



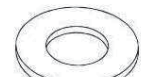
N°.37 Qté 4



N°.35 Qté 4

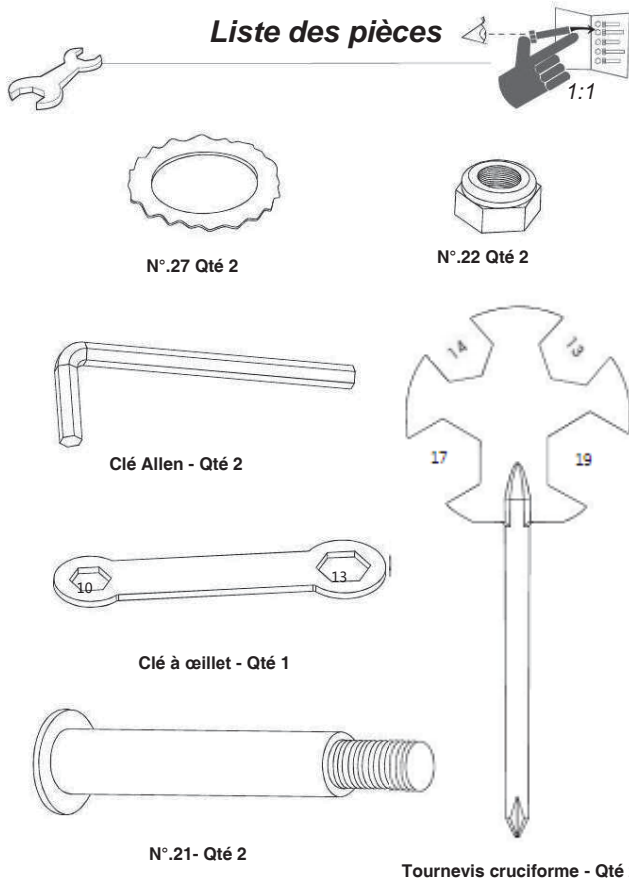


N°.20 Qté 2



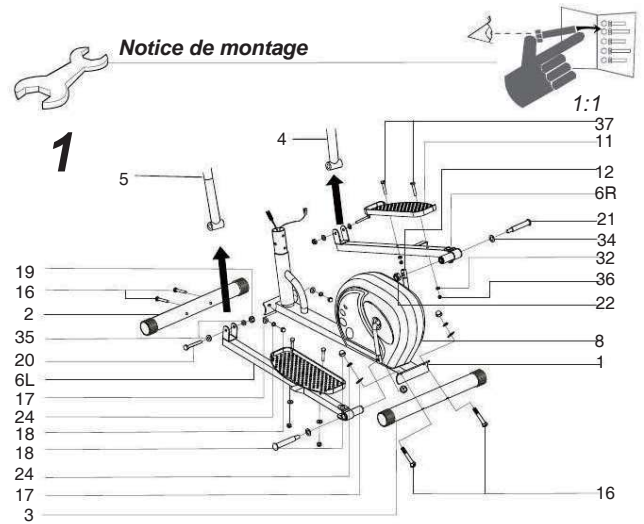
N°.34 Qté 2

## Liste des pièces



Page 8

## Notice de montage



### ÉTAPE 1

Fixez les supports avant et arrière (2 et 3) au cadre principal (4) à l'aide de 4 vis à tête bombée (M8X60) (16), rondelles élastiques (17), écrous sphériques (M8) (18) et de rondelles Grower (24). Pour le montage, utilisez le tournevis cruciforme.

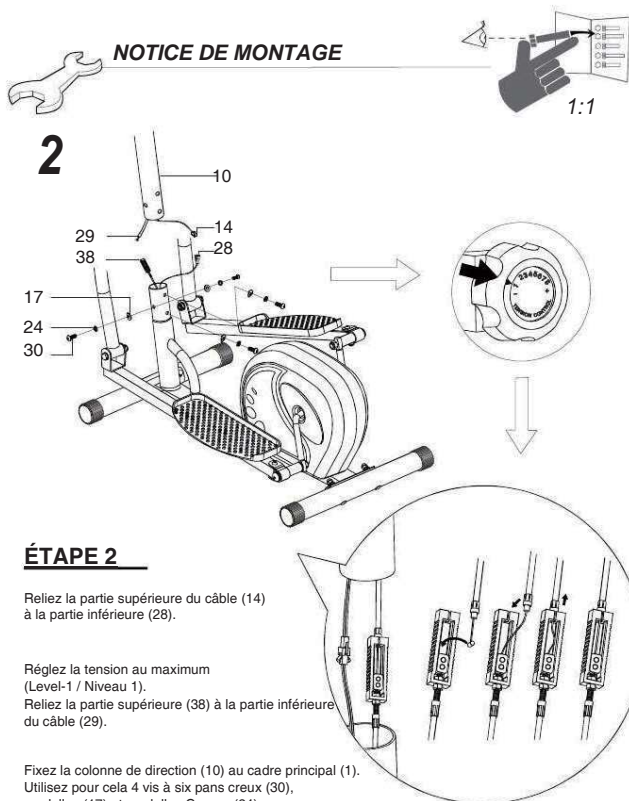
Fixez les barres des repose-pieds de droite et de gauche (6R + 6L) à la manivelle (12). Utilisez pour cela les deux sets avec les vis des pédales (21 L + R), les rondelles (34) et les écrous moletés (22). Servez-vous de la clé Allen et assurez-vous que les vis soient bien fixées.

Fixez les barres des repose-pieds de droite et de gauche (6R + 6L) aux balanciers (4 et 5). Utilisez pour cela les vis à six pans extérieurs (M10\*60) (20), les écrous (19) et 4 rondelles (35). Pour le montage, utilisez le tournevis cruciforme et assurez-vous que les vis soient bien fixées. Si les vis (20) ne passent pas dans les trous des barres des repose-pieds de droite et de gauche (6R + 6L), ajustez alors l'angle de la manivelle.

Fixez les repose-pieds (11 L+R) sur les barres (6R + 6L). Utilisez pour ce faire 4 vis à six pans extérieurs (37), rondelles (32) et écrous (36). Servez-vous de la clé Allen pour le montage.

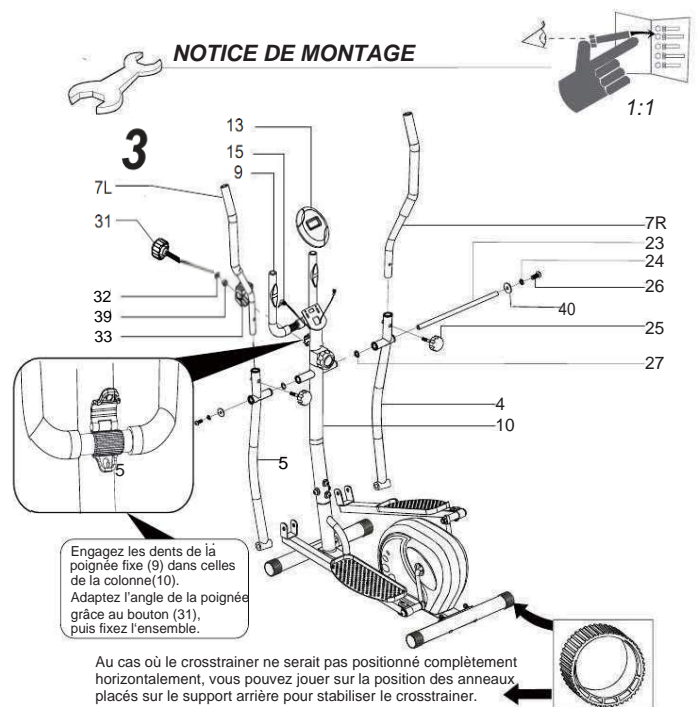
Page 9

## NOTICE DE MONTAGE



Page 10

## NOTICE DE MONTAGE



### ÉTAPE 3

Montez les barres du balancier (4 & 5) à la colonne (10) en utilisant l'axe (23), deux vis à six pans creux (26), des rondelles Grower (24), des rondelles (40) et des rondelles ondulées (27) et la clé Allen.

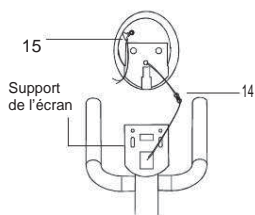
Fixez les parties inférieures (4 et 5) aux parties supérieures du balancier (7 R + L) en utilisant les boutons de réglage (25). Fixez la poignée fixe (9) à la colonne (10). Utilisez le bouton (31), les rondelles (32), la douille (39) et la protection en plastique (33).

Page 11



## NOTICE DE MONTAGE

# 4



### ÉTAPE 4

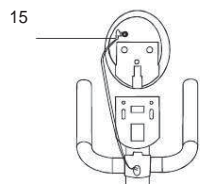
Placez une pile 1,5 "AA" ou 2 piles "AAA" derrière l'écran.

Des chiffres apparaissent alors sur l'écran LCD.

Utilisez le tournevis cruciforme pour enlever les deux vis et rondelles derrière l'écran.

Reliez le câble (14) au support de l'écran avec le câble (14) de l'écran.

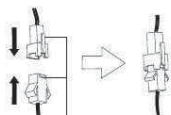
Faites glisser l'écran sur le support.



15.

Utilisez le tournevis cruciforme pour fixer l'écran à l'aide des 2 vis et rondelles enlevées précédemment.

Assemblez les deux câbles de pulsation (15) de la colonne (10) aux deux câbles de l'écran.



Emboîtez ces deux parties du même côté.



## Description des fonctions de l'écran

### SPÉCIFICATIONS:

VITESSE	0-99.9KM/H ou ML/H
TEMPS	0:00-99:59
DISTANCE	0.0-999.9KM ou ML
Compteur kilométrique (si présent)	0.00-999.9KM ou ML
Mesure des pulsations (si présent)	40-240BPM
Consommation des calories	0.0-999.9KCAL

### TOUCHE PRINCIPALE :

MODE: Avec cette touche, vous pouvez choisir entre les fonctions et en définir certaines.

### Mode d'emploi :

#### 1. ON/OFF AUTOMATIQUE :

- ◆ Le système se déclenche dès que l'on appuie sur une touche ou dès qu'un signal est reconnu par le capteur de vitesse.
- ◆ Le système se met en veille automatiquement dès que le capteur de vitesse ne reçoit plus de signal ou que l'on appuie sur aucune touche pendant environ 4 minutes.

#### 2. RÉINITIALISATION :

L'écran peut être réinitialisé en changeant les piles ou en appuyant pendant 3 secondes sur la touche MODE.

#### 3. FONCTION:

- ◆ VITESSE ET DISTANCE PARCOURUE (si présent)

La mesure est présente en première ligne de l'écran LCD.



## Description des fonctions de l'écran

### ◆ CHOIX

Appuyez sur la touche MODE pour pouvoir entrer dans les différentes fonctions à partir du deuxième écran. Dans l'ordre :

TEMPS – VITESSE – DISTANCE – COMPTEUR KILOMETRIQUE (si présent) – MESURE DES PULSATIONS (si présent) – CONSOMMATION DES CALORIES

### ◆ MESURE DES PULSATIONS

La fréquence cardiaque est exprimée en battements par minute (BPM) lorsque l'on se trouve sur la fonction MESURE DES PULSATIONS. Pour cela, posez vos mains sur les deux surfaces de contact (ou utilisez le clip pour oreille) et attendez environ 30 secondes pour atteindre une mesure fiable.

### 4. PILES :

L'écran fonctionne avec des piles de type « AA » ou « AAA ».

Les piles se changent sur la face arrière de l'écran. Si l'écran ne fonctionne pas correctement, Commencez par changer les piles.



## Description des fonctions de l'écran

### CHANGEMENT DES PILES

1. Changez puis recyclez les piles dès que leur énergie est complètement ou en grande partie consommée.
2. Les piles doivent être changées de préférence par un adulte.
3. Les piles non rechargeables ne doivent pas être rechargées.
4. Les piles rechargeables doivent être rechargées en-dehors de l'écran.
5. Les piles rechargeables doivent être rechargées par un adulte ou en présence d'un adulte.
6. Des piles de type différent ou des piles neuves et usagées ne doivent pas être utilisées ensemble. N'employez que des piles du type conseillé ou équivalent.
7. Prenez garde à respecter la polarité des piles.
8. Les piles usagées doivent être enlevées de l'appareil.
9. Il est interdit de créer un court-circuit.
10. Ne pas brûler les piles.

### Mise au rebut



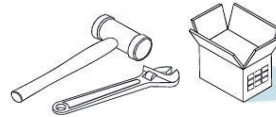
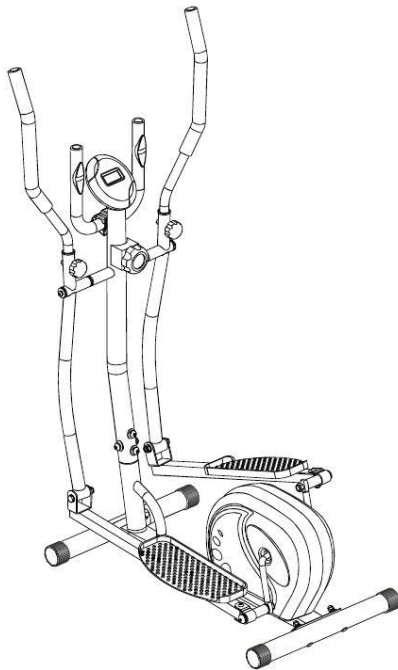
vie des appareils électriques et électroniques doit se faire selon des règles bien précises et nécessite l'implication de chacun, qu'il soit fournisseur ou utilisateur. C'est pour cette raison que votre appareil, tel que le signale le symbole apposé sur sa plaque signalétique ou sur l'emballage, ne doit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

personne de contact

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

# MANUAL DE INSTRUCCIONES

## BICICLETA ELÍPTICA MAGNÉTICA



### Antes de empezar

#### Herramientas

Si se necesita, la mayoría de nuestros productos vienen equipados con herramientas básicas, que le ayudarán a montar su producto. Sin embargo, le será útil tener a mano un martillo de cabeza redondeada (martillo blando) y quizás una llave ajustable.

#### Prepare el área de trabajo

Es importante que monte el producto en un espacio limpio y despejado. Eso le ayudará a mover el producto mientras encaja los componentes y reducirá el peligro de daños durante el montaje.

#### Trabaje con un amigo

Con la ayuda de un amigo encontrará el montaje más rápido, más seguro y más fácil, ya que algunos componentes pueden ser grandes, pesados o difíciles de manejar por una sola persona.

#### Desembale los componentes

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



### Información de seguridad

Antes de llevar a cabo cualquier ejercicio que aumente la actividad cardiovascular, por favor, consulte a su doctor. Un frecuente ejercicio vigoroso debe ser aprobado por su doctor. Asimismo, el uso correcto de su producto es esencial. Por favor, lea este manual con atención antes de comenzar a montar su producto o la actividad física.

- \* Por favor, mantenga alejados a los niños mientras se está utilizando el producto. No permita que escalen el producto mientras éste no se está usando.
- \* Por su propia seguridad, asegúrese siempre de que existe por lo menos 1 metro de espacio libre en todas las direcciones alrededor de su producto mientras está haciendo ejercicio.
- \* Revise regularmente que todas las tuercas, tornillos y accesorios están ajustados con seguridad.
- \* Limpie sólo con un paño húmedo, no utilice productos de limpieza ni disolventes.
- \* Antes de usarlo, asegúrese siempre de que su producto está colocado en una superficie sólida y plana. Si es necesario, utilice una alfombrilla de goma para reducir la posibilidad de resbalarse durante su uso.
- \* Utilice siempre ropa y calzado adecuados, como zapatillas para entrenar mientras está haciendo ejercicio. No lleve ropa holgada, ya que podría engancharse durante el ejercicio.

#### Almacenamiento y uso

Su producto se debe usar en condiciones limpias y secas. Evite almacenarlo en lugares excesivamente fríos o húmedos, ya que esto podría derivar en corrosión y otros problemas relacionados que están fuera de nuestro control.

#### Límite de peso

100 kg. máximo.

#### Empezar el ejercicio

Cómo empezar el ejercicio variará en función de la persona. Si no ha hecho ejercicio desde hace mucho tiempo, ha estado inactivo o tiene mucho sobrepeso, debe empezar lentamente, aumentando el nivel de actividad gradualmente, por ejemplo, con unos minutos más en las sesiones a la semana. Combine cuidadosamente una estructurada dieta nutritiva con una rutina de ejercicio simple pero efectiva. Esto puede ayudarle a sentirse mejor, a tener un mejor aspecto y, casi con seguridad, a poder disfrutar más de la vida.



### Información sobre el ejercicio

#### Sesión de ejercicio aeróbico

Aquellos novatos en el ejercicio no deberían empezar con más de una vez al día. A medida que su nivel de forma física mejore, aumente a dos de cada tres días. Cuando se sienta cómodo con su rutina, ejercite 6 días a la semana, dejando siempre un día libre a la semana.

#### Calentamiento

Una tabla de ejercicios eficaz consiste en tres partes: calentamiento, ejercicio aeróbico y enfriamiento. Nunca empiece una sesión de ejercicio sin calentar. Nunca termine una sin enfriar correctamente. Haga estiramientos durante cinco-diez minutos antes de empezar el entrenamiento para evitar distensiones musculares, tirones y calambres.

#### Enfriamiento

Para rebajar la fatiga y el dolor muscular, debe enfriar caminando a un ritmo relajado durante aproximadamente un minuto, de manera que su ritmo cardíaco vuelva a su estado normal.

#### Ejercicios de calentamiento y enfriamiento

Mantenga cada estiramiento durante mínimo diez segundos y luego, relaje la postura. Repita cada estiramiento dos o tres veces.

Haga esto antes de su sesión de ejercicio aeróbico y también después de terminar.

#### Círculos con la cabeza

Rote la cabeza hacia la derecha una vez, sintiendo un ligero tirón en el lado izquierdo del cuello. Después, rote la cabeza hacia atrás, para estirar la parte de la barbilla. A continuación, rote la cabeza hacia la izquierda, sintiendo un ligero tirón en el lado derecho del cuello. Por último, lleva tu cabeza hacia el pecho. Repita 2-3 veces.



#### Tocar los dedos de los pies

Inclínese despacio hacia delante desde la cintura, dejando que la espalda se relaje mientras baja el tronco. Estírese suavemente hacia abajo, hasta donde le sea cómodo, y mantenga la postura durante 10 segundos.



## Levantar hombros



Rote y levante su hombro derecho hacia la oreja. Relaje y repita con el hombro izquierdo. Repita 3-4 veces.

## Estirar gemelos/talones



Póngase de cara a la pared y coloque las manos sobre ella. Soporte su peso sobre una pierna, mientras la otra se estira hacia atrás con la suela apoyada en el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta para que el gemelo y el tendón de Aquiles se estiren durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2-3 veces.

## Estirar laterales



Abra ambos brazos hacia los lados y levántelos con cuidado por encima de su cabeza. Alce su brazo derecho tan alto como pueda, manteniéndolo, estirando suavemente los músculos del estómago y la parte inferior de la espalda. Repita la acción con el brazo izquierdo. Repita 3-4 veces.

## Estirar la parte interna del muslo



Siéntese en el suelo y tire de las piernas hacia la ingle, con las plantas de los pies juntas. Mantenga la espalda recta e inclínese en dirección a los pies. Estire los músculos de los muslos y aguante 5 segundos. Relaje y repita 3-4 veces.

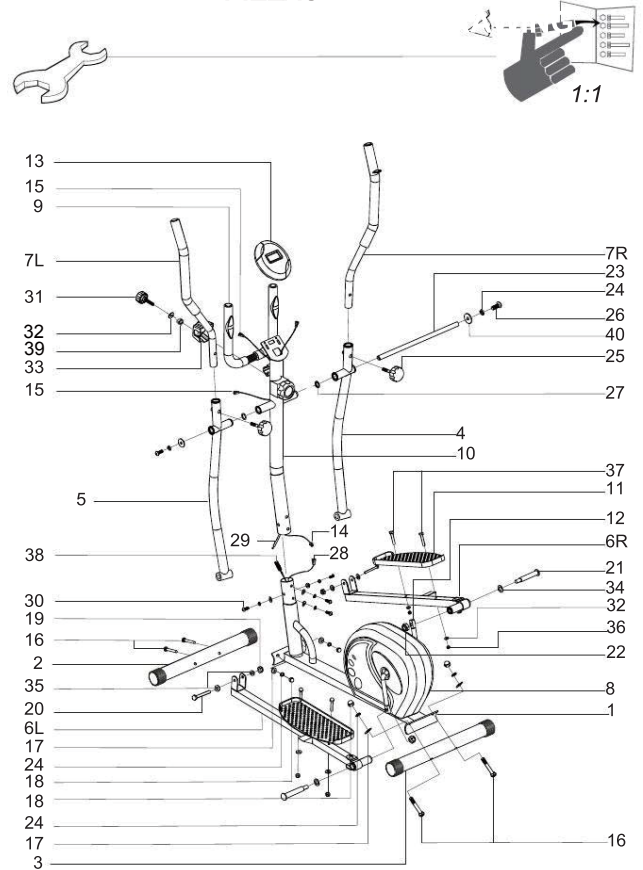
## Estirar tendones



Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque el pie izquierdo apoyado en la cara interna del muslo derecho. Estire el pie derecho hacia delante y mantenga la posición durante 10 segundos. Relájese y repita esta vez con la pierna izquierda extendida. Repita 2-3 veces.

Page4

## PIEZAS



Page5

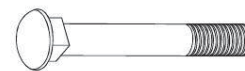
## LISTADO DE PARTES



Nº	Descripción	Cant.	Nº	Descripción	Cant.
01	Base del marco principal	1	20	Tornillo hexagonal exterior (M10*60)	2
02	Estabilizador delantero	1	21	Tornillos de los pedales (D-I)	2
03	Estabilizador trasero	1	22	Tuerca NYLOCK (1/2" x20ROLLS)	2
04	Barra oscilante inferior (D)	1	23	Eje	1
05	Barra oscilante inferior (I)	1	24	Arandela de resorte (8)	10
06D	Tubo del pedal	1	25	Pomo de ajuste	2
06I	Tubo del pedal	1	26	Tornillo hexagonal interior (M8 x 25)	2
07D	Barra de conexión superior (D)	1	27	Arandela ondulada	2
07I	Barra de conexión superior (I)	1	28	Cable del sensor inferior	2
08	Cubierta de la manivela	1	29	Cable de tensión superior	1
09	Manillar fijo	1	30	Tornillo hexagonal interior (M8X15)	4
10	Soporte superior	1	31	Pomo	1
11	pedal (I) (D)	2	32	Arandela (8)	7
12	Manivelav	1	33	Cubierta de plástico	1
13	Ordenador	1	34	Arandela (17)	2
14	Cable del sensor superior	1	35	Arandela (10)	4
15	Cable del pulso de la mano	1	36	Tuerca (M8)	4
16	Tornillo de cabeza redonda (M8X65)	4	37	Tornillo hexagonal exterior (M8x45)	4
17	Arandela curva	8	38	Cable de tensión inferior con gancho	1
18	Tuercas abovedada (M8)	4	39	Casquillo	1
19	Tuerca (M10)	2	40	Arandela (8x28x2)	2

Page6

## LISTADO DE PARTES



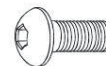
No.16 Qty 4



No.17 Qty 8



No.18 Qty 4



No.30 Qty 4



No.37 Qty 4



No.20 Qty 2



No.36 Qty 4



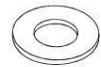
No.19 Qty 2



No.24 Qty 10



No.32 Qty 7



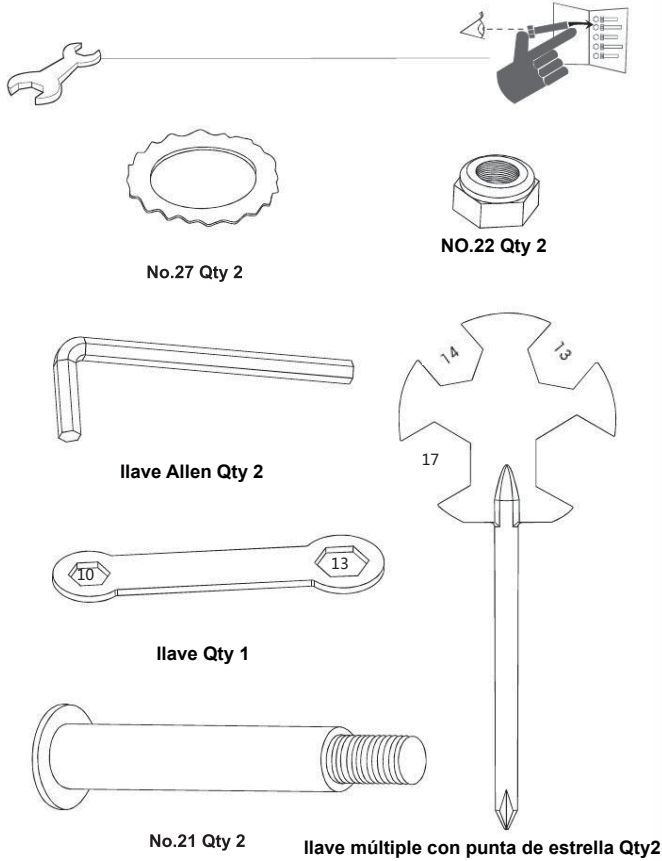
No.35 Qty 4



No.34 Qty 2

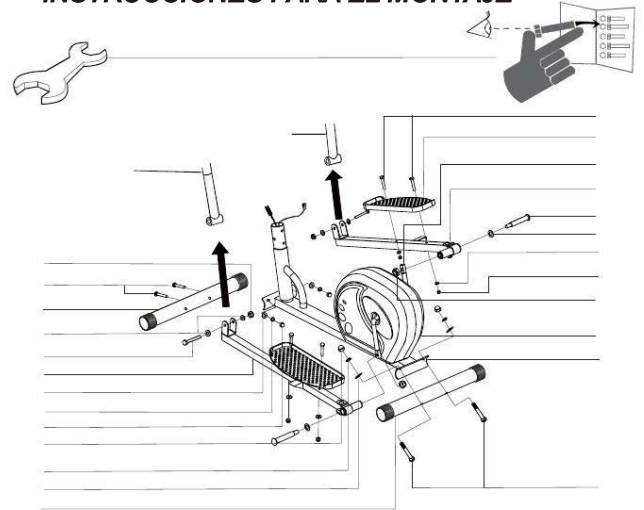
Page7

## LISTADO DE PARTES



Page 8

## INSTRUCCIONES PARA EL MONTAJE



### PASO 1

Fije el estabilizador delantero (2) y el estabilizador trasero (3) al marco principal (1), usando cuatro tornillos de cabeza redonda (M8X60) (16), arandelas curvas (17), tuercas abovedadas (M8) (18) y arandelas de resorte (8) (24).

Utilice una llave en cruz para fijarlos.

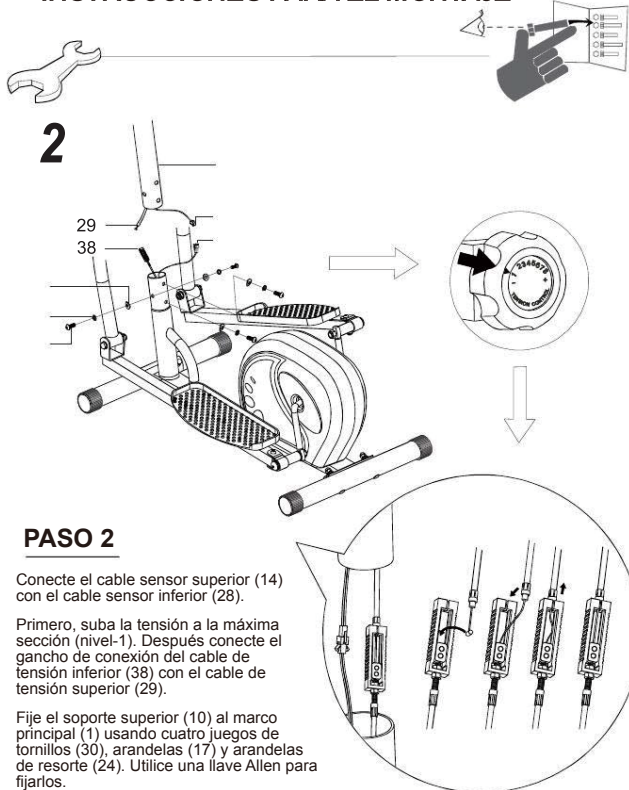
Conecte el tubo del pedal derecho (06R) y el tubo izquierdo (06L) a la manivela (12), usando dos juegos de tornillos de pedal (21) (L&R), arandelas (34) y tuercas NYLOCK (22). Utilice una llave Allen para apretarlo mucho.

Conecte el tubo del pedal derecho (06D) y el tubo izquierdo (06I) a la barra de oscilación (4&5) usando dos sets de tornillos (20), tuercas (19) y 4 arandelas (35). Use una llave en cruz para apretarlos mucho. Si los tornillos (20) no se pueden enroscar en el orificio del tubo del pedal derecho (06R) y del tubo izquierdo (06L), ajuste el ángulo del cigüeñal (12).

Ajuste los pedales (I-D) (11) en el tubo de pedal (I-D) (6D&6I) utilizando cuatro tornillos externos (37), arandelas (32) y tuercas (36). Utilice una llave para fijarlas.

Page 9

## INSTRUCCIONES PARA EL MONTAJE



### PASO 2

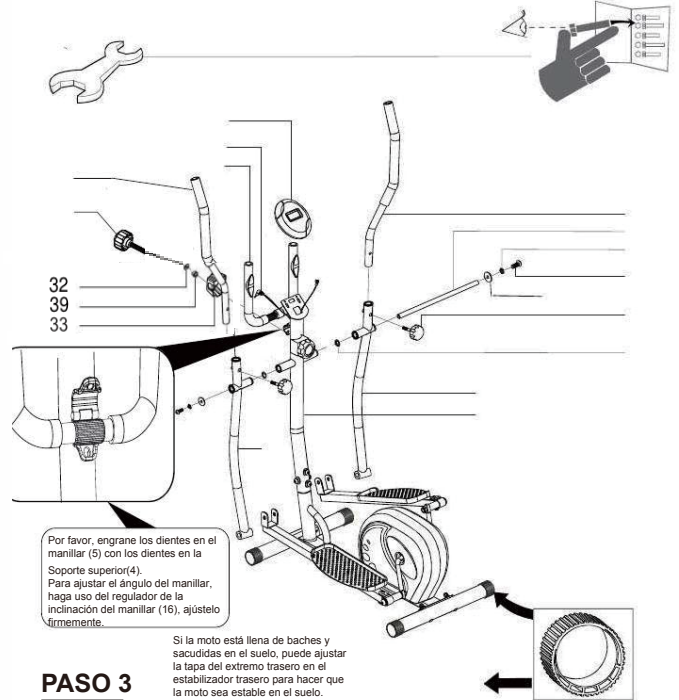
Conecte el cable sensor superior (14) con el cable sensor inferior (28).

Primero, suba la tensión a la máxima sección (nivel-1). Después conecte el gancho de conexión del cable de tensión inferior (38) con el cable de tensión superior (29).

Fije el soporte superior (10) al marco principal (1) usando cuatro juegos de tornillos (30), arandelas (17) y arandelas de resorte (24). Utilice una llave Allen para fijarlos.

Page 10

## INSTRUCCIONES PARA EL MONTAJE



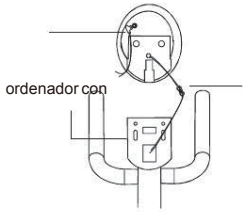
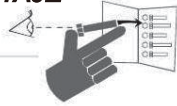
### PASO 3

Conecte la barra de oscilación (4&5) (D-I) al soporte superior (10), utilizando el eje (23), dos juegos de tornillos (26), la arandela de resorte (24), arandelas (40) y arandelas onduladas (27). Utilice una llave Allen para fijarlos.

Fije la barra de oscilación inferior (4&5) (D-I) a la barra del manillar de conexión superior usando la perilla de ajuste. Acople el manillar fijo al soporte superior (10), utilizando el pomo de ajuste (25). Sujete el manillar fijo (9) al soporte superior (10), utilizando 1 pieza de pomo (31), arandela (32), casquillo (39) y tapa de plástico (33).

Page 11

## INSTRUCCIONES PARA EL MONTAJE

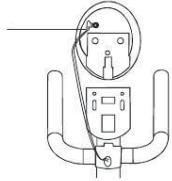


### PASO 4

Ponga 1 o 2 pilas de tamaño 1.5 "AA" o "AAA" en el ordenador.

Después compruebe si se ven números en la pantalla LCD.

Utilice una llave en cruz para desmontar 2 tornillos y arandelas del ordenador.

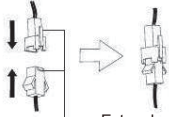


Conecte el cable del sensor (14) del soporte del ordenador con el cable del sensor (14) del ordenador.

15 Deslice el ordenador en el soporte del ordenador.

Utilice la llave en cruz para fijar el ordenador con 2 tornillos desmontados y arandelas.

Una los dos cables de impulso manual (15) desde la última parte del soporte superior (10) con los dos cables de impulsomanual del ordenador.



Estas dos piezas deben estar del mismo lado para poder conectarlas.

Page 12

## INSTRUCCIONES DE COMPUTADORA



### ESPECIFICACIONES:

VELOCIDAD.....  
 TIEMPO.....  
 DISTANCIA.....  
 ODO (si tiene odómetro).....  
 PULSO (si tiene).....  
 CALORÍAS.....

### FUNCIONES:

MODE: esta tecla le permite seleccionar y acceder a la función en particular que desee.

### OPERACIONES:

#### AUTO ON/OFF:

El sistema se enciende al presionar cualquier tecla o cuando recibe entrada del sensor de velocidad.

El sistema se apaga automáticamente cuando el sensor de velocidad no recibe ninguna entrada de señal o si no se presiona ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

#### RESETEAR:

La unidad se puede resetear al cambiar la batería o al presionar la tecla MODE durante 3 segundos.

#### FUNCIÓN:

VELOCIDAD U ODO (SI TIENE)  
 Muestra el recuento en la primera fila de la pantalla LCD.

Page 13

## INSTRUCCIONES DE COMPUTADORA



### SELECCIONAR

Accione la tecla de MODE para seleccionar las funciones en la segunda pantalla del ordenador, con la siguiente secuencia:

TIME-SPEED-DISTANCE-ODO(SI TIENE)-PULSE-CALORIE  
 (TIEMPO-VELOCIDAD-DISTANCIA-ODO-PULSO-CALORÍAS)

### PULSO

El ritmo cardiaco actual del usuario se muestra en latidos por minuto (BPM) cuando el puntero avanza a la función PULSO. Ponga las palmas de sus manos sobre ambas almohadillas de contacto (o utilice el clip para la oreja), y espere 30 segundos para una lectura más acertada.

### BATERÍA:

Este monitor solo utiliza una o dos pilas 1.5V "AA" o "AAA".  
 Puedes reemplazar las baterías en la parte posterior de la unidad.  
 Retire las baterías y vuélvalas a instalar en caso de que el ordenador no funcione correctamente.

Page 14

## INSTRUCCIONES DE COMPUTADORA



### ELIMINACIÓN DE LAS PILAS

1. Debe deshacerse de las pilas una vez se hayan agotado de forma responsable.
2. Las pilas deben ser reemplazadas por un adulto.
3. Las pilas que no sean recargables no se deben recargar.
4. Retire las pilas recargables antes de cargarlas.
5. Las pilas recargables sólo se deben recargar bajo la supervisión de un adulto.
6. No mezcle diferentes tipos de pilas o pilas usadas con pilas nuevas. Solo se recomienda usar pilas del mismo tipo o equivalentes.
7. Inserte las pilas en la polaridad adecuada.
8. Retire las pilas agotadas del producto.
9. No cortocircuite las terminales de alimentación.
10. No arrojar al fuego.

#### Uso correcto de este producto



Esta marca indica que este producto no se debería eliminar junto a otros residuos domésticos en la UE. Para prevenir posibles daños al medio ambiente o a la salud humana debido a la eliminación descontrolada de residuos, reciclarlos de forma responsable para promover la reutilización sostenible de los recursos materiales. Si desea devolver su dispositivo usado, utilice los sistemas de devolución y de recogida o póngase en contacto con el minorista donde adquirió el producto. Ellos pueden llevarse este producto para reciclarlo de forma segura para el medio ambiente.

#### Persona de contacto

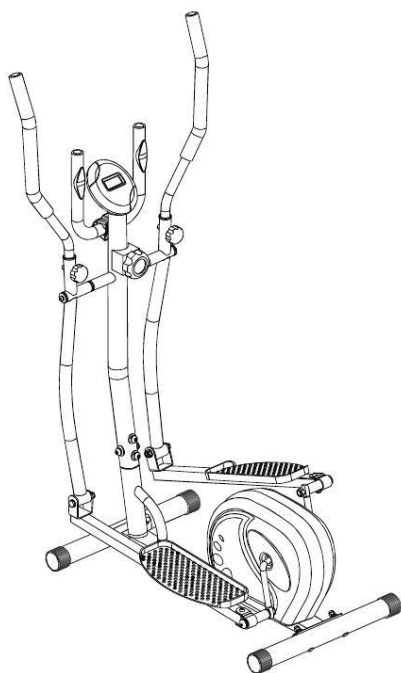
Ibérica de Distribuciones online del Hogar,  
 SLU,  
 Méndez Álvaro 20,  
 Madrid 28045,  
 Número de teléfono: +34 912907933  
 correo electrónico: mail@idoh.es

Page 15

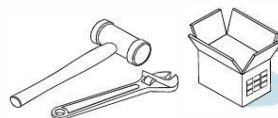


# MANUALE DI ISTRUZIONI

## TRAINER ELLITTICO MAGNETICO



### MANUALE DI ISTRUZIONI ORIGINALE CONSERVARE PER RIFERIMENTI FUTURI



#### Prima di iniziare

#### Attrezzi

Se richiesto, la maggior parte dei nostri prodotti viene fornita con gli attrezzi di base, che ti consentiranno di assemblare con successo il tuo prodotto. Tuttavia, potresti trovare utile avere a portata di mano un martello a testa morbida e magari una chiave regolabile.

#### Prepara l'Area di Lavoro

È importante che l'assemblaggio del prodotto avvenga in un'area pulita, chiara e sgombra. Ciò ti consentirà di muoverti attorno al prodotto mentre monti i componenti e ridurrà la possibilità di lesioni durante il montaggio.

#### Lavora con un Amico

Potrebbe risultare più rapido, sicuro e semplice assemblare questo prodotto con l'aiuto di un amico, poiché alcuni componenti potrebbero essere grandi, pesanti o scomodi da maneggiare da soli.

#### Spacchetta i Componenti

Disimballare con cura ogni componente, verificando con l'elenco delle parti che siano presenti tutti i pezzi necessari per completare l'assemblaggio del prodotto. Si prega di notare che alcune parti possono essere preinstallate sui componenti principali, quindi si prega di controllare attentamente.

Page1



#### Informazioni sulla Sicurezza

Prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizio che aumenti l'attività cardiovascolare, consulta il tuo medico. L'esercizio fisico intenso e frequente deve essere approvato dal medico e l'uso corretto del prodotto è essenziale. Si prega di leggere attentamente il presente manuale prima di iniziare ad assemblare il prodotto o di allenarsi.

- \* Tenere i bambini lontani dai prodotti per l'allenamento quando sono in uso. Non permettere ai bambini di arrampicarsi su di essi quando non sono in uso.
- \* Per la tua sicurezza, assicurati sempre che ci sia almeno 1 metro di spazio libero in tutte le direzioni intorno al prodotto mentre ti alleni.
- \* Controllare regolarmente che tutti i dadi, i bulloni e i raccordi siano saldamente serrati. Controllare periodicamente che tutte le parti mobili non presentino segni evidenti di usura o danni.
- \* Pulire solo con un panno umido, non utilizzare detergenti solventi.
- \* Prima dell'uso, assicurarsi sempre che il prodotto sia posizionato su una superficie solida e piana. Se necessario, utilizzare un tappetino di gomma per ridurre la possibilità di scivolare durante l'uso.
- \* Indossare sempre un abbigliamento e delle calzature adeguate, come ad esempio scarpe da ginnastica, quando ci si allena. Non indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi o rimanere intrappolati durante l'allenamento.

#### Conservazione e Utilizzo

Il tuo prodotto è destinato all'uso in condizioni pulite e asciutte. Si consiglia di evitare lo stoccaggio in luoghi eccessivamente freddi o umidi, in quanto ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati che esulano dal nostro controllo.

#### Limite di Peso

massimo 100 kg

#### Iniziare l'Allenamento

Il modo in cui si inizia ad allenarsi varia da persona a persona. Se non si fa attività fisica da molto tempo, se si è inattivi da tempo o se si è in forte sovrappeso, è necessario iniziare lentamente, aumentando gradualmente il tempo di esercizio, magari solo di pochi minuti per ogni sessione alla settimana. Combinare una dieta nutriente e accuratamente strutturata con una semplice ma efficace routine di esercizio fisico può aiutare a sentirsi meglio, ad avere un aspetto migliore e sicuramente a godersi di più la vita.

Page2



#### Informazioni sugli Esercizi

#### Sessione di Esercizio Aerobico

Chi è alle prime armi con l'esercizio fisico dovrebbe iniziare a praticarlo non più di una volta al giorno.

Con l'aumentare del livello di forma fisica, aumentare questa frequenza a 2 volte ogni 3 giorni. Quando ti senti a tuo agio con la tua routine, allenati per 6 giorni alla settimana, prendendo sempre almeno un giorno di riposo alla settimana.

#### Riscaldamento

Un programma di esercizi di successo si compone di tre parti: Riscaldamento, Esercizio Aerobico e Raffreddamento. Non iniziare mai una sessione di allenamento senza riscaldamento. Non terminare mai una sessione senza un raffreddamento corretto. Eseguire tra i cinque a dieci minuti di stretching prima di iniziare l'allenamento onde evitare strappi muscolari, stiramenti e crampi.

#### Raffreddamento

Per ridurre l'affaticamento e l'indolenzimento muscolare, è consigliabile raffreddarsi camminando a passo lento e rilassato per circa un minuto, per consentire alla frequenza cardiaca di tornare alla normalità.

#### Esercizi di Riscaldamento e Raffreddamento

Mantenere ogni posizione di stretching per almeno dieci secondi e poi rilassarsi. Ripetere ogni esercizio di stretching due o tre volte. Fatelo prima della sessione di Esercizi Aerobici e anche dopo averla terminata.

#### Rotazione della Testa



Ruotare la testa verso destra per una volta, fino a sentire una leggera trazione sul lato sinistro del collo. Successivamente, ruotare la testa all'indietro per una volta, allungando il mento. Poi ruotare la testa verso sinistra per una volta, poi ruotare la testa verso sinistra per una volta, fino a sentire una leggera trazione sul lato destro del collo. Infine, abbassare la testa verso il petto per una volta. Ripetere 2 o 3 volte.



#### Toccare le Punte dei Piedi

Piegarsi lentamente in avanti dalla vita, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino mentre si abbassa il tronco. Distendersi delicatamente verso il basso fino a quando ci si sente a proprio agio e mantenere questa posizione per 10 secondi.

Page3

### Sollevarmento delle Spalle

Ruotare e sollevare la spalla destra verso l'orecchio per una volta. Rilassarsi e ripetere lo stesso esercizio per la spalla sinistra. Ripetere 3-4 volte.



### Stretching del Polpaccio/Tendine d'Achille

Girarsi verso la parete ed appoggiare entrambe le mani su di essa. Sostenersi con una gamba, mentre l'altra è posizionata dietro di voi con la suola appoggiata al pavimento. Piegare la gamba anteriore e sporgersi verso la parete mantenendo la gamba posteriore dritta in modo da allungare il polpaccio ed il tendine d'Achille mantenere questa posizione per 5 secondi. Ripetere con l'altra gamba. Ripetere 2-3 volte.



### Stretching Laterale

Aprire entrambe le braccia di lato e sollevarle delicatamente sopra la testa. Allungare il braccio destro il più in alto possibile per una volta, allungando delicatamente i muscoli dello stomaco e della schiena. Ripetere questo esercizio con il braccio sinistro. Ripetere 3-4 volte.



### Stretching dell'Interno Coscia

Sedersi sul pavimento e tirare le gambe verso l'inguine, unendo le piante dei piedi. Tenere la schiena dritta e sporgersi in avanti sui piedi. Contrarre i muscoli delle cosce e mantenerli contratti per 5 secondi. Rilassarsi e ripetere 3-4 volte.

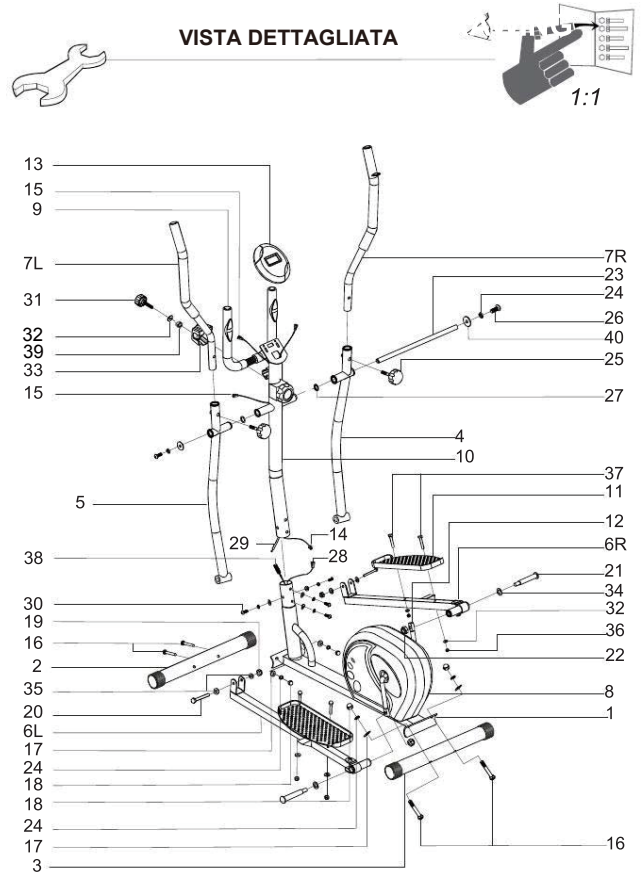


### Stretching del Tendine del Garretto

Sedersi sul pavimento con la gamba destra estesa e appoggiare il piede sinistro contro l'interno coscia destro. Allungarsi in avanti verso il piede destro e mantenere questa posizione per 10 secondi. Rilassarsi e poi ripetere con la gamba sinistra estesa. Ripetere 2-3 volte.



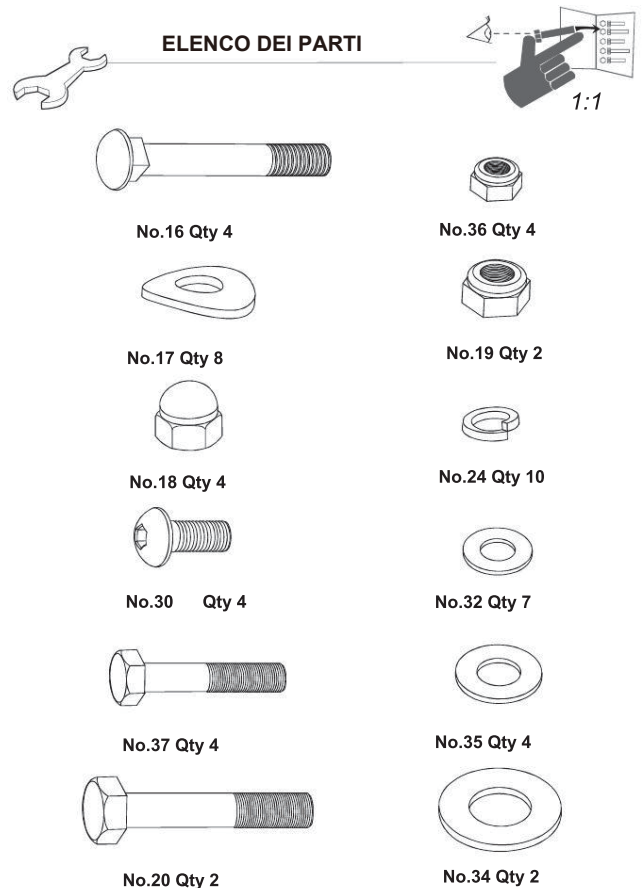
### VISTA DETTAGLIATA



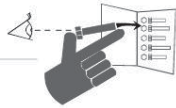
### ELENCO DEI PARTI

N°	Descrizione	Cant.	N°	Descrizione	Cant.
01	Telaio Principale Base	1	20	Bullone Esagonale Esterno (M10*60)	2
02	Stabilizzatore Anteriore	1	21	Bulloni dei Pedali (S & D)	2
03	Stabilizzatore Posteriore	1	22	Dado NYLOCK (1/2"x20BOBINE)	2
04	Barra Oscillante Inferiore (D)	1	23	Asse	1
05	Barra Oscillante Inferiore (I)	1	24	Rondella a Molla (8)	10
06D	Tubo del Pedale	1	25	Manopola di Regolazione	2
06I	Tubo del Pedale	1	26	Bullone Esagonale Interno (M8 x 25)	2
07D	Barra di Collegamento Superiore (D)	1	27	Rondella a Onda	2
07I	Barra di Collegamento Superiore(I)	1	28	Cavo del Sensore Inferiore	2
08	Coperchio della Manovella	1	29	Cavo di Tensione Superiore	1
09	Manubrio Fisso	1	30	Bullone Esagonale Interno (M8 x 15)	4
10	Supporto Superiore	1	31	Manopola	1
11	Pedale (L) (R)	2	32	Rondella ( 8)	7
12	Manovella	1	33	Copertura in plastica	1
13	Computer	1	34	Rondella( 17)	2
14	Cavo del Sensore Superiore	1	35	Rondella( 10)	4
15	Cavo del Polso della Mano	1	36	Dado(M8)	4
16	Bullone a Testa Tonda, Collo Quadrato (M8X65)	4	37	Bullone Esagonale Esterno (M8 X 45)	4
17	Rondella Curva	8	38	Cavo di Tensione Inferiore Con Gancio	1
18	Dadi Bombati (M8)	4	39	Boccola	1
19	Tuerca (M10)	2	40	Arandela (8x28x2)	2

### ELENCO DEI PARTI



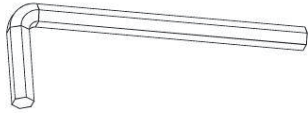
## ELENCO DEI PARTI



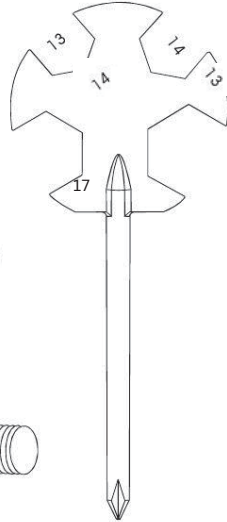
No.27 Qty 2



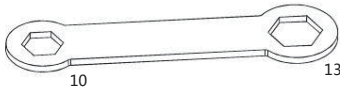
NO.22 Qty 2



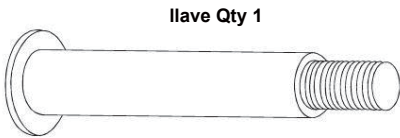
No.21 Qty 2



llave múltiple con punta de estrella Qty2



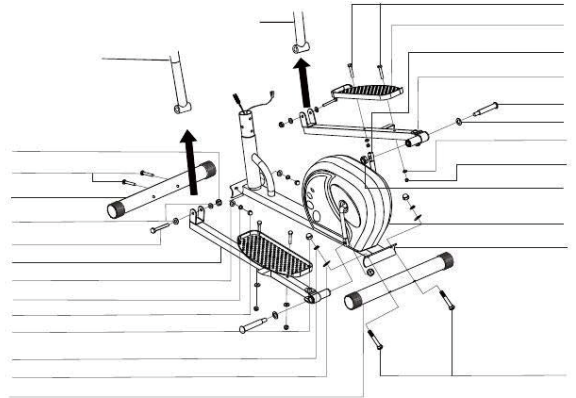
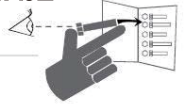
llave Allen Qty 2



llave Qty 1

No.21 Qty 2

## INSTRUCCIONES PARA EL MONTAJE



### PASSAGGIO1.

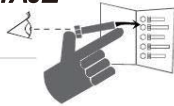
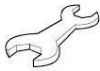
Fissare lo stabilizzatore anteriore (2) e quello posteriore (3) al telaio principale (1), utilizzando quattro bulloni a testa tonda e collo quadrato (M8 x 60) (16), le rondelle curve (17) ed i dadi bombati (M8) (18) e le rondelle a molla (8)(24). Utilizzare una chiave a croce per fissare il tutto.

Fissare il tubo del pedale destro (06R) e il tubo sinistro (06L) alla manovella (12), utilizzando due serie di bulloni dei pedali (21) (S&D), rondelle (34) e dadi NYLOCK (22). Si prega di usare un Chiave Esagonale per serrare bene il tutto.

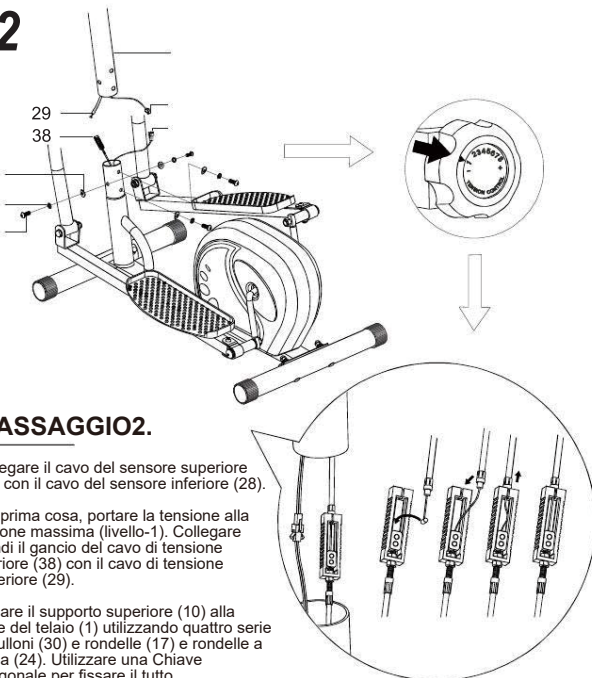
Fissare il tubo del pedale destro (06R) e il tubo sinistro (06L) alla barra oscillante (4 e 5) utilizzando due set di bulloni (20), dadi (19) e 4 rondelle (35). Utilizzare una chiave a croce per stringerli bene. I bulloni (20) non possono essere filettati fino al foro sul tubo del pedale destro (06D) e del tubo sinistro (06S); regolare l'angolo della (12) manovella.

Fissare i pedali (S&D)(11) sul tubo dei pedali (S&D) (6D&6S) utilizzando quattro bulloni esagonali esterni (37), rondelle (32) e dadi (36). Utilizzare una chiave a croce per fissare il tutto.

## INSTRUCCIONES PARA EL MONTAJE



2



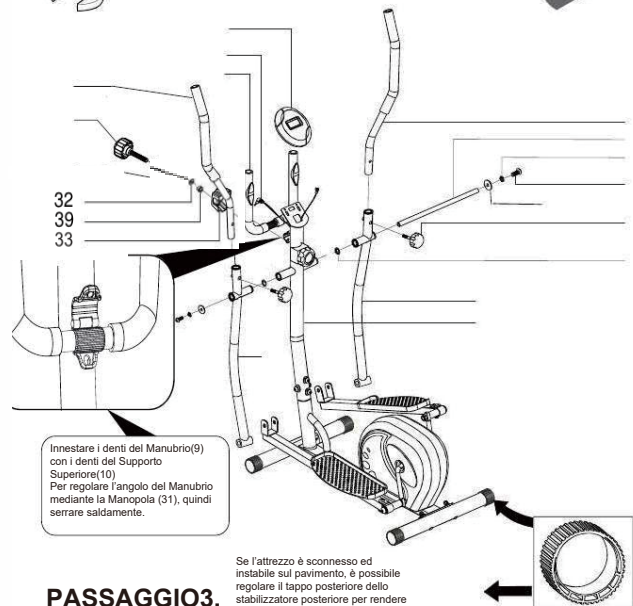
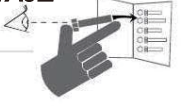
### PASSAGGIO2.

Collegare il cavo del sensore superiore (14) con il cavo del sensore inferiore (28).

Per prima cosa, portare la tensione alla sezione massima (livello-1). Collegare quindi il gancio del cavo di tensione inferiore (38) con il cavo di tensione superiore (29).

Fissare il supporto superiore (10) alla base del telaio (1) utilizzando quattro serie di bulloni (30) e rondelle (17) e rondelle a molla (24). Utilizzare una Chiave Esagonale per fissare il tutto.

## INSTRUCCIONES PARA EL MONTAJE



Innestare i denti del Manubrio(9) con i denti del Supporto Superiore(10)  
Per regolare l'angolo del Manubrio mediante la Manopola (31), quindi serrare saldamente.

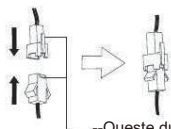
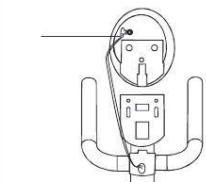
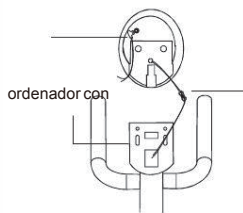
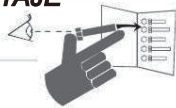
Se l'attrezzo è sconnesso ed instabile sul pavimento, è possibile regolare il tappo posteriore dello stabilizzatore posteriore per rendere l'attrezzo stabile sul pavimento.

### PASSAGGIO3.

Collegare la barra oscillante (D e S) (4&5) al supporto superiore (10), utilizzando l'asse (23) e due set di bulloni (26), rondelle a molla (24), rondelle (40) e rondelle a onda (27). Per fissarli, utilizzare una chiave esagonale.

Fissare la barra di oscillazione inferiore (4&5) (S&D) alla barra di collegamento superiore (7) (S&D) utilizzando la manopola di regolazione (25). Fissare il manubrio fisso (9) al supporto superiore (10), utilizzando una manopola (31), una rondella (32), una boccola (39) e la copertura in plastica (33).

## ISTRUCCIONES PARA EL MONTAJE



### PASSAGGIO4.

Inserire 1 o 2 pezzi di batterie da 1,5 "AA" o "AAA" nel computer  
Poi vedere i numeri visualizzati dal computer sull'LCD o meno.  
Utilizzare una chiave a croce per smontare i 2 pezzi di bulloni e rondelle dal computer.

Collegare insieme il cavo del sensore (14) dal supporto del computer al cavo del sensore (14) dal computer

Collegare insieme il cavo del sensore (14) dal supporto del computer al cavo del sensore (14) dal computer.

Far scorrere il computer nel suo supporto.

Utilizzare la chiave a croce per fissare il computer con 2 pz di bulloni smontati e rondelle.

Collegare i 2 cavi del polso (15) dal retro del supporto superiore (10) ai 2 cavi del polso del computer.

Queste due parti devono trovarsi sullo stesso lato quando vengono collegate.

## ISTRUCCIONES DE COMPUTADORA



### SPECIFICHE:

VELOCIDAD.....0,0-99,9KM/H o ML/H

TEMPO.....0:00-99:59

DISTANCIA.....

ODO (si tiene odómetro).....

PULSO (si tiene).....

CALORÍAS.....

### FUNZIONE CHIAVE:

MODALITÀ: Questo tasto consente di selezionare e bloccare una particolare funzione desiderata.

### PROCEDURE OPERATIVE:

#### AUTO ON/OFF:

- ◆ Il sistema si attiva quando viene premuto un tasto qualsiasi o quando riceve un input dal sensore di velocità. Utilizzare la chiave a croce per fissare il computer con 2 pz di bulloni smontati e rondelle. Collegare i 2 cavi del polso (15) dal retro del supporto superiore (10) ai 2 cavi del polso del computer. Queste due parti devono trovarsi sullo stesso lato quando vengono collegate.
- ◆ Il sistema si spegne automaticamente quando il sensore di velocità non riceve alcun segnale o non viene premuto alcun tasto per circa 4 minuti.

#### RESETTAR:

L'unità può essere resettata cambiando la batteria o premendo il tasto MODALITÀ per 3 secondi.s.

#### FUNCIÓN:

- ◆ VELOCITÀ O OOO (SE DISPONIBILE)  
Visualizza il conteggio nel primo livello dello schermo LCD.

## ISTRUCCIONES DE COMPUTADORA



### SELECCIONARE

Agire sul tasto MODALITÀ per selezionare le funzioni nella seconda schermata del computer nella sequenza seguente.

TEMPO-VELOCITÀ-DISTANZA-ODO(SE DISPONIBILE)-POLSO(SE DISPONIBILE)-CALORIE

### POLSO

La frequenza cardiaca attuale dell'utente viene visualizzata in battiti al minuto (BPM) quando il puntatore passa alla funzione POLSO. Posizionare i palmi delle mani su entrambi i cuscinetti di contatto (o appoggiare la clip all'orecchio) e attendere 30 secondi per ottenere una lettura più accurata.

### BATERÍA:

Questo monitor utilizza una o due batterie "AA" o "AAA" da 1,5 V.  
La batteria può essere sostituita dal retro del dispositivo. Per prima cosa smontare la batteria e reinstallarla quando il computer non funziona correttamente.

## ISTRUCCIONES DE COMPUTADORA



### SMALTIMENTO DELLA BATTERIA

1. Una volta esaurite, le batterie devono essere smaltite in modo responsabile.
2. Le batterie devono essere sostituite da un adulto.
3. Le batterie non ricaricabili non devono essere ricaricate.
4. Le batterie ricaricabili devono essere rimosse dal prodotto prima di essere caricate.
5. Le batterie ricaricabili devono essere caricate solo sotto la supervisione di un adulto.
6. Non è consentito mescolare tipi diversi di batterie o batterie nuove e usate. Utilizzare solo batterie dello stesso tipo o equivalenti a quelle consigliate.
7. Le batterie devono essere inserite con la corretta polarità.
8. Le batterie scariche devono essere rimosse dal prodotto.
9. I terminali di alimentazione non devono essere messi in cortocircuito.
10. Non gettarle nel fuoco

#### Smaltimento corretto di questo prodotto



Questo marchio indica che questo prodotto non deve essere smaltito con altri rifiuti domestici in tutta l'UE. Per evitare possibili danni all'ambiente o alla salute umana dovuti allo smaltimento incontrollato dei rifiuti, riciclateli in modo responsabile per promuovere il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali. Per restituire il dispositivo usato, utilizzare i sistemi di restituzione e ritiro o contattare il rivenditore presso il quale è stato acquistato il prodotto. Così il prodotto potrà essere riciclato in modo sicuro per l'ambiente.

referente

tenulodi S.r.l.  
Via Manzano 70  
33040 Premariacco (UD)  
Numero di telefono: +39 0471 1800175  
E-Mail: mail@tectake.it