

CARE

FITNESS

NOTICE DE MONTAGE

FR

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

MONTAGEHANDLEIDING

NL

MONTAGEANLEITUNG

DE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ES

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

IT



460597

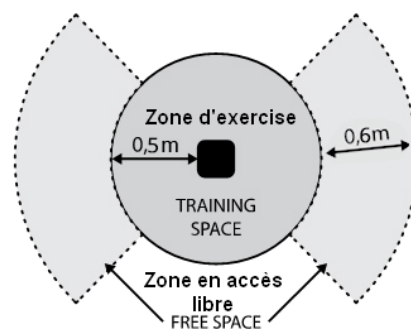
CROSS AIR

AVERTISSEMENTS :

FR

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme **EN-957 classe S** pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Assurez-vous que la base d'installation est de niveau et stable. Assurez-vous qu'il y a 0,6 m d'espace libre autour de la machine (voir l'image ci-dessous - le cercle plein indique le rayon de la zone d'entraînement et au moins 0,5 m d'espace libre de chaque côté de la machine (voir l'image ci-dessous - la ligne pointillée indique un espace libre supplémentaire).



- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- **Poids et taille maximum de l'utilisateur : 160 kg.**

Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.

- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

ATTENTION : Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être erronés. Des exercices excessifs peuvent causer des blessures graves ou entraîner la mort. Si vous ressentez un malaise, arrêtez immédiatement les exercices.

Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.
- Poids unitaire : 64 kg
- Dimensions : 122 X 77 X 141 cm
- Le système de freinage est indépendant de la vitesse
- Cet appareil d'entraînement à classe C n'est pas adapté pour les exercices de haute précision

Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile. Activer la garantie de votre produit en ligne sur : www.carefitness.com

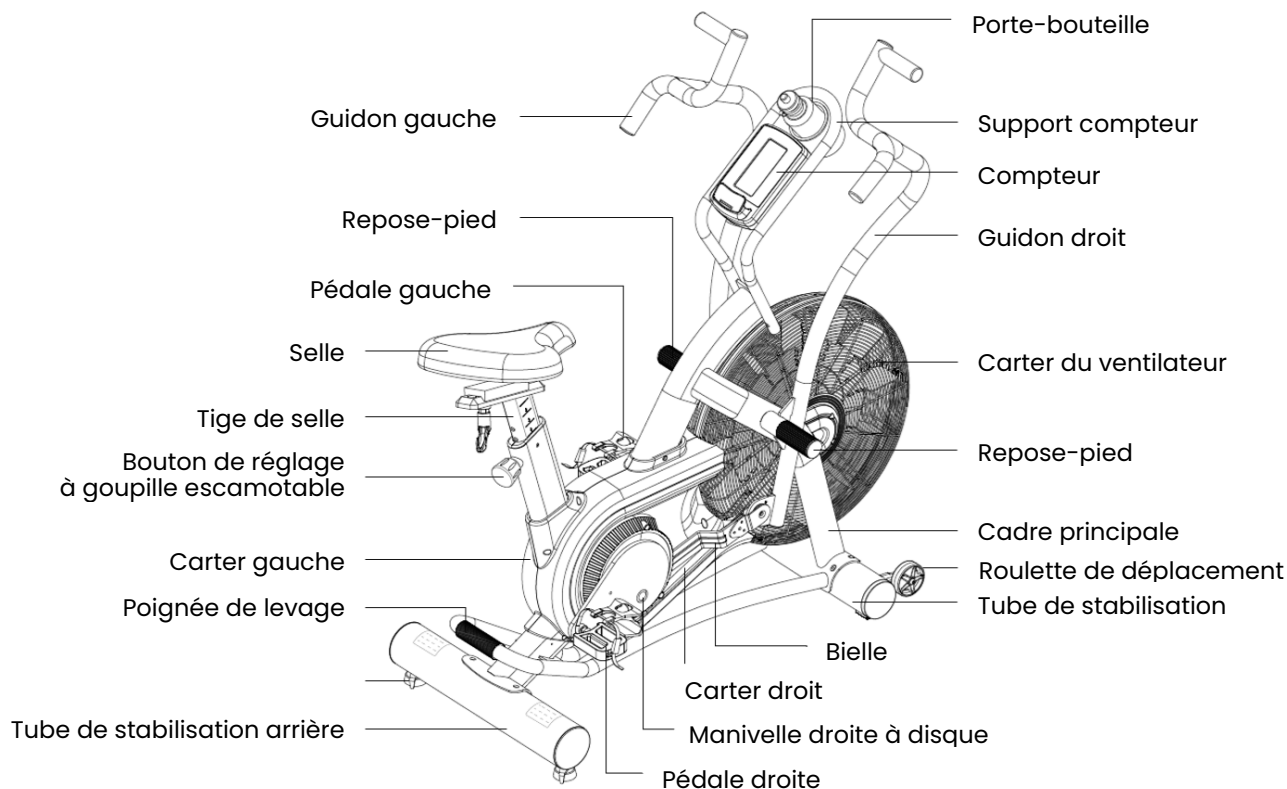
Recyclage



Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

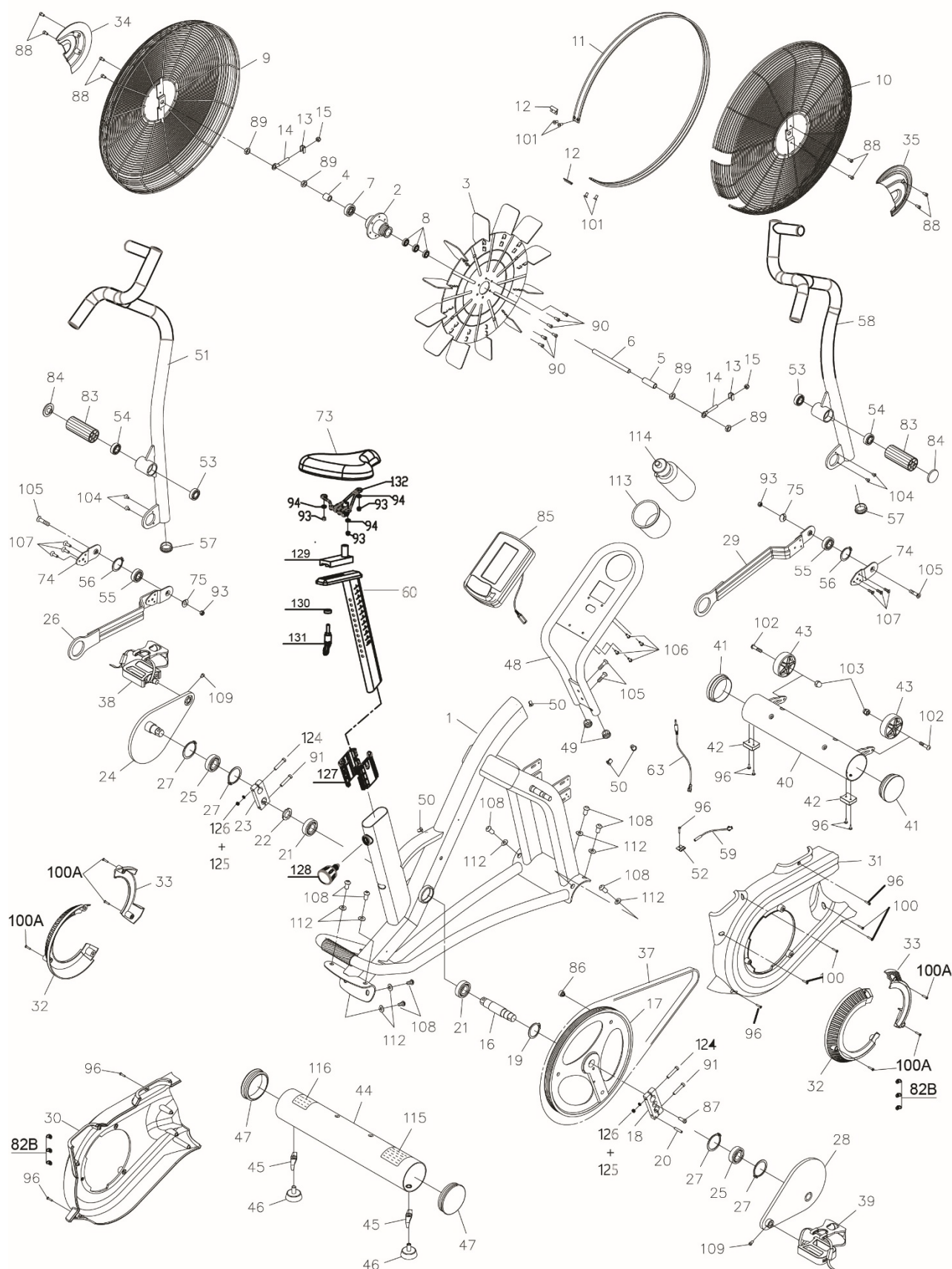
AVANT DE COMMENCER

Il est prouvé qu'un programme d'exercices régulier peut améliorer votre santé physique et mentale. Le **AIR CROSSAIR** offre une méthode pratique et simple pour commencer à remettre votre corps en forme et adopter un mode de vie plus sain et plus épanouissant. Avant de poursuivre la lecture, veuillez consulter le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces indiquées. Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le **AIR CROSSAIR**.



VUE ÉCLATÉE

FR



LISTE DES PIÈCES DETACHÉES

N° Pièce	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Moyeu du ventilateur	1
3	Ventilateur	1
4	Entretoise de moyeu de ventilateur	1
5	Douille de moyeu de ventilateur	1
6	Arbre du ventilateur	1
7	Roulement (6301Z)	1
8	Roulement (6901Z)	3
9	Carter gauche du ventilateur	1
10	Carter droit du ventilateur	1
11	Bande plastique	1
12	Support de bande	2
13	Support de tension	2
14	Boulon à œillet (M8 x 1,25 x 45 mm)	2
15	Écrou (M8 x 1,25)	5
16	Arbre de manivelle	1
17	Poulie	1
18	Manivelle droite	1
19	Bague C (S25)	1
20	Goupille élastique	1
21	Roulement (6005)	2
22	Écrou de roulement	1
23	Manivelle gauche	1
24	Manivelle gauche à disque	1

25	Roulement (2205ZZ)	2
26	Bielle gauche	1
27	Bague C (S52)	4
28	Manivelle droite à disque	1
29	Bielle droite	1
30	Carter gauche	1
31	Carter droit	1
32	Carter de manivelle	2
33	Petit carter de manivelle	2
34	Carter gauche de la cage du ventilateur	1
35	Carter droit de la cage du ventilateur	1
37	Courroie nervurée en V (690-J6)	1
38	Pédale gauche	1
39	Pédale droite	1
40	Tube de stabilisation avant	1
41	Embout (Ø90 mm)	2
42	Patin carré	2
43	Roulette de déplacement	2
44	Tube de stabilisation arrière	1
45	Verrou de réglage	2
46	Support	2
47	Embout (Ø101,6 mm)	2
48	Support de console	1
49	Bouchon rond (Ø25 mm)	2
50	Passe-fil	2
51	Guidon gauche	1

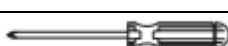
52	Clip du capteur	1
53	Roulement (6003Z)	2
54	Roulement (6202Z)	2
55	Roulement (6203Z)	2
56	Bague C (S40 mm)	2
57	Bouchon rond (Ø38 mm)	2
58	Guidon droit	1
59	Câble du capteur	1
60	Tige de selle	1
63	Câble de connexion	1
73	Selle	1
73B	Support de selle	1
73C	Rondelle plate M8	3
74	Plaque de fixation	2
75	Entretoise à disque	2
82	Bouchon creux de selle	2
82B	Bouchon de trou de vis	6
83	Repose-pied	2
84	Bouchon décoratif	2
85	Console	1
86	Aimant	1
87	Boulon à tête cylindrique (M8 x 1,25 x 20 mm)	1
88	Boulon à tête cylindrique (M5 x 0,8 x 12 mm)	8
89	Écrou (M12 x 1,25)	4
90	Boulon à tête cylindrique (M6 x 1 x 12 mm)	6
91	Boulon à tête cylindrique (M10 x 1,5 x 40 mm)	4

93	Écrou Nyloc (M8 x 1,25)	2
96	Vis à tête ronde (ST4 x 10 mm)	7
100	Vis à tête ronde (ST4 x 15 mm)	5
100A	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique cruciforme (ST4 x 45 mm)	6
101	Vis à tête plate (M4 x 0,7 x 10 mm)	4
102	Boulon à tête bombée (M8 x 1,25 x 40 mm)	2
103	Écrou borgne (M8 x 1,25)	2
104	Vis à tête ronde (M5 x 0,8 x 8 mm)	4
105	Boulon à tête plate (M8 x 1,25 x 30 mm)	4
106	Vis à tête ronde (M5 x 0,8 x 12 mm)	4
107	Boulon à tête plate (M6 x 1 x 15 mm)	6
108	Boulon à tête bombée (M10 x 1,5 x 20 mm)	8
109	Boulon à tête cylindrique (M6 x 1 x 10 mm)	2
110	Boulon à tête bombée (M8 x 1,25 x 50 mm)	1
112	Rondelle arquée	8
113	Porte-bidon	1
114	Bidon	1
117	Clé Allen 4 mm	1
118	Clé Allen 5 mm	1
119	Clé Allen 6 mm	1
120	Clé 14/17 mm	1
121	Clé spéciale	1
122	Tournevis	1
124	Vis hexagonale (M10 x 50 mm)	2
125	Écrou hexagonal	2
126	Rondelle élastique	2

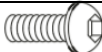
127	Bouton de réglage à goupille escamotable	1
128	Groupe d'ajustement avant et arrière du coussin de selle	1
129	Rondelle M10 (Ø25 mm x 4T)	1
130	Levier de réglage	1

TABLEAU D'IDENTIFICATION DE LA VISSERIE :

Le colis comprend :

	Clé spéciale		Clé Allen 4 mm
	Clé 14/17 mm		Clé Allen 5 mm
	Tournevis		Clé Allen 6 mm

Matériel de montage :

Fig.	No.	Designation	Quantités
	108	Boulon à tête bombée (M10 x 1,5 x 20 mm)	4
	117	Arc washer M10	8

*Disposez toutes les pièces sorties du carton sur une surface propre. Retirez tous les matériaux d'emballage et placez-les dans le carton. **Ne jetez pas les matériaux d'emballage avant que le vélo d'appartement ne soit entièrement assemblé.** Suivez attentivement chaque étape. Certaines pièces sont testées et peuvent comporter des marques de contrôle. Des traces sur la peinture peuvent être visibles, mais elles ne constituent pas un signe de dommage. Pour des raisons de transport, certaines pièces peuvent être préassemblées. Suivez les instructions et, si nécessaire, démontez-les puis remontez-les.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

FR



Nombre de personnes
2



Temps de montage
45 min



Outils inclus



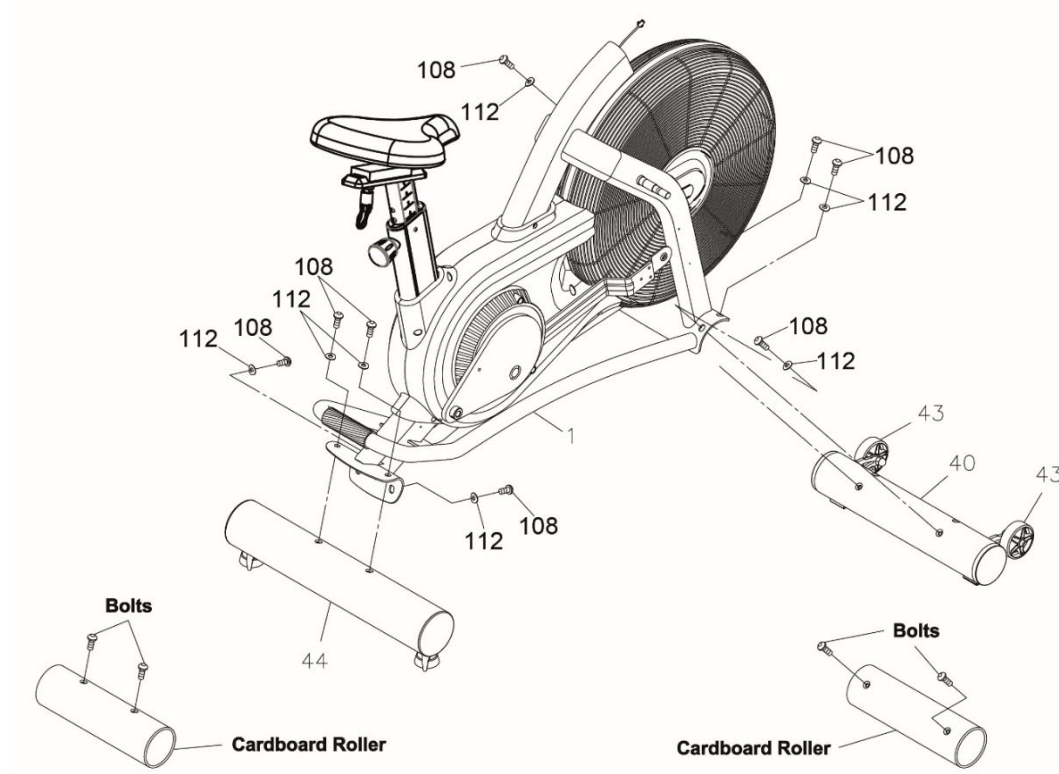
Difficultés
Intermédiaire

ÉTAPE 1:

1. **Retirez les vis fixant les rouleaux en carton** situés à l'avant du cadre principal (1).
2. **Assurez-vous que les roulettes de déplacement** (43) du tube de stabilisation avant (40) soient orientées vers l'avant. Fixez le tube de stabilisation avant (40) au cadre principal (1) à l'aide des boulons à tête bombée M10 x 1,5 x 20 mm (108) et des rondelles arquées (117).

ÉTAPE 2:

1. **Retirez les vis fixant les rouleaux en carton** situés à l'arrière du cadre principal (1).
2. **Fixez le tube de stabilisation arrière** (44) au cadre principal (1) à l'aide des boulons à tête bombée M10 x 1,5 x 20 mm (108) et des rondelles arquées (117).



ÉTAPE 3 :

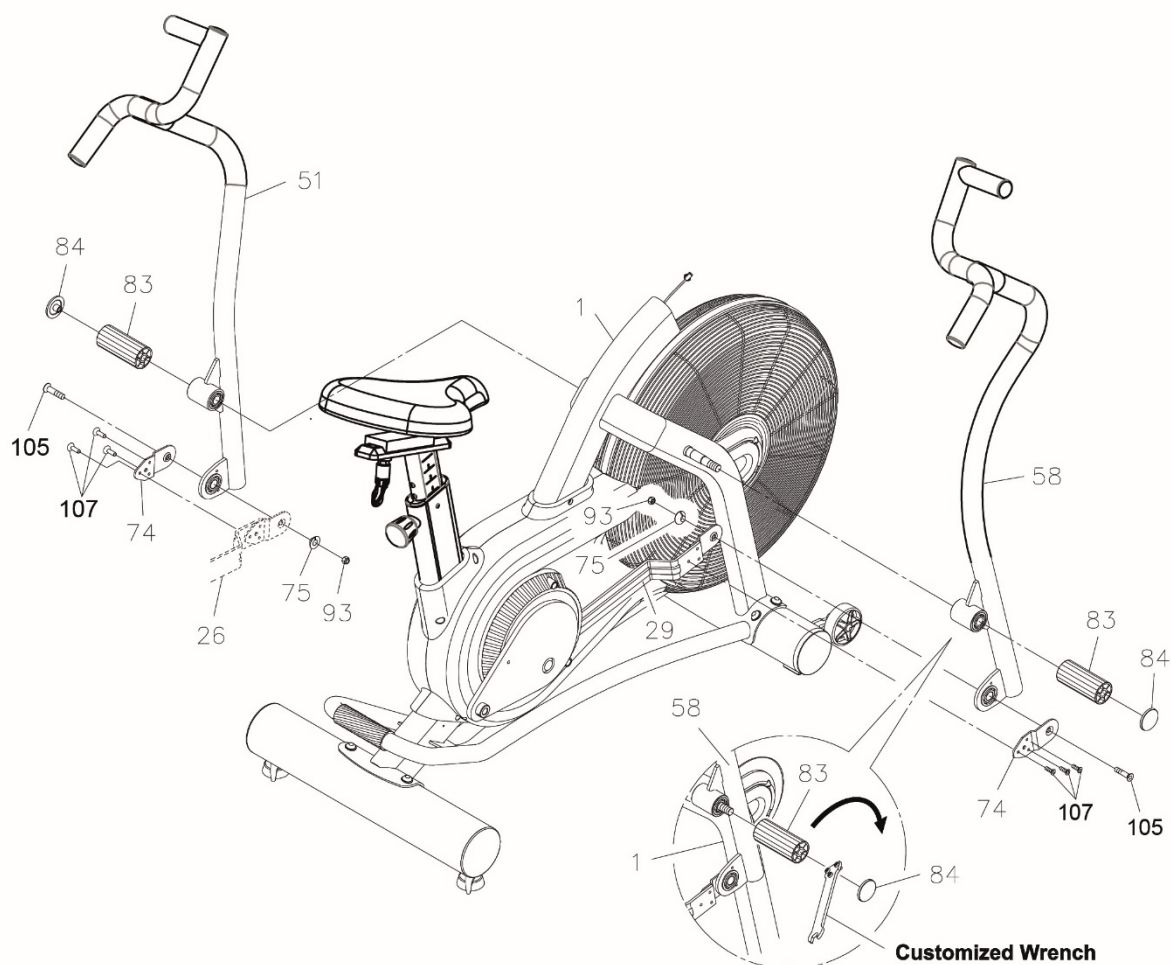
1. **Fixez le guidon droit (58)** au cadre principal (1).
2. **Puis, fixez le repose-pied (83)** au cadre principal (1) à l'aide de la clé spéciale. Reportez-vous à l'illustration ci-dessous. Enfin, fixez le bouchon décoratif (84) sur le repose-pied (83).

ÉTAPE 4 :

Fixez la bielle droite (29) au bas du guidon droit (58) à l'aide de la plaque de fixation (74), de l'entretoise à disque (75), du boulon à tête plate M8 x 1,25 x 30 mm (105) et de l'écrou Nyloc M8 x 1,25 (93). Ne serrez pas la vis avant l'étape 5.

ÉTAPE 5 :

1. **Fixez la plaque de fixation (74)** à la bielle droite (29) avec le boulon à tête plate M6 x 1 x 15 mm (107). Serrez ensuite toutes les vis.
2. **Répétez les étapes 3 à 5 pour le guidon gauche (51) et la bielle gauche (26).**



ÉTAPE 6 :

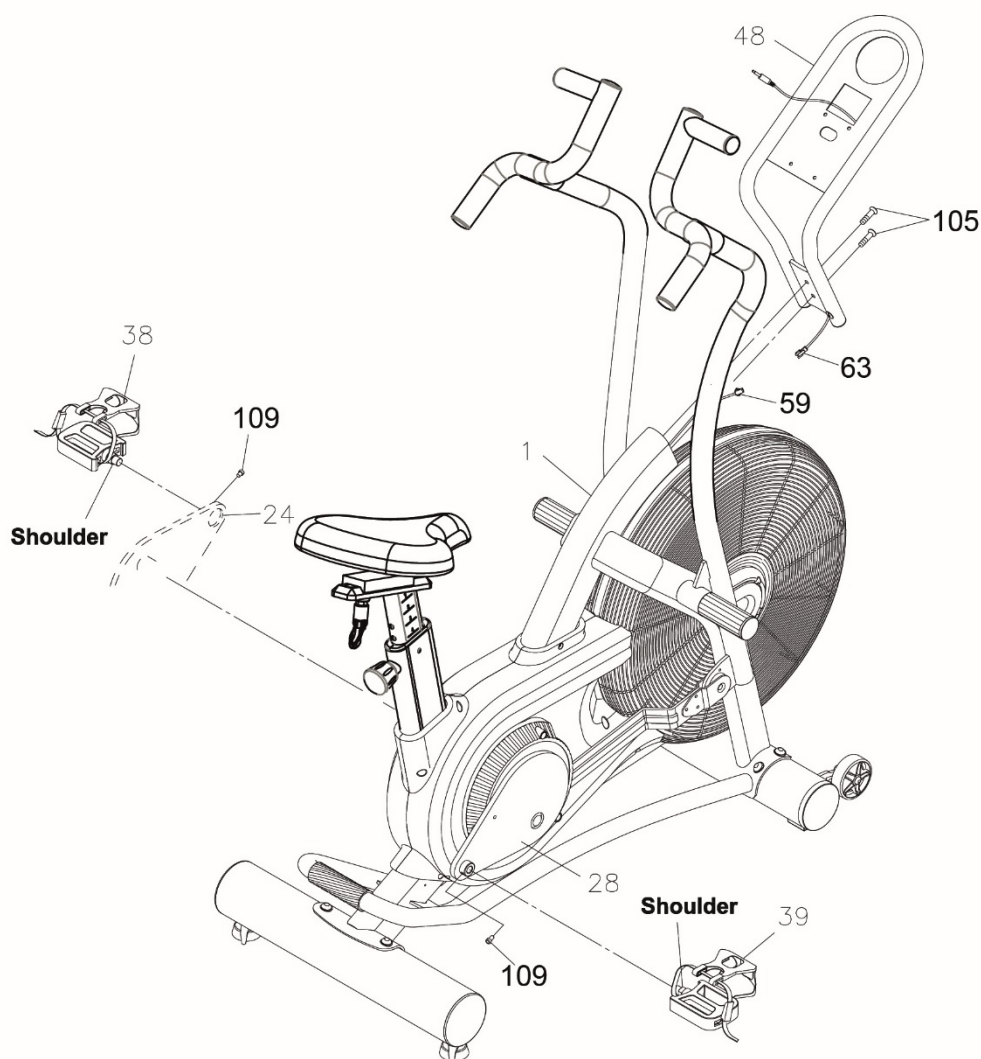
1. **Desserrez le boulon M6 x 1 x 10 mm à tête cylindrique (109)** sur la manivelle droite à disque (28).
Vissez la pédale droite (39) sur la manivelle droite à disque (28) comme indiqué. Serrez la pédale. Répétez la même opération pour la pédale gauche (38) et la manivelle gauche à disque (24).
2. **Pour sécuriser l'ensemble, revissez le boulon M6 x 1 x 10 mm à tête cylindrique (109)** sur la manivelle droite à disque (28) et sur la manivelle gauche à disque (24).

Remarque :

La pédale droite (39) est marquée R. La pédale gauche (38) est marquée L. La pédale droite (39) se visse dans le sens horaire, tandis que la pédale gauche (38) se visse dans le sens antihoraire.

ÉTAPE 7 :

1. **Branchez le câble du capteur (59) au câble de connexion (63), puis fixez le support de console (48) au cadre principal (1) à l'aide d'un boulon à tête plate M8 x 1,25 x 30 mm (105).**
2. **Veillez à ne pas endommager les câbles** lors de la fixation du support de console (48).

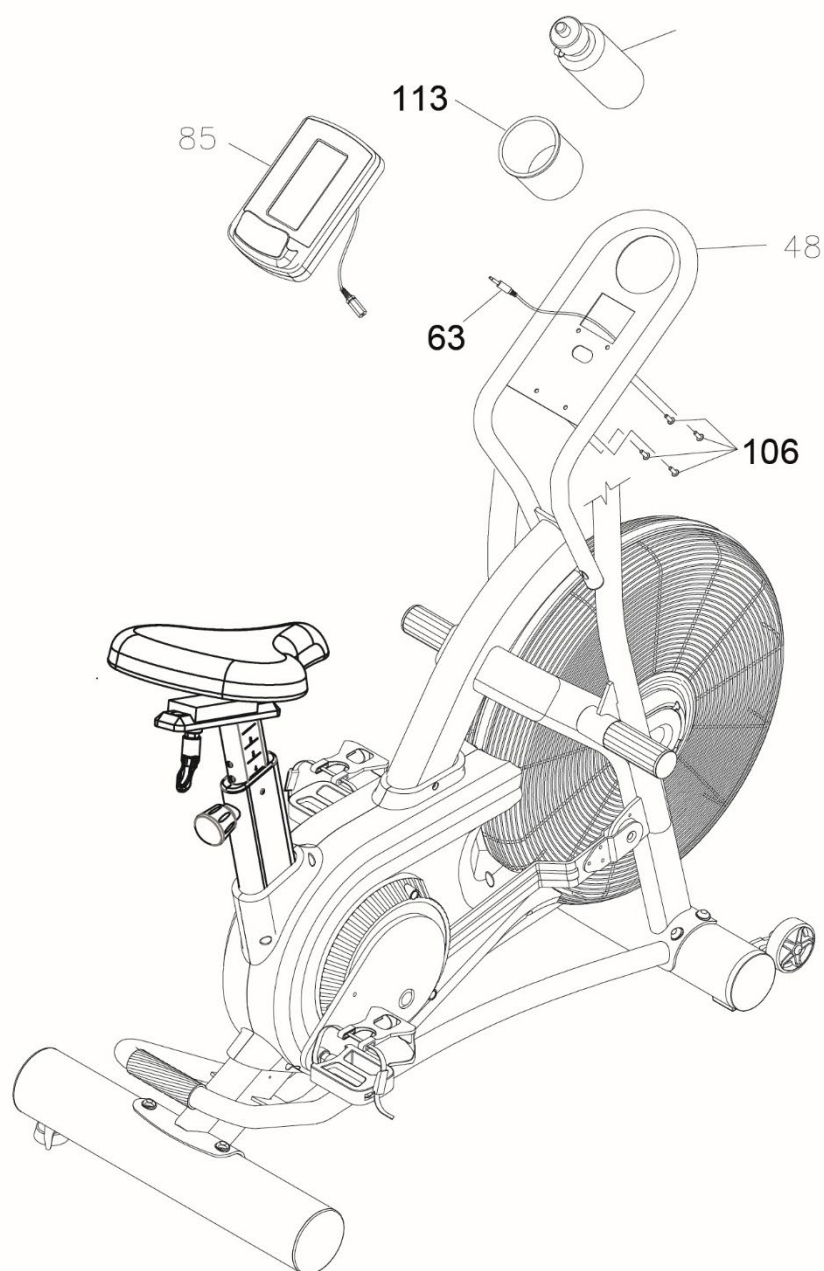


ÉTAPE 8 :

1. **Insérez deux piles AA dans la console (85).** Les piles ne sont pas fournies dans l'emballage. Connectez le câble de connexion (63) à la console (85).
2. **Fixez la console (85) sur le support de console (48) à l'aide de la vis à tête ronde M5 x 0,8 x 12 mm (106).** **Veillez à ne pas endommager les câbles lors de la fixation de la console (85).**

ÉTAPE 9 :

Fixez le porte-bidon (113) sur le support de console (48). Placez le bidon (114) dans le porte-bidon (113).



INSTRUCTIONS DU COMPTEUR

FR

Le AIR CROSSAIR utilise un système à ventilateur pour générer de la résistance. La console vous aide à définir vos objectifs et à suivre vos progrès.



I. MISE EN MARCHÉ INITIALE

- **ALLUMER** : Commencez à pédaler pour lancer le programme "Démarrage rapide". Appuyez sur n'importe quel bouton pour passer en mode VEILLE.
- **ÉTEINDRE** : En mode veille, la console s'éteint automatiquement après 60 secondes d'inactivité. Pendant l'entraînement (hors programme d'intervalle), la console s'éteint automatiquement après 90 secondes d'inactivité. Pendant le programme d'intervalle, le programme s'arrête avec le bouton STOP ; sinon, il se poursuit jusqu'à la fin prévue, puis la console s'éteint automatiquement après 90 secondes.

La distance peut être affichée en kilomètres ou en miles. Appuyez simultanément sur START et ENTER. L'écran affichera KM ou M. Utilisez les flèches pour sélectionner KM ou Mile, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

II. BOUTONS DE FONCTION

ENTER	Valider la valeur saisie ou la sélection du programme
START	Démarrer ou mettre en pause le programme
STOP	Arrêter le programme <i>Appuyer et maintenir pendant 2 secondes pour réinitialiser la console et démarrer un nouveau programme</i>
▲ UP	Augmenter la valeur
▼ DOWN	Diminuer la valeur
TARGET TIME	Régler la durée d'entraînement souhaitée
TARGET DISTANCE	Régler la distance d'entraînement souhaitée
TARGET CALORIES	Régler le nombre de calories à brûler souhaité
TARGET HEART-RATE	Régler la fréquence cardiaque cible <i>Remarque : Vous devez porter une ceinture à connexion sans fil pour utiliser cette fonction</i>
INTERVAL 10/20	Accéder au programme Intervalle 10/20
INTERVAL 20/10	Accéder au programme Intervalle 20/10
INTERVAL CUSTOM	Accéder au programme d'intervalle personnalisé et définir votre propre temps d'entraînement

III. ECRAN

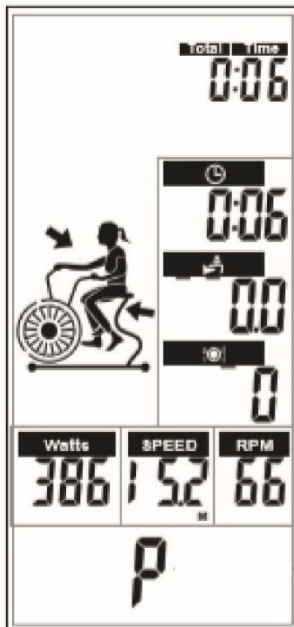


	TIME (Temps)	Affiche la durée d'entraînement de 1 sec à 1:59:59. 0:00 clignote pour régler le temps cible de 1 sec à 1:59:00, puis effectue un compte à rebours à partir de cette valeur.
	DISTANCE	Affiche une distance de 0,1 mile à 999,9 miles. 0:0 clignote pour régler la distance cible de 0,5 à 999,5 miles, puis effectue un compte à rebours à partir de cette valeur.
	CALORIES	Affiche les calories brûlées jusqu'à 999 Kcal. Les calories sont données à titre indicatif uniquement et ne sont pas destinées à un usage médical. 0 clignote pour régler les calories cibles de 10 à 990 Kcal, puis effectue un compte à rebours à partir de cette valeur.
	RPM	Affiche les tours par minute, de 0 à 199.
	SPEED (Vitesse)	Affiche la vitesse actuelle de 0 à 99,9 mph.
	WATTS	Affiche la puissance de 0 à 1999 watts.
	HEART RATE (Fréquence cardiaque)	Affiche la fréquence cardiaque de 40 à 220 battements par minute. Vous devez porter une ceinture à connexion sans fil pour voir la valeur. Le système de suivi de la fréquence cardiaque est uniquement fourni à titre indicatif et ne constitue pas un dispositif médical.

IV. PROGRAMMES

La console propose les programmes suivants : Programme **normal**, **Temps**, **Distance**, **Calories**, **Fréquence cardiaque**, **Intervalle 10/20**, **Intervalle 20/10**, **Programme personnalisé**.

PROGRAMME NORMAL



L'émetteur de fréquence cardiaque doit être porté autour de la poitrine afin de permettre la mesure de la fréquence cardiaque. À défaut, la lettre « P » s'affichera dans la fenêtre de fréquence cardiaque, indiquant l'absence de signal.

Montez sur l'appareil pour allumer la console. L'écran affichera un **30** clignotant correspondant au réglage de l'âge (de 1 à 99 ans). Utilisez les flèches ↑ ou ↓ pour ajuster la valeur, puis validez avec **ENTER**.

La console passera en mode veille.

Appuyez sur **START** ou commencez à pédaler pour lancer le programme. Toutes les valeurs commenceront à s'incrémenter.

Appuyez sur **STOP** pour arrêter le programme.

La console passera en mode veille après 30 secondes d'inactivité et s'éteindra automatiquement après 60 secondes d'inactivité.

En mode veille, l'écran LCD affiche successivement, à raison d'une information par seconde : **Interval 10/20**, **Interval 20/10**, **Interval personnalisé**, **Prêt**, **Travail**, **Repos**, **Temps**, **Distance**, **Calories**, **Watts**, **Vitesse**, **RPM** et **Fréquence cardiaque**.

PROGRAMME TEMPS



Appuyez sur **TARGET TIME** : l'écran affichera **0:00** clignotant, permettant de régler la durée de l'entraînement de **1:00 minute** à **1:59:00 heures**. Utilisez les flèches ↑ ou ↓ pour ajuster la valeur, puis validez avec **ENTER**. Le programme démarrera.

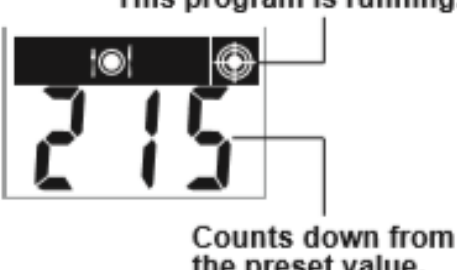
Pendant l'exercice, la valeur définie effectuera un **compte à rebours**, tandis que les autres données s'incrémenteront. Une fois la valeur atteinte, la console s'arrêtera pendant **30 secondes**, puis s'éteindra automatiquement après **60 secondes** d'inactivité.

PROGRAMME DISTANCE

	Appuyez sur TARGET DISTANCE : l'écran affichera 0:0 clignotant, permettant de régler la distance souhaitée de 0,5 mile à 999,5 miles. Utilisez les flèches ↑ ou ↓ pour ajuster la valeur, puis validez avec ENTER. Le programme démarrera. Pendant l'exercice, la distance définie effectuera un compte à rebours, tandis que les autres données s'incrémenteront. Une fois la valeur atteinte, la console s'arrêtera pendant 30 secondes, puis s'éteindra automatiquement après 60 secondes d'inactivité.
---	---

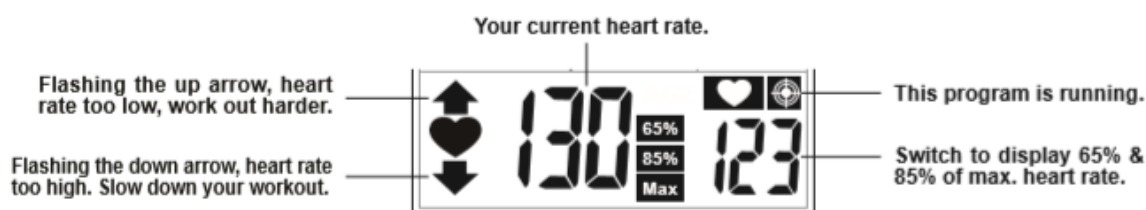
FR

PROGRAMME CALORIES

	Appuyez sur TARGET CALORIES : l'écran affichera 0 clignotant, permettant de régler le nombre de calories souhaité de 10 à 990 Kcal. Utilisez les flèches ↑ ou ↓ pour ajuster la valeur, puis validez avec ENTER. Le programme démarrera. Pendant l'exercice, la valeur définie effectuera un compte à rebours, tandis que les autres données s'incrémenteront. Une fois la valeur atteinte, la console s'arrêtera pendant 30 secondes, puis s'éteindra automatiquement après 60 secondes d'inactivité.
--	---

PROGRAMME FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. **Le programme de fréquence cardiaque est un programme prédéfini.** Il surveille votre pouls à l'aide d'un signal sonore et d'indicateurs fléchés pour vous avertir si votre fréquence cardiaque sort de la zone cible **définie (65 % ou 85 % de la fréquence cardiaque maximale)**. Vous devez entrer votre âge et porter une ceinture à connexion sans fil avec transmission du signal.
2. Appuyez sur le bouton **TARGET HEART-RATE** : l'écran LCD affichera 30 clignotants. **Réglez l'âge entre 1 et 99 ans, puis validez avec ENTER. Le programme démarrera.**
3. La console calculera automatiquement les valeurs correspondant **à 65 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale** en fonction de l'âge saisi. Pendant l'exercice, la fréquence cardiaque s'affichera, ainsi que toutes les autres données de suivi. **Appuyez sur STOP pour arrêter le programme.**



4. **Si la valeur descend en dessous de 65 %, la flèche vers le haut et la valeur prédéfinie se mettent à clignoter. Un signal sonore retentira toutes les 10 secondes jusqu'à ce que l'utilisateur atteigne 65 % ou plus.**
5. **Si la valeur dépasse 85 %, la flèche vers le bas et la valeur prédéfinie se mettent à clignoter. Un signal sonore retentira toutes les 10 secondes jusqu'à ce que l'utilisateur redescende à 85 % ou moins.**
6. **Si la valeur reste comprise entre 65 % et 85 %, seule la fréquence cardiaque actuelle clignotera.**
7. **Exemple de calcul pour une personne de 30 ans :**
 - Fréquence cardiaque maximale : $220 - 30 (\text{âge}) = 190$
 - 65 % : $190 (\text{fréquence cardiaque maximale}) \times 0,65 = 123$
 - 85 % : $190 (\text{fréquence cardiaque maximale}) \times 0,85 = 161$

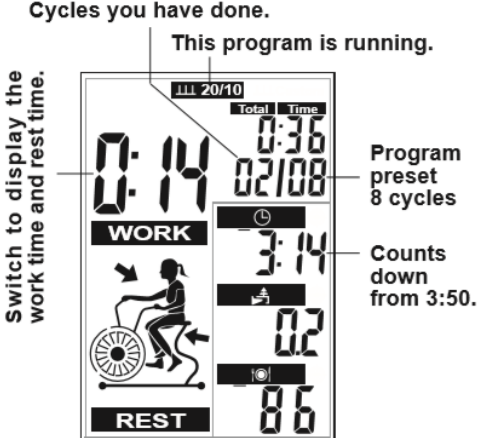
Le programme vérifiera que vous restiez dans **la plage de 65 % à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale.**

PROGRAMME INTERVAL 10/20

 This program is running. Cycles you have done. Switch to display the work time and rest time. Program preset 8 cycles Counts down from 3:40.	Programme dans lequel l'utilisateur s'entraîne pendant 10 secondes puis se repose pendant 20 secondes. Appuyez sur le bouton INTERVAL 10/20 pour démarrer le programme. Le temps commencera à défiler à rebours à partir de 3:40 minutes (10 sec × 8 répétitions, 20 sec × 7 répétitions). Vous ne pouvez arrêter le programme qu'en appuyant sur le bouton STOP. Une fois le programme terminé, il s'arrête pendant 30 secondes, puis la console s'éteint automatiquement après 60 secondes d'inactivité.
---	--

FR

PROGRAMME INTERVAL 20/10

 Cycles you have done. This program is running. Switch to display the work time and rest time. Program preset 8 cycles Counts down from 3:50.	Programme dans lequel l'utilisateur s'entraîne pendant 20 secondes puis se repose pendant 10 secondes. Appuyez sur le bouton INTERVAL 20/10 pour démarrer le programme. Le temps commencera à défiler à rebours à partir de 3:50 minutes (20 sec × 8 répétitions d'entraînement, 10 sec × 7 répétitions de repos). Vous ne pouvez arrêter le programme qu'en appuyant sur le bouton STOP. Une fois le programme terminé, il s'arrête pendant 30 secondes, puis la console s'éteint automatiquement après 60 secondes d'inactivité.
---	--

PROGRAMME D'INTERVALLE PERSONNALISÉ

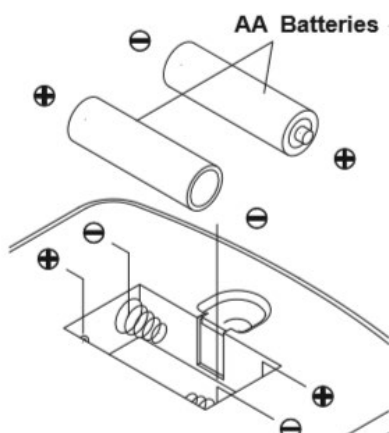
 This program is running. 1 Enter the desired cycles. 2 Enter the work time. 3 Enter the rest time.	L'utilisateur peut définir son propre intervalle d'entraînement de 1 seconde à 9:59 minutes ainsi que le nombre de cycles de 1 à 99. Appuyez sur INTERVAL CUSTOM : 00/01 clignote, permettant de régler le nombre de répétitions (1 à 99). Utilisez les flèches pour ajuster la valeur, puis validez avec ENTER. Ensuite, réglez le temps d'entraînement et de repos (de 1 seconde à 9:59 minutes). Confirmez avec ENTER. Le temps d'entraînement défini effectuera un compte à rebours, tandis que les autres données s'incrémenteront. Le programme ne peut être arrêté qu'en appuyant sur le bouton STOP ou lorsque la durée programmée est écoulée. Il s'arrête alors pendant 30 secondes, puis la console s'éteint automatiquement après 60 secondes d'inactivité.
---	---

FR

DESCRIPTION DES FONCTIONS

1. Appuyez sur **STOP** pour arrêter le programme.
2. Lorsque le programme est en cours, **la console passe en mode veille après 30 secondes d'inactivité**. Elle s'éteint après 60 secondes supplémentaires d'inactivité.
3. Pour mettre un programme en pause, **appuyez sur START**. Un signal sonore retentit toutes les 30 secondes et toutes les valeurs s'affichent à l'écran toutes les 2 secondes. Appuyez de nouveau sur **START** pour reprendre le programme. La console passe en mode veille après 5 minutes d'inactivité et s'éteint après 30 secondes supplémentaires d'inactivité.
4. **Maintenez le bouton STOP enfoncé pendant 2 secondes** pour réinitialiser la console et démarrer un nouveau programme.

REMPACEMENT DES PILES



- Ouvrez le carter arrière de la console (85).
- La console fonctionne avec 2 piles AA (1,5 V).
- Les piles ne sont pas fournies.

Remarque

- Ne pas mélanger des piles anciennes et neuves.
- Utiliser uniquement des piles du même type.

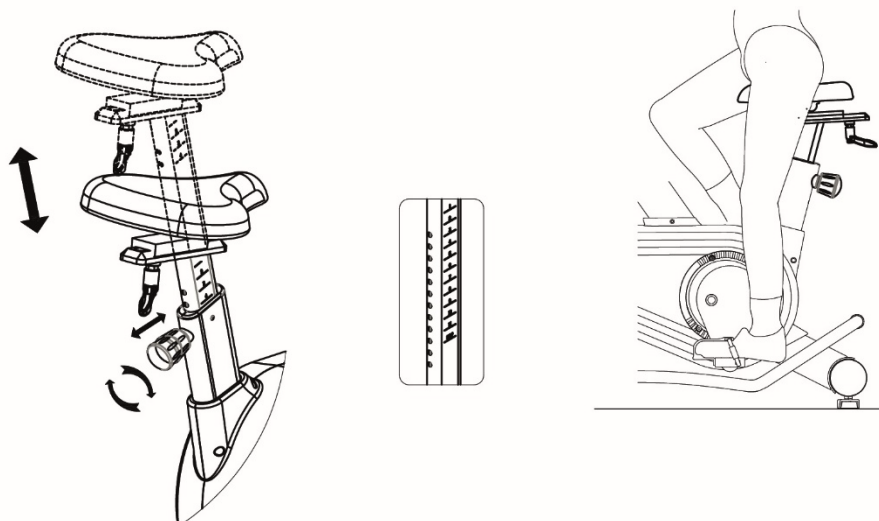
V. FONCTIONNEMENT

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE SELLE

1. **Pour un entraînement efficace**, il est important de régler correctement la hauteur de la selle. **Votre jambe doit être légèrement fléchie et détendue** lorsque votre pied est en bas du pédalage.
2. **Si la jambe est trop tendue ou si vous n'arrivez pas à atteindre la pédale**, la selle doit être abaissée. **Si vos jambes sont trop pliées**, la selle doit être relevée.
3. **Déverrouillez le bouton de réglage à goupille escamotable** (127) en le tournant dans le sens antihoraire. Tirez sur le bouton de réglage à goupille escamotable (127) et ajustez la selle (73) à la hauteur souhaitée.
4. **Relâchez le bouton de réglage à goupille escamotable** (127) : il reviendra automatiquement s'enclencher dans le trou de position. Serrez le bouton en le tournant dans le sens horaire.

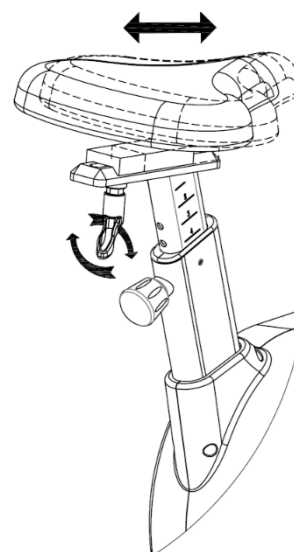
Remarque

Ne tirez pas la tige de selle trop haut : la limite maximale est indiquée sur celle-ci.



POSITION DE LA SELLE

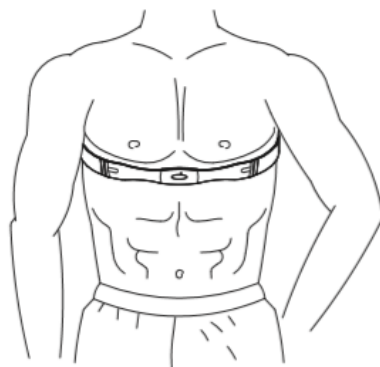
1. **Vous pouvez avancer ou reculer la selle** (73). En modifiant la position de la selle, vous sollicitez différents groupes musculaires.
2. **Soulevez le levier de réglage** (130) et ajustez la selle (73) à la position souhaitée.
3. **Relâchez ensuite le levier de réglage** (130) pour verrouiller la selle (73) dans la position choisie.



FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le vélo d'appartement n'est pas fourni avec une ceinture thoracique ni avec un autre système de transmission de fréquence cardiaque. Cependant, il est compatible avec les ceintures thoraciques fonctionnant à 5,3 kHz ou à connexion sans fil.

La ceinture thoracique transmet les informations à la console (85). Ainsi, vous vous entraînez plus efficacement, car vous disposez des données de fréquence cardiaque nécessaires pour optimiser vos performances.



VI. RANGEMENT

Conservez le vélo d'appartement dans un environnement propre et sec. Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est éteint et que le vélo d'appartement n'est pas branché sur une prise électrique.

MAINTENANCE

- Lors de l'assemblage, serrez toutes les vis et mettez le vélo à niveau.
- Vérifiez les vis après **10 heures d'utilisation**.
- Essuyez la sueur après l'entraînement. Nettoyez l'appareil avec un chiffon et un détergent doux. **Ne pas utiliser** de solvants ni de nettoyeurs agressifs sur les pièces en plastique.
- En cas d'augmentation du bruit, vérifiez que toutes les fixations sont correctement serrées.
- Placez le produit dans une pièce propre, ventilée et sèche.
- Ne pas exposer l'appareil à la lumière directe du soleil.

POUR COMMANDER DES PIÈCES DÉTACHÉES

Dans un souci d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter **notre Service Après-Vente** :

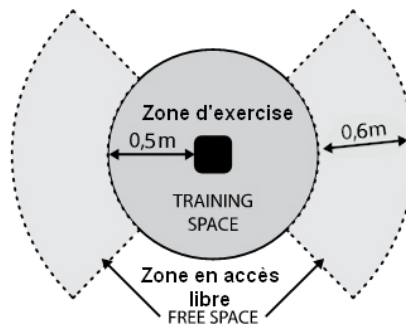
- **Le nom** ou **la référence du produit**.
- **Le numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.
- **Le numéro de la pièce manquante ou défectueuse** indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.
- Contacter **du lundi au vendredi de 10H00 à 12H00 et de 14H00 à 17H00 (sauf jour fériés)**.

CARE Service Après-Vente
 18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
 93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : + 33 (0)1 48 43 67 20
E-mail : <https://www.carefitness.com/sav>

WARNINGS:

Safety

- Read this user manual carefully and keep it for future reference. Use this product only as described.
- This equipment must be assembled and used by adults only.
- Your equipment complies with **EN-957 Class S**, suitable for home use, gyms, or other public/association environments.
- For safe use, place the machine on a stable, flat surface. Protect your flooring with a mat. Do not use the device in humid environments (pool, sauna, etc.).
- Ensure the installation base is level and stable. Leave 0.6 m of free space around the machine (solid circle indicates training area radius) and 0.5 m on each side (dotted circle indicates additional clearance).



- Do not allow children to play with the equipment. CARE declines responsibility for any damage they may suffer. Keep children away during your workout.
- CARE declines responsibility for any technical modifications made by the user to the product.
- **Maximum user weight: 160 kg.**
- **Before beginning your training, consult your doctor to determine an appropriate intensity. Poorly planned or excessive training may harm your health.**
- Keep your back straight during all exercises.
- Wearing appropriate sports clothing and shoes is strongly recommended.
- Respect the maximum adjustment positions for all adjustable parts.

CAUTION: Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Excessive exercise may cause severe injury or death. If you feel unwell, stop exercising immediately.

Maintenance

- Regularly check the tightening of all screws and nuts. To maintain safety, your equipment must be inspected frequently. Replace any defective part immediately and stop using the machine until it is fully repaired. Lubricate moving parts regularly.
- Sweat is highly corrosive. Do not allow it to come in contact with enamelled or chrome-plated parts, especially the Compteur. Wipe your equipment immediately after training. Clean enamelled parts using only a sponge dampened with water. Never use aggressive or corrosive products.
- Unit weight: 64 kg
- Dimensions: 122 × 77 × 141 cm
- The braking system operates independently of speed.
- This class C crank training device is not suitable for high-precision exercises

Warranty: The frame is guaranteed for 5 years. Wear parts are guaranteed for 2 years. The warranty applies under normal home use. Activate your product warranty online at: www.carefitness.com

Recyclage

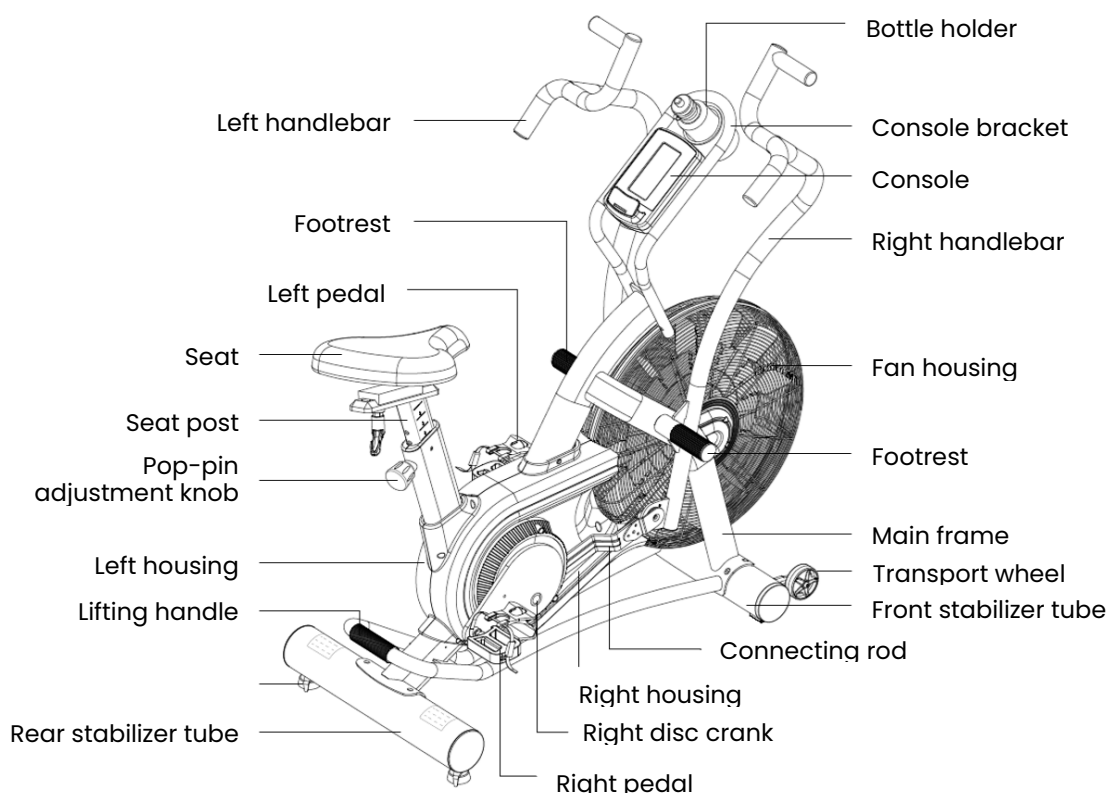


The "crossed-out bin" symbol means that this product and any batteries it contains must not be disposed of with household waste. They must be sorted and recycled properly. Deposit the batteries and your electronic device at an authorized collection point to ensure recycling. This protects both the environment and your health.

** The parts most subject to wear are the foam grips and end caps.*

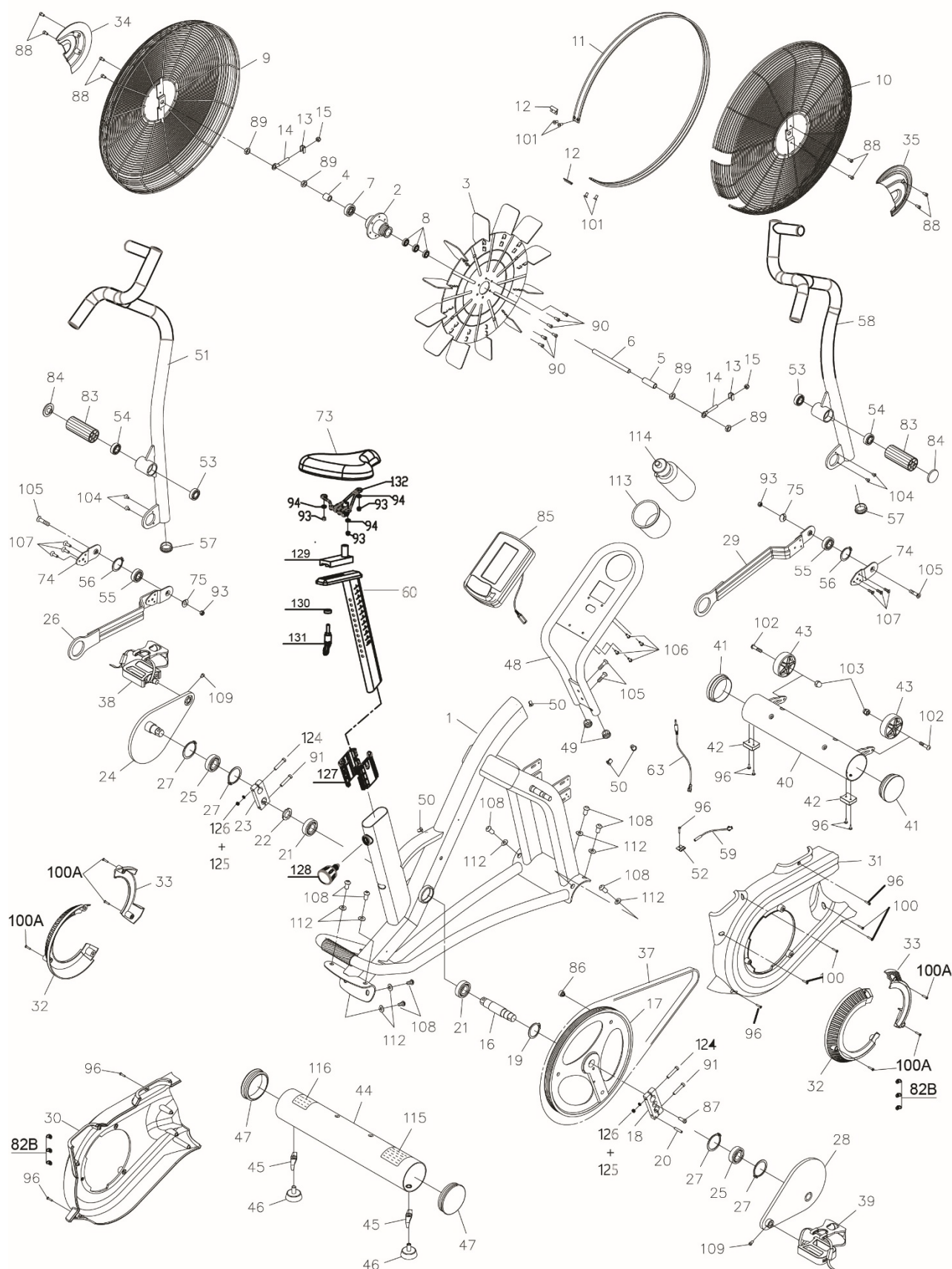
BEFORE YOU BEGIN

It has been proven that a regular exercise program can improve both your physical and mental health. The **AIR CROSSAIR** offers a practical and simple way to start getting your body back into shape and adopting a healthier and more fulfilling lifestyle. Before continuing, please refer to the diagram below and familiarize yourself with the indicated parts. Read this manual carefully before using the **AIR CROSSAIR**.



EXPLODED VIEW

EN



SPARE PARTS LIST



Part No.	Description	Qty
1	Main frame	1
2	Fan hub	1
3	Fan	1
4	Fan hub spacer	1
5	Fan hub bushing	1
6	Fan shaft	1
7	Bearing (6301Z)	1
8	Bearing (6901Z)	3
9	Left fan housing	1
10	Right fan housing	1
11	Plastic belt	1
12	Belt support	2
13	Tension bracket	2
14	Eye bolt (M8 × 1.25 × 45 mm)	2
15	Nut (M8 × 1.25)	5
16	Crank axle	1
17	Pulley	1
18	Right crank	1
19	C-clip (S25)	1
20	Spring pin	1
21	Bearing (6005)	2
22	Bearing nut	1
23	Left crank	1
24	Left disc crank	1

25	Bearing (2205ZZ)	2
26	Left connecting rod	1
27	C-clip (S52)	4
28	Right disc crank	1
29	Right connecting rod	1
30	Left housing	1
31	Right housing	1
32	Crank housing	2
33	Small crank housing	2
34	Left fan cage housing	1
35	Right fan cage housing	1
37	V-ribbed belt (690-J6)	1
38	Left pedal	1
39	Right pedal	1
40	Front stabilizer tube	1
41	End cap (Ø 90 mm)	2
42	Square pad	2
43	Transport wheel	2
44	Rear stabilizer tube	1
45	Adjustment lock	2
46	Bracket	2
47	End cap (Ø 101.6 mm)	2
48	Console bracket	1
49	Round plug (Ø 25 mm)	2
50	Cable grommet	2
51	Left handlebar	1

52	Sensor clip	1
53	Bearing (6003Z)	2
54	Bearing (6202Z)	2
55	Bearing (6203Z)	2
56	C-clip (S40 mm)	2
57	Round plug (Ø 38 mm)	2
58	Right handlebar	1
59	Sensor cable	1
60	Seat post	1
63	Connection cable	1
73	Seat	1
73B	Seat support	1
73C	Flat washer M8	3
74	Fixing plate	2
75	Disc spacer	2
82	Hollow seat plug	2
82B	Screw hole plug	6
83	Footrest	2
84	Decorative cap	2
85	Console	1
86	Magnet	1
87	Cylindrical head bolt (M8 × 1.25 × 20 mm)	1
88	Cylindrical head bolt (M5 × 0.8 × 12 mm)	8
89	Nut (M12 × 1.25)	4
90	Cylindrical head bolt (M6 × 1 × 12 mm)	6
91	Cylindrical head bolt (M10 × 1.5 × 40 mm)	4

93	Nyloc nut (M8 × 1.25)	2
96	Round head screw (ST4 × 10 mm)	7
100	Round head screw (ST4 × 15 mm)	5
100A	Cross recessed self-tapping screw (ST4 × 45 mm)	6
101	Flat head screw (M4 × 0.7 × 10 mm)	4
102	Dome head bolt (M8 × 1.25 × 40 mm)	2
103	Cap nut (M8 × 1.25)	2
104	Round head screw (M5 × 0.8 × 8 mm)	4
105	Flat head bolt (M8 × 1.25 × 30 mm)	4
106	Round head screw (M5 × 0.8 × 12 mm)	4
107	Flat head bolt (M6 × 1 × 15 mm)	6
108	Dome head bolt (M10 × 1.5 × 20 mm)	8
109	Cylindrical head bolt (M6 × 1 × 10 mm)	2
110	Dome head bolt (M8 × 1.25 × 50 mm)	1
112	Arc washer	8
113	Bottle holder	1
114	Water bottle	1
117	Allen key 4 mm	1
118	Allen key 5 mm	1
119	Allen key 6 mm	1
120	Wrench 14/17 mm	1
121	Special wrench	1
122	Screwdriver	1
124	Hex bolt (M10 × 50 mm)	2
125	Hex nut	2
126	Spring washer	2

127	Pop-pin adjustment knob	1
128	Front and rear seat cushion adjustment assembly	1
129	Washer M10 (Ø25 mm × 4T)	1
130	Adjustment lever	1

FASTENER IDENTIFICATION TABLE :

Package contents:

	Special wrench		4 mm Allen key
	14/17 mm wrench		5 mm Allen key
	Screwdriver		6 mm Allen key

Assembly material :

Fig.	No.	Designation	Quantités
	108	Dome head bolt (M10 × 1.5 × 20 mm)	4
	117	Arc washer M10	8

* Place all parts removed from the carton on a clean surface. **Remove all packaging materials and place them back into the carton.** Do not dispose of the packaging materials until the exercise bike is fully assembled. Follow each step carefully. Some parts are tested and may show inspection marks. Paint marks may be visible but do not indicate damage. For transportation purposes, some parts may be pre-assembled. Follow the instructions and, if necessary, disassemble and reassemble them correctly.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

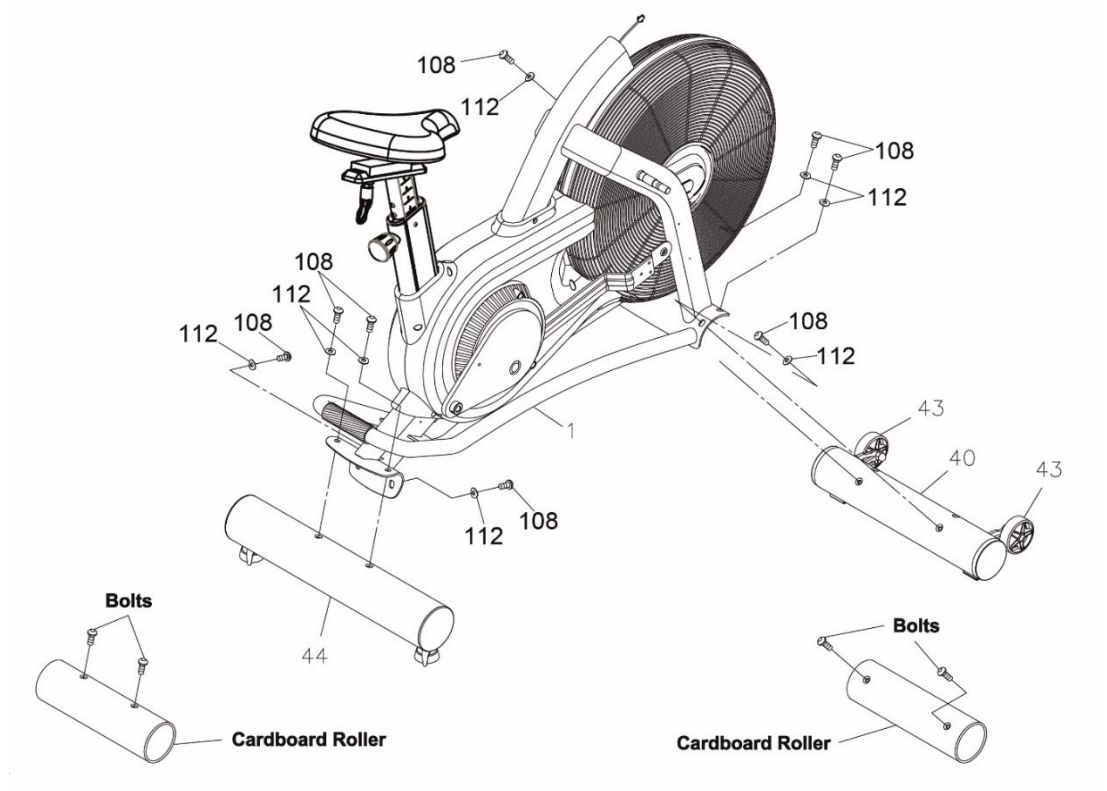


STEP 1:

1. **Remove the screws securing the cardboard rollers located** at the front of the main frame (1).
2. **Make sure that the transport wheels (43) of the front stabilizer tube (40) are facing forward.**
Attach the front stabilizer tube (40) to the main frame (1) using the dome head bolts M10 × 1.5 × 20 mm (108) and the arc washers (117).

STEP 2:

1. **Remove the screws securing the cardboard rollers located** at the rear of the main frame (1).
2. **Attach the rear stabilizer tube (44) to the main frame (1) using the dome head bolts** M10 × 1.5 × 20 mm (108) and the arc washers (117).



STEP 3:

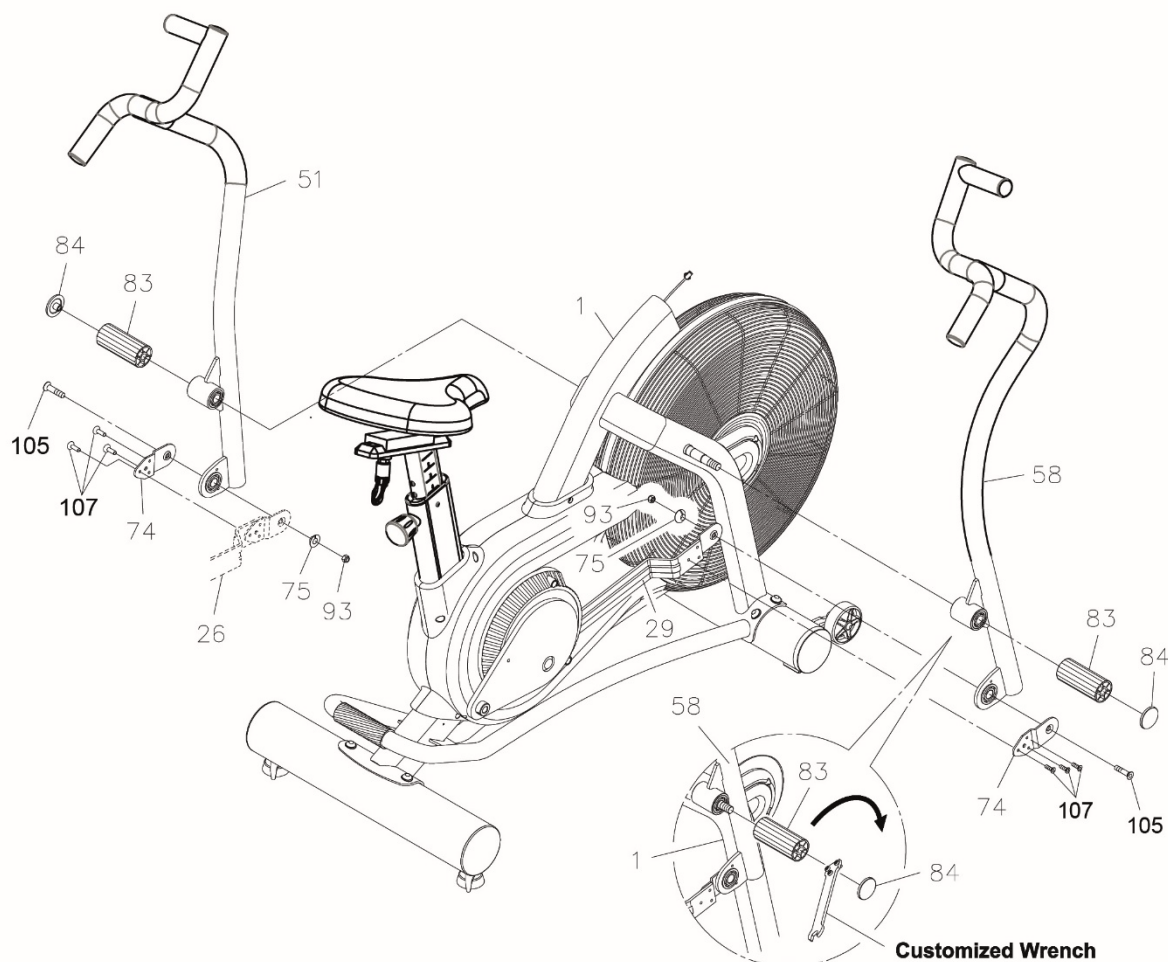
1. **Attach the right handlebar (58)** to the main frame (1).
2. **Then attach the footrest (83)** to the main frame (1) using the special wrench.
Refer to the illustration below. Finally, install the decorative cap (84) onto the footrest (83).

STEP 4:

Attach the right connecting rod (29) to the bottom of the right handlebar (58) using the fixing plate (74), the disc spacer (75), the flat head bolt M8 × 1.25 × 30 mm (105), and the Nyloc nut M8 × 1.25 (93). Do not fully tighten the bolt before Step 5.

STEP 5:

1. **Attach the fixing plate (74)** to the right connecting rod (29) using the flat head bolt M6 × 1 × 15 mm (107). Then fully tighten all bolts.
2. **Repeat Steps 3 to 5 for the left handlebar (51) and the left connecting rod (26).**



STEP 6:

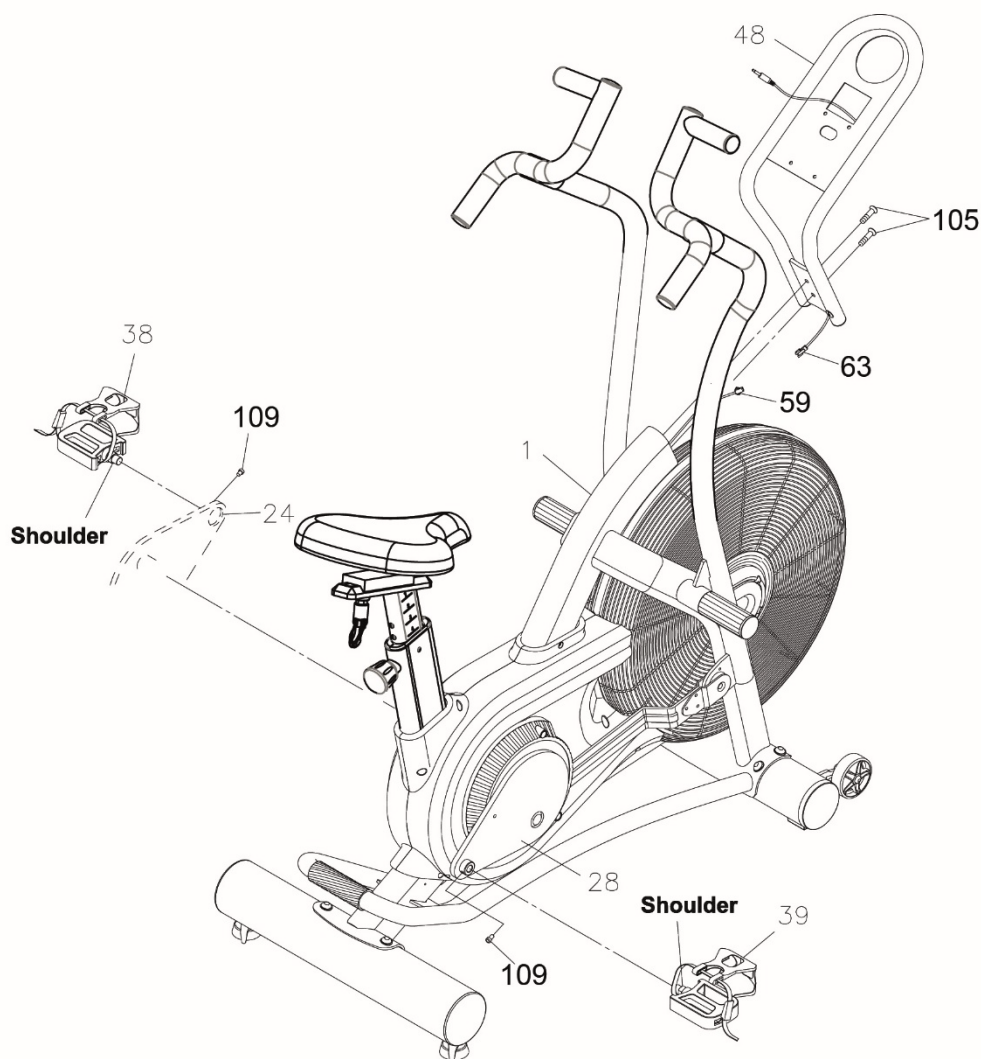
1. **Loosen the cylindrical head bolt M6 × 1 × 10 mm (109)** on the right disc crank (28). Screw the right pedal (39) onto the right disc crank (28) as shown. Tighten the pedal securely. Repeat the same procedure for the left pedal (38) and the left disc crank (24).
2. **To secure the assembly, re-tighten the cylindrical head bolts M6 × 1 × 10 mm (109)** on both the right and left disc cranks.

Note :

The right pedal (39) is marked "R". The left pedal (38) is marked "L". The right pedal tightens clockwise, while the left pedal tightens counterclockwise.

STEP 7:

1. **Connect the sensor cable (59)** to the connection cable (63). Then attach the console bracket (48) to the main frame (1) using a flat head bolt M8 × 1.25 × 30 mm (105).
2. **Make sure not to damage the cables** while securing the console bracket (48).

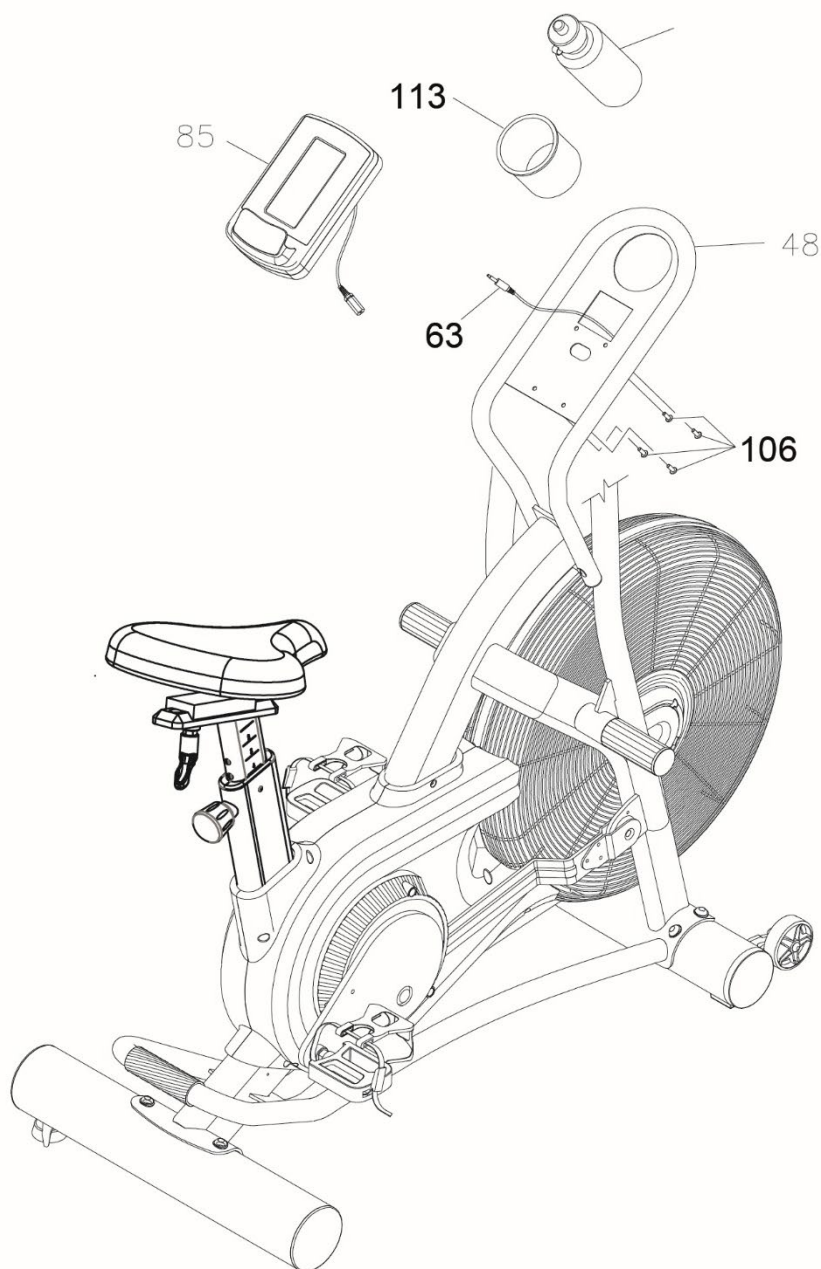


STEP 8:

1. **Insert two AA batteries into the console (85).** Batteries are not included.
Connect the connection cable (63) to the console (85).
2. **Attach the console (85) to the console bracket (48) using the round head screw M5 × 0.8 × 12 mm (106). Make sure not to damage the cables while installing the console (85).**

STEP 9:

Attach the bottle holder (113) to the console bracket (48). Place the water bottle (114) into the bottle holder (113).



CONSOLE INSTRUCTIONS

EN

The AIR CROSSAIR uses a fan-based resistance system. The console helps you set training goals and track your progress.



I. INITIAL START-UP

- **POWER ON :** Start pedaling or press any button.
- **POWER OFF :** In standby mode, the console automatically turns off after 60 seconds of inactivity. During training (except interval programs), the console automatically turns off after 90 seconds of inactivity. During an interval program, the program stops only by pressing the STOP button; otherwise, it continues until completion, then the console automatically turns off after 90 seconds.

The distance can be displayed in kilometers or miles. Press START and ENTER simultaneously. The display will show KM or M. Use the arrow buttons to select KM or Mile, then press ENTER to confirm.

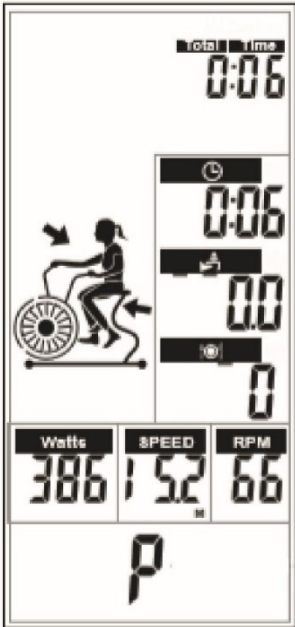
II. BOUTONS

ENTER	Confirm the entered value or program selection
START	Start or pause the program
STOP	Stop the program <i>Press and hold for 2 seconds to reset the console and start a new program</i>
▲ UP	Increase the value
▼ DOWN	Decrease the value
TARGET TIME	Set the desired workout duration
TARGET DISTANCE	Set the desired workout distance
TARGET CALORIES	Set the desired calorie target
TARGET HEART-RATE	Set the target heart rate <i>Note: You must wear a wireless chest strap to use this function</i>
INTERVAL 10/20	Access the 10/20 interval program
INTERVAL 20/10	Access the 20/10 interval program
INTERVAL CUSTOM	Access the custom interval program and set your own workout time

IV. PROGRAMS

The console offers the following programs: **Normal Program, Time, Distance, Calories, Heart Rate, Interval 10/20, Interval 20/10, Custom Program.**

NORMAL PROGRAM



The heart rate transmitter must be worn around the chest in order to measure heart rate. Otherwise, the letter “P” will appear in the heart rate display window, indicating that no signal is detected.

The heart rate transmitter must be worn around the chest to enable heart rate measurement. If no signal is detected, the letter “P” will appear in the heart rate window, indicating the absence of a signal.

Mount the machine to power on the console. The display will show a flashing **30**, corresponding to the age setting (from 1 to 99 years).

Use the **UP** or **DOWN** arrows to adjust the value, then press **ENTER** to confirm. The console will enter standby mode. Press **START** or begin pedaling to start the program. All values will begin to increase. Press **STOP** to end the program.

The console will enter standby mode after 30 seconds of inactivity and will automatically shut down after 60 seconds of inactivity. In standby mode, the LCD screen alternately displays one item per second: **Interval 10/20, Interval 20/10, Custom Interval, Ready, Work, Rest, Time, Distance, Calories, Watts, Speed, RPM, and Heart Rate.**

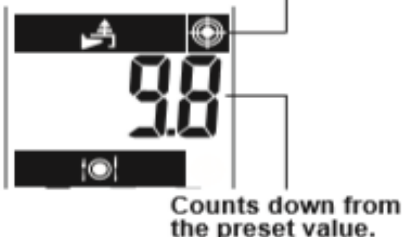
TIME PROGRAM



Press **TARGET TIME**. The display will show a flashing **0:00**, allowing you to set the workout duration from **1:00 minute to 1:59:00 hours**. Use the **UP** or **DOWN** arrows to adjust the value, then press **ENTER** to confirm.

The program will start. **During the workout**, the preset value will count down, while all other data will increase. Once the target time is reached, the console will stop for **30 seconds** and then automatically shut down after **60 seconds** of inactivity.

DISTANCE PROGRAM

This program is running.  Counts down from the preset value.	Press TARGET DISTANCE. The display will show a flashing 0.0, allowing you to set the desired distance from 0.5 mile to 999.5 miles. Use the UP or DOWN arrows to adjust the value, then press ENTER to confirm. The program will start. During the workout, the preset distance will count down, while all other data will increase. Once the target distance is reached, the console will stop for 30 seconds and then automatically shut down after 60 seconds of inactivity.
---	--

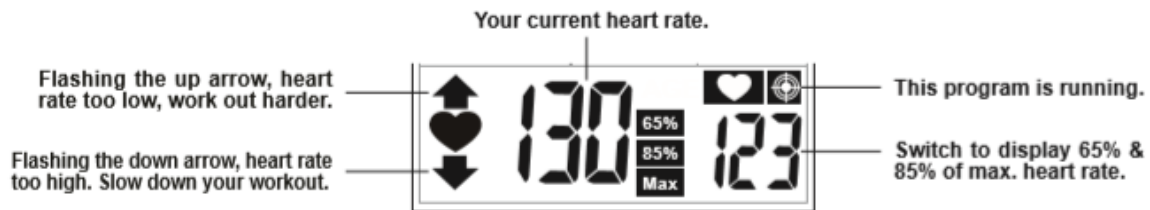


CALORIES PROGRAM

This program is running.  Counts down from the preset value.	Press TARGET CALORIES. The display will show a flashing 0, allowing you to set the desired calorie target from 10 to 990 kcal. Use the UP or DOWN arrows to adjust the value, then press ENTER to confirm. The program will start. During the workout, the preset value will count down, while all other data will increase. Once the target calorie value is reached, the console will stop for 30 seconds and then automatically shut down after 60 seconds of inactivity.
--	---

HEART RATE PROGRAM

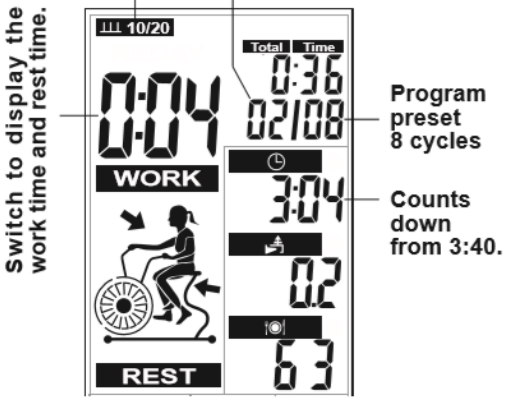
1. **The heart rate program is a preset program.** It monitors your pulse using audible signals and arrow indicators to warn you if your heart rate moves outside the defined target zone (**65% or 85% of maximum heart rate**). You must enter your age and wear a wireless chest strap to transmit the signal.
2. Press **TARGET HEART RATE**. The LCD screen will display a flashing 30. Set the age **from 1 to 99 years, then press ENTER to confirm.**
3. The console will automatically calculate **the 65% and 85% heart rate values based on the entered age**. During the workout, the heart rate will be displayed along with all other training data. **Press STOP to end the program.**



4. **If the value drops below 65%,** the upward arrow and preset value will flash, and an audible signal will sound every **10 seconds until the user reaches 65% or higher.**
5. **If the value exceeds 85%,** the downward arrow and preset value will flash, and an **audible signal will sound every 10 seconds until the user returns to 85% or lower.**
6. **If the value remains between 65% and 85%,** only the current heart rate value will flash.
7. **Maximum heart rate:**
 - $220 - 30 (\text{age}) = 190$
 - $65\%: 190 \times 0.65 = 123$
 - $85\%: 190 \times 0.85 = 161$

The program ensures that you remain **within the 65% to 85% maximum heart rate range.**

INTERVAL 10/20 PROGRAM

This program is running. Cycles you have done. Switch to display the work time and rest time.  Program preset 8 cycles Counts down from 3:40.	This program alternates 10 seconds of exercise followed by 20 seconds of rest. Press the INTERVAL 10/20 button to start the program. The time will count down from 3:40 minutes (10 seconds × 8 work intervals, 20 seconds × 7 rest intervals). The program can only be stopped by pressing the STOP button. Once the program is completed, the console will stop for 30 seconds and then automatically shut down after 60 seconds of inactivity.
---	---

INTERVAL 20/10 PROGRAM

Cycles you have done. This program is running. Switch to display the work time and rest time.  Program preset 8 cycles Counts down from 3:50.	This program alternates 20 seconds of exercise followed by 10 seconds of rest. Press the INTERVAL 20/10 button to start the program. The time will count down from 3:50 minutes (20 seconds × 8 work intervals, 10 seconds × 7 rest intervals). The program can only be stopped by pressing the STOP button. Once the program is completed, the console will stop for 30 seconds and then automatically shut down after 60 seconds of inactivity.
---	---

CUSTOM INTERVAL PROGRAM

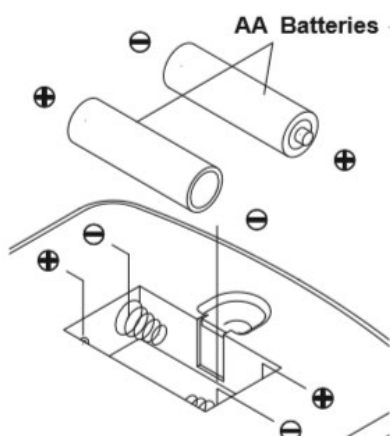
This program is running. 2 Enter the work time. 3 Enter the rest time. 1 Enter the desired cycles.	The user can define a custom workout interval from 1 second to 9:59 minutes, as well as the number of cycles from 1 to 99. Press INTERVAL CUSTOM. 00/01 will flash, allowing you to set the number of repetitions (1 to 99). Use the arrow buttons to adjust the value, then press ENTER to confirm. Next, set the work time and rest time (from 1 second to 9:59 minutes). Confirm each setting with ENTER. During the workout, the preset work time will count down, while all other data will increase. The program can only be stopped by pressing STOP or once the programmed duration has elapsed. The console will then stop for 30 seconds and automatically shut down after 60 seconds of inactivity.
---	---

EN

FUNCTION DESCRIPTION

1. Press **STOP** to stop the program.
2. While a program is running, the console will **enter standby mode after 30 seconds of inactivity and will shut down after an additional 60 seconds of inactivity**.
3. To pause a program, press **START**. An audible signal will sound every 30 seconds, and all values will be displayed on the screen every 2 seconds. Press **START** again to resume the program. The console will enter standby mode after **5 minutes of inactivity and will shut down after an additional 30 seconds of inactivity**.
4. Press and hold the **STOP** button for 2 seconds to reset the console and start a new program.

BATTERY REPLACEMENT



- Open the rear housing of the console (85).
- The console operates with 2 AA batteries (1.5 V).
- Batteries are not included.

Notes

- Do not mix old and new batteries.
- Use only batteries of the same type.

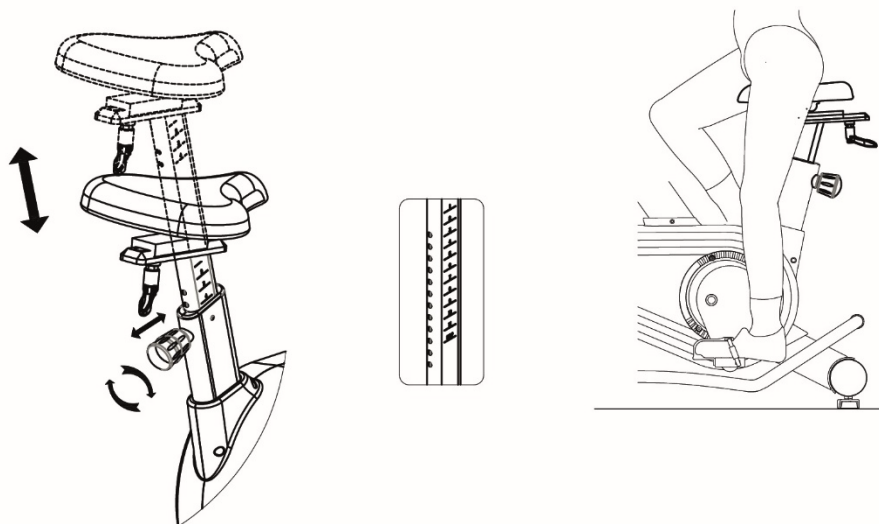
V. OPERATION

SEAT HEIGHT ADJUSTMENT

1. **For effective training**, it is important to properly adjust the seat height. **Your leg should be slightly bent and relaxed when your foot is at the bottom of the pedal stroke.**
2. **If your leg is fully extended or you cannot reach the pedal, lower the seat.** If your legs are too bent, raise the seat.
3. **Unlock the pop-pin adjustment knob (127)** by turning it counterclockwise. Pull the pop-pin adjustment knob (127) and adjust the seat (73) to the desired height.
4. **Release the knob so it automatically locks** into the positioning hole. Tighten the knob by turning it clockwise.

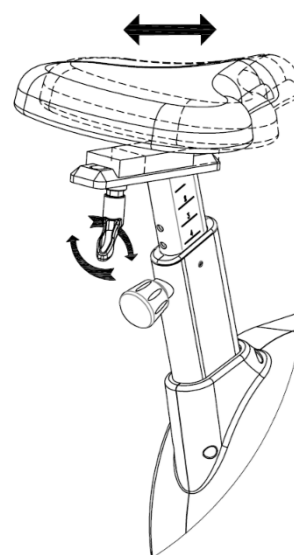
Note

Do not pull the seat post too high. The maximum height limit is indicated on the seat post.



SEAT POSITION

1. **You can move the seat (73)** forward or backward. By adjusting the seat position, you activate different muscle groups.
2. **Lift the adjustment lever (130)** and move the seat (73) to the desired position.
3. **Then release the adjustment lever (130)** to lock the seat (73) in the selected position.

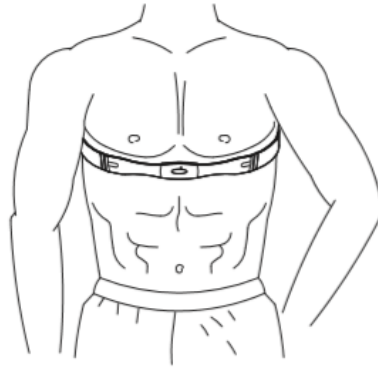


HEART RATE

The exercise bike is not supplied with a chest strap or any other heart rate transmission system.

However, it is compatible with chest straps operating at 5.3 kHz or using a wireless connection.

The chest strap transmits heart rate information to the console (85). This allows you to train more efficiently by providing the heart rate data needed to optimize your performance.



VI. STORAGE

Store the exercise bike in a clean and dry environment. Make sure the power switch is turned off and that the exercise bike is not connected to an electrical outlet.

MAINTENANCE

- During assembly, tighten all screws and ensure the bike is level.
- Check all screws **after 10 hours of use**.
- Wipe off sweat after each workout. Clean the equipment with a cloth and mild detergent.
Do not use solvents or aggressive cleaners on plastic parts.
- If noise increases, check that all fasteners are properly tightened.
- Place the product in a clean, ventilated, and dry room.
- Do not expose the equipment to direct sunlight.

POUR TO ORDER SPARE PARTS

For efficiency, please have the following information ready before **contacting our After-Sales Service**:

- **The name or reference number of the product.**
- **The serial number found** on the main frame and on the packaging box.
- **The number of the missing or defective** part as shown in the exploded view in this manual.

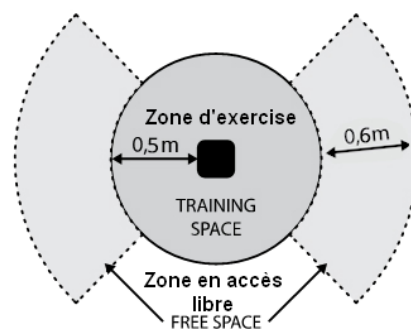
After-Sales Service

Email : service-uk@carefitness.com

WAARSCHUWINGEN :

Veiligheid

- Lees en bewaar deze handleiding zorgvuldig. Gebruik dit product uitsluitend volgens de aangegeven instructies.
- Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Dit toestel voldoet aan de **EN-957 klasse S**, geschikt voor thuisgebruik, sportscholen of andere openbare, verenigings- of verhuurlocaties.
- Voor veilig gebruik is een stabiele en vlakke ondergrond vereist. Bescherm uw vloer met een mat. Gebruik het toestel niet in vochtige ruimtes (zoals een zwembad of sauna).
- Zorg ervoor dat de ondergrond vlak en stabiel is.
- Houd 0,6 m vrije ruimte rondom het toestel (zie afbeelding hieronder – de volle cirkel geeft de trainingszone aan en de stippellijnen geven minstens 0,5 m extra vrije ruimte aan elke zijde weer).



- Laat kinderen niet met het toestel spelen. CARE is niet verantwoordelijk voor schade die zij kunnen oplopen. Houd kinderen tijdens het gebruik uit de buurt van het toestel.
- CARE is niet aansprakelijk voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan één van onze producten worden aangebracht.
- **Maximaal gebruikersgewicht: 160 kg.**

Raadpleeg uw arts vóór u met de training begint, om de juiste trainingsintensiteit te bepalen. Overmatige of verkeerd geplande training kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.

- Houd uw rug recht tijdens de oefeningen.
- Het wordt sterk aanbevolen om geschikte kleding en sportschoenen te dragen.
- Houd rekening met de maximale posities van de verstelbare onderdelen.

LET OP: Hartslagmeetsystemen kunnen onnauwkeurig zijn.

Overmatige inspanning kan ernstig letsel of de dood veroorzaken.

Stop onmiddellijk met trainen als u zich onwel voelt.

Onderhoud

- Controleer regelmatig het aandraaien van alle bevestigingsonderdelen, zoals bouten en moeren.
- Om de veiligheid te garanderen, moet het toestel regelmatig worden geïnspecteerd.
- Vervang onmiddellijk elk defect onderdeel en gebruik het toestel niet opnieuw voordat het volledig is hersteld. Vergeet niet om de bewegende delen regelmatig te smeren.
- Zweet is zeer corrosief: vermijd contact met de gelakte of verchroomde onderdelen van het toestel, vooral met de computer.
- Veeg het toestel onmiddellijk na de training schoon.
- Gelakte onderdelen kunnen worden gereinigd met een vochtige spons en water.
- Gebruik geen agressieve of bijtende schoonmaakmiddelen.
- Gewicht van het toestel: 64 kg
- Afmetingen: 122 × 77 × 141 cm
- Het remsysteem is onafhankelijk van de snelheid.
- Dit trainingsapparaat met handaandrijving van klasse C is niet geschikt voor precisieoefeningen.

Garantie : Het frame heeft een garantie van 5 jaar. De slijtageonderdelen hebben een garantie van 2 jaar. De garantie is enkel geldig bij normaal gebruik door een particulier in huiselijke omgeving. Activeer de garantie van uw product online op: www.carefitness.com

Recycling

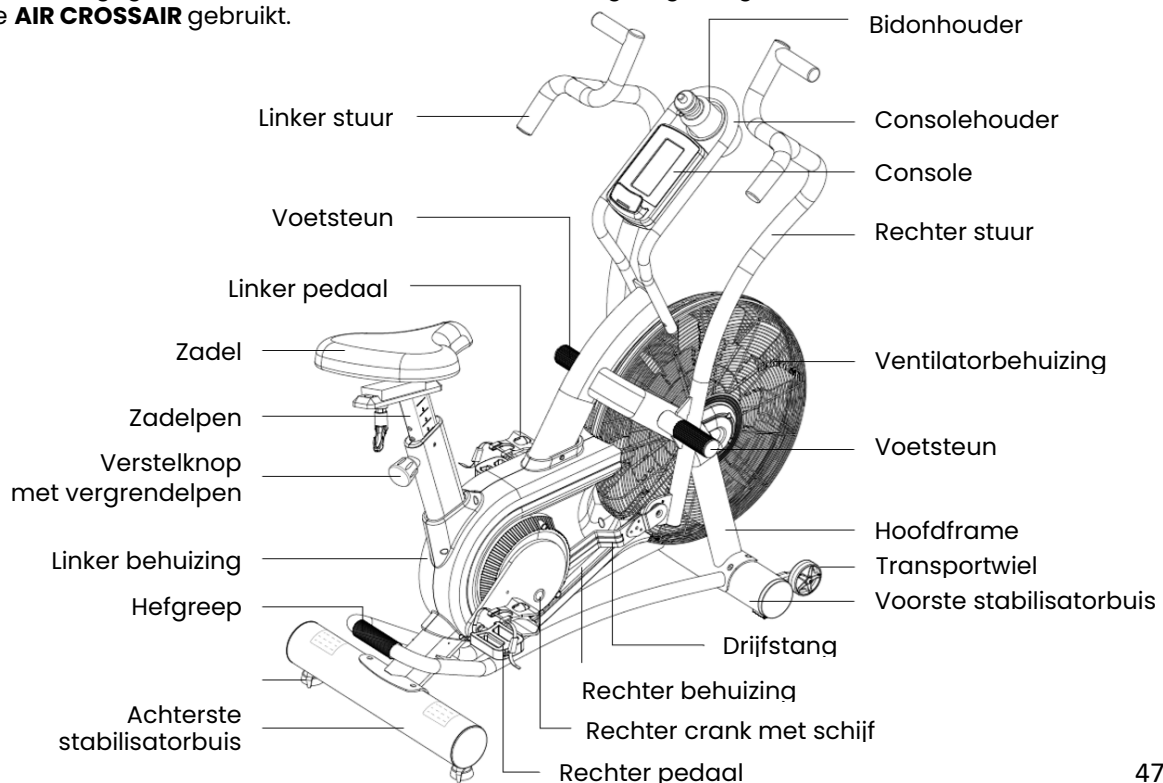


Het symbool van de “doorgestreepte vuilnisbak” betekent dat dit product en de batterijen niet met het huishoudelijk afval mogen worden weggegooid. Lever batterijen en het elektronische apparaat aan het einde van zijn levensduur in bij een erkend inzamelpunt voor recycling. Dit helpt het milieu en uw gezondheid te beschermen.

*De onderdelen die het meest onderhevig zijn aan slijtage zijn de schuimhandgrepen en de einddop.

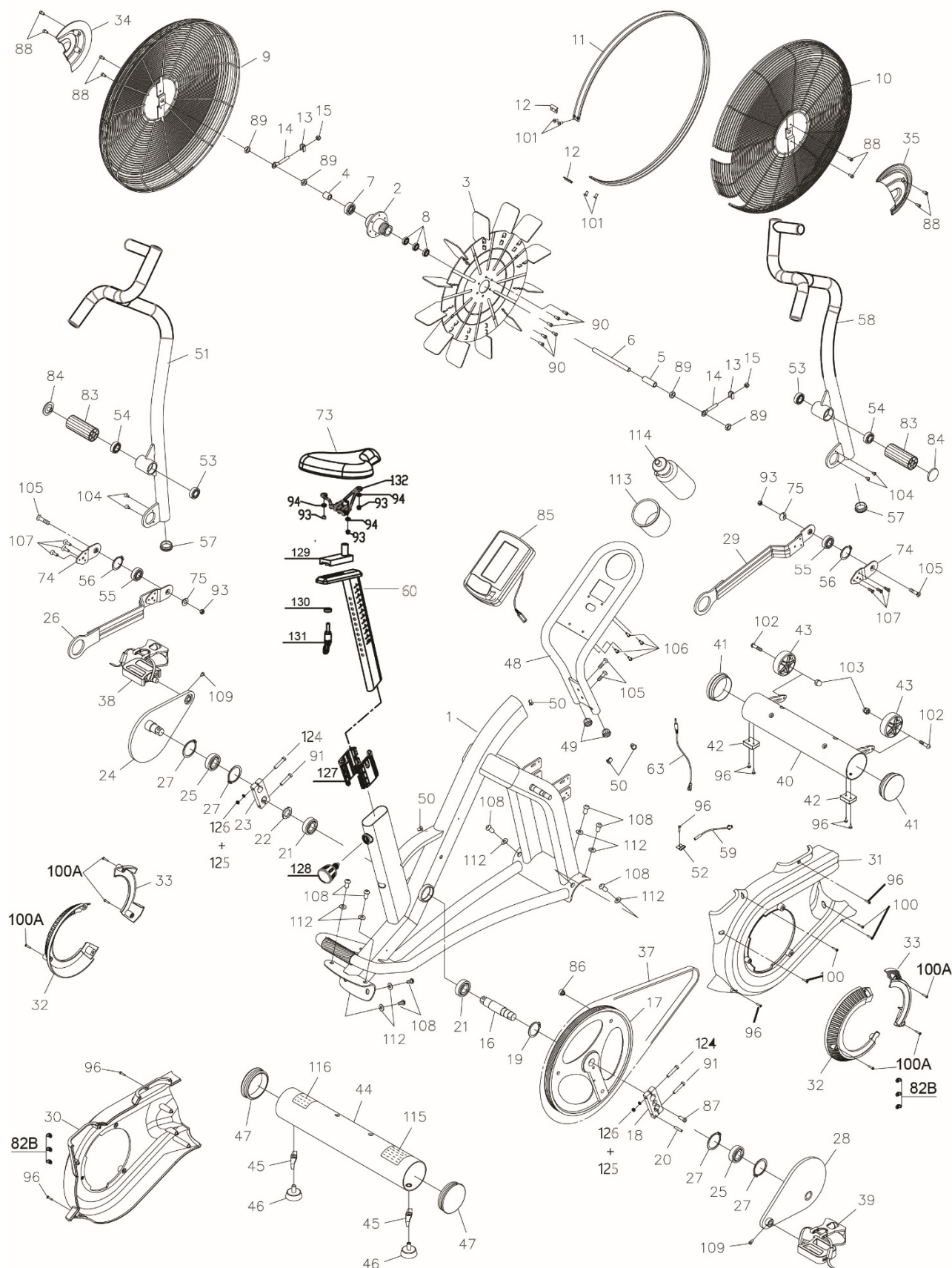
VOORDAT U BEGINT

Het is bewezen dat een regelmatig trainingsprogramma zowel uw fysieke als mentale gezondheid kan verbeteren. De **AIR CROSSAIR** biedt een praktische en eenvoudige manier om te beginnen met het verbeteren van uw conditie en het aannemen van een gezondere en meer evenwichtige levensstijl. Voordat u verder leest, raadpleeg het onderstaande schema en maak uzelf vertrouwd met de aangegeven onderdelen. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u de **AIR CROSSAIR** gebruikt.



EXPLOSIETEKENING

NL



ONDERDELENLIJST

Onderdeel nr.	Omschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1
2	Ventilatornaaf	1
3	Ventilator	1
4	Afstandsstuk van de ventilatornaaf	1
5	Bus van de ventilatornaaf	1
6	Ventilatoras	1
7	Lager (6301Z)	1
8	Lager (6901Z)	3
9	Linker ventilatorbehuizing	1
10	Rechter ventilatorbehuizing	1
11	Kunststof riem	1
12	Riemhouder	2
13	Spanbeugel	2
14	Oogbout (M8 × 1,25 × 45 mm)	2
15	Moer (M8 × 1,25)	5
16	Crankas	1
17	Poelie	1
18	Rechter crank	1
19	Borgring type C (S25)	1
20	Veerpen	1
21	Lager (6005)	2
22	Lager moer	1
23	Linker crank	1
24	Linker crank met schijf	1

25	Lager (2205ZZ)	2
26	Linker drijfstang	1
27	Borgring type C (S52)	4
28	Rechter crank met schijf	1
29	Rechter drijfstang	1
30	Linker behuizing	1
31	Rechter behuizing	1
32	Crankbehuizing	2
33	Kleine crankbehuizing	2
34	Linker ventilatorkooi-behuizing	1
35	Rechter ventilatorkooi-behuizing	1
37	Geribbelde V-riem (690-J6)	1
38	Linker pedaal	1
39	Rechter pedaal	1
40	Voorste stabilisatorbuis	1
41	Eindkap (Ø 90 mm)	2
42	Vierkante voet	2
43	Transportwiel	2
44	Achterste stabilisatorbuis	1
45	Vergrendelingsmechanisme	2
46	Steun	2
47	Eindkap (Ø 101,6 mm)	2
48	Consolehouder	1
49	Ronde dop (Ø 25 mm)	2
50	Kabeldoorvoer	2
51	Linker stuur	1

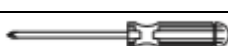
52	Sensorclip	1
53	Lager (6003Z)	2
54	Lager (6202Z)	2
55	Lager (6203Z)	2
56	Borgring type C (S40 mm)	2
57	Ronde dop (Ø 38 mm)	2
58	Rechter stuur	1
59	Sensorkabel	1
60	Zadelpen	1
63	Verbindingskabel	1
73	Zadel	1
73B	Zadelhouder	1
73C	Platte ring M8	3
74	Bevestigingsplaat	2
75	Schijfstandhouder	2
82	Holle zadelpug	2
82B	Schroefgatpug	6
83	Voetsteun	2
84	Decoratieve dop	2
85	Console	1
86	Magneet	1
87	Cilinderkopbout (M8 × 1,25 × 20 mm)	1
88	Cilinderkopbout (M5 × 0,8 × 12 mm)	8
89	Moer (M12 × 1,25)	4
90	Cilinderkopbout (M6 × 1 × 12 mm)	6
91	Cilinderkopbout (M10 × 1,5 × 40 mm)	4

93	Nyloc-moer (M8 × 1,25)	2
96	Schroef met ronde kop (ST4 × 10 mm)	7
100	Schroef met ronde kop (ST4 × 15 mm)	5
100A	Zelftappende kruiskopschroef (ST4 × 45 mm)	6
101	Verzonken schroef (M4 × 0,7 × 10 mm)	4
102	Bout met bolkop (M8 × 1,25 × 40 mm)	2
103	Dopmoer (M8 × 1,25)	2
104	Schroef met ronde kop (M5 × 0,8 × 8 mm)	4
105	Verzonken bout (M8 × 1,25 × 30 mm)	4
106	Schroef met ronde kop (M5 × 0,8 × 12 mm)	4
107	Verzonken bout (M6 × 1 × 15 mm)	6
108	Bout met bolkop (M10 × 1,5 × 20 mm)	8
109	Cilinderkopbout (M6 × 1 × 10 mm)	2
110	Bout met bolkop (M8 × 1,25 × 50 mm)	1
112	Gebogen ring	8
113	Bidonhouder	1
114	Bidon	1
117	Inbussleutel 4 mm	1
118	Inbussleutel 5 mm	1
119	Inbussleutel 6 mm	1
120	Sleutel 14/17 mm	1
121	Speciale sleutel	1
122	Schroevendraaier	1
124	Zeskantbout (M10 × 50 mm)	2
125	Zeskantmoer	2
126	Veerring	2

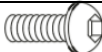
127	Verstelknop met vergrendelpen	1
128	Voor- en achterverstelmechanisme van het zadelkussen	1
129	Ring M10 (Ø25 mm × 4T)	1
130	Verstelhendel	1

TABEL VOOR IDENTIFICATIE VAN HET BEVESTIGINGSMATERIAAL:

Inhoud van de verpakking:

	Speciale sleutel		Inbussleutel 4 mm
	Sleutel 14/17 mm		Inbussleutel 5 mm
	Schroevendraaier		Inbussleutel 6 mm

Montagemateriaal :

Fig.	No.	Omschrijving	Aantal
	108	Bout met bolkop (M10 × 1,5 × 20 mm)	4
	117	Gebogen ring M10	8

* Leg alle onderdelen die uit de doos zijn gehaald op een schoon oppervlak. Verwijder alle verpakkingsmaterialen en plaats deze terug in de doos. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg voordat de fiets volledig is gemonteerd. **Volg elke stap zorgvuldig.** Sommige onderdelen zijn getest en kunnen controlemarkeringen vertonen. Er kunnen lichte laksporen zichtbaar zijn; dit is geen teken van schade. Om transportredenen kunnen sommige onderdelen voorgesamonteerd zijn. Volg de instructies en demonteer en monteer deze onderdelen indien nodig opnieuw..

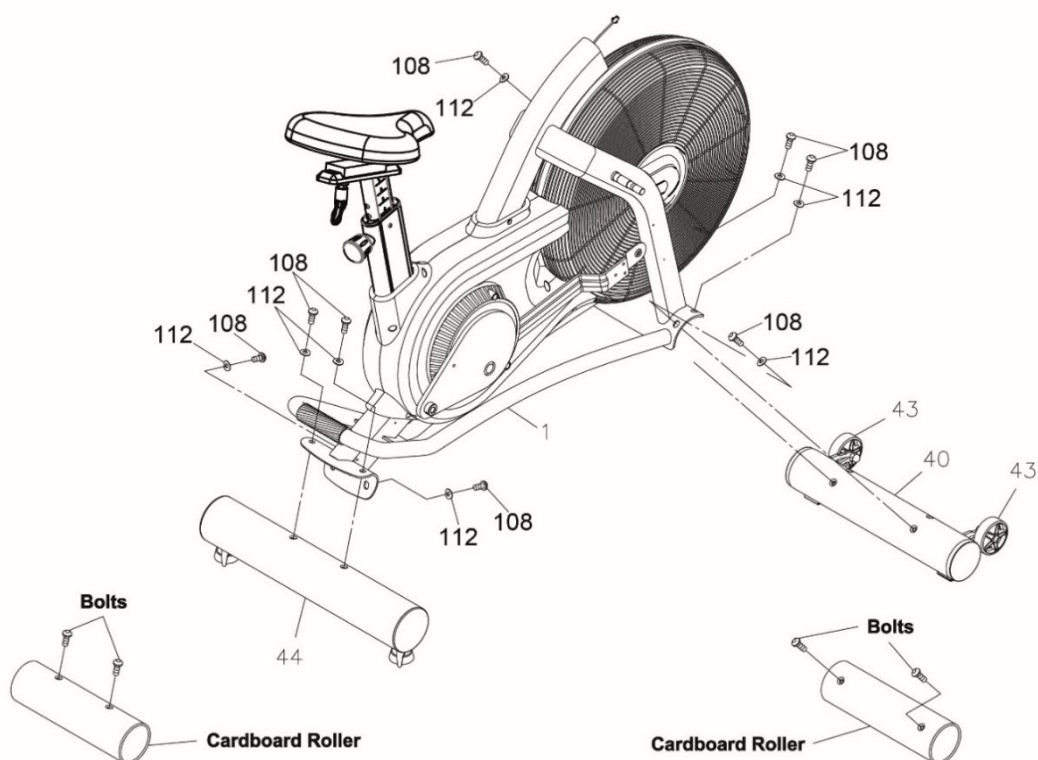


STAP 1:

1. **Verwijder de schroeven waarmee de kartonnen rollen** aan de voorzijde van het hoofdframe (1) zijn bevestigd.
2. **Zorg ervoor dat de transportwielen** (43) van de voorste stabilisatorbuis (40) naar voren zijn gericht. Bevestig de voorste stabilisatorbuis (40) aan het hoofdframe (1) met behulp van de bouten met bolkop M10 x 1,5 x 20 mm (108) en de gebogen ringen (117).

STAP 2:

1. **Verwijder de schroeven waarmee de kartonnen rollen** aan de achterzijde van het hoofdframe (1) zijn bevestigd.
2. **Bevestig de achterste stabilisatorbuis** (44) aan het hoofdframe (1) met behulp van de bouten met bolkop M10 x 1,5 x 20 mm (108) en de gebogen ringen (117).



STAP 3:

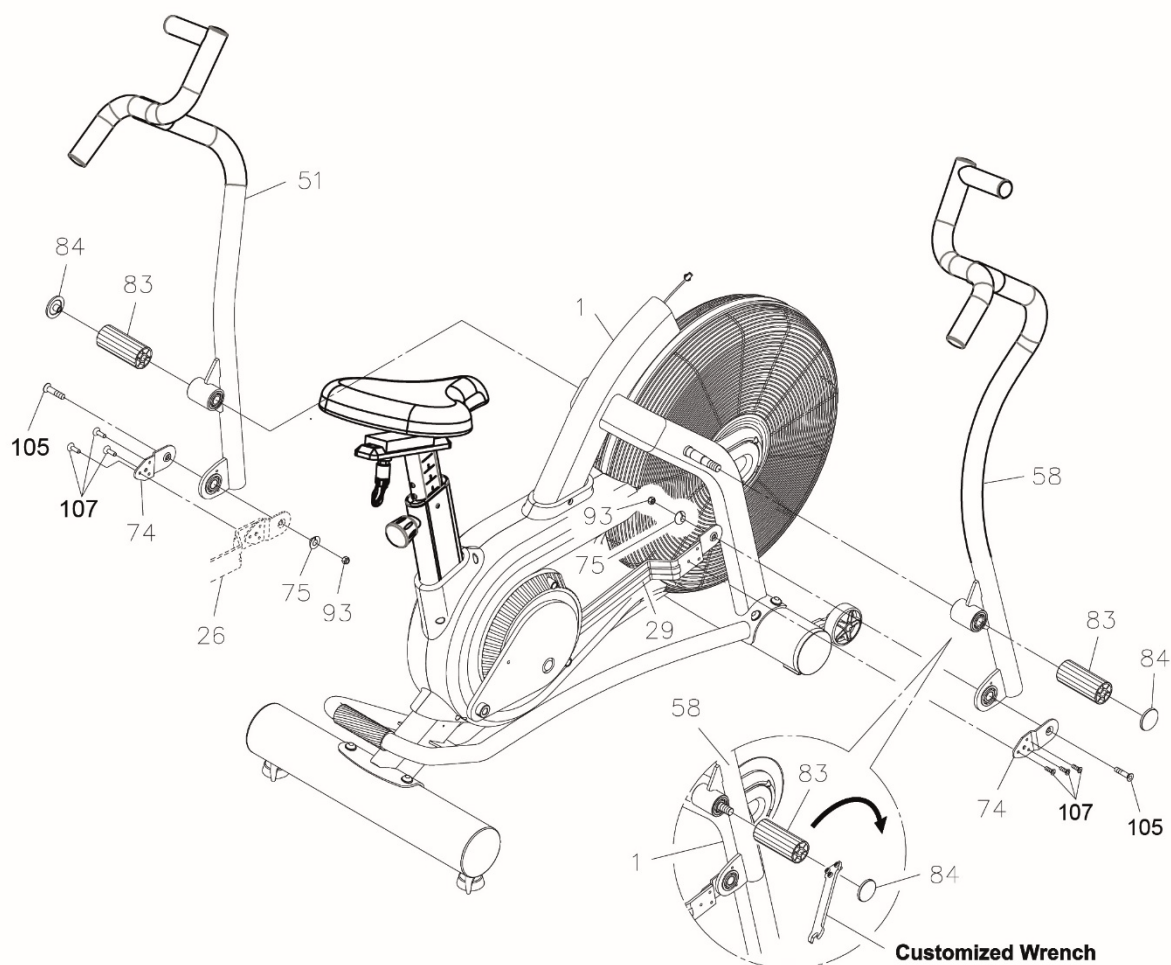
1. **Bevestig het rechter stuur (58)** aan het hoofdframe (1).
2. **Bevestig vervolgens de voetsteun (83)** aan het hoofdframe (1) met behulp van de speciale sleutel. Raadpleeg de onderstaande afbeelding. Plaats ten slotte de decoratieve dop (84) op de voetsteun (83).

STAP 4:

Bevestig de rechter drijfstang (29) aan de onderzijde van het rechter stuur (58) met behulp van de bevestigingsplaat (74), de schijfstandhouder (75), de verzonken bout M8 × 1,25 × 30 mm (105) en de Nyloc-moer M8 × 1,25 (93). Draai de bout nog niet volledig vast vóór stap 5.

STAP 5:

1. **Bevestig de bevestigingsplaat (74)** aan de rechter drijfstang (29) met behulp van de verzonken bout M6 × 1 × 15 mm (107). Draai vervolgens alle bouten volledig vast.
2. **Herhaal stap 3 tot en met 5 voor het linker stuur (51) en de linker drijfstang (26).**



STAP 6 :

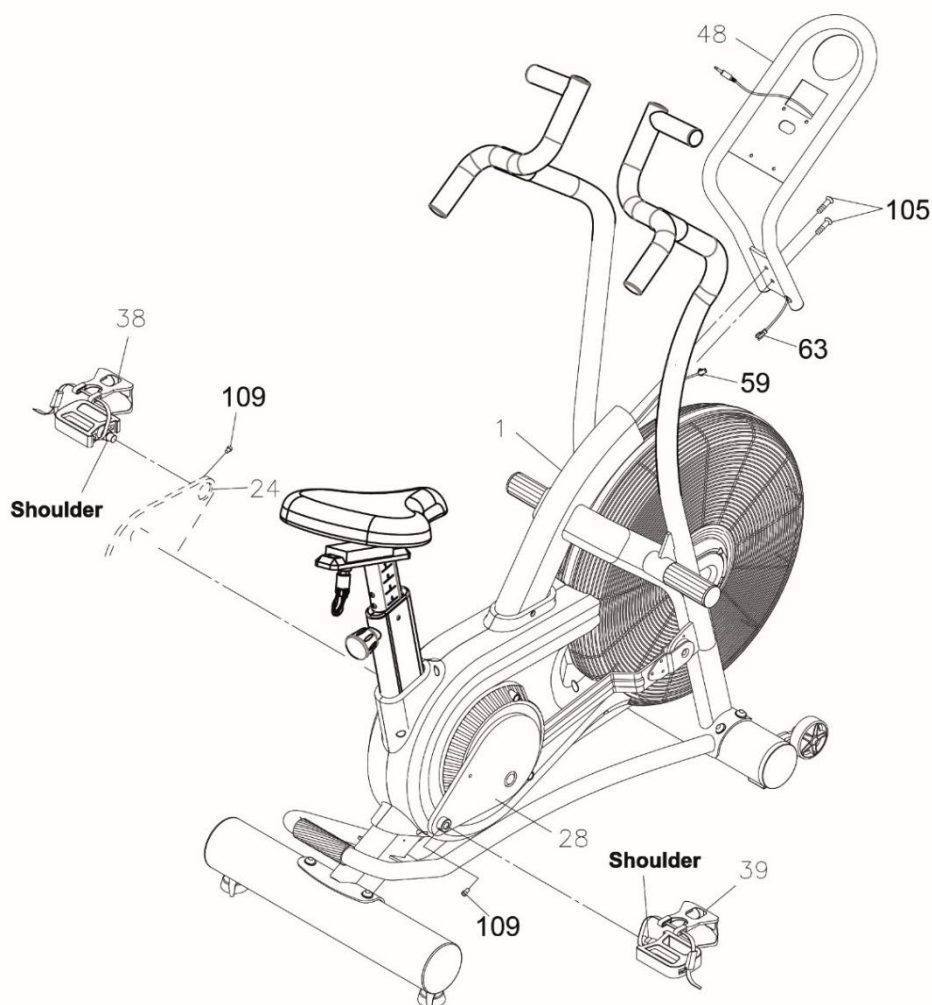
1. **Draai de cilinderkopbout M6 × 1 × 10 mm (109)** op de rechter crank met schijf (28) los. Schroef het rechter pedaal (39) op de rechter crank met schijf (28) zoals aangegeven en draai het stevig vast. Herhaal dezelfde handeling voor het linker pedaal (38) en de linker crank met schijf (24).
2. **Om het geheel te beveiligen, draait u de cilinderkopbouten M6 × 1 × 10 mm (109)** opnieuw vast op beide cranks.

Opmerking :

Het rechter pedaal (39) is gemarkeerd met "R". Het linker pedaal (38) is gemarkeerd met "L". Het rechter pedaal wordt met de klok mee vastgedraaid, het linker pedaal tegen de klok in.

STAP 7 :

1. **Sluit de sensorkabel (59)** aan op de verbindingkabel (63). Bevestig vervolgens de consolehouder (48) aan het hoofdframe (1) met behulp van een verzonken bout M8 × 1,25 × 30 mm (105).
2. **Zorg ervoor dat de kabels niet worden** beschadigd tijdens het bevestigen van de consolehouder (48).

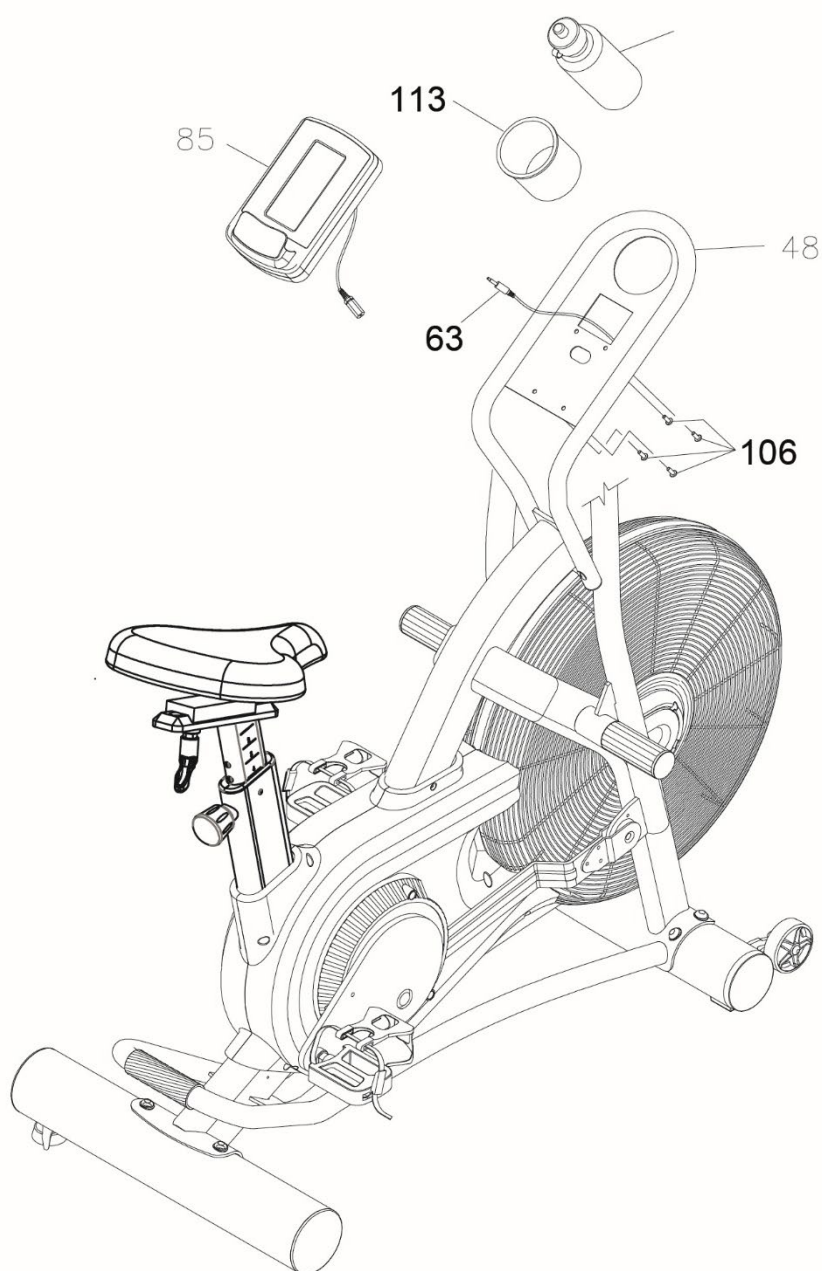


STAP 8 :

1. **In Plaats twee AA-batterijen in de console (85).** De batterijen worden niet meegeleverd.
Sluit de verbindingskabel (63) aan op de console (85).
2. **Bevestig de console (85) op de consolehouder (48) met behulp van de schroef met ronde kop M5 × 0,8 × 12 mm (106).** Zorg ervoor dat de kabels niet worden beschadigd tijdens het monteren van de console (85).

STAP 9 :

Bevestig de bidonhouder (113) aan de consolehouder (48). Plaats de bidon (114) in de bidonhouder (113).



CONSOLE-INSTRUCTIES

NL

De **AIR CROSSAIR** maakt gebruik van een ventilatorgestuurd weerstandssysteem. De console helpt u bij het instellen van uw trainingsdoelen en het volgen van uw voortgang.



I. MISE EERSTE INGEBRUIKNAME

- **INSCHAKELEN** : Begin met trappen of druk op een willekeurige knop.
- **UITSCHAKELEN** : In stand-by schakelt de console automatisch uit na 60 seconden inactiviteit. Tijdens de training (behalve bij intervalprogramma's) schakelt de console automatisch uit na 90 seconden inactiviteit. Tijdens een intervalprogramma kan het programma alleen worden gestopt met de knop STOP; anders loopt het programma door tot het einde en schakelt de console automatisch uit na 90 seconden.

INSTELLEN VAN DE AFSTANDSEENHEID : De afstand kan worden weergegeven in kilometers of mijlen. Druk gelijktijdig op START en ENTER. Het display toont KM of M. Gebruik de pijltjestoetsen om KM of Mile te selecteren en druk op ENTER om te bevestigen..

II. INSTELLEN VAN DE AFSTANDSEENHEID

ENTER	Bevestigt de ingevoerde waarde of de programmakeuze
START	Start of pauzeert het programma
STOP	Stopt het programma <i>Houd 2 seconden ingedrukt om de console te resetten en een nieuw programma te starten</i>
▲ UP	Verhoogt de waarde
▼ DOWN	Verlaagt de waarde
TARGET TIME	Stelt de gewenste trainingstijd in
TARGET DISTANCE	Stelt de gewenste trainingsafstand in
TARGET CALORIES	Stelt het gewenste calorie-doel in
TARGET HEART-RATE	Stelt de doelhartslag in <i>Opmerking: u moet een borstband met draadloze verbinding dragen om deze functie te gebruiken</i>
INTERVAL 10/20	Toegang tot het intervalprogramma 10/20
INTERVAL 20/10	Toegang tot het intervalprogramma 20/10
INTERVAL CUSTOM	Toegang tot het aangepaste intervalprogramma en instellen van uw eigen trainingstijd

III. DISPLAY

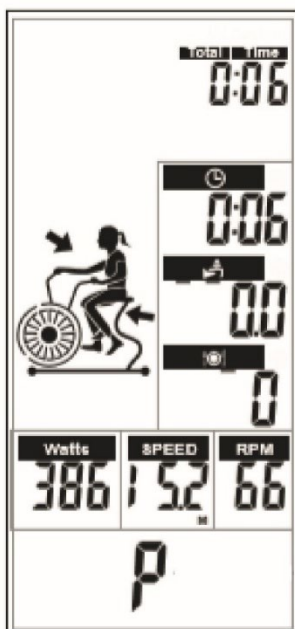


	TIME (Tidj)	Geeft de trainingstijd weer van 1 seconde tot 1:59:59. "0:00" knippert om een doeltijd in te stellen van 1 seconde tot 1:59:00, waarna een aftelling begint.
	DISTANCE	Geeft een afstand weer van 0,1 mijl tot 999,9 mijl. "0.0" knippert om een doelaafstand in te stellen van 0,5 tot 999,5 mijl, waarna een aftelling begint.
	CALORIES (Calorieën)	Geeft het aantal verbrande calorieën weer tot 999 kcal. De caloriegegevens zijn slechts indicatief en niet bedoeld voor medisch gebruik. "0" knippert om een caloriedoel in te stellen van 10 tot 990 kcal, waarna een aftelling begint.
	RPM	Geeft het aantal omwentelingen per minuut weer, van 0 tot 199 .
	SPEED (Vitesse)	Geeft de actuele snelheid weer van 0 tot 99,9 mph .
	WATTS	Geeft het vermogen weer van 0 tot 1999 watt .
	HEART RATE (Hartslag)	Geeft de hartslag weer van 40 tot 220 slagen per minuut. U moet een borstband met draadloze verbinding dragen om deze waarde te kunnen zien. Het hartslagmeetsysteem is uitsluitend bedoeld ter informatie en is geen medisch hulpmiddel.

IV. PROGRAMMES

De console biedt de volgende programma's: **Normaal programma, Tijd, Afstand, Calorieën, Hartslag, Interval 10/20, Interval 20/10 en Aangepast programma.**

NORMAAL PROGRAMMA



De hartslagzender moet rond de borst worden gedragen om de hartslag te kunnen meten. Als dit niet het geval is, verschijnt de letter 'P' in het hartslagvenster, wat aangeeft dat er geen signaal is.

De hartslagzender moet rond de borst worden gedragen om de hartslag te kunnen meten. Als er geen signaal wordt ontvangen, verschijnt de letter "P" in het hartslagvenster, wat duidt op het ontbreken van een signaal.

Ga op het toestel zitten om de console in te schakelen. Het display toont een knipperende **30**, overeenkomend met de leeftijdsinstelling (van **1 tot 99 jaar**). Gebruik de pijltjestoetsen **▲** of **▼** om de waarde aan te passen en druk op **ENTER** om te bevestigen. De console gaat over naar de stand-bymodus. Druk op **START** of begin te trappen om het programma te starten. Alle waarden beginnen op te lopen. Druk op **STOP** om het programma te stoppen.

De console gaat na **30 seconden** inactiviteit naar de stand-bymodus en schakelt automatisch uit na **60 seconden** inactiviteit. In stand-bymodus toont het LCD-scherm achtereenvolgens, één item per seconde: **Interval 10/20, Interval 20/10, Aangepast interval, Gereed, Werk, Rust, Tijd, Afstand, Calorieën, Watt, Snelheid, RPM en Hartslag**

TIJDPROGRAMMA



Druk op **TARGET TIME**. Het display toont een knipperende **0:00**, waarmee u de trainingsduur kunt instellen van **1:00 minuut tot 1:59:00 uur**.

Gebruik de pijltjestoetsen **▲** of **▼** om de waarde aan te passen en druk op **ENTER** om te bevestigen. Het programma start.

Tijdens de training telt de ingestelde waarde af, terwijl alle andere gegevens oplopen. Zodra de ingestelde tijd is bereikt, stopt de console gedurende **30 seconden** en schakelt vervolgens automatisch uit na **60 seconden** inactiviteit.

AFSTANDSPROGRAMMA

This program is running. Counts down from the preset value.	Druk op TARGET DISTANCE. Het display toont een knipperende 0.0, waarmee u de gewenste afstand kunt instellen van 0,5 mijl tot 999,5 mijl. Gebruik de pijltjestoetsen ▲ of ▼ om de waarde aan te passen en druk op ENTER om te bevestigen. Het programma start. Tijdens de training telt de ingestelde afstand af, terwijl alle andere gegevens oplopen. Zodra de ingestelde afstand is bereikt, stopt de console gedurende 30 seconden en schakelt vervolgens automatisch uit na 60 seconden inactiviteit.
---	--

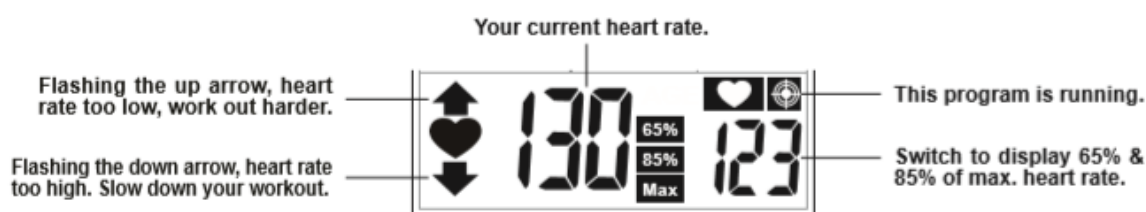
CALORIEËNPROGRAMMA

This program is running. Counts down from the preset value.	Druk op TARGET CALORIES. Het display toont een knipperende 0, waarmee u het gewenste calorie-aantal kunt instellen van 10 tot 990 kcal. Gebruik de pijltjestoetsen ▲ of ▼ om de waarde aan te passen en druk op ENTER om te bevestigen. Het programma start. Tijdens de training telt de ingestelde waarde af, terwijl alle andere gegevens oplopen. Zodra de ingestelde waarde is bereikt, stopt de console gedurende 30 seconden en schakelt vervolgens automatisch uit na 60 seconden inactiviteit.
---	--

HARTSLAGPROGRAMMA

NL

1. **Het hartslagprogramma is een vooraf ingesteld programma.** Het bewaakt uw hartslag met behulp van geluidssignalen en pijlindicatoren om u te waarschuwen als uw hartslag buiten de ingestelde doelzone valt (**65% of 85% van de maximale hartslag**).
2. U moet uw leeftijd invoeren en een borstband met **draadloze verbinding** dragen om het signaal te verzenden. Druk op **TARGET HEART RATE**. Het LCD-display toont een knipperende **30**. Stel de leeftijd in van **1 tot 99 jaar** en druk op **ENTER** om te bevestigen. Het programma start.
3. De console berekent automatisch de waarden die overeenkomen met **65% en 85%** van uw maximale hartslag op basis van de ingevoerde leeftijd.



4. Tijdens de training wordt de hartslag weergegeven samen met alle andere trainingsgegevens. Druk op **STOP** om het programma te stoppen. Als de waarde onder **65%** daalt, knipperen de pijl omhoog en de vooraf ingestelde waarde en klinkt er elke **10 seconden** een geluidssignaal totdat de gebruiker **65% of hoger** bereikt.
5. **Als de waarde boven 85% stijgt**, knipperen de pijl omlaag en de vooraf ingestelde waarde en klinkt er elke 10 seconden een geluidssignaal totdat de gebruiker terugkeert naar **85% of lager**.
6. **Als de waarde tussen 65% en 85% blijft**, knippert alleen de huidige hartslagwaarde.
7. **Voorbeeldberekening voor een persoon van 30 jaar:**
 - Maximale hartslag: $220 - 30$ (leeftijd) = 190
 - 65%: $190 \times 0,65 = 123$
 - 85%: $190 \times 0,85 = 161$

Het programma controleert of u binnen het bereik **van 65% tot 85% van uw maximale hartslag blijft**.

INTERVALPROGRAMMA 10/20

 Switch to display the work time and rest time. This program is running. Cycles you have done. Program preset 8 cycles Counts down from 3:40.	Programma waarbij de gebruiker 10 seconden traint gevolgd door 20 seconden rust. Druk op de knop INTERVAL 10/20 om het programma te starten. De tijd telt af vanaf 3:40 minuten (10 seconden × 8 trainingsherhalingen, 20 seconden × 7 rustherhalingen). Het programma kan alleen worden gestopt door op de knop STOP te drukken. Na afloop van het programma stopt de console gedurende 30 seconden en schakelt vervolgens automatisch uit na 60 seconden inactiviteit.
---	--

INTERVALPROGRAMMA 20/10

 Switch to display the work time and rest time. Cycles you have done. This program is running. Program preset 8 cycles Counts down from 3:50.	Programma waarbij de gebruiker 20 seconden traint gevolgd door 10 seconden rust. Druk op de knop INTERVAL 20/10 om het programma te starten. De tijd telt af vanaf 3:50 minuten (20 seconden × 8 trainingsherhalingen, 10 seconden × 7 rustherhalingen). Het programma kan alleen worden gestopt door op de knop STOP te drukken. Na afloop van het programma stopt de console gedurende 30 seconden en schakelt vervolgens automatisch uit na 60 seconden inactiviteit.
--	---

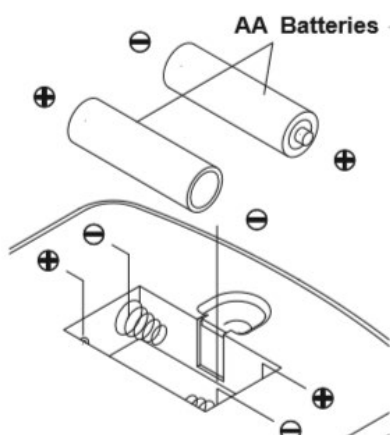
AANGEPAST INTERVALPROGRAMMA

 ② Enter the work time. ③ Enter the rest time. ① Enter the desired cycles.	De gebruiker kan zijn eigen trainingsinterval instellen van 1 seconde tot 9:59 minuten, evenals het aantal cycli van 1 tot 99. Druk op INTERVAL CUSTOM. 00/01 knippert om het aantal herhalingen (1 tot 99) in te stellen. Gebruik de pijltjestoetsen om de waarde aan te passen en druk op ENTER om te bevestigen. Stel vervolgens de trainingstijd en rusttijd in (van 1 seconde tot 9:59 minuten). Bevestig elke instelling met ENTER. Tijdens de training telt de ingestelde trainingstijd af, terwijl alle andere gegevens oplopen. Het programma kan alleen worden gestopt door op STOP te drukken of wanneer de ingestelde duur is verstreken. Daarna stopt de console gedurende 30 seconden en schakelt automatisch uit na 60 seconden inactiviteit.
---	---

DESCRIPTION DES FONCTIONS

1. Druk op **STOP** om het programma te stoppen.
2. Wanneer een programma actief is, schakelt de console na **30 seconden** inactiviteit over naar de stand-bymodus en schakelt na **60 seconden** extra inactiviteit uit.
3. Om een programma te pauzeren, drukt u op **START**. Er klinkt elke **30 seconden** een geluidssignaal en alle waarden worden elke **2 seconden** op het display weergegeven. Druk opnieuw op **START** om het programma te hervatten.
4. De console schakelt na **5 minuten** inactiviteit over naar de stand-bymodus en schakelt na **30 seconden** extra inactiviteit uit. Houd de knop **STOP 2 seconden** ingedrukt om de console te resetten en een nieuw programma te starten.

BATTERIJVERVANGING



- Open de achterste behuizing van de console (85).
- De console werkt met 2 AA-batterijen (1,5 V).
- Batterijen worden niet meegeleverd.

Opmerkingen

- Meng geen oude en nieuwe batterijen.
- Gebruik uitsluitend batterijen van hetzelfde type.

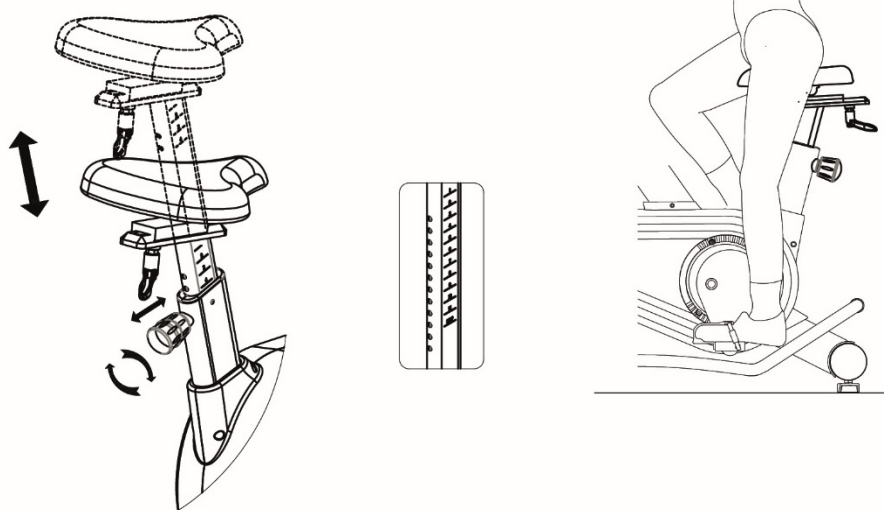
V. BEDIENING

INSTELLEN VAN DE ZADELHOOGTE

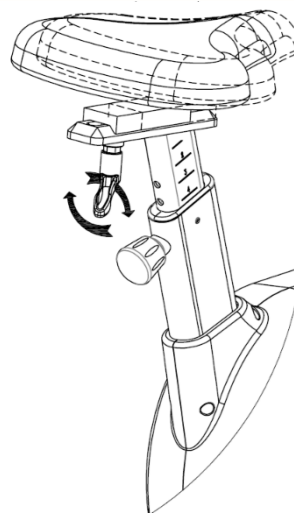
1. **Voor een effectieve training** is het belangrijk de zadelhoogte correct in te stellen. **Uw been moet licht gebogen** en ontspannen zijn wanneer uw voet zich onderaan de trapbeweging bevindt.
2. **Als uw been volledig gestrekt is of u het pedaal niet kunt bereiken**, moet het zadel worden verlaagd. **Als uw benen te sterk gebogen zijn**, moet het zadel worden verhoogd.
3. **Ontgrendel de verstelknop met vergrendelpen (127)** door deze tegen de klok in te draaien. Trek aan de verstelknop en stel het zadel (73) in op de gewenste hoogte.
4. **Laat de knop los zodat deze automatisch** in het positiegaatje vergrendelt. Draai de knop met de klok mee vast.

Opmerking

Trek de zadelpen niet hoger dan de aangegeven maximale hoogte.



1. **U kunt het zadel (73)** naar voren of naar achteren verplaatsen. Door de zadelpositie te wijzigen, worden verschillende spiergroepen geactiveerd.
2. **Til de verstelhendel (130)** op en stel het zadel (73) in op de gewenste positie.
3. **Laat vervolgens de verstelhendel los om het zadel (73)** in de gekozen positie te vergrendelen.

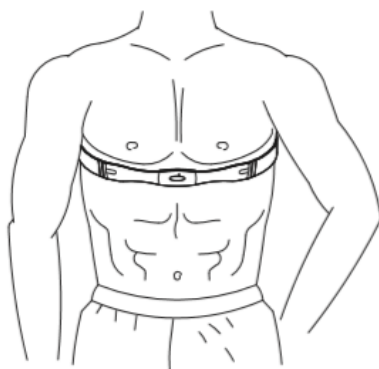


HARTSLAG

De hometrainer wordt niet geleverd met een borstband of een ander hartslagtransmissiesysteem.

Hij is echter compatibel met borstbanden die werken op 5,3 kHz of via een draadloze verbinding.

De borstband verzendt de gegevens naar de console (85). Hierdoor kunt u effectiever trainen, omdat u beschikt over de hartslaggegevens die nodig zijn om uw prestaties te optimaliseren.



VI. OPSLAG

Bewaar de hometrainer in een schone en droge omgeving. Zorg ervoor dat de aan/uit-schakelaar is uitgeschakeld en dat de hometrainer niet is aangesloten op een stopcontact.

ONDERHOUD

- Draai tijdens de montage alle schroeven vast en zorg ervoor dat de hometrainer waterpas staat.
- Controleer de schroeven **na 10 uur gebruik**.
- Veeg zweet na elke training weg. Reinig het apparaat met een doek en een mild reinigingsmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen of agressieve reinigingsmiddelen op kunststof onderdelen.
- Als het geluidsniveau toeneemt, controleer dan of alle bevestigingen correct zijn vastgedraaid.
- Plaats het product in een schone, goed geventileerde en droge ruimte.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht.

RESERVEONDERDELEN BESTELLEN

Voor een optimale efficiëntie raden wij u aan de volgende zaken bij de hand te hebben voordat u contact opneemt met onze klantenservice:

- De naam of referentie van het product.
- Het productienummer staat vermeld op het hoofdchassis en op de verpakking.
- Het nummer van het ontbrekende of defecte onderdeel dat op de exploded view van het product in deze handleiding staat vermeld

C.A.R.E. Klantendienst

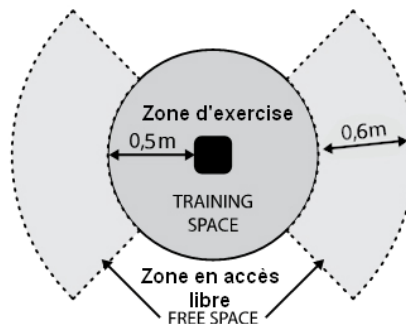
E-mail: service-nl@carefitness.com

WARNHINWEISE :

DE

Sicherheit

- Lesen und bewahren Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig auf. Verwenden Sie dieses Produkt nur entsprechend den beschriebenen Vorgaben.
- Dieses Gerät darf ausschließlich von Erwachsenen montiert und benutzt werden.
- Ihr Gerät entspricht der **Norm EN-957, Klasse S**, und ist für den Einsatz zu Hause, in Fitnessstudios sowie in anderen öffentlichen, Vereins- oder Mietumgebungen geeignet.
- Für eine sichere Nutzung ist eine stabile und ebene Aufstellfläche erforderlich. Schützen Sie Ihren Boden mit einer Matte. Benutzen Sie dieses Gerät nicht in feuchten Umgebungen (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Stellen Sie sicher, dass der Untergrund eben und stabil ist. Lassen Sie 0,6 m freien Raum rund um das Gerät (siehe Abbildung – der volle Kreis zeigt den Trainingsradius) und mindestens 0,5 m freien Raum an beiden Seiten (siehe Abbildung – die gestrichelte Linie zeigt zusätzlichen Freiraum an).



- Lassen Sie Kinder nicht mit dem Gerät spielen. CARE lehnt jegliche Haftung für daraus entstehende Schäden ab. Halten Sie Kinder fern, während Sie trainieren.
- CARE übernimmt keine Verantwortung für technische Veränderungen, die vom Benutzer an unseren Produkten vorgenommen werden.
- **Maximales Benutzergewicht: 160 kg.**

Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, um die für Sie geeignete Trainingsintensität festzulegen. Übermäßiges oder falsch geplantes Training kann Ihrer Gesundheit schaden.

- Halten Sie während der Übungen den Rücken stets gerade.
- Es wird dringend empfohlen, geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe zu tragen.
- Beachten Sie bei allen verstellbaren Teilen stets die maximalen Einstellpositionen.

ACHTUNG: Herzfrequenzmesssysteme können ungenau sein. Übermäßige Belastung kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie sich unwohl fühlen.

Wartung

- Überprüfen Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Muttern. Um das Sicherheitsniveau zu erhalten, muss das Gerät häufig inspiziert werden. Defekte Teile müssen umgehend ersetzt werden, und das Gerät darf erst wieder benutzt werden, wenn es vollständig repariert wurde. Schmieren Sie regelmäßig alle beweglichen Teile.
- Schweiß ist stark korrosiv. Vermeiden Sie daher den Kontakt mit lackierten oder verchromten Teilen, insbesondere dem Computer. Wischen Sie das Gerät unmittelbar nach jedem Training ab. Lackierte Teile sollten mit einem feuchten Schwamm gereinigt werden. Verwenden Sie keine aggressiven oder ätzenden Reinigungsmittel.
- Gewicht des Geräts: 64 kg
- Abmessungen: 122 × 77 × 141 cm
- Das Bremssystem arbeitet unabhängig von der Geschwindigkeit.
- Dieses Trainingsgerät der Klasse C mit Kurbelantrieb ist nicht für hochpräzise Übungen geeignet.

Garantie : Der Rahmen hat eine Garantie von 5 Jahren. Verschleißteile haben eine Garantie von 2 Jahren. Die Garantie gilt bei normaler Nutzung durch Privatpersonen im häuslichen Bereich. Aktivieren Sie die Garantie Ihres Produkts online unter: www.carefitness.com

Recycling

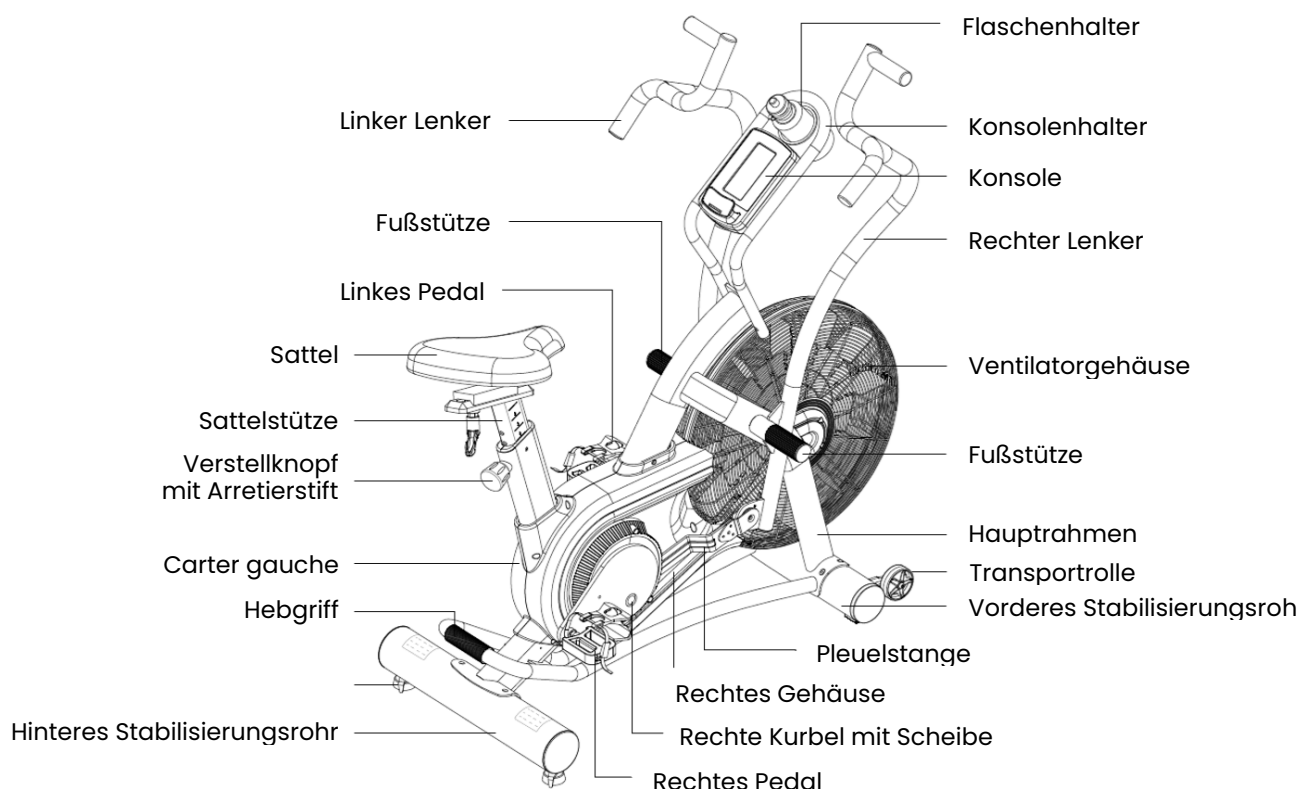


Das Symbol der „durchgestrichenen Mülltonne“ bedeutet, dass dieses Produkt und die darin enthaltenen Batterien nicht über den Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sie müssen getrennt gesammelt werden. Geben Sie Batterien und Ihr elektronisches Altgerät bei einer zugelassenen Sammelstelle ab. Dies trägt zum Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit bei.

*Die am stärksten verschleißanfalligen Teile sind die Schaumstoffgriffe und die Endkappe.

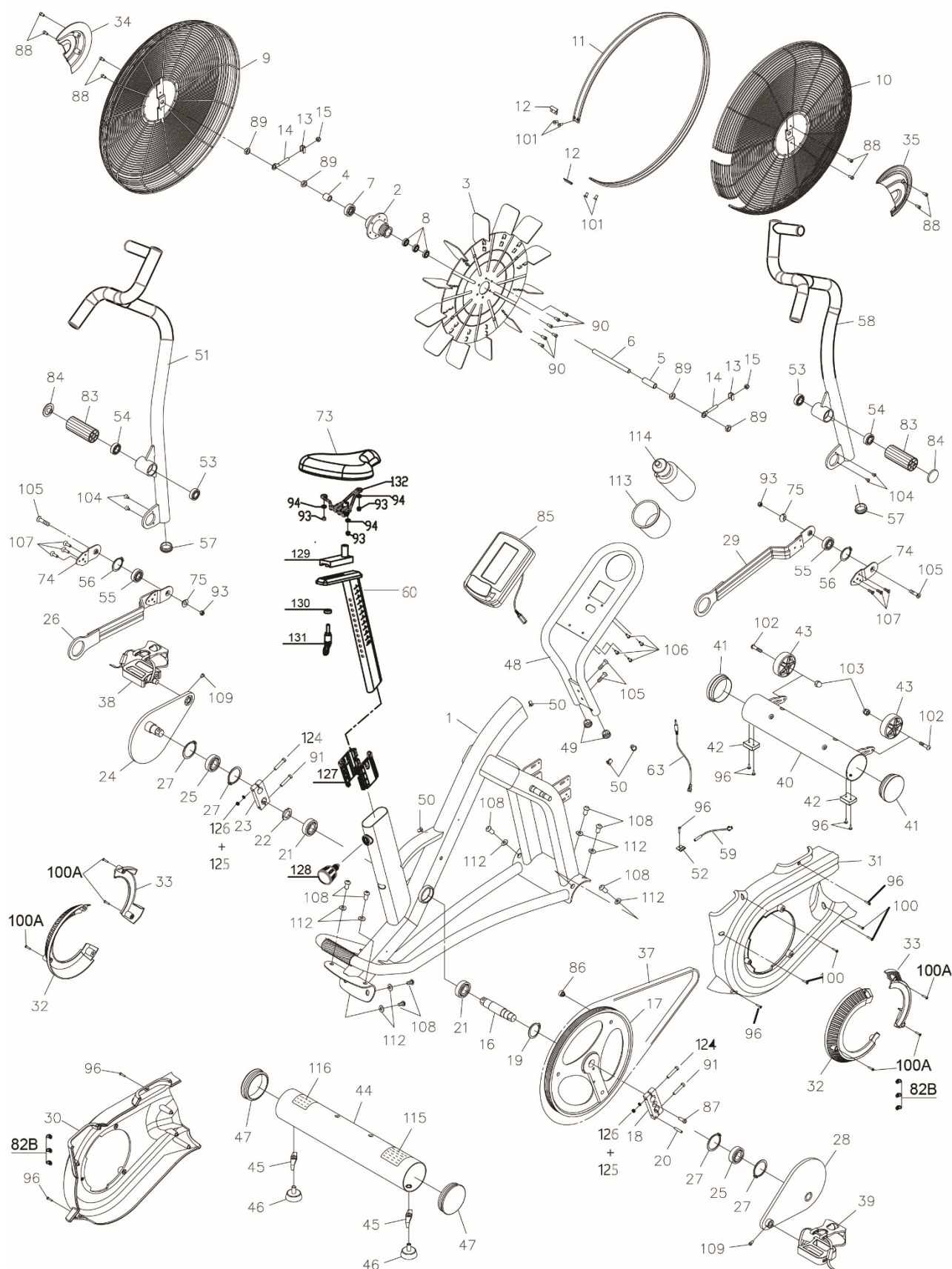
BEVOR SIE BEGINNEN

Es ist erwiesen, dass ein regelmäßiges Trainingsprogramm sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit verbessern kann. Der **AIR CROSSAIR** bietet eine praktische und einfache Möglichkeit, den Körper wieder in Form zu bringen und einen gesünderen sowie erfüllteren Lebensstil anzunehmen. Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte einen Blick auf die nachstehende Abbildung und machen Sie sich mit den dargestellten Bauteilen vertraut. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie den **AIR CROSSAIR** benutzen.



EXPLOSIONSZEICHNUNG

DE



TEILELISTE



Teilenr.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Ventilatornabe	1
3	Ventilator	1
4	Abstandshalter der Ventilatornabe	1
5	Buchse der Ventilatornabe	1
6	Ventilatorachse	1
7	Lager (6301Z)	1
8	Lager (6901Z)	3
9	Linkes Ventilatorgehäuse	1
10	Rechtes Ventilatorgehäuse	1
11	Kunststoffriemen	1
12	Riemenhalter	2
13	Spannhalter	2
14	Ringschraube (M8 × 1,25 × 45 mm)	2
15	Mutter (M8 × 1,25)	5
16	Kurbelachse	1
17	Riemenscheibe	1
18	Rechte Kurbel	1
19	Sicherungsring Typ C (S25)	1
20	Spannstift	1
21	Lager (6005)	2
22	Lagermutter	1
23	Linke Kurbel	1
24	Linke Kurbel mit Scheibe	1

25	Lager (2205ZZ)	2
26	Linke Pleuelstange	1
27	Sicherungsring Typ C (S52)	4
28	Rechte Kurbel mit Scheibe	1
29	Rechte Pleuelstange	1
30	Linkes Gehäuse	1
31	Rechtes Gehäuse	1
32	Kurbelgehäuse	2
33	Kleines Kurbelgehäuse	2
34	Linkes Ventilatorkäfiggehäuse	1
35	Rechtes Ventilatorkäfiggehäuse	1
37	Keilrippenriemen (690-J6)	1
38	Linkes Pedal	1
39	Rechtes Pedal	1
40	Vorderes Stabilisierungsrohr	1
41	Endkappe (Ø 90 mm)	2
42	Quadratische Fußauflage	2
43	Transportrolle	2
44	Hinteres Stabilisierungsrohr	1
45	Verstellarretierung	2
46	Halterung	2
47	Endkappe (Ø 101,6 mm)	2
48	Konsolenhalter	1
49	Runde Abdeckkappe (Ø 25 mm)	2
50	Kabeldurchführung	2
51	Linker Lenker	1

52	Sensorclip	1
53	Lager (6003Z)	2
54	Lager (6202Z)	2
55	Lager (6203Z)	2
56	Sicherungsring Typ C (S40 mm)	2
57	Runde Abdeckkappe (Ø 38 mm)	2
58	Rechter Lenker	1
59	Sensorkabel	1
60	Sattelstütze	1
63	Verbindungskabel	1
73	Sattel	1
73B	Sattelhalter	1
73C	Flache Unterlegscheibe M8	3
74	Befestigungsplatte	2
75	Scheibenabstandhalter	2
82	Hohlstopfen für Sattel	2
82B	Schraubenlochstopfen	6
83	Fußstütze	2
84	Zierkappe	2
85	Konsole	1
86	Magnet	1
87	Zylinderschraube (M8 × 1,25 × 20 mm)	1
88	Zylinderschraube (M5 × 0,8 × 12 mm)	8
89	Mutter (M12 × 1,25)	4
90	Zylinderschraube (M6 × 1 × 12 mm)	6
91	Zylinderschraube (M10 × 1,5 × 40 mm)	4

93	Nyloc-Mutter (M8 × 1,25)	2
96	Rundkopfschraube (ST4 × 10 mm)	7
100	Rundkopfschraube (ST4 × 15 mm)	5
100A	Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube (ST4 × 45 mm)	6
101	Senkschraube (M4 × 0,7 × 10 mm)	4
102	Linsenkopfschraube (M8 × 1,25 × 40 mm)	2
103	Hutmutter (M8 × 1,25)	2
104	Rundkopfschraube (M5 × 0,8 × 8 mm)	4
105	Senkschraube (M8 × 1,25 × 30 mm)	4
106	Rundkopfschraube (M5 × 0,8 × 12 mm)	4
107	Senkschraube (M6 × 1 × 15 mm)	6
108	Linsenkopfschraube (M10 × 1,5 × 20 mm)	8
109	Zylinderschraube (M6 × 1 × 10 mm)	2
110	Linsenkopfschraube (M8 × 1,25 × 50 mm)	1
112	Gebogene Unterlegscheibe	8
113	Flaschenhalter	1
114	Trinkflasche	1
117	Innensechskantschlüssel 4 mm	1
118	Innensechskantschlüssel 5 mm	1
119	Innensechskantschlüssel 6 mm	1
120	Schlüssel 14/17 mm	1
121	Spezialschlüssel	1
122	Schraubendreher	1
124	Sechskantschraube (M10 × 50 mm)	2
125	Sechskantmutter	2
126	Federring	2

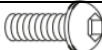
127	Verstellknopf mit Arretierstift	1
128	Vorder- und Hinterverstelleinheit des Sattelkissens	1
129	Unterlegscheibe M10 (Ø25 mm x 4T)	1
130	Verstellhebel	1

TABLEAU D'IDENTIFICATION DE LA VISSERIE :

Le colis comprend :

	Clé spéciale		Clé Allen 4 mm
	Clé 14/17 mm		Clé Allen 5 mm
	Tournevis		Clé Allen 6 mm

Matériel de montage :

Fig.	No.	Designation	Quantités
	108	Boulon à tête bombée (M10 x 1,5 x 20 mm)	4
	117	Arc washer M10	8

*Disposez toutes les pièces sorties du carton sur une surface propre. Retirez tous les matériaux d'emballage et placez-les dans le carton. **Ne jetez pas les matériaux d'emballage avant que le vélo d'appartement ne soit entièrement assemblé.** Suivez attentivement chaque étape. Certaines pièces sont testées et peuvent comporter des marques de contrôle. Des traces sur la peinture peuvent être visibles, mais elles ne constituent pas un signe de dommage. Pour des raisons de transport, certaines pièces peuvent être préassemblées. Suivez les instructions et, si nécessaire, démontez-les puis remontez-les.



**Anzahl
der Benutzer**
2



Montagezeit
45 min



Werkzeuge
enthalten



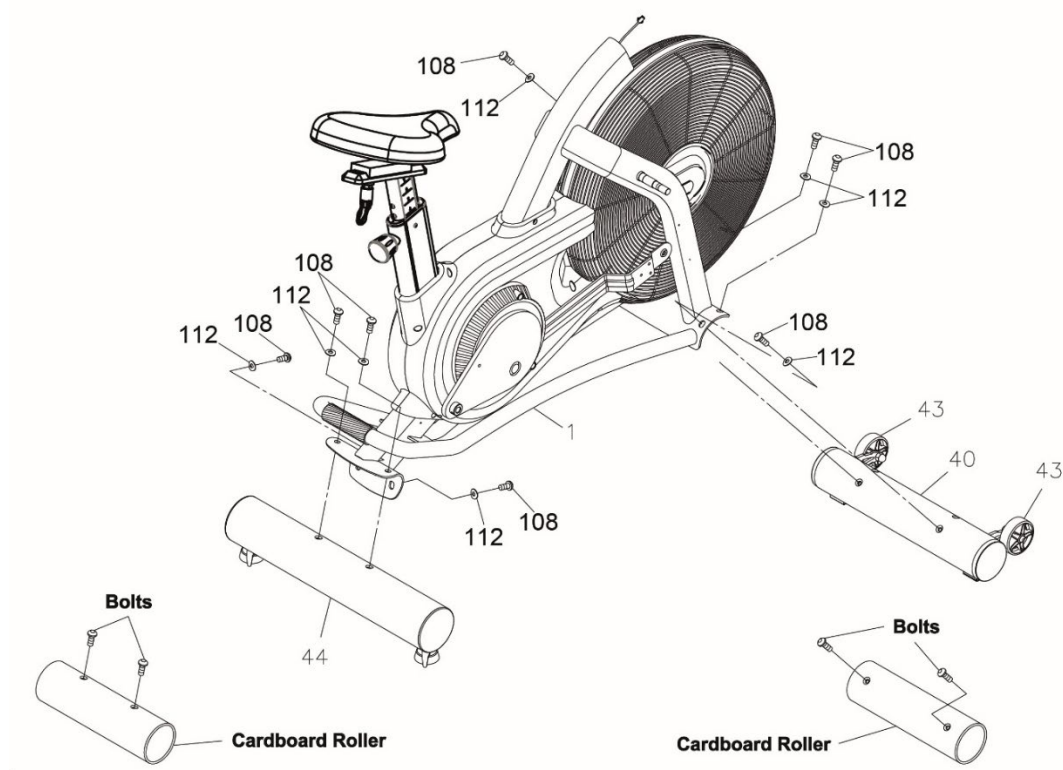
Schwierigkeitsgrad
Mittelstufe

SCHRITT 1:

1. **Entfernen Sie die Schrauben**, mit denen die Kartonrollen an der Vorderseite des Hauptrahmens (1) befestigt sind.
2. **Achten Sie darauf, dass die Transportrollen (43)** des vorderen Stabilisierungsrohrs (40) nach vorne zeigen. Befestigen Sie das vordere Stabilisierungsrohr (40) am Hauptrahmen (1) mit den Schrauben mit Linsenkopf M10 × 1,5 × 20 mm (108) und den gebogenen Unterlegscheiben (117).

SCHRITT 2:

1. **Entfernen Sie die Schrauben**, mit denen die Kartonrollen an der Rückseite des Hauptrahmens (1) befestigt sind.
2. **Befestigen Sie das hintere Stabilisierungsrohr (44)** am Hauptrahmen (1) mit den Schrauben mit Linsenkopf M10 × 1,5 × 20 mm (108) und den gebogenen Unterlegscheiben (117).



SCHRITT 3 :

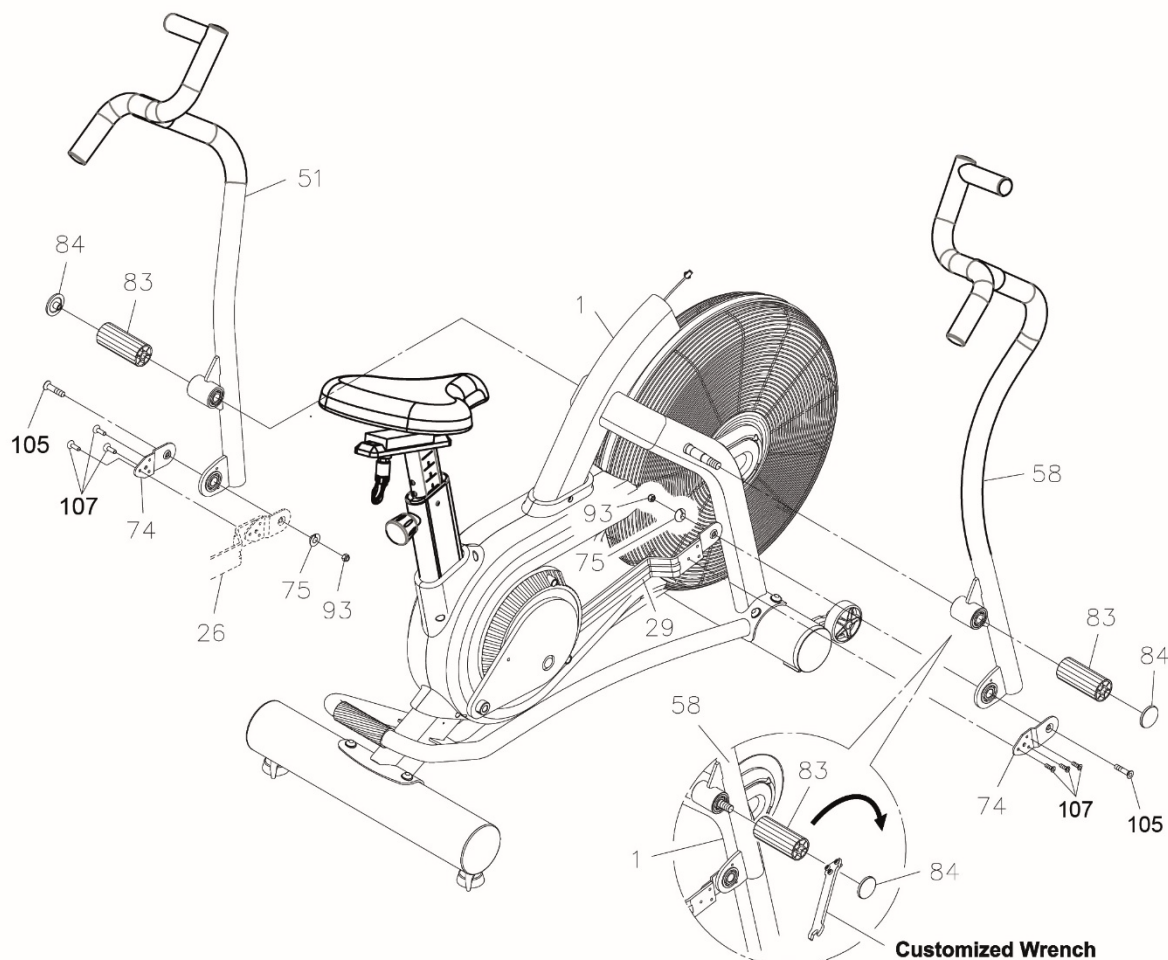
1. **Befestigen Sie den rechten Lenker (58)** am Hauptrahmen (1).
2. **Befestigen Sie anschließend die Fußstütze (83)** mit dem Spezialschlüssel am Hauptrahmen (1). Siehe entsprechende Abbildung. Setzen Sie abschließend die Zierkappe (84) auf die Fußstütze (83).

SCHRITT 4 :

Befestigen Sie die rechte Pleuelstange (29) an der Unterseite des rechten Lenkers (58) mithilfe der Befestigungsplatte (74), des Scheibenabstandhalters (75), der Senkschraube M8 × 1,25 × 30 mm (105) und der Nyloc-Mutter M8 × 1,25 (93). Ziehen Sie die Schraube vor Schritt 5 noch nicht vollständig fest.

SCHRITT 5 :

1. **Befestigen Sie die Befestigungsplatte (74)** an der rechten Pleuelstange (29) mit der Senkschraube M6 × 1 × 15 mm (107). Ziehen Sie anschließend alle Schrauben vollständig fest.
2. **Wiederholen Sie die Schritte 3 bis 5 für den linken Lenker (51) und die linke Pleuelstange (26).**



SCHRITT 6:

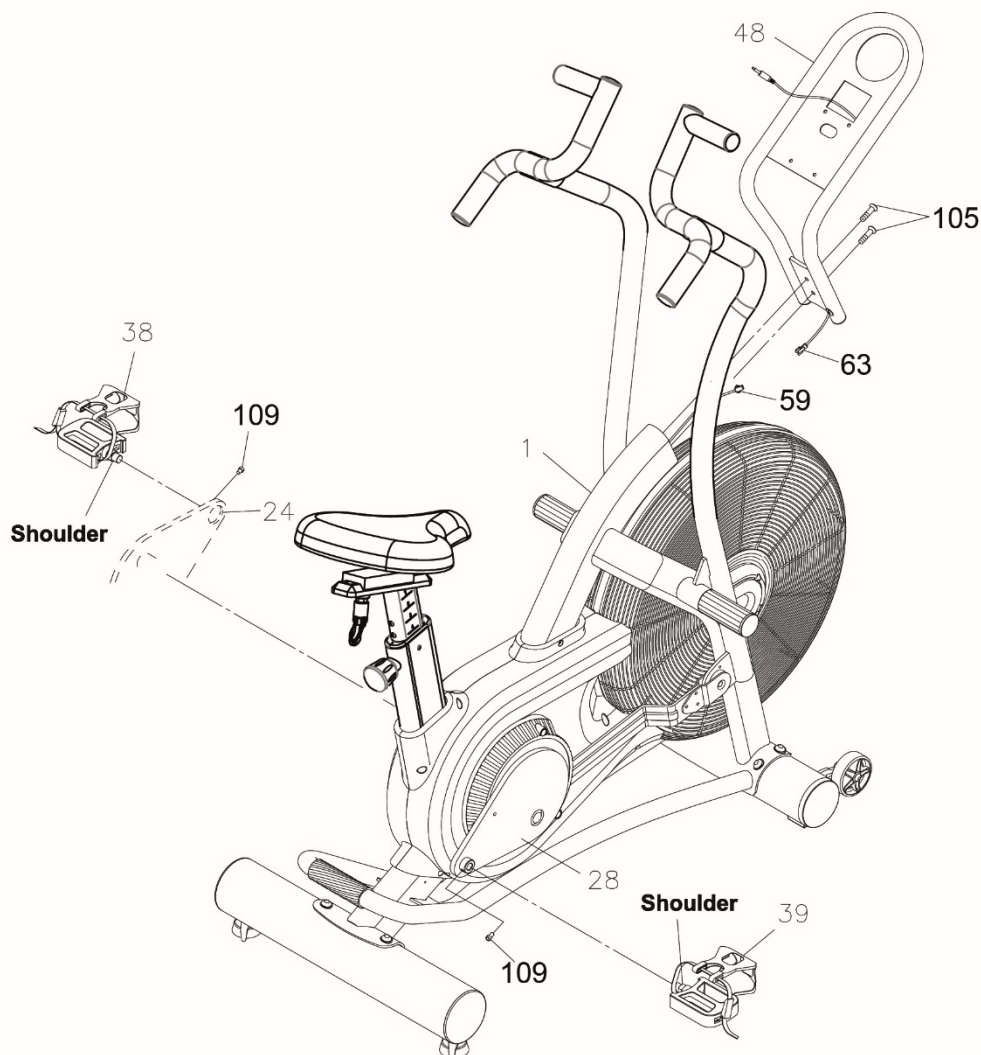
1. **Lösen Sie die Zylinderschraube M6 × 1 × 10 mm (109) an der rechten Kurbel mit Scheibe (28).**
Schrauben Sie das rechte Pedal (39) wie dargestellt in die rechte Kurbel mit Scheibe (28) ein und ziehen Sie es fest an. Wiederholen Sie diesen Vorgang für das linke Pedal (38) und die linke Kurbel mit Scheibe (24).
2. **Ziehen Sie anschließend die Zylinderschrauben M6 × 1 × 10 mm (109) an beiden Kurbeln wieder fest.**

Hinweis:

Das rechte Pedal (39) ist mit „R“ gekennzeichnet. Das linke Pedal (38) ist mit „L“ gekennzeichnet. Das rechte Pedal wird im Uhrzeigersinn eingeschraubt, das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn.

SCHRITT 7:

1. **Verbinden Sie das Sensorkabel (59) mit dem Verbindungskabel (63).** Befestigen Sie anschließend den Konsolenhalter (48) am Hauptrahmen (1) mit der Senkschraube M8 × 1,25 × 30 mm (105).
2. **Achten Sie darauf, die Kabel beim Befestigen des Konsolenhalters (48) nicht zu beschädigen.**

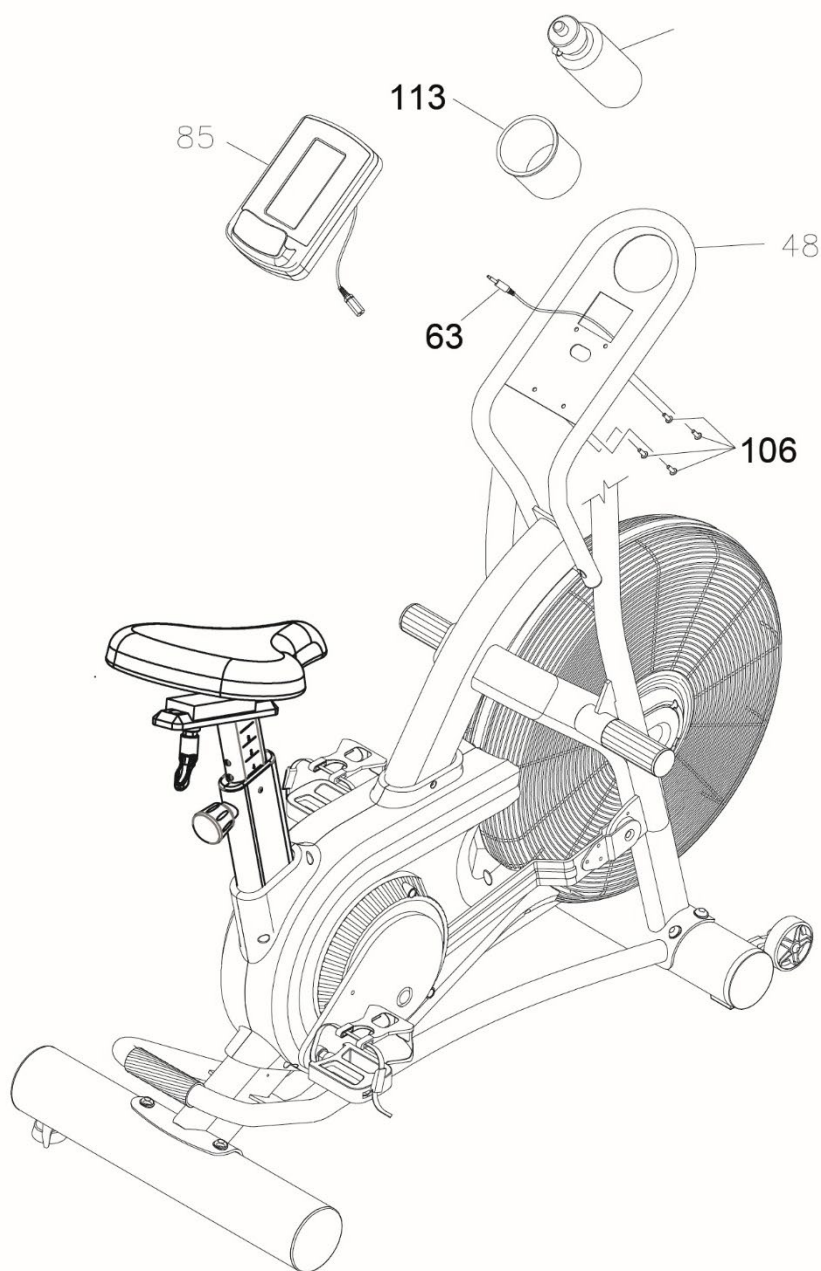


SCHRITT 8 :

1. **Setzen Sie zwei AA-Batterien in die Konsole (85) ein.** Die Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten. Verbinden Sie das Verbindungskabel (63) mit der Konsole (85).
2. **Befestigen Sie die Konsole (85) mit der Rundkopfschraube M5 × 0,8 × 12 mm (106) am Konsolenhalter (48).** **Achten Sie darauf, die Kabel während der Montage der Konsole (85) nicht zu beschädigen.**

SCHRITT 9 :

Befestigen Sie den Flaschenhalter (113) am Konsolenhalter (48). Setzen Sie die Trinkflasche (114) in den Flaschenhalter (113) ein.



KONSOLEANLEITUNG

DE

Der AIR CROSSAIR verwendet ein lüftergesteuertes Widerstandssystem. Die Konsole hilft Ihnen dabei, Ihre Trainingsziele festzulegen und Ihren Trainingsfortschritt zu überwachen.



I. ERSTINBETRIEBNAHME

- **EINSCHALTEN** : Beginnen Sie zu treten oder drücken Sie eine beliebige Taste.
- **AUSSCHALTEN** : Im Standby-Modus schaltet sich die Konsole nach 60 Sekunden Inaktivität automatisch aus. Während des Trainings (außer bei Intervallprogrammen) schaltet sich die Konsole nach 90 Sekunden Inaktivität automatisch aus. Während eines Intervallprogramms kann das Programm nur durch Drücken der Taste STOP beendet werden; andernfalls läuft es bis zum Ende weiter und die Konsole schaltet sich nach 90 Sekunden automatisch aus.

Die Entfernung kann in Kilometern oder Meilen angezeigt werden. Drücken Sie gleichzeitig START und ENTER. Auf dem Display erscheint KM oder M. Verwenden Sie die Pfeiltasten, um KM oder Mile auszuwählen, und drücken Sie anschließend ENTER, um zu bestätigen.

II. EINSTELLUNG DER DISTANZEINHEIT

ENTER	Bestätigt den eingegebenen Wert oder die Programmauswahl
START	Startet oder pausiert das Programm
STOP	Beendet das Programm <i>Gedrückt halten (2 Sekunden), um die Konsole zurückzusetzen und ein neues Programm zu starten</i>
▲ UP	Erhöht den Wert
▼ DOWN	Verringert den Wert
TARGET TIME	Einstellen der gewünschten Trainingsdauer
TARGET DISTANCE	Einstellen der gewünschten Trainingsdistanz
TARGET CALORIES	Einstellen des Kalorienziels
TARGET HEART-RATE	Einstellen der Zielherzfrequenz <i>Hinweis: Für diese Funktion muss ein Brustgurt mit drahtloser Verbindung getragen werden</i>
INTERVAL 10/20	Zugriff auf das Intervallprogramm 10/20
INTERVAL 20/10	Zugriff auf das Intervallprogramm 20/10
INTERVAL CUSTOM	Zugriff auf das benutzerdefinierte Intervallprogramm und Einstellung der eigenen Trainingszeit

III. DISPLAY

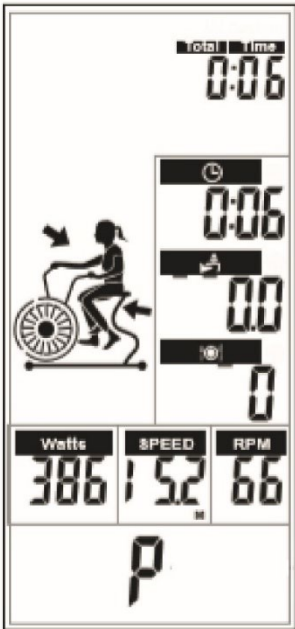


	TIME (Zeit)	Zeigt die Trainingszeit von 1 Sekunde bis 1:59:59 an. „0:00“ blinkt zur Einstellung der Zielzeit von 1 Sekunde bis 1:59:00 , anschließend beginnt der Countdown.
	DISTANCE (Distanz)	Zeigt eine Distanz von 0,1 Meilen bis 999,9 Meilen an. „0.0“ blinkt zur Einstellung der Zieldistanz von 0,5 bis 999,5 Meilen , anschließend beginnt der Countdown.
	CALORIES (Kalorien)	Zeigt den Kalorienverbrauch bis 999 kcal an. Die Kalorienangaben dienen nur zur Orientierung und sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt. „0“ blinkt zur Einstellung des Kalorienziels von 10 bis 990 kcal , anschließend beginnt der Countdown.
	RPM	Zeigt die Umdrehungen pro Minute von 0 bis 199 an.
	SPEED (Geschwindigkeit)	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 mph an.
	WATTS	Zeigt die Leistung von 0 bis 1999 Watt an.
	HEART RATE (Herzfrequenz)	Zeigt die Herzfrequenz von 40 bis 220 Schlägen pro Minute an. Für die Anzeige ist ein Brustgurt mit drahtloser Verbindung erforderlich. Das Herzfrequenzmesssystem dient ausschließlich zu Informationszwecken und stellt kein medizinisches Gerät dar.

IV. PROGRAMME

Die Konsole bietet folgende Programme: **Normales Programm, Zeit, Distanz, Kalorien, Herzfrequenz, Intervall 10/20, Intervall 20/10 und Benutzerdefiniertes Programm.**

NORMALES PROGRAMM



Der Herzfrequenzsender muss um die Brust getragen werden, damit die Herzfrequenz gemessen werden kann. Andernfalls wird im Herzfrequenzfenster der Buchstabe „P“ angezeigt, der auf ein fehlendes Signal hinweist.

Der Herzfrequenzsender muss um die Brust getragen werden, um die Herzfrequenz messen zu können. Wird kein Signal empfangen, erscheint im Herzfrequenzfenster der Buchstabe „P“, der auf das Fehlen eines Signals hinweist. Steigen Sie auf das Gerät, um die Konsole einzuschalten. Auf dem Display erscheint eine blinkende **30**, die für die Alterseinstellung steht (**1 bis 99 Jahre**).

Verwenden Sie die Pfeiltasten **▲** oder **▼**, um den Wert einzustellen, und drücken Sie **ENTER**, um zu bestätigen. Die Konsole wechselt in den Standby-Modus. Drücken Sie **START** oder beginnen Sie zu treten, um das Programm zu starten. Alle Werte beginnen zu steigen.

Drücken Sie **STOP**, um das Programm zu beenden. Die Konsole wechselt nach **30 Sekunden** Inaktivität in den Standby-Modus und schaltet sich nach **60 Sekunden** Inaktivität automatisch aus. Im Standby-Modus zeigt das LCD-Display nacheinander, jeweils eine Information pro Sekunde, an: **Intervall 10/20, Intervall 20/10, Benutzerdefiniertes Intervall, Bereit, Arbeit, Pause, Zeit, Distanz, Kalorien, Watt, Geschwindigkeit, RPM und Herzfrequenz.**

ZEITPROGRAMM



Drücken Sie **TARGET TIME**. Auf dem Display blinkt **0:00**, sodass die Trainingsdauer **von 1:00 Minute bis 1:59:00** Stunden eingestellt werden kann. Verwenden Sie die Pfeiltasten **▲** oder **▼**, um den Wert einzustellen, und drücken Sie **ENTER**, um zu bestätigen.

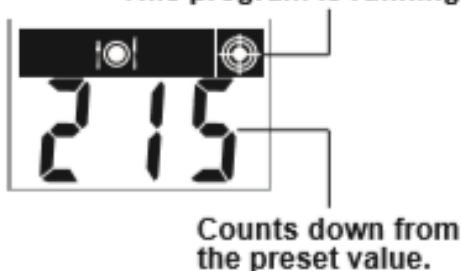
Das Programm startet. Während des Trainings läuft der **eingestellte Wert rückwärts**, während alle anderen Daten ansteigen. Sobald der eingestellte Wert erreicht ist, stoppt die Konsole für **30 Sekunden** und schaltet sich anschließend nach **60 Sekunden** Inaktivität automatisch aus.

DISTANZPROGRAMM

	Drücken Sie TARGET DISTANCE. Auf dem Display blinkt 0.0, sodass die gewünschte Distanz von 0,5 Meilen bis 999,5 Meilen eingestellt werden kann. Verwenden Sie die Pfeiltasten ▲ oder ▼, um den Wert einzustellen, und drücken Sie ENTER, um zu bestätigen. Das Programm startet. Während des Trainings läuft die eingestellte Distanz rückwärts, während alle anderen Daten ansteigen. Sobald die eingestellte Distanz erreicht ist, stoppt die Konsole für 30 Sekunden und schaltet sich anschließend nach 60 Sekunden Inaktivität automatisch aus.
---	--

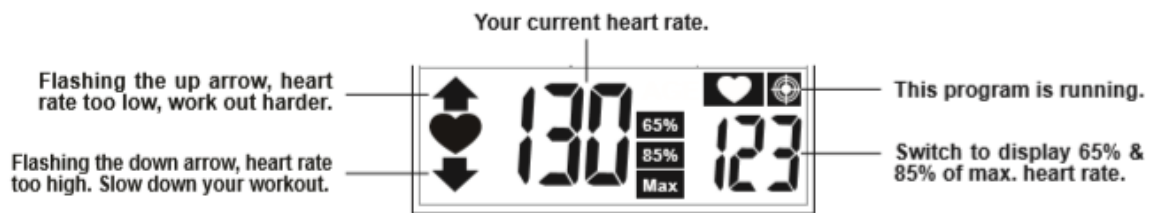


KALORIENPROGRAMM

	Drücken Sie TARGET CALORIES. Auf dem Display blinkt 0, sodass das gewünschte Kalorienziel von 10 bis 990 kcal eingestellt werden kann. Verwenden Sie die Pfeiltasten ▲ oder ▼, um den Wert einzustellen, und drücken Sie ENTER, um zu bestätigen. Das Programm startet. Während des Trainings läuft der eingestellte Wert rückwärts, während alle anderen Daten ansteigen. Sobald der eingestellte Wert erreicht ist, stoppt die Konsole für 30 Sekunden und schaltet sich anschließend nach 60 Sekunden Inaktivität automatisch aus.
---	---

HERZFREQUENZPROGRAMM

1. **Das Herzfrequenzprogramm ist ein voreingestelltes Programm.** Es überwacht die Herzfrequenz mithilfe von akustischen Signalen und Pfeilanzeigen, um den Benutzer zu warnen, wenn die Herzfrequenz den definierten **Zielbereich verlässt (65 % oder 85 % der maximalen Herzfrequenz)**.
2. Zur Nutzung müssen das Alter eingegeben und ein Brustgurt mit drahtloser Verbindung getragen werden. Drücken Sie **TARGET HEART RATE**. Auf dem LCD-Display blinkt 30. **Stellen Sie das Alter zwischen 1 und 99 Jahren ein und drücken Sie ENTER, um zu bestätigen.**
3. Das Programm startet. Die Konsole berechnet automatisch die Werte **für 65 % und 85 % der maximalen Herzfrequenz** anhand des eingegebenen Alters. Während des Trainings wird die Herzfrequenz zusammen mit den übrigen Trainingsdaten angezeigt. **Drücken Sie STOP, um das Programm zu beenden.**



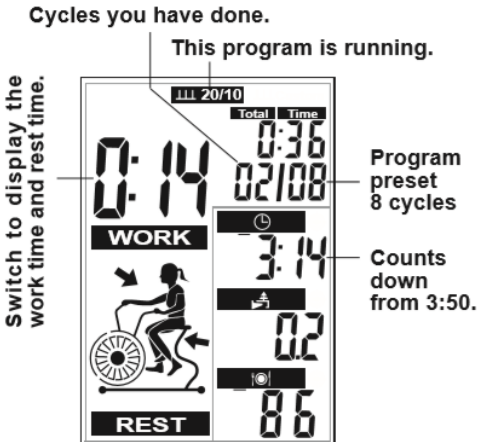
4. **Sinkt der Wert unter 65 %, blinken der Pfeil nach oben und der voreingestellte Wert,** und es ertönt alle **10 Sekunden** ein akustisches Signal, **bis der Benutzer 65 % oder mehr erreicht.**
5. **Steigt der Wert über 85 %, blinken der Pfeil nach unten und der voreingestellte Wert,** und es ertönt alle 10 Sekunden ein akustisches Signal, **bis der Benutzer wieder 85 % oder weniger erreicht.**
6. **Bleibt der Wert zwischen 65 % und 85 %,** blinkt nur die aktuelle Herzfrequenzanzeige.
7. **Maximale Herzfrequenz:**
 - $220 - 30 (\text{Alter}) = 190$
 - $65\%: 190 \times 0,65 = 123$
 - $85\%: 190 \times 0,85 = 161$

Das Programm überprüft, ob der Benutzer im Bereich von **65 % bis 85 % der maximalen Herzfrequenz bleibt.**

INTERVALLPROGRAMM 10/20

 This program is running. Cycles you have done. Switch to display the work time and rest time. Program preset 8 cycles Counts down from 3:40.	Programm, bei dem der Benutzer 10 Sekunden trainiert und anschließend 20 Sekunden pausiert. Drücken Sie die Taste INTERVAL 10/20, um das Programm zu starten. Die Zeit zählt ab 3:40 Minuten herunter (10 Sekunden × 8 Trainingsintervalle, 20 Sekunden × 7 Erholungsintervalle). Das Programm kann nur durch Drücken der Taste STOP beendet werden. Nach Abschluss des Programms stoppt die Konsole für 30 Sekunden und schaltet sich anschließend nach 60 Sekunden Inaktivität automatisch aus.
---	---

INTERVALLPROGRAMM 20/10

 Cycles you have done. This program is running. Switch to display the work time and rest time. Program preset 8 cycles Counts down from 3:50.	Der Benutzer kann sein eigenes Trainingsintervall von 1 Sekunde bis 9:59 Minuten sowie die Anzahl der Zyklen von 1 bis 99 einstellen. Drücken Sie INTERVAL CUSTOM. 00/01 blinkt und ermöglicht die Einstellung der Wiederholungen (1 bis 99). Verwenden Sie die Pfeiltasten zur Einstellung und drücken Sie ENTER, um zu bestätigen. Stellen Sie anschließend die Arbeitszeit und die Pausenzeit ein (1 Sekunde bis 9:59 Minuten). Bestätigen Sie jede Einstellung mit ENTER. Während des Trainings läuft die eingestellte Arbeitszeit rückwärts, während alle anderen Werte ansteigen. Das Programm kann nur durch Drücken von STOP oder nach Ablauf der programmierten Dauer beendet werden. Anschließend stoppt die Konsole für 30 Sekunden und schaltet sich nach 60 Sekunden Inaktivität automatisch aus.
---	---

BENUTZERDEFINIERTES INTERVALLPROGRAMM

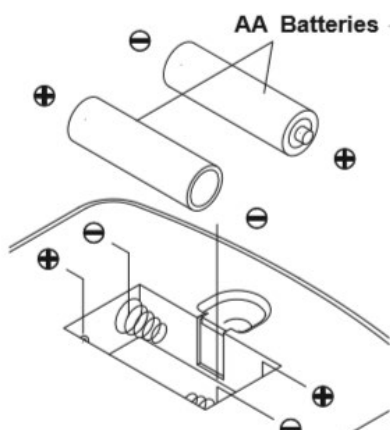
	Der Benutzer kann sein eigenes Trainingsintervall von 1 Sekunde bis 9:59 Minuten sowie die Anzahl der Zyklen von 1 bis 99 einstellen. Drücken Sie INTERVAL CUSTOM. 00/01 blinkt und ermöglicht die Einstellung der Wiederholungen (1 bis 99). Verwenden Sie die Pfeiltasten zur Einstellung und drücken Sie ENTER, um zu bestätigen. Stellen Sie anschließend die Arbeitszeit und die Pausenzeit ein (1 Sekunde bis 9:59 Minuten). Bestätigen Sie jede Einstellung mit ENTER. Während des Trainings läuft die eingestellte Arbeitszeit rückwärts, während alle anderen Werte ansteigen. Das Programm kann nur durch Drücken von STOP oder nach Ablauf der programmierten Dauer beendet werden. Anschließend stoppt die Konsole für 30 Sekunden und schaltet sich nach 60 Sekunden Inaktivität automatisch aus.
--	--

DE

FUNKTIONSBESCHREIBUNG

1. **Drücken Sie STOP**, um das Programm zu beenden.
2. Wenn ein Programm aktiv ist, **wechselt die Konsole nach 30 Sekunden Inaktivität** in den Standby-Modus und schaltet sich nach weiteren 60 Sekunden Inaktivität aus.
3. Um ein Programm zu pausieren, **drücken Sie START**. Alle 30 Sekunden ertönt ein akustisches Signal und alle Werte werden alle 2 Sekunden auf dem Display angezeigt. Drücken Sie erneut **START**, um das Programm fortzusetzen. Die Konsole wechselt nach 5 Minuten Inaktivität in den Standby-Modus und schaltet sich nach weiteren 30 Sekunden Inaktivität aus.
4. **Halten Sie die Taste STOP 2 Sekunden gedrückt**, um die Konsole zurückzusetzen und ein neues Programm zu starten.

BATTERIEWECHSEL



- Öffnen Sie die rückseitige Abdeckung der Konsole (85).
- Die Konsole wird mit 2 AA-Batterien (1,5 V) betrieben.
- Die Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten.

Hinweise

- Mischen Sie keine neuen und gebrauchten Batterien.
- Verwenden Sie ausschließlich Batterien desselben Typs.

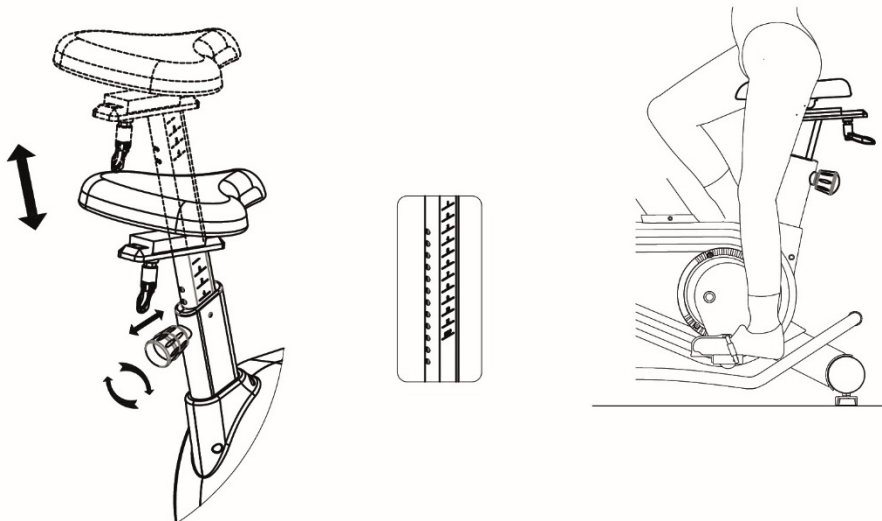
V. BEDIENUNG

EINSTELLUNG DER SATTELHÖHE

1. **Für ein effektives Training** ist die richtige Einstellung der Sattelhöhe wichtig. **Das Bein sollte leicht gebeugt und entspannt sein**, wenn sich der Fuß am tiefsten Punkt der Tretbewegung befindet.
2. **Ist das Bein vollständig gestreckt oder kann** das Pedal nicht erreicht werden, muss der Sattel abgesenkt werden. **Sind die Beine zu stark gebeugt**, muss der Sattel angehoben werden.
3. **Entriegeln Sie den Verstellknopf mit Arretierstift (127)**, indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen. Ziehen Sie den Verstellknopf und stellen Sie den Sattel (73) auf die gewünschte Höhe ein.
4. **Lassen Sie den Knopf los**, damit er automatisch in die Positionsbohrung einrastet. Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn fest.

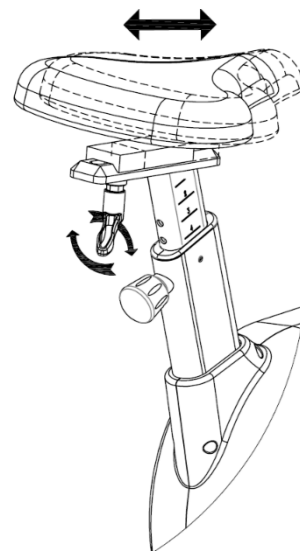
HINWEIS

Ziehen Sie die Sattelstütze nicht über die auf der Stütze angegebene maximale Höhe hinaus.



SATTELPOSITION

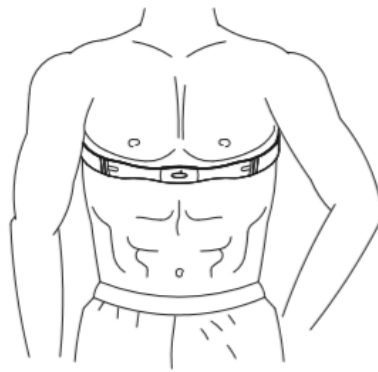
1. **Der Sattel (73)** kann nach vorne oder hinten verschoben werden. Durch die Veränderung der Sattelposition werden unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht.
2. **Heben Sie den Verstellhebel (130)** an und stellen Sie den Sattel (73) in die gewünschte Position.
3. **Lassen Sie anschließend den Verstellhebel los**, um den Sattel (73) in der gewählten Position zu verriegeln.



HERZFREQUENZ

Das Trainingsgerät wird ohne Brustgurt oder anderes Herzfrequenz-Übertragungssystem geliefert. Es ist jedoch kompatibel mit Brustgurten, die mit 5,3 kHz oder über eine drahtlose Verbindung arbeiten.

Der Brustgurt überträgt die Daten an die Konsole (85). So wird ein effektiveres Training ermöglicht, da die zur Leistungsoptimierung notwendigen Herzfrequenzdaten verfügbar sind.



VI. AUFBEWAHRUNG

Bewahren Sie das Trainingsgerät in einer sauberen und trockenen Umgebung auf. Stellen Sie sicher, dass der Netzschalter ausgeschaltet ist und das Gerät nicht an eine Steckdose angeschlossen ist.

WARTUNG

- Ziehen Sie während der Montage alle Schrauben fest und stellen Sie sicher, dass das Gerät waagerecht steht.
- Überprüfen Sie die Schrauben nach **10 Betriebsstunden**.
- Wischen Sie Schweiß nach jedem Training ab. Reinigen Sie das Gerät mit einem Tuch und einem milden Reinigungsmittel. Verwenden Sie keine Lösungsmittel oder aggressiven Reinigungsmittel auf Kunststoffteilen.
- Wenn der Geräuschpegel zunimmt, überprüfen Sie, ob alle Befestigungen korrekt angezogen sind.
- Stellen Sie das Produkt in einem sauberen, gut belüfteten und trockenen Raum auf.
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus.

ERSATZTEILE BESTELLEN

Aus Effizienzgründen halten Sie bitte die folgenden Gegenstände bereit, bevor **Sie unseren Kundendienst kontaktieren:**

- **Der Name** oder **die Referenz des Produkts**.
- **Die Herstellungsnummer ist** auf dem Hauptgehäuse und auf dem Verpackungskarton angegeben.
- **Die Nummer des fehlenden oder defekten** Teils ist auf der Explosionszeichnung des Produkts in diesem Handbuch angegeben.

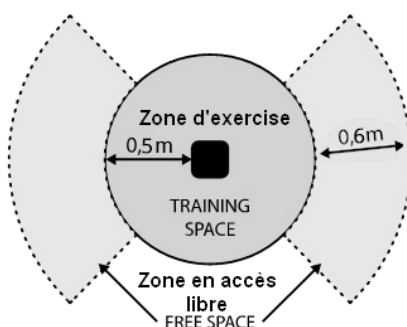
Service Après Vente (Kundendienst)

E mail : service-de@carefitness.com

ADVERTENCIAS :

Seguridad

- Lea atentamente este manual y consérvelo para futuras consultas. Utilice este producto únicamente según las instrucciones.
- Este equipo debe ser montado y utilizado únicamente por adultos.
- Su equipo cumple con la norma **EN-957, classe S**, apto para uso doméstico, gimnasios y entornos colectivos.
- Para un uso seguro, coloque la máquina sobre una superficie plana y estable. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en áreas húmedas (piscinas, saunas, etc.).
- Asegúrese de que la base esté nivelada y estable. Deje un espacio libre de 0,6 m alrededor de la máquina y 0,5 m a cada lado



- Mantenga a los niños alejados del equipo. CARE no será responsable de daños derivados de un uso inapropiado.
- CARE no se hace responsable de modificaciones técnicas realizadas por el usuario.
- **Peso máximo del usuario: 160 kg.**

Antes de comenzar su entrenamiento, consulte a su médico. Un entrenamiento mal planificado puede ser perjudicial para su salud.

- Mantenga la espalda recta durante todos los ejercicios.
- Use ropa deportiva adecuada y zapatos apropiados.
- Respete siempre los límites de ajuste máximos de las piezas móviles.

PRECAUCIÓN : Los sistemas de medición de frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El ejercicio excesivo puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mal, detenga el ejercicio inmediatamente.

Mantenimiento

- Revise periódicamente todos los tornillos y tuercas. Para garantizar la seguridad, inspeccione el equipo con frecuencia. Sustituya inmediatamente cualquier pieza defectuosa y deje de usar la máquina hasta su reparación. Lubrique regularmente las piezas móviles.
- El sudor es corrosivo. No permita que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas, especialmente la consola. Limpie el equipo después de cada sesión. Limpie las partes esmaltadas únicamente con una esponja húmeda. Nunca use productos agresivos.
- Peso del aparato: 64 kg
- Dimensiones: 122 × 77 × 141 cm
- El sistema de frenado funciona independientemente de la velocidad.
- Este dispositivo de entrenamiento de Clase C no es apto para ejercicios de alta precisión

GARANTÍA : El cuadro está garantizado durante 5 años. Las piezas de desgaste tienen 2 años de garantía. La garantía se aplica bajo condiciones de uso doméstico. Active su garantía en : www.carefitness.com

Reciclaje

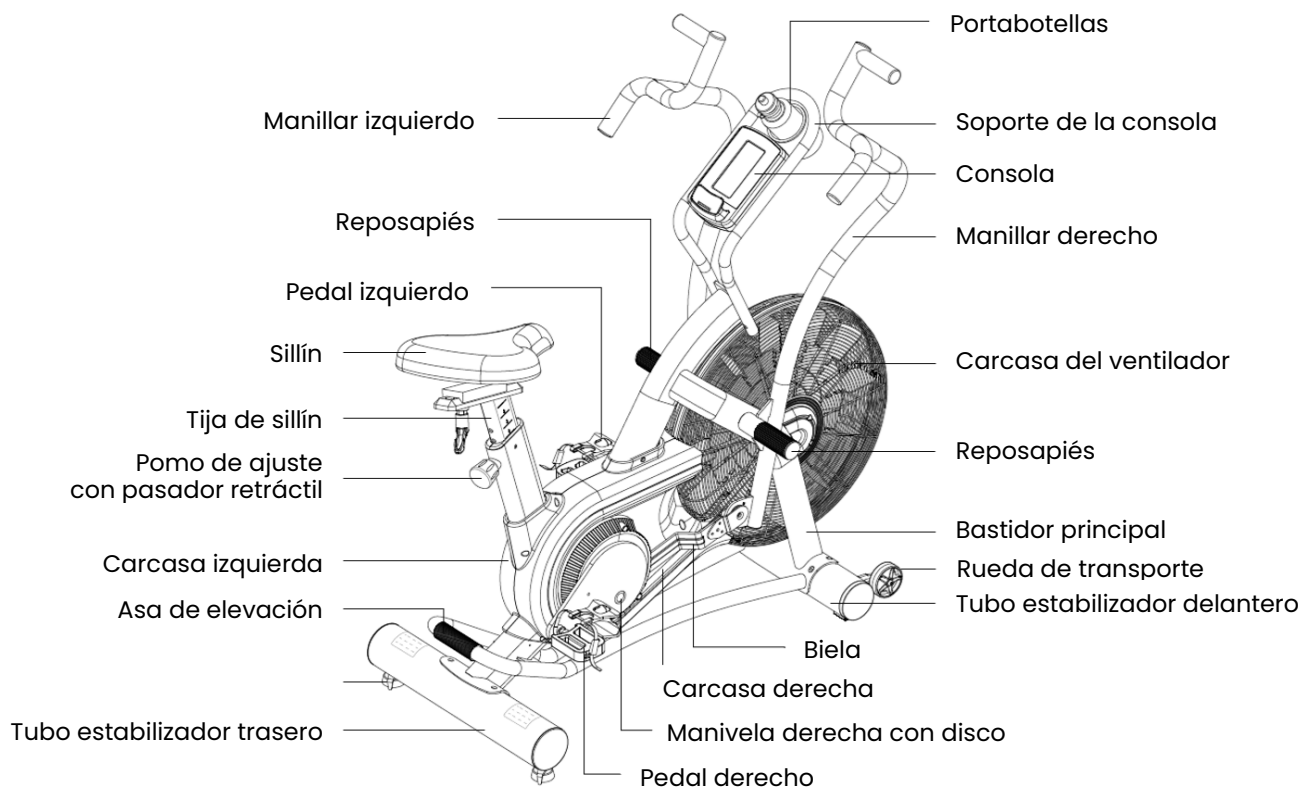


El símbolo del "contenedor tachado" indica que este producto y las pilas que contiene no deben desecharse con residuos domésticos. Deposite este producto y las pilas en un punto autorizado de recogida para su reciclaje. Esto protege el medio ambiente y su salud.

* Piezas sujetas a desgaste: Los agarres de espuma y las tapas finales.

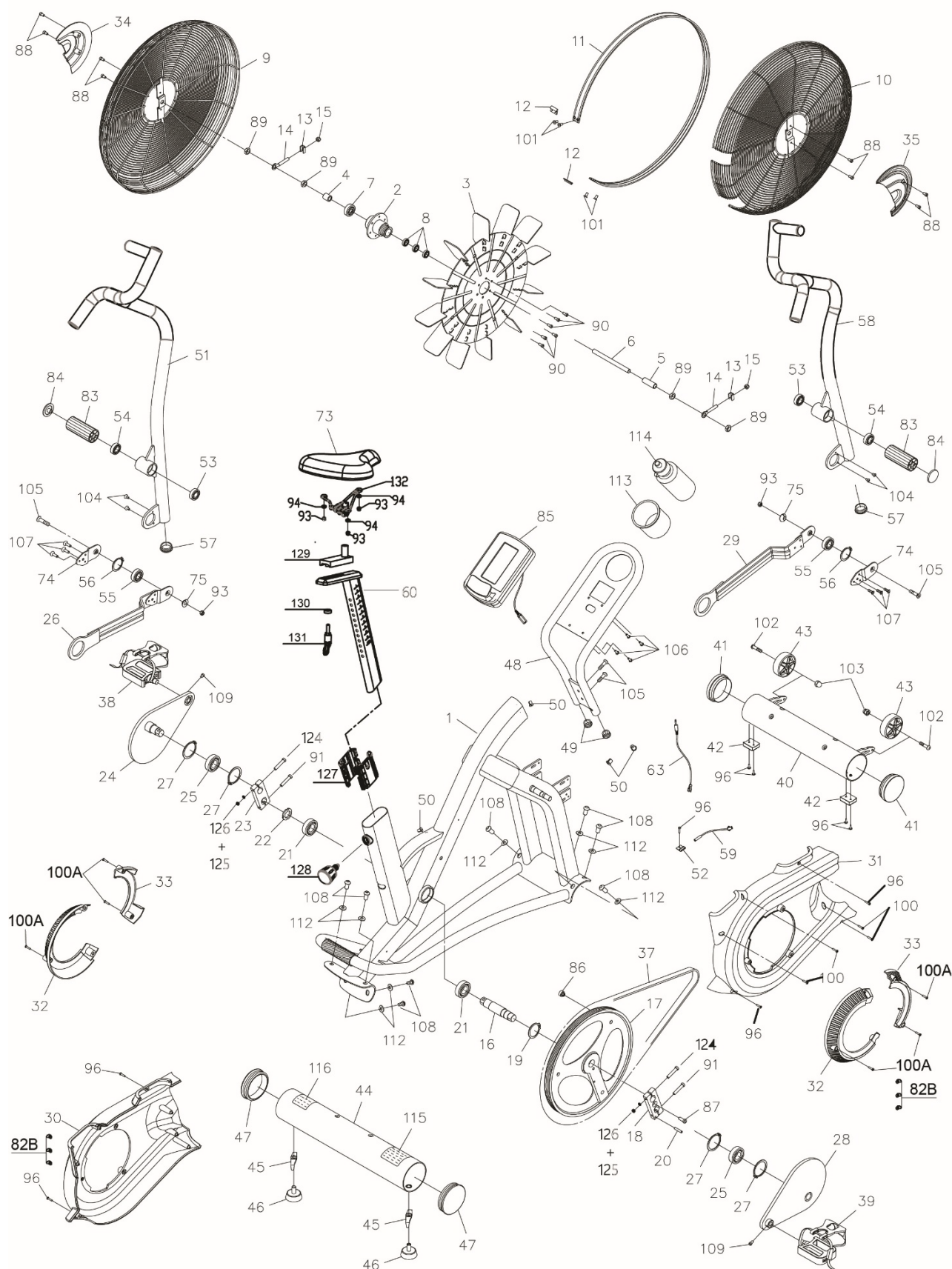
ANTES DE COMENZAR

Está demostrado que un programa de ejercicio regular puede mejorar su salud física y mental. El **AIR CROSSAIR** ofrece un método práctico y sencillo para comenzar a poner su cuerpo en forma y adoptar un estilo de vida más saludable y satisfactorio. Antes de continuar, consulte el esquema que aparece a continuación y familiarícese con las piezas indicadas. Lea atentamente este manual antes de utilizar el **AIR CROSSAIR**.



VISTA EXPLOSIONADA

ES



LISTA DE PIEZAS

Nº de pieza	Descripción	Cant.
1	Bastidor principal	1
2	Cubo del ventilador	1
3	Ventilador	1
4	Espaciador del cubo del ventilador	1
5	Casquillo del cubo del ventilador	1
6	Eje del ventilador	1
7	Rodamiento (6301Z)	1
8	Rodamiento (6901Z)	3
9	Carcasa izquierda del ventilador	1
10	Carcasa derecha del ventilador	1
11	Correa plástica	1
12	Soporte de la correa	2
13	Soporte de tensión	2
14	Tornillo de anilla (M8 × 1,25 × 45 mm)	2
15	Tuerca (M8 × 1,25)	5
16	Eje de la manivela	1
17	Polea	1
18	Manivela derecha	1
19	Anillo elástico tipo C (S25)	1
20	Pasador elástico	1
21	Rodamiento (6005)	2
22	Tuerca de rodamiento	1
23	Manivela izquierda	1
24	Manivela izquierda con disco	1

25	Rodamiento (2205ZZ)	2
26	Biela izquierda	1
27	Anillo elástico tipo C (S52)	4
28	Manivela derecha con disco	1
29	Biela derecha	1
30	Carcasa izquierda	1
31	Carcasa derecha	1
32	Carcasa de la manivela	2
33	Carcasa pequeña de la manivela	2
34	Carcasa izquierda de la jaula del ventilador	1
35	Carcasa derecha de la jaula del ventilador	1
37	Correa trapezoidal estriada (690-J6)	1
38	Pedal izquierdo	1
39	Pedal derecho	1
40	Tubo estabilizador delantero	1
41	Tapón terminal (Ø 90 mm)	2
42	Almohadilla cuadrada	2
43	Rueda de transporte	2
44	Tubo estabilizador trasero	1
45	Bloqueo de ajuste	2
46	Soporte	2
47	Tapón terminal (Ø 101,6 mm)	2
48	Soporte de la consola	1
49	Tapón redondo (Ø 25 mm)	2
50	Pasacables	2
51	Manillar izquierdo	1

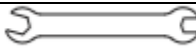
52	Clip del sensor	1
53	Rodamiento (6003Z)	2
54	Rodamiento (6202Z)	2
55	Rodamiento (6203Z)	2
56	Anillo elástico tipo C (S40 mm)	2
57	Tapón redondo (Ø 38 mm)	2
58	Manillar derecho	1
59	Cable del sensor	1
60	Tija de sillín	1
63	Cable de conexión	1
73	Sillín	1
73B	Soporte del sillín	1
73C	Arandela plana M8	3
74	Placa de fijación	2
75	Espaciador de disco	2
82	Tapón hueco del sillín	2
82B	Tapón del orificio del tornillo	6
83	Reposapiés	2
84	Tapón decorativo	2
85	Consola	1
86	Imán	1
87	Tornillo de cabeza cilíndrica (M8 × 1,25 × 20 mm)	1
88	Tornillo de cabeza cilíndrica (M5 × 0,8 × 12 mm)	8
89	Tuerca (M12 × 1,25)	4
90	Tornillo de cabeza cilíndrica (M6 × 1 × 12 mm)	6
91	Tornillo de cabeza cilíndrica (M10 × 1,5 × 40 mm)	4

93	Tuerca Nyloc (M8 × 1,25)	2
96	Tornillo de cabeza redonda (ST4 × 10 mm)	7
100	Tornillo de cabeza redonda (ST4 × 15 mm)	5
100A	Tornillo autorroscante con cabeza cruciforme (ST4 × 45 mm)	6
101	Tornillo de cabeza avellanada (M4 × 0,7 × 10 mm)	4
102	Tornillo de cabeza abombada (M8 × 1,25 × 40 mm)	2
103	Tuerca ciega (M8 × 1,25)	2
104	Tornillo de cabeza redonda (M5 × 0,8 × 8 mm)	4
105	Tornillo de cabeza avellanada (M8 × 1,25 × 30 mm)	4
106	Tornillo de cabeza redonda (M5 × 0,8 × 12 mm)	4
107	Tornillo de cabeza avellanada (M6 × 1 × 15 mm)	6
108	Tornillo de cabeza abombada (M10 × 1,5 × 20 mm)	8
109	Tornillo de cabeza cilíndrica (M6 × 1 × 10 mm)	2
110	Tornillo de cabeza abombada (M8 × 1,25 × 50 mm)	1
112	Arandela arqueada	8
113	Portabotellas	1
114	Botella	1
117	Llave Allen de 4 mm	1
118	Llave Allen de 5 mm	1
119	Llave Allen de 6 mm	1
120	Llave 14/17 mm	1
121	Llave especial	1
122	Destornillador	1
124	Tornillo hexagonal (M10 × 50 mm)	2
125	Tuerca hexagonal	2
126	Arandela elástica	2

127	Pomo de ajuste con pasador retráctil	1
128	Conjunto de ajuste delantero y trasero del cojín del sillín	1
129	Arandela M10 (Ø25 mm × 4T)	1
130	Palanca de ajuste	1

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE LA TORNILLERÍA :

Contenido del embalaje:

	Llave especial		Llave Allen de 4 mm
	Llave de 14/17 mm		Llave Allen de 5 mm
	Destornillador		Llave Allen de 6 mm

Material de montaje :

Fig.	No.	Designation	Quantités
	108	Tornillo de cabeza abombada (M10 × 1,5 × 20 mm)	4
	117	Arandela arqueada M10	8

* Coloque todas las piezas sacadas de la caja sobre una superficie limpia. **Retire todos los materiales de embalaje y colóquelos de nuevo en la caja.** No deseche los materiales de embalaje hasta que la bicicleta esté completamente montada. Siga cuidadosamente cada paso. Algunas piezas han sido probadas y pueden presentar marcas de control. Pueden observarse marcas en la pintura, las cuales no constituyen un daño. Por razones de transporte, algunas piezas pueden venir premontadas. Siga las instrucciones y, si es necesario, desmóntelas y vuelva a montarlas correctamente.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ES


**Número
de usuarios**
2


Tiempo de montaje
45 min


**Herramientas
incluidas**

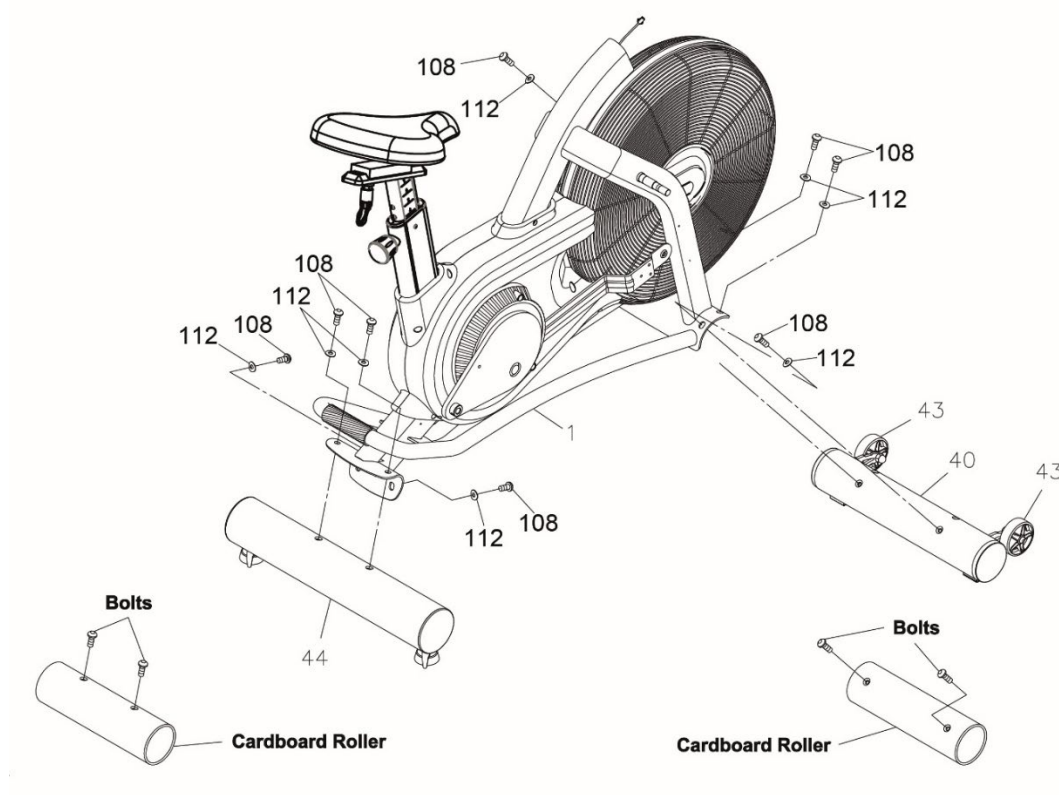

Dificultad
Intermedio

PASO 1:

1. **Retire los tornillos que fijan los rodillos de cartón** situados en la parte delantera del bastidor principal (1).
2. **Asegúrate de que las ruedas de transporte** (43) del tubo estabilizador delantero (40) estén orientadas hacia delante. Fija el tubo estabilizador delantero (40) al bastidor principal (1) utilizando los tornillos de cabeza abombada M10 x 1,5 x 20 mm (108) y las arandelas arqueadas (117).

PASO 2:

1. **Retire los tornillos que fijan los rodillos de cartón situados** en la parte trasera del bastidor principal (1).
2. **Fije el tubo estabilizador trasero** (44) al bastidor principal (1) utilizando los tornillos de cabeza abombada M10 x 1,5 x 20 mm (108) y las arandelas arqueadas (117).



PASO 3:

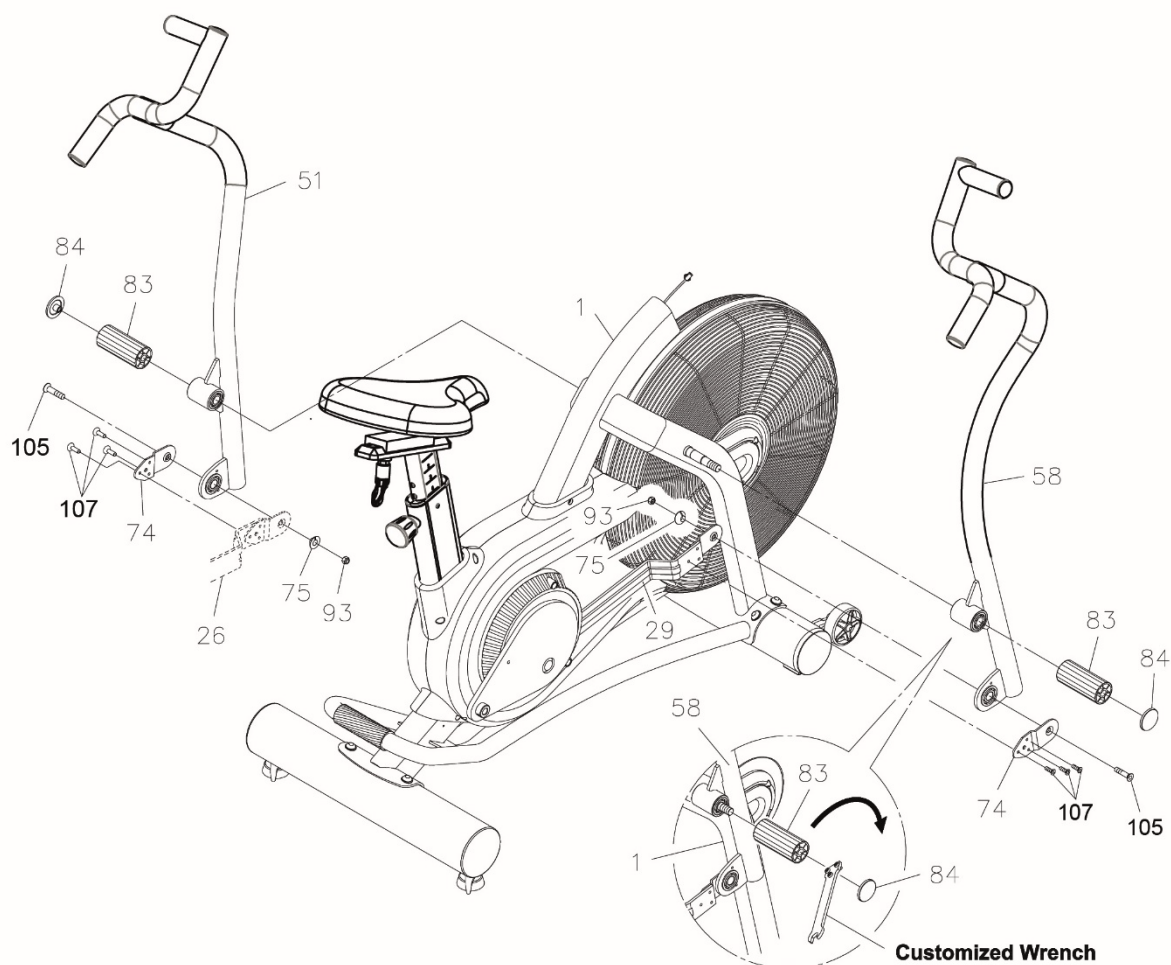
1. **Fije el manillar derecho (58)** al bastidor principal (1).
2. **A continuación, fije el reposapiés (83)** al bastidor principal (1) utilizando la llave especial. Consulte la ilustración correspondiente. Por último, coloque el tapón decorativo (84) en el reposapiés (83).

PASO 4:

Fije la biela derecha (29) a la parte inferior del manillar derecho (58) utilizando la placa de fijación (74), el separador de disco (75), el tornillo de cabeza avellanada M8 × 1,25 × 30 mm (105) y la tuerca Nyloc M8 × 1,25 (93). No apriete completamente el tornillo antes del Paso 5.

PASO 5:

1. **Fije la placa de fijación (74)** a la biela derecha (29) utilizando el tornillo de cabeza avellanada M6 × 1 × 15 mm (107). A continuación, apriete completamente todos los tornillos.
2. **Repita los pasos 3 a 5 para el manillar izquierdo (51) y la biela izquierda (26).**



PASO 6:

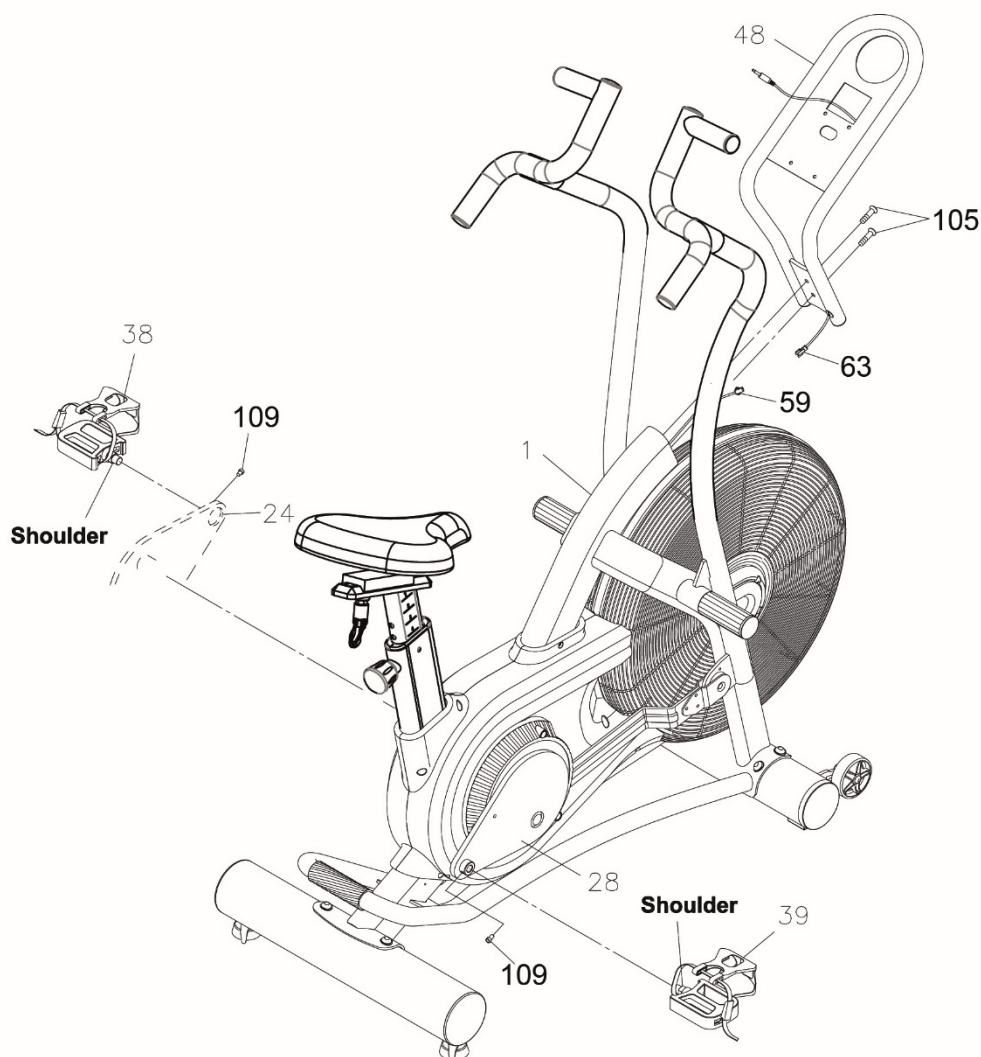
1. **Afloje el tornillo de cabeza cilíndrica M6 × 1 × 10 mm (109)** de la manivela derecha con disco (28). Enrosque el pedal derecho (39) en la manivela derecha con disco (28) como se indica y apriételo firmemente. Repita la misma operación para el pedal izquierdo (38) y la manivela izquierda con disco (24).
2. **Para asegurar el conjunto, vuelva a apretar los tornillos de cabeza cilíndrica M6 × 1 × 10 mm (109)** en ambas manivelas.

Nota:

El pedal derecho (39) está marcado con "R". El pedal izquierdo (38) está marcado con "L". El pedal derecho se enrosca en sentido horario y el pedal izquierdo en sentido antihorario.

PASO 7:

1. **Conecte el cable del sensor (59)** al cable de conexión (63). A continuación, fije el soporte de la consola (48) al bastidor principal (1) utilizando un tornillo de cabeza avellanada M8 × 1,25 × 30 mm (105).
2. **Asegúrese de no dañar los cables** durante la fijación del soporte de la consola (48).



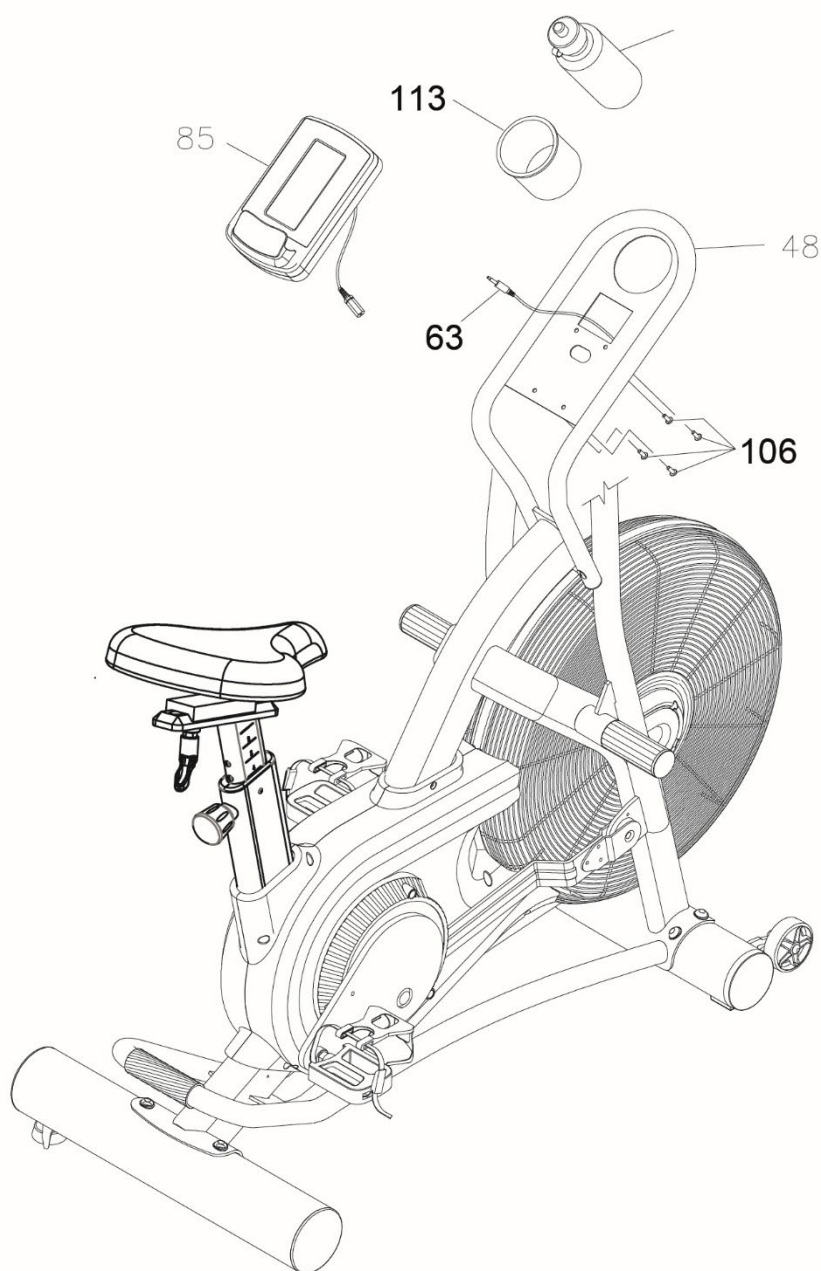
PASO 8 :

1. **Inserte dos pilas AA en la consola (85).** Las pilas no están incluidas. Conecte el cable de conexión (63) a la consola (85).
2. **Fije la consola (85) al soporte de la consola (48) utilizando el tornillo de cabeza redonda M5 × 0,8 × 12 mm (106). Asegúrese de no dañar los cables durante la instalación de la consola (85).**

PASO 9 :

Fije el portabotellas (113) al soporte de la consola (48).

Coloque la botella (114) en el portabotellas (113).



INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA

ES

El AIR CROSSAIR utiliza un sistema de resistencia por ventilador. La consola le ayuda a definir sus objetivos de entrenamiento y a realizar el seguimiento de su progreso.



I. PUESTA EN MARCHA INICIAL

- **ENCENDER :** Comience a pedalear o pulse cualquier botón.
- **APAGAR :** En modo de espera, la consola se apaga automáticamente después de 60 segundos de inactividad. Durante el entrenamiento (excepto en los programas de intervalos), la consola se apaga automáticamente después de 90 segundos de inactividad. Durante un programa de intervalos, el programa solo se detiene pulsando el botón STOP; de lo contrario, continuará hasta finalizar y la consola se apagará automáticamente después de 90 segundos.

La distancia puede mostrarse en kilómetros o millas. Pulse simultáneamente START y ENTER. La pantalla mostrará KM o M. Utilice las flechas para seleccionar KM o Mile, y pulse ENTER para confirmar.

II. BOTONES

ENTER	Confirmar el valor introducido o la selección del programa
START	Iniciar o pausar el programa
STOP	Detener el programa <i>Mantener pulsado durante 2 segundos para reiniciar la consola e iniciar un nuevo programa</i>
▲ UP	Aumentar el valor
▼ DOWN	Disminuir el valor
TARGET TIME	Ajustar la duración deseada del entrenamiento
TARGET DISTANCE	Ajustar la distancia deseada del entrenamiento
TARGET CALORIES	Ajustar el objetivo de calorías
TARGET HEART-RATE	Ajustar la frecuencia cardíaca objetivo <i>Nota: debe llevar una banda pectoral con conexión inalámbrica para utilizar esta función</i>
INTERVAL 10/20	Acceder al programa de intervalos 10/20
INTERVAL 20/10	Acceder al programa de intervalos 20/10
INTERVAL CUSTOM	Acceder al programa de intervalos personalizado y definir su propio tiempo de entrenamiento

III. ECRAN PANTALLA

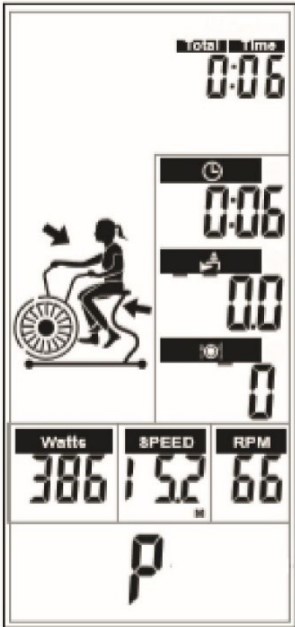


	TIME (Temps)	Muestra la duración del entrenamiento de 1 segundo a 1:59:59. "0:00" parpadea para ajustar el tiempo objetivo de 1 segundo a 1:59:00, y luego realiza una cuenta atrás desde ese valor.
	DISTANCE	Muestra una distancia de 0,1 millas a 999,9 millas. "0.0" parpadea para ajustar la distancia objetivo de 0,5 a 999,5 millas, y luego realiza una cuenta atrás desde ese valor.
	CALORIES	Muestra las calorías quemadas hasta 999 kcal. Las calorías son solo orientativas y no están destinadas a un uso médico. "0" parpadea para ajustar el objetivo de calorías de 10 a 990 kcal, y luego realiza una cuenta atrás desde ese valor.
	RPM	Muestra las revoluciones por minuto, de 0 a 199.
	SPEED (Vitesse)	Muestra la velocidad actual de 0 a 99,9 mph.
	WATTS	Muestra la potencia de 0 a 1999 vatios.
	HEART RATE (Fréquence cardiaque)	Muestra la frecuencia cardíaca de 40 a 220 pulsaciones por minuto. Debe llevar una banda pectoral con conexión inalámbrica para ver este valor. El sistema de seguimiento de la frecuencia cardíaca se proporciona únicamente con fines informativos y no constituye un dispositivo médico.

IV. PROGRAMAS

La consola ofrece los siguientes programas: **Programa normal, Tiempo, Distancia, Calorías, Frecuencia cardíaca, Intervalo 10/20, Intervalo 20/10, Programa personalizado.**

PROGRAMA NORMAL



El transmisor de frecuencia cardíaca debe llevarse alrededor del pecho para poder medir la frecuencia cardíaca. De lo contrario, aparecerá la letra "P" en la ventana de frecuencia cardíaca, lo que indica la ausencia

El transmisor de frecuencia cardíaca debe colocarse alrededor del pecho para permitir la medición de la frecuencia cardíaca. Si no se detecta señal, aparecerá la letra "P" en la ventana de frecuencia cardíaca, indicando la ausencia de señal.

Suba a la máquina para encender la consola. La pantalla mostrará un **30** parpadeante correspondiente al ajuste de la edad (de **1 a 99 años**). Utilice las flechas **▲** o **▼** para ajustar el valor y pulse **ENTER** para confirmar. La consola pasará al modo de espera.

Pulse **START** o comience a pedalear para iniciar el programa. Todos los valores comenzarán a incrementarse. Pulse **STOP** para detener el programa. La consola pasará al modo de espera después de **30 segundos** de inactividad y se apagará automáticamente después de **60 segundos** de inactividad.

En modo de espera, la pantalla LCD muestra sucesivamente, a razón de una información por segundo: Intervalo 10/20, Intervalo 20/10, Intervalo personalizado, Listo, Trabajo, Descanso, Tiempo, Distancia, Calorías, Vatios, Velocidad, RPM y Frecuencia cardíaca.

PROGRAMA TIEMPO



Pulse **TARGET TIME**. La pantalla mostrará **0:00** parpadeante, lo que permite ajustar la duración del entrenamiento de **1:00 minuto a 1:59:00 horas**. Utilice las flechas **▲** o **▼** para ajustar el valor y pulse **ENTER** para confirmar. El programa se iniciará.

Durante el ejercicio, el valor definido realizará una cuenta atrás, mientras que los demás datos se incrementarán. Una vez alcanzado el valor, la consola se detendrá durante **30 segundos** y se apagará automáticamente después de **60 segundos** de inactividad.

PROGRAMA DISTANCIA

	Pulse TARGET DISTANCE. La pantalla mostrará 0.0 parpadeante, lo que permite ajustar la distancia deseada de 0,5 millas a 999,5 millas. Utilice las flechas ▲ o ▼ para ajustar el valor y pulse ENTER para confirmar. El programa se iniciará. Durante el ejercicio, la distancia definida realizará una cuenta atrás, mientras que los demás datos se incrementarán. Una vez alcanzada la distancia, la consola se detendrá durante 30 segundos y se apagará automáticamente después de 60 segundos de inactividad.
---	---

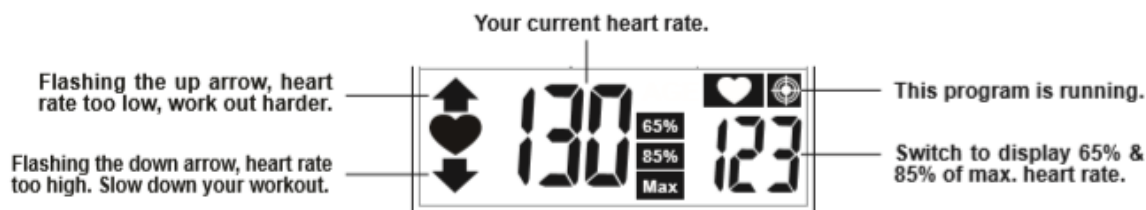


PROGRAMA CALORÍAS

	Pulse TARGET CALORIES. La pantalla mostrará 0 parpadeante, lo que permite ajustar el número de calorías deseado de 10 a 990 kcal. Utilice las flechas ▲ o ▼ para ajustar el valor y pulse ENTER para confirmar. El programa se iniciará. Durante el ejercicio, el valor definido realizará una cuenta atrás, mientras que los demás datos se incrementarán. Una vez alcanzado el valor, la consola se detendrá durante 30 segundos y se apagará automáticamente después de 60 segundos de inactividad.
---	--

PROGRAMME FRÉQUENCE CARDIAQUE

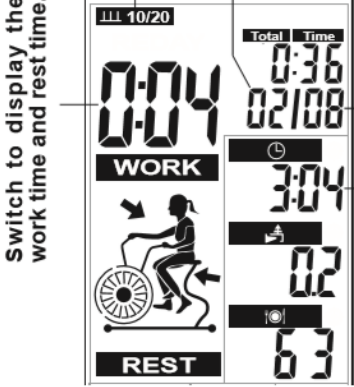
1. **El programa de frecuencia cardíaca es un programa predefinido.** Controla el pulso mediante señales acústicas e indicadores de flechas para avisarle si su frecuencia cardíaca sale de la zona objetivo definida (**65 % o 85 % de la frecuencia cardíaca máxima**).
2. Debe introducir su edad y llevar una banda pectoral con **conexión inalámbrica** para la transmisión de la señal.
3. Pulse **TARGET HEART RATE**. La pantalla LCD mostrará **30** parpadeante. Ajuste la edad entre **1 y 99 años** y pulse **ENTER** para confirmar. El programa se iniciará.



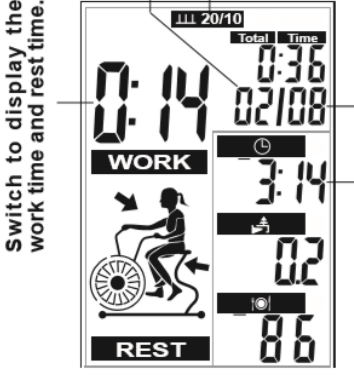
4. La consola calculará automáticamente los valores correspondientes **al 65 % y 85 % de su frecuencia cardíaca máxima en función** de la edad introducida. Durante el ejercicio, se mostrará la frecuencia cardíaca junto con los demás datos de seguimiento. Pulse **STOP** para detener el programa.
5. Si el valor desciende por debajo del **65 %**, la flecha hacia arriba y el valor predefinido parpadearán, y se emitirá una señal acústica cada **10 segundos** hasta que el usuario alcance el **65 % o más**. Si el valor supera el **85 %**, la flecha hacia abajo y el valor predefinido parpadearán, y se emitirá una señal acústica cada **10 segundos** hasta que el usuario descienda al **85 % o menos**.
6. **Si el valor permanece entre el 65 % y el 85 %**, solo parpadeará la frecuencia cardíaca actual.
7. **Ejemplo de cálculo para una persona de 30 años :**
 - Frecuencia cardíaca máxima : $220 - 30$ (edad) = 190
 - 65 % : 190 (Frecuencia cardíaca máxima) $\times 0,65 = 123$
 - 85 % : 190 (Frecuencia cardíaca máxima) $\times 0,85 = 161$

El programa verificará que permanezca dentro del rango **del 65 % al 85 % de su frecuencia cardíaca máxima**.

PROGRAMA INTERVALO 10/20

This program is running. Cycles you have done. Switch to display the work time and rest time.  Program preset 8 cycles Counts down from 3:40.	Programa en el que el usuario se entrena durante 10 segundos y descansa durante 20 segundos. Pulse el botón INTERVAL 10/20 para iniciar el programa. El tiempo comenzará a realizar una cuenta atrás desde 3:40 minutos (10 segundos × 8 repeticiones de trabajo, 20 segundos × 7 repeticiones de descanso). El programa solo puede detenerse pulsando el botón STOP. Una vez finalizado el programa, la consola se detendrá durante 30 segundos y se apagará automáticamente después de 60 segundos de inactividad.
---	--

PROGRAMA INTERVALO 20/10

Cycles you have done. This program is running. Switch to display the work time and rest time.  Program preset 8 cycles Counts down from 3:50.	Programa en el que el usuario se entrena durante 20 segundos y descansa durante 10 segundos. Pulse el botón INTERVAL 20/10 para iniciar el programa. El tiempo comenzará a realizar una cuenta atrás desde 3:50 minutos (20 segundos × 8 repeticiones de entrenamiento, 10 segundos × 7 repeticiones de descanso). El programa solo puede detenerse pulsando el botón STOP. Una vez finalizado el programa, la consola se detendrá durante 30 segundos y se apagará automáticamente después de 60 segundos de inactividad.
---	--

PROGRAMA DE INTERVALOS PERSONALIZADO

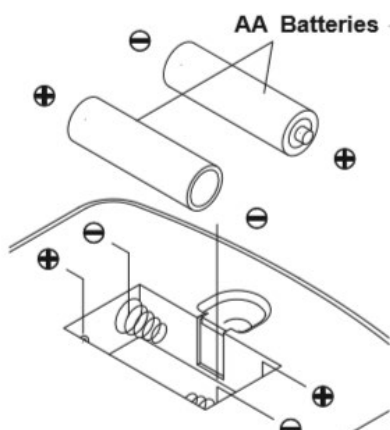
 The diagram shows a digital display with the text "This program is running." at the top. Below it, the display shows "0:01" for work time and "00/01" for cycles. The word "WORK" is displayed below the work time, and "REST" is displayed below the rest time. The word "Custom" is displayed in the top right corner. Three numbered arrows point to the display: 1 points to the cycle count, 2 points to the work time, and 3 points to the rest time.	El usuario puede definir su propio intervalo de entrenamiento desde 1 segundo hasta 9:59 minutos, así como el número de ciclos de 1 a 99. Pulse INTERVAL CUSTOM. 00/01 parpadeará, lo que permite ajustar el número de repeticiones (1 a 99). Utilice las flechas para ajustar el valor y pulse ENTER para confirmar. A continuación, ajuste el tiempo de trabajo y descanso (de 1 segundo a 9:59 minutos). Confirme cada ajuste pulsando ENTER. Durante el ejercicio, el tiempo de trabajo definido realizará una cuenta atrás, mientras que los demás datos se incrementarán. El programa solo puede detenerse pulsando el botón STOP o cuando se haya completado la duración programada. A continuación, la consola se detendrá durante 30 segundos y se apagará automáticamente después de 60 segundos de inactividad.
---	--

ES

DESCRIPCIÓN DE LAS FUNCIONES

1. Pulse **STOP** para detener el programa.
2. Cuando un programa está en funcionamiento, la consola pasa al modo de espera después de **30 segundos de inactividad y se apaga tras 60 segundos adicionales de inactividad**.
3. Para pausar un programa, pulse **START**. Se emitirá una señal acústica cada 30 segundos y todos los valores se mostrarán en la pantalla cada 2 segundos.
4. Pulse nuevamente **START** para reanudar el programa.
5. La consola pasará al modo de espera después de 5 minutos de inactividad y se apagará tras 30 segundos adicionales de inactividad. **Mantenga pulsado el botón STOP durante 2 segundos** para reiniciar la consola e iniciar un nuevo programa.

SUSTITUCIÓN DE LAS PILAS



- Abra la carcasa trasera de la consola (85).
- La consola funciona con 2 pilas AA (1,5 V).
- Las pilas no están incluidas.

Nota

- No mezcle pilas nuevas y usadas.
- Utilice únicamente pilas del mismo tipo.

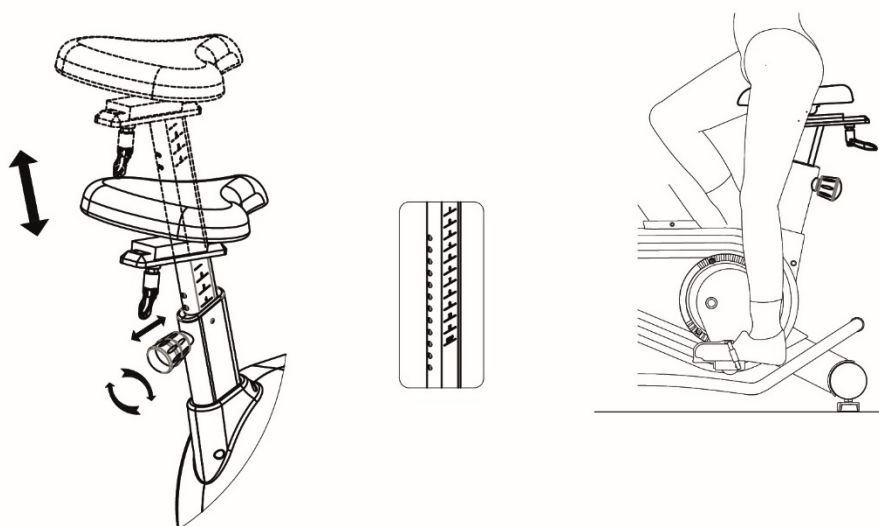
V. FUNCIONAMIENTO

AJUSTE DE LA ALTURA DEL SILLÍN

1. **Para un entrenamiento eficaz**, es importante ajustar correctamente la altura del sillín.
La pierna debe quedar ligeramente flexionada y relajada cuando el pie esté en la posición más baja del pedaleo.
2. **Si la pierna queda demasiado estirada o no puede alcanzar el pedal**, el sillín debe bajarse.
Si las piernas quedan demasiado flexionadas, el sillín debe subirse.
3. **Desbloquee el pomo de ajuste con pasador retráctil (127)** girándolo en sentido antihorario.
Tire del pomo de ajuste con pasador retráctil (127) y ajuste el sillín (73) a la altura deseada.
4. **Suelte el pomo**: volverá automáticamente a encajar en el orificio de posición.
Apriete el pomo girándolo en sentido horario.

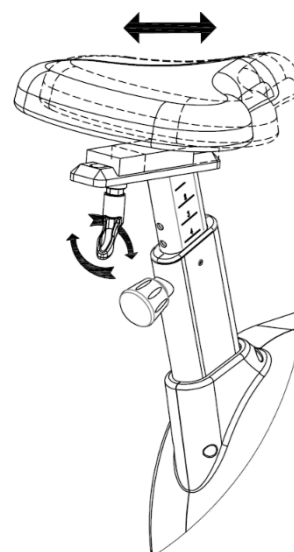
Nota

No eleve la tija de sillín más allá del límite máximo indicado en la misma.



POSICIÓN DEL SILLÍN

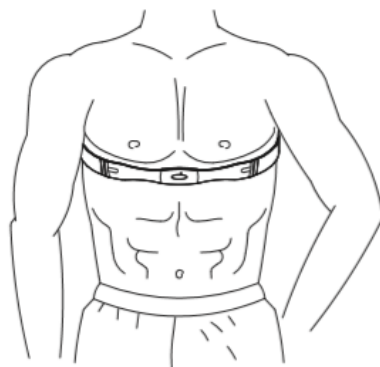
1. **Puede adelantar o retrasar el sillín (73).**
Al modificar la posición del sillín, se trabajan diferentes grupos musculares.
2. **Levante la palanca de ajuste (130)** y ajuste el sillín (73) a la posición deseada.
3. **A continuación, suelte la palanca de ajuste (130)** para bloquear el sillín (73) en la posición seleccionada.



FRECUENCIA CARDÍACA

La bicicleta estática no se suministra con una banda pectoral ni con ningún otro sistema de transmisión de la frecuencia cardíaca. Sin embargo, es compatible con bandas pectorales que funcionen a 5,3 kHz o mediante conexión inalámbrica.

La banda pectoral transmite la información a la consola (85). De este modo, el entrenamiento resulta más eficaz, ya que dispone de los datos de frecuencia cardíaca necesarios para optimizar su rendimiento.



VI. ALMACENAMIENTO

Guarde la bicicleta estática en un entorno limpio y seco. Asegúrese de que el interruptor de alimentación esté apagado y de que la bicicleta no esté conectada a una toma eléctrica.

MANTENIMIENTO

- Durante el montaje, apriete todos los tornillos y asegúrese de que la bicicleta esté nivelada.
- Compruebe los tornillos **después de 10 horas de uso**.
- Limpie el sudor después de cada entrenamiento. Limpie el aparato con un paño y un detergente suave. No utilice disolventes ni productos de limpieza agresivos en las piezas de plástico.
- Si aumenta el nivel de ruido, compruebe que todas las fijaciones estén correctamente apretadas.
- Coloque el producto en una habitación limpia, ventilada y seca.
- No exponga el aparato a la luz solar directa.

PARA PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

Para mayor eficiencia, tenga los siguientes elementos listos antes de comunicarse con nuestro Servicio Posventa:

- **El nombre o referencia del producto.**
- **El número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.
- **El número de la pieza faltante o defectuosa** que se indica en la vista ampliada del producto en este manual.

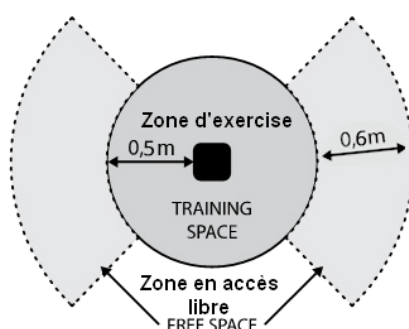
Servicio Posventa

Correo electrónico: service-es@carefitness.com

AVVERTENZE:

Sicurezza

- Leggere attentamente e conservare questo manuale d'uso. Utilizzare il prodotto solo come indicato.
- Questo apparecchio deve essere assemblato e utilizzato da adulti.
- Il vostro dispositivo è conforme alla norma **EN-957 classe S** per uso domestico, in palestra o in qualsiasi altro luogo pubblico, associativo o a noleggio.
- Per un utilizzo sicuro è necessario posizionare l'apparecchio su una superficie stabile e perfettamente piana. Proteggete il pavimento con un tappetino. Non utilizzare questo apparecchio in ambienti umidi (piscina, sauna, ecc.).
- Assicurarsi che la base di installazione sia in piano e stabile. Verificare che vi siano 0,6 m di spazio libero attorno alla macchina (vedere l'immagine qui sotto – il cerchio pieno indica il raggio dell'area di allenamento) e almeno 0,5 m di spazio libero su ciascun lato della macchina (vedere l'immagine qui sotto – la linea tratteggiata indica lo spazio aggiuntivo richiesto).



- Non lasciare che i bambini giochino con l'apparecchio. L'azienda CARE declina ogni responsabilità per eventuali danni che potrebbero subire. Non lasciare i bambini nelle vicinanze dell'apparecchio durante il vostro allenamento.
- CARE declina ogni responsabilità in caso di modifiche tecniche apportate dall'utente su uno dei nostri prodotti.
- **Peso e altezza massimi dell'utente: 160 kg.**

Prima di iniziare l'allenamento è fondamentale consultare il proprio medico per determinare il livello di intensità del programma. Un allenamento eccessivo o mal programmato può essere dannoso per la salute.

- Mantenere la schiena dritta durante gli esercizi.
- Si raccomanda vivamente di indossare un abbigliamento e delle scarpe adeguate.
- Prestare attenzione alle posizioni massime delle parti regolabili.

ATTENZIONE: I sistemi di controllo della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un esercizio eccessivo può causare gravi lesioni o portare alla morte. Se avvertite un malessere, interrompete immediatamente l'allenamento.

Manutenzione

- Controllare regolarmente il serraggio degli elementi di fissaggio con viti e dadi.
Per mantenere il suo livello di sicurezza, l'apparecchio deve essere ispezionato frequentemente. È indispensabile sostituire qualsiasi parte difettosa e sospendere l'utilizzo fino alla completa riparazione. Ricordarsi di lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Poiché il sudore è molto corrosivo, evitare che entri in contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare con la console; asciugare immediatamente l'attrezzo dopo l'allenamento. La pulizia delle parti smaltate deve essere effettuata con una spugna umida. Sono da evitare tutti i prodotti aggressivi o corrosivi.
- Peso unitario: 64 kg
- Dimensioni : 122 x 77 x 141 cm
- Il sistema di frenata è indipendente dalla velocità
- Questo apparecchio di allenamento a manovella di classe C non è adatto per esercizi ad alta precisione

Garanzia : Il telaio è garantito 5 anni. Le parti soggette a usura sono garantite 2 anni. La garanzia si applica in caso di utilizzo normale da parte di un privato a domicilio. Attivare la garanzia del vostro prodotto online su: www.carefitness.com

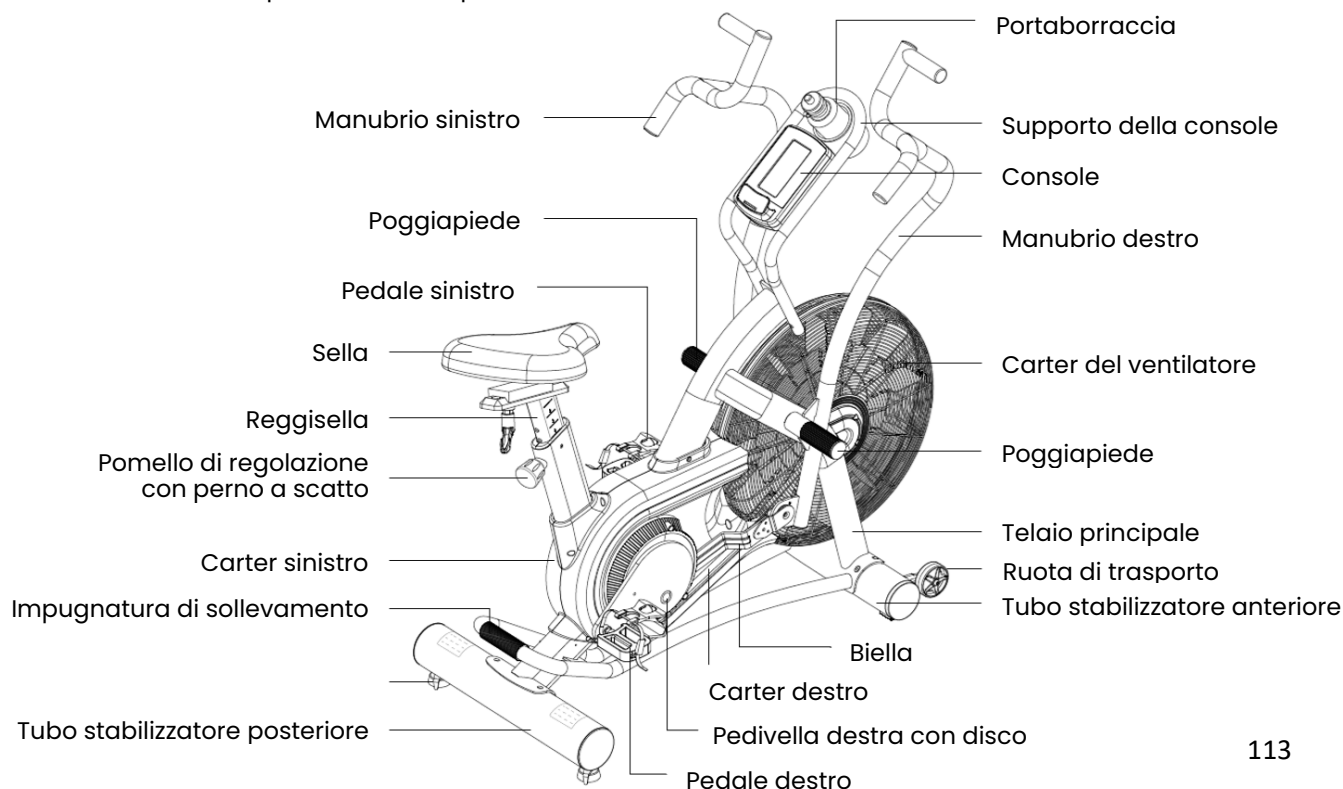
Riciclaggio



Il simbolo del «cassonetto barrato» indica che questo prodotto e le batterie eventualmente contenute non possono essere smaltiti con i rifiuti domestici. Devono essere raccolti separatamente. Consegnate le batterie e il vostro prodotto elettronico giunto a fine vita presso un punto di raccolta autorizzato per il riciclaggio. Questo trattamento dei vostri rifiuti elettronici contribuisce a proteggere l'ambiente e la vostra salute.

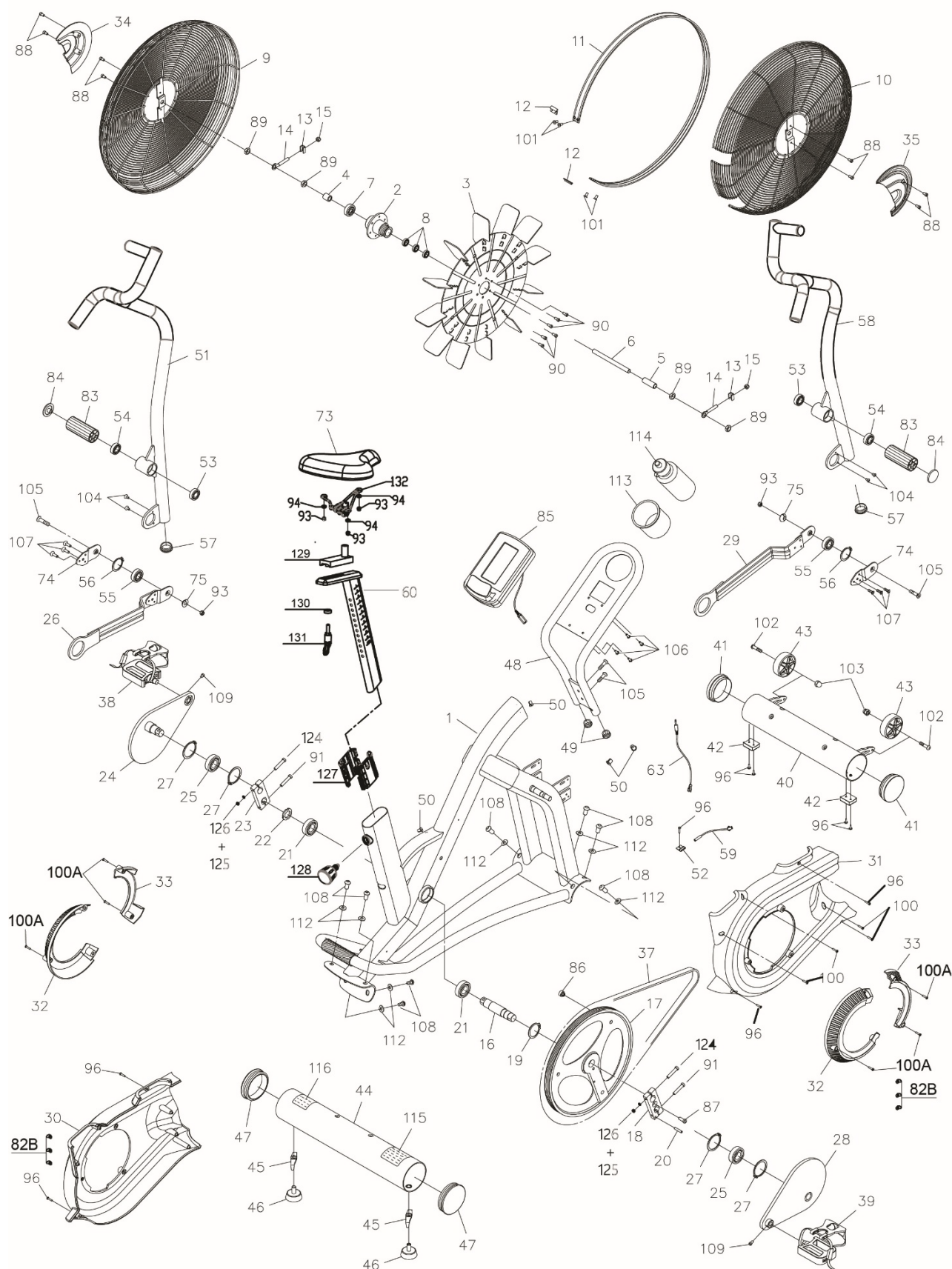
PRIMA DI INIZIARE

È dimostrato che un programma di allenamento regolare può migliorare la salute fisica e mentale. L'**AIR CROSSAIR** offre un metodo pratico e semplice per iniziare a rimettere in forma il corpo e adottare uno stile di vita più sano e soddisfacente. Prima di proseguire nella lettura, fare riferimento allo schema sottostante e familiarizzare con i componenti indicati. Leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare l'**AIR CROSSAIR**.



VISTA ESPLOSA

IT



ELENCO DEI COMPONENTI

N° pezzo	Descrizione	Q.tà
1	Telaio principale	1
2	Mozzo del ventilatore	1
3	Ventilatore	1
4	Distanziale del mozzo del ventilatore	1
5	Boccola del mozzo del ventilatore	1
6	Albero del ventilatore	1
7	Cuscinetto (6301Z)	1
8	Cuscinetto (6901Z)	3
9	Carter sinistro del ventilatore	1
10	Carter destro del ventilatore	1
11	Cinghia in plastica	1
12	Supporto della cinghia	2
13	Supporto di tensione	2
14	Bullone ad occhiello (M8 × 1,25 × 45 mm)	2
15	Dado (M8 × 1,25)	5
16	Asse della pedivella	1
17	Puleggia	1
18	Pedivella destra	1
19	Anello elastico tipo C (S25)	1
20	Spina elastica	1
21	Cuscinetto (6005)	2
22	Dado del cuscinetto	1
23	Pedivella sinistra	1
24	Pedivella sinistra con disco	1

25	Cuscinetto (2205ZZ)	2
26	Biella sinistra	1
27	Anello elastico tipo C (S52)	4
28	Pedivella destra con disco	1
29	Biella destra	1
30	Carter sinistro	1
31	Carter destro	1
32	Carter della pedivella	2
33	Carter piccolo della pedivella	2
34	Carter sinistro della gabbia del ventilatore	1
35	Carter destro della gabbia del ventilatore	1
37	Cinghia trapezoidale scanalata (690-J6)	1
38	Pedale sinistro	1
39	Pedale destro	1
40	Tubo stabilizzatore anteriore	1
41	Tappo terminale (Ø 90 mm)	2
42	Pattino quadrato	2
43	Ruota di trasporto	2
44	Tubo stabilizzatore posteriore	1
45	Blocco di regolazione	2
46	Supporto	2
47	Tappo terminale (Ø 101,6 mm)	2
48	Supporto della console	1
49	Tappo rotondo (Ø 25 mm)	2
50	Passacavo	2
51	Manubrio sinistro	1

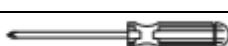
52	Clip del sensore	1
53	Cuscinetto (6003Z)	2
54	Cuscinetto (6202Z)	2
55	Cuscinetto (6203Z)	2
56	Anello elastico tipo C (S40 mm)	2
57	Tappo rotondo (Ø 38 mm)	2
58	Manubrio destro	1
59	Cavo del sensore	1
60	Reggisella	1
63	Cavo di collegamento	1
73	Sella	1
73B	Supporto della sella	1
73C	Rondella piana M8	3
74	Piastra di fissaggio	2
75	Distanziale a disco	2
82	Tappo cavo della sella	2
82B	Tappo del foro della vite	6
83	Poggiapiede	2
84	Tappo decorativo	2
85	Console	1
86	Magnete	1
87	Bullone a testa cilindrica (M8 × 1,25 × 20 mm)	1
88	Bullone a testa cilindrica (M5 × 0,8 × 12 mm)	8
89	Dado (M12 × 1,25)	4
90	Bullone a testa cilindrica (M6 × 1 × 12 mm)	6
91	Bullone a testa cilindrica (M10 × 1,5 × 40 mm)	4

93	Dado Nyloc (M8 × 1,25)	2
96	Vite a testa tonda (ST4 × 10 mm)	7
100	Vite a testa tonda (ST4 × 15 mm)	5
100A	Vite autofilettante a testa cilindrica con croce (ST4 × 45 mm)	6
101	Vite a testa svasata (M4 × 0,7 × 10 mm)	4
102	Bullone a testa bombata (M8 × 1,25 × 40 mm)	2
103	Dado cieco (M8 × 1,25)	2
104	Vite a testa tonda (M5 × 0,8 × 8 mm)	4
105	Bullone a testa svasata (M8 × 1,25 × 30 mm)	4
106	Vite a testa tonda (M5 × 0,8 × 12 mm)	4
107	Bullone a testa svasata (M6 × 1 × 15 mm)	6
108	Bullone a testa bombata (M10 × 1,5 × 20 mm)	8
109	Bullone a testa cilindrica (M6 × 1 × 10 mm)	2
110	Bullone a testa bombata (M8 × 1,25 × 50 mm)	1
112	Rondella arcuata	8
113	Portaborraccia	1
114	Borraccia	1
117	Chiave a brugola da 4 mm	1
118	Chiave a brugola da 5 mm	1
119	Chiave a brugola da 6 mm	1
120	Chiave da 14/17 mm	1
121	Chiave speciale	1
122	Cacciavite	1
124	Bullone esagonale (M10 × 50 mm)	2
125	Dado esagonale	2
126	Rondella elastica	2

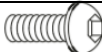
127	Pomello di regolazione con perno a scatto	1
128	Gruppo di regolazione anteriore e posteriore del cuscino della sella	1
129	Rondella M10 (Ø25 mm × 4T)	1
130	Leva di regolazione	1

TABELLA DI IDENTIFICAZIONE DELLA VITERIA :

Contenuto della confezione :

	Chiave speciale		Chiave a brugola da 4 mm
	Chiave da 14/17 mm		Chiave a brugola da 5 mm
	Cacciavite		Chiave a brugola da 6 mm

Materiale di montaggio :

Fig.	No.	Designation	Quantités
	108	Bullone a testa bombata (M10 × 1,5 × 20 mm)	4
	117	Rondella arcuata M10	8

* Disporre tutti i componenti estratti dalla scatola su una superficie pulita. Rimuovere tutti i materiali di imballaggio e riporli nella scatola. **Non smaltire i materiali di imballaggio prima che la bicicletta sia completamente assemblata.** Seguire attentamente ogni fase. Alcuni componenti sono stati testati e possono presentare segni di controllo. Possono essere visibili lievi segni sulla vernice, che non costituiscono un danno. Per motivi di trasporto, alcuni componenti possono essere preassemblati. Seguire le istruzioni e, se necessario, smontarli e rimontarli correttamente.



**Numero
di utenti**
2



Tempo di montaggio
45 min



**Attrezzi
inclusi**



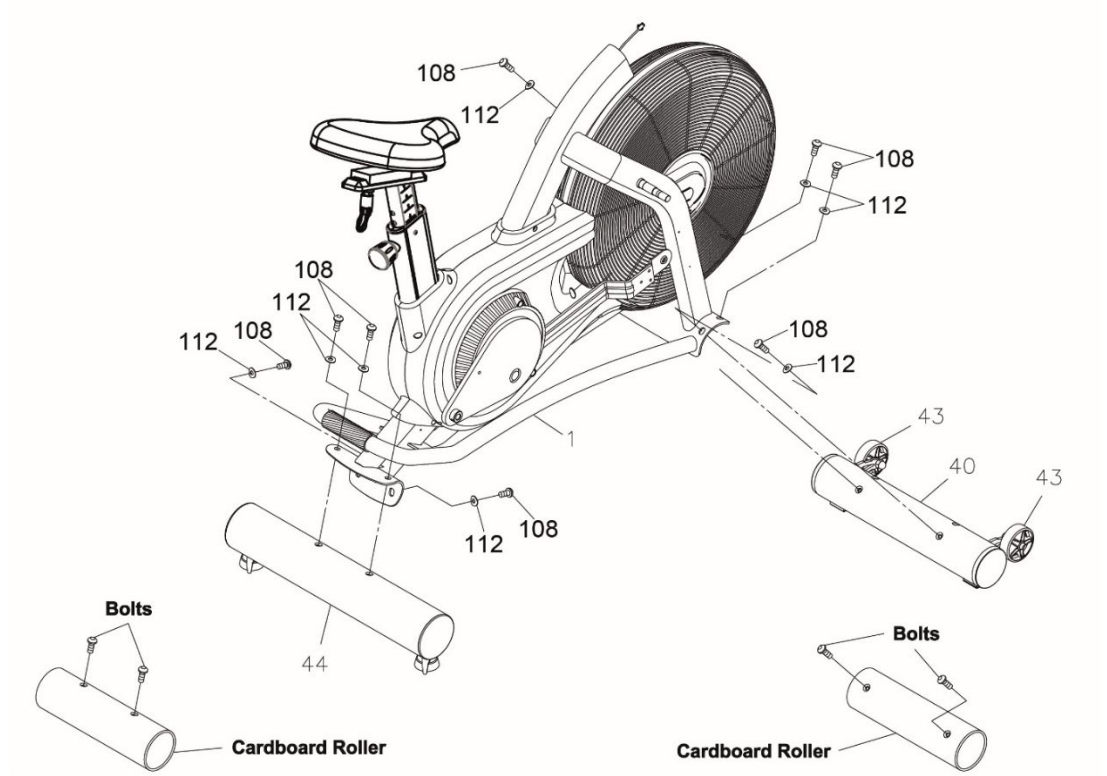
Difficoltà
Intermedio

FASE 1:

1. **Rimuovere le viti che fissano i rulli in cartone situati** nella parte anteriore del telaio principale (1).
2. **Assicurarsi che le ruote di trasporto (43)** del tubo stabilizzatore anteriore (40) siano orientate verso la parte anteriore. Fissare il tubo stabilizzatore anteriore (40) al telaio principale (1) utilizzando i bulloni a testa bombata M10 x 1,5 x 20 mm (108) e le rondelle arcuate (117).

FASE 2:

1. **Rimuovere le viti che fissano i rulli in cartone situati** nella parte posteriore del telaio principale (1).
2. **Fissare il tubo stabilizzatore posteriore (44)** al telaio principale (1) utilizzando i bulloni a testa bombata M10 x 1,5 x 20 mm (108) e le rondelle arcuate (117).



FASE 3:

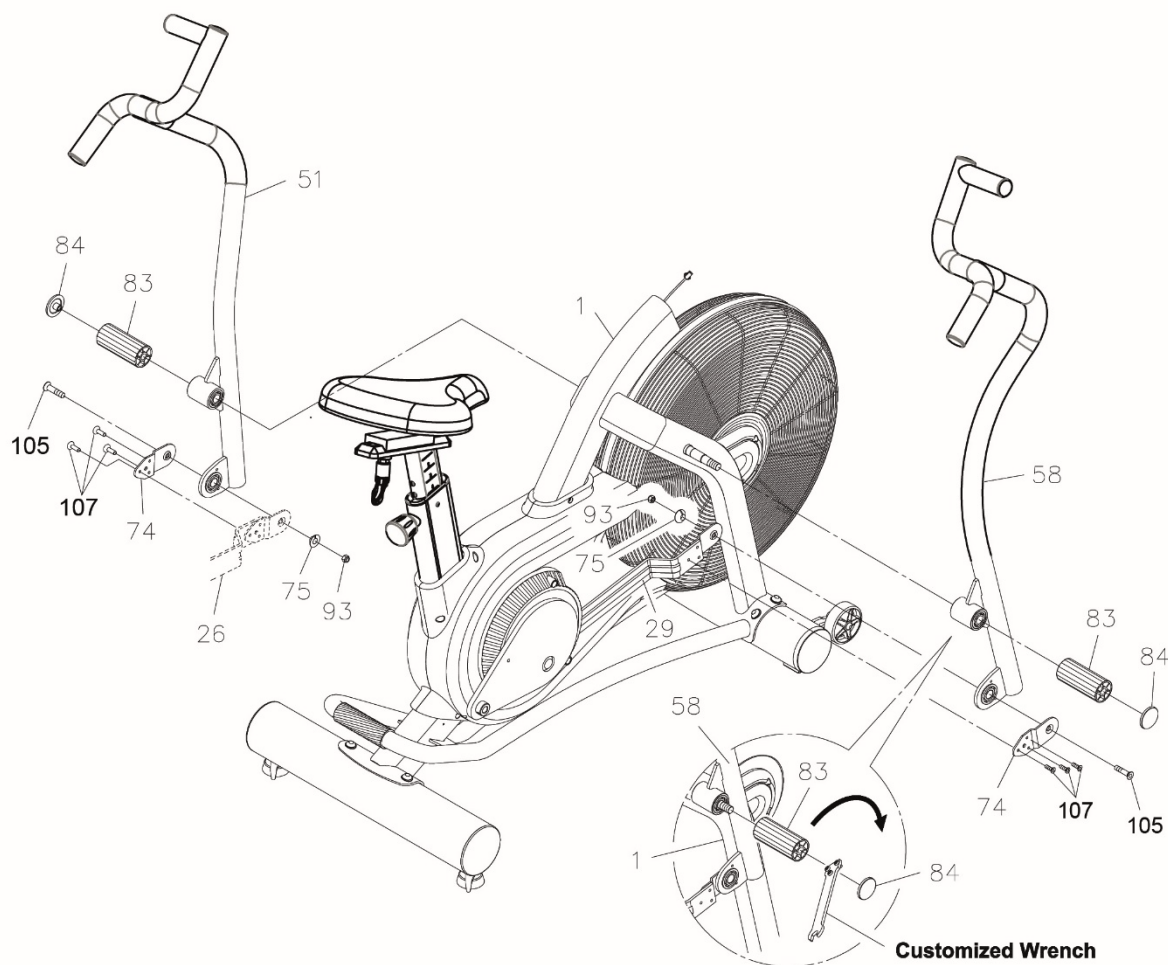
1. **Fissare il manubrio destro (58)** al telaio principale (1).
2. **Successivamente, fissare il poggiatesta (83)** al telaio principale (1) utilizzando la chiave speciale. Fare riferimento all'illustrazione sottostante. Infine, applicare il tappo decorativo (84) sul poggiatesta (83).

FASE 4:

Fissare la biella destra (29) alla parte inferiore del manubrio destro (58) utilizzando la piastra di fissaggio (74), il distanziale a disco (75), il bullone a testa svasata M8 × 1,25 × 30 mm (105) e il dado Nyloc M8 × 1,25 (93). Non serrare completamente il bullone prima della Fase 5.

FASE 5:

1. **Fissare la piastra di fissaggio (74)** alla biella destra (29) utilizzando il bullone a testa svasata M6 × 1 × 15 mm (107). Successivamente, serrare completamente tutte le viti.
2. **Ripetere le fasi da 3 a 5 per il manubrio sinistro (51) e la biella sinistra (26).**



FASE 6:

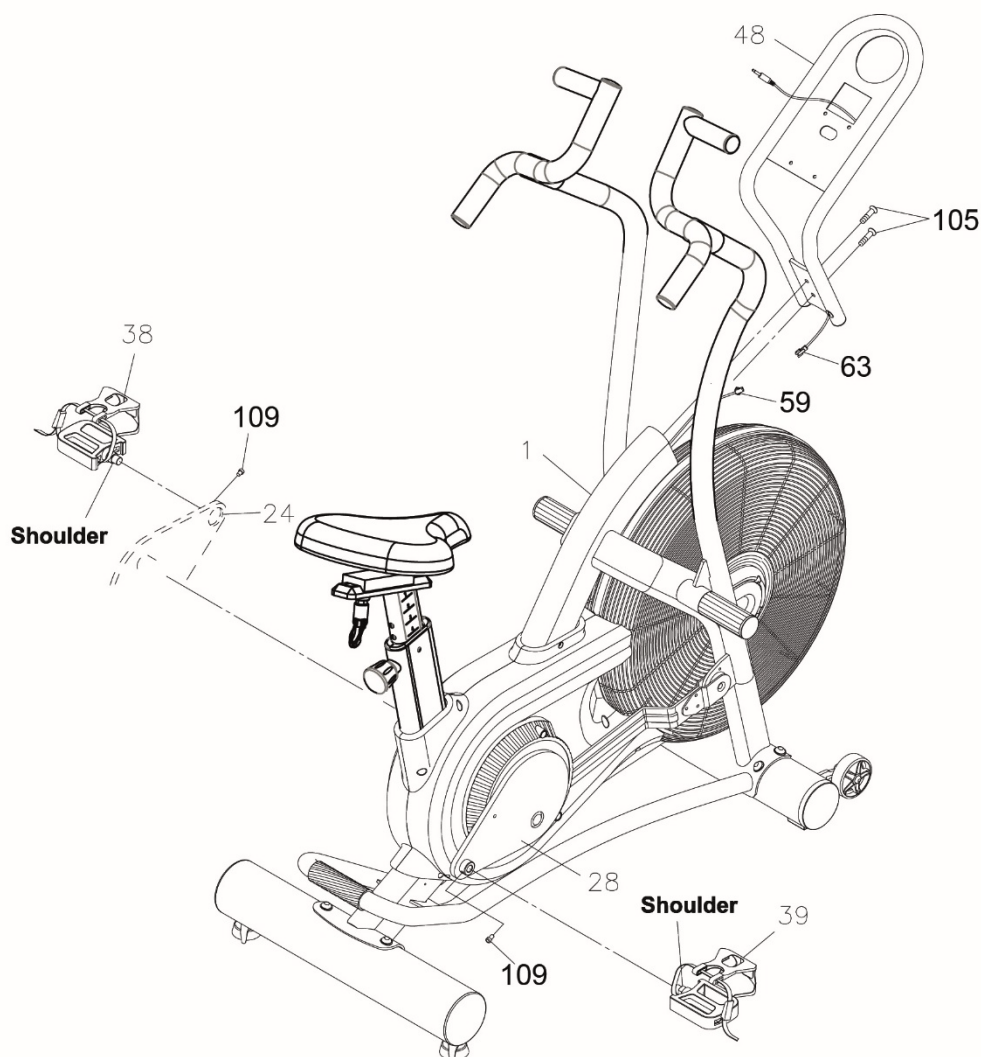
1. **Des Allentare il bullone a testa cilindrica M6 × 1 × 10 mm (109)** sulla pedivella destra con disco (28). Avvitare il pedale destro (39) sulla pedivella destra con disco (28) come indicato e serrarlo saldamente. Ripetere la stessa operazione per il pedale sinistro (38) e la pedivella sinistra con disco (24).
2. **Per fissare l'insieme, serrare nuovamente i bulloni a testa cilindrica M6 × 1 × 10 mm (109)** su entrambe le pedivelle.

Nota :

Il pedale destro (39) è contrassegnato con "R". Il pedale sinistro (38) è contrassegnato con "L".
Il pedale destro si avvita in senso orario, mentre il pedale sinistro si avvita in senso antiorario.

FASE 7:

1. **Collegare il cavo del sensore (59)** al cavo di connessione (63). Successivamente, fissare il supporto della console (48) al telaio principale (1) utilizzando un bullone a testa svasata M8 × 1,25 × 30 mm (105).
2. **Prestare attenzione a non danneggiare i cavi** durante il fissaggio del supporto della console (48)

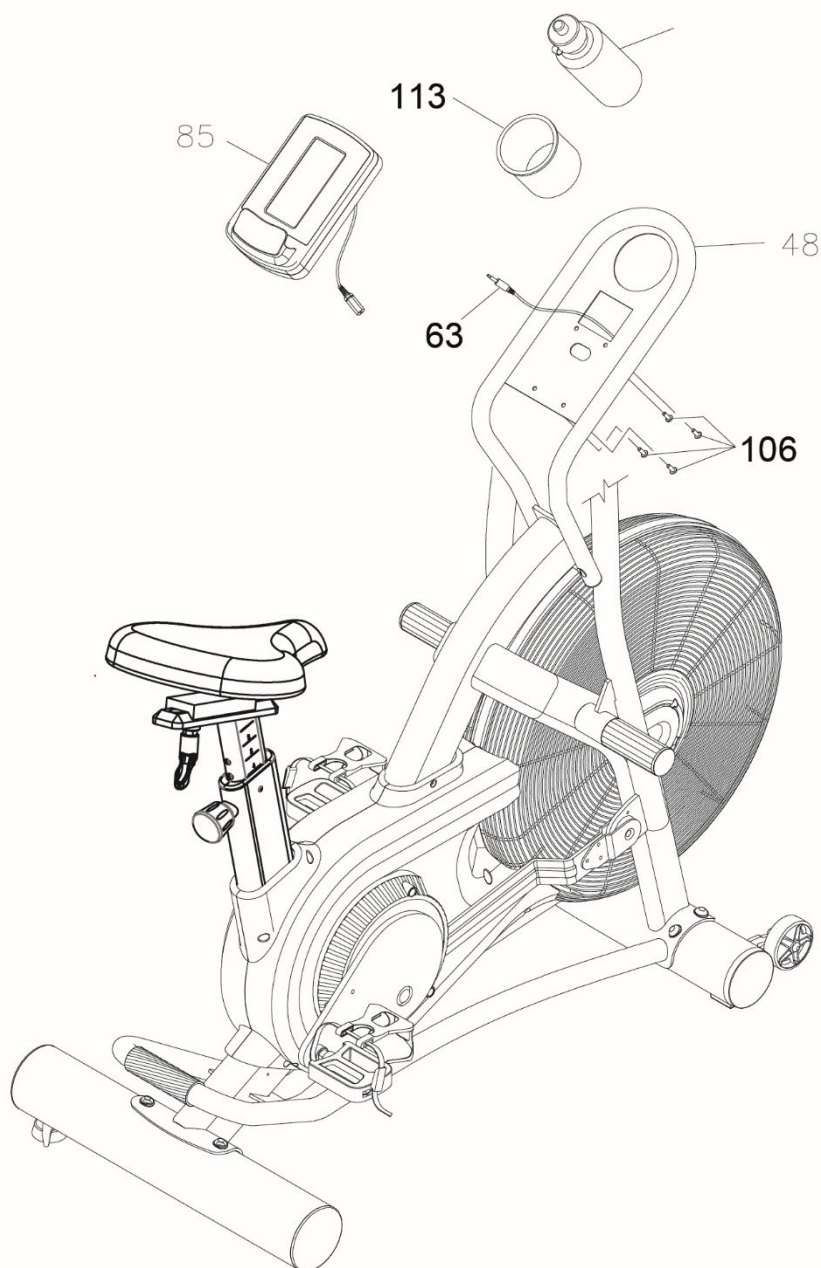


FASE 8 :

1. **Inserire due batterie AA nella console (85).** Le batterie non sono incluse. Collegare il cavo di connessione (63) alla console (85). Fissare la console (85) al supporto della console (48) utilizzando la vite a testa tonda M5 × 0,8 × 12 mm (106).
2. **Prestare attenzione a non danneggiare i cavi** durante l'installazione della console (85).

FASE 9 :

Fissare il portaborraccia (113) al supporto della console (48). Inserire la borraccia (114) nel portaborraccia (113).



ISTRUZIONI DELLA CONSOLE

L'AIR CROSSAIR utilizza un sistema di resistenza a ventilatore. La console consente di impostare gli obiettivi di allenamento e di monitorare i progressi.



I. AVVIAMENTO INIZIALE

- **ACCENSIONE** : Iniziare a pedalare oppure premere qualsiasi pulsante.
- **SPEGNIMENTO** : In modalità standby, la console si spegne automaticamente dopo 60 secondi di inattività. Durante l'allenamento (ad eccezione dei programmi a intervalli), la console si spegne automaticamente dopo 90 secondi di inattività. Durante un programma a intervalli, il programma si arresta solo premendo il pulsante STOP; in caso contrario, prosegue fino al termine e la console si spegne automaticamente dopo 90 secondi.

La distanza può essere visualizzata in chilometri o miglia. Premere contemporaneamente START ed ENTER. Il display mostrerà KM oppure M. Utilizzare le frecce per selezionare KM o Mile, quindi premere ENTER per confermare.

II. BOUTONS

ENTER	Conferma il valore inserito o la selezione del programma
START	Avvia o mette in pausa il programma
STOP	Arresta il programma <i>Tenere premuto per 2 secondi per reimpostare la console e avviare un nuovo programma</i>
▲ UP	Aumenta il valore
▼ DOWN	Diminuisce il valore
TARGET TIME	Imposta la durata desiderata dell'allenamento
TARGET DISTANCE	Imposta la distanza desiderata dell'allenamento
TARGET CALORIES	Imposta l'obiettivo di calorie
TARGET HEART-RATE	Imposta la frequenza cardiaca target <i>Nota: è necessario indossare una fascia toracica con connessione senza fili per utilizzare questa funzione</i>
INTERVAL 10/20	Accede al programma a intervalli 10/20
INTERVAL 20/10	Accede al programma a intervalli 20/10
INTERVAL CUSTOM	Accede al programma a intervalli personalizzato e consente di definire il proprio tempo di allenamento

III. DISPLAY

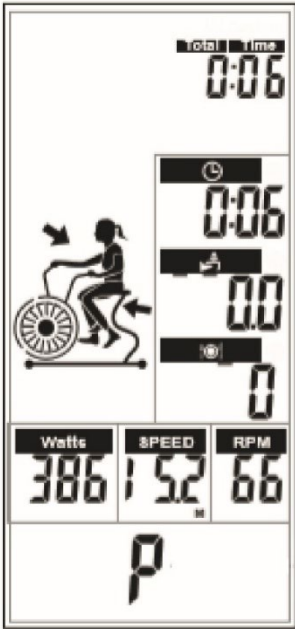


	TIME (Tempo)	Visualizza la durata dell'allenamento da 1 secondo a 1:59:59. "0:00" lampeggia per impostare il tempo target da 1 secondo a 1:59:00, quindi esegue un conto alla rovescia a partire da tale valore.
	DISTANCE (Distanza)	Visualizza una distanza da 0,1 miglia a 999,9 miglia. "0.0" lampeggia per impostare la distanza target da 0,5 a 999,5 miglia, quindi esegue un conto alla rovescia a partire da tale valore.
	CALORIES	Visualizza le calorie bruciate fino a 999 kcal. Le calorie sono fornite esclusivamente a scopo indicativo e non sono destinate a un uso medico. "0" lampeggia per impostare l'obiettivo di calorie da 10 a 990 kcal, quindi esegue un conto alla rovescia a partire da tale valore.
	RPM	Visualizza i giri al minuto, da 0 a 199.
	SPEED (Velocità)	Visualizza la velocità attuale da 0 a 99,9 mph.
	WATTS	Visualizza la potenza da 0 a 1999 watt.
	HEART RATE (Frequenza cardiaca)	Visualizza la frequenza cardiaca da 40 a 220 battiti al minuto. È necessario indossare una fascia toracica con connessione senza fili per visualizzare questo valore. Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca è fornito esclusivamente a scopo informativo e non costituisce un dispositivo medico.

IV. PROGRAMMI

La console offre i seguenti programmi: **Programma normale, Tempo, Distanza, Calorie, Frequenza cardiaca, Intervallo 10/20, Intervallo 20/10, Programma personalizzato.**

PROGRAMMA NORMAL



Il trasmettitore di frequenza cardiaca deve essere indossato attorno al torace per consentire la misurazione della frequenza cardiaca. In caso contrario, nella finestra della frequenza cardiaca apparirà la lettera "P", a indicare l'assenza di segnale.

Il trasmettitore della frequenza cardiaca deve essere indossato attorno al torace per consentire la misurazione della frequenza cardiaca. In assenza di segnale, nella finestra della frequenza cardiaca comparirà la lettera **"P"**, che indica l'assenza di segnale. Salire sull'apparecchio per accendere la console. Il display mostrerà un **30** lampeggiante corrispondente all'impostazione dell'età (da **1 a 99 anni**).

Utilizzare le frecce **▲** o **▼** per regolare il valore, quindi premere **ENTER** per confermare. La console passerà in modalità standby. Premere **START** oppure iniziare a pedalare per avviare il programma. Tutti i valori inizieranno ad aumentare. Premere **STOP** per interrompere il programma.

La console passerà in modalità standby dopo **30 secondi** di inattività e si spegnerà automaticamente dopo **60 secondi** di inattività. In modalità standby, il display LCD mostra in sequenza, al ritmo di una informazione al secondo: Intervallo 10/20, Intervallo 20/10, Intervallo personalizzato, Pronto, Lavoro, Riposo, Tempo, Distanza, Calorie, Watt, Velocità, RPM e Frequenza cardiaca.

PROGRAMMA TEMPO



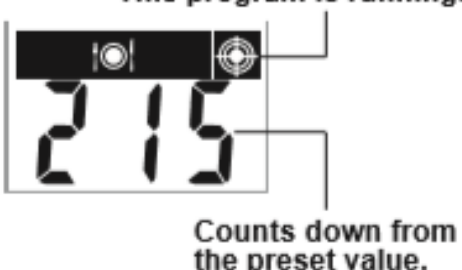
Premere **TARGET TIME**. Il display mostrerà **0:00** lampeggiante, consentendo di impostare la durata dell'allenamento da **1:00 minuto a 1:59:00 ore**.

Utilizzare le frecce **▲** o **▼** per regolare il valore, quindi premere **ENTER** per confermare. Il programma verrà avviato. Durante l'esercizio, il valore impostato eseguirà un conto alla rovescia, mentre gli altri dati aumenteranno. Una volta raggiunto il valore, la console si fermerà per **30 secondi** e si spegnerà automaticamente dopo **60 secondi** di inattività.

PROGRAMMA DISTANZA

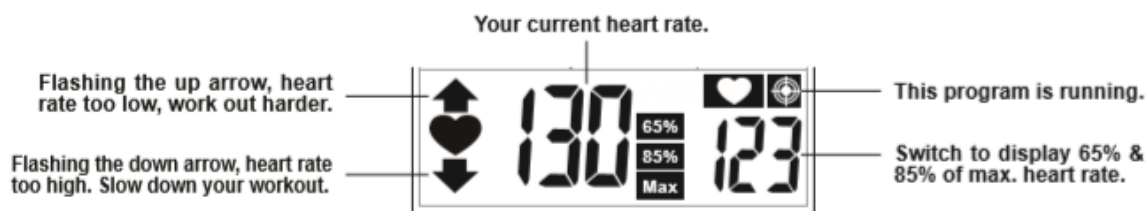
 This program is running. Counts down from the preset value.	Premere TARGET DISTANCE. Il display mostrerà 0.0 lampeggiante, consentendo di impostare la distanza desiderata da 0,5 miglia a 999,5 miglia. Utilizzare le frecce ▲ o ▼ per regolare il valore, quindi premere ENTER per confermare. Il programma verrà avviato. Durante l'esercizio, la distanza impostata eseguirà un conto alla rovescia, mentre gli altri dati aumenteranno. Una volta raggiunta la distanza, la console si fermerà per 30 secondi e si spegnerà automaticamente dopo 60 secondi di inattività.
---	---

PROGRAMMA CALORIE

 This program is running. Counts down from the preset value.	Premere TARGET CALORIES. Il display mostrerà 0 lampeggiante, consentendo di impostare il numero di calorie desiderato da 10 a 990 kcal. Utilizzare le frecce ▲ o ▼ per regolare il valore, quindi premere ENTER per confermare. Il programma verrà avviato. Durante l'esercizio, il valore impostato eseguirà un conto alla rovescia, mentre gli altri dati aumenteranno. Una volta raggiunto il valore, la console si fermerà per 30 secondi e si spegnerà automaticamente dopo 60 secondi di inattività.
---	--

PROGRAMMA FREQUENZA CARDIACA

1. **Il programma di frequenza cardiaca è un programma preimpostato.** Monitora il battito tramite segnali acustici e indicatori a freccia per avvisare l'utente se la frequenza cardiaca esce dalla zona target definita (**65% o 85% della frequenza cardiaca massima**). È necessario inserire l'età e indossare una fascia toracica con connessione senza fili per la trasmissione del segnale.
2. Premere **TARGET HEART RATE**. Il display LCD mostrerà 30 lampeggiante. **Impostare l'età tra 1 e 99 anni, quindi premere ENTER per confermare. Il programma verrà avviato.**
3. La console calcolerà automaticamente i valori corrispondenti **al 65% e 85% della frequenza cardiaca massima** in base all'età inserita. Durante l'esercizio, verrà visualizzata la frequenza cardiaca insieme agli altri dati di allenamento. **Premere STOP per interrompere il programma.**



4. **Se il valore scende al di sotto del 65%,** la freccia verso l'alto e il valore predefinito lampeggeranno e verrà emesso un segnale acustico ogni 10 secondi fino a quando l'utente non raggiunge il 65% o più.
5. **Se il valore supera l'85%,** la freccia verso il basso e il valore predefinito lampeggeranno e verrà emesso un segnale acustico ogni **10 secondi fino a quando l'utente non scende all'85% o meno.**
6. **Se il valore rimane compreso tra il 65% e l'85%,** lampeggerà solo la frequenza cardiaca attuale.
7. **Esempio di calcolo per una persona di 30 anni:**
 - Frequenza cardiaca massima: $220 - 30 \text{ (età)} = 190$
 - $65\% : 190 \text{ (frequenza cardiaca massima)} \times 0,65 = 123$
 - $85\% : 190 \text{ (frequenza cardiaca massima)} \times 0,85 = 161$

Il programma verifica che l'utente rimanga nell'intervallo **dal 65% all'85% della frequenza cardiaca massima.**

PROGRAMMA INTERVALLO 10/20



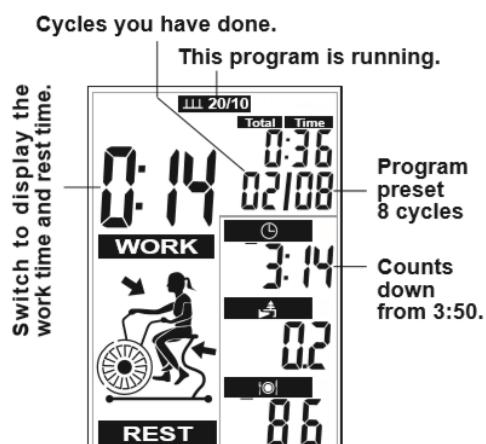
Programma in cui l'utente si allena per **10 secondi** e riposa per **20 secondi**. Premere il pulsante **INTERVAL 10/20** per avviare il programma.

Il tempo inizierà il conto alla rovescia da **3:40 minuti** (10 secondi × 8 ripetizioni di lavoro, 20 secondi × 7 ripetizioni di recupero).

Il programma può essere interrotto solo premendo il pulsante **STOP**.

Al termine del programma, la console si fermerà per **30 secondi** e si spegnerà automaticamente dopo **60 secondi** di inattività.

PROGRAMMA INTERVALLO 20/10



Programma in cui l'utente si allena per **20 secondi**
e riposa per **10 secondi**.

Premere il pulsante **INTERVAL 20/10** per avviare il programma. Il tempo inizierà il conto alla rovescia da **3:50 minuti** (20 secondi $\times$ 8 ripetizioni di allenamento, 10 secondi $\times$ 7 ripetizioni di recupero).

Il programma può essere interrotto solo premendo il pulsante **STOP**. Al termine del programma, la console si fermerà per **30 secondi** e si spegnerà automaticamente dopo **60 secondi** di inattività.

PROGRAMME D'INTERVALLE PERSONNALISÉ

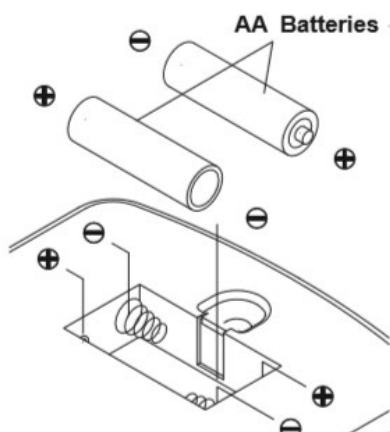
 This program is running. ② Enter the work time. ③ Enter the rest time. ① Enter the desired cycles.	L'utente può definire il proprio intervallo di allenamento da 1 secondo a 9:59 minuti, nonché il numero di cicli da 1 a 99. Premere INTERVAL CUSTOM. 00/01 lampeggerà, consentendo di impostare il numero di ripetizioni (da 1 a 99). Utilizzare le frecce per regolare il valore, quindi premere ENTER per confermare. Successivamente, impostare il tempo di lavoro e riposo (da 1 secondo a 9:59 minuti). Confermare ogni impostazione con ENTER. Durante l'allenamento, il tempo di lavoro impostato eseguirà un conto alla rovescia, mentre gli altri dati aumenteranno. Il programma può essere interrotto solo premendo STOP o al termine della durata programmata. La console si fermerà quindi per 30 secondi e si spegnerà automaticamente dopo 60 secondi di inattività..
---	--

IT

DESCRIZIONE DELLE FUNZIONI

1. Premere **STOP** per arrestare il programma.
2. Quando un programma è in esecuzione, la console passa in modalità standby dopo 30 secondi di inattività e si spegne dopo 60 secondi aggiuntivi di inattività.
Per mettere in pausa un programma, premere START.
3. Verrà emesso un segnale acustico ogni 30 secondi e tutti i valori verranno visualizzati sul display ogni 2 secondi. Premere nuovamente **START** per riprendere il programma. La console passerà in modalità standby dopo 5 minuti di inattività e si spegnerà dopo 30 secondi aggiuntivi di inattività.
4. **Tenere premuto il pulsante STOP per 2 secondi** per reimpostare la console e avviare un nuovo programma.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE



- Aprire il carter posteriore della console (85).
- La console funziona con 2 batterie AA (1,5 V).
- Le batterie non sono incluse.

Note

- Non mescolare batterie nuove e usate.
- Utilizzare esclusivamente batterie dello stesso tipo.

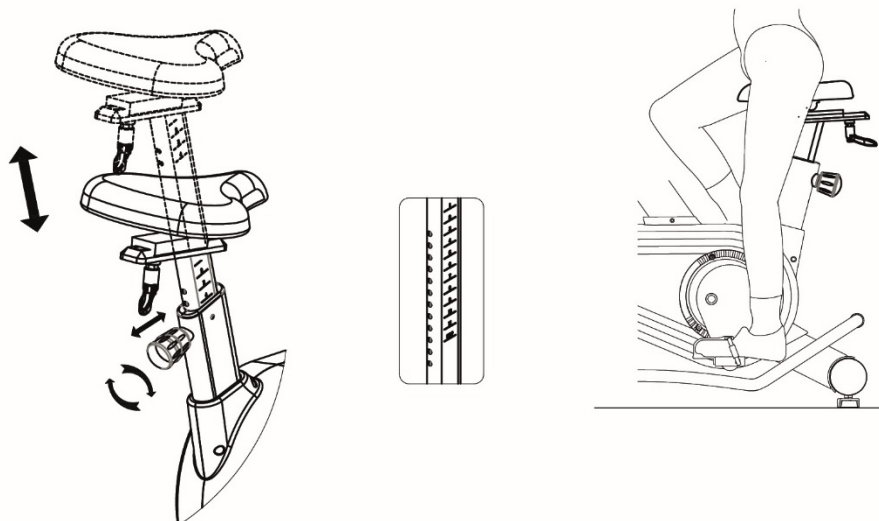
V. FUNZIONAMENTO

REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DELLA SELLA

1. **Per un allenamento efficace** è importante regolare correttamente l'altezza della sella. **La gamba deve essere leggermente** piegata e rilassata quando il piede si trova nel punto più basso della pedalata.
2. **Se la gamba è troppo tesa o non si riesce a raggiungere il pedale**, la sella deve essere abbassata. **Se le gambe risultano troppo piegate**, la sella deve essere alzata.
3. **Sbloccare il pomello di regolazione con perno a scatto** (127) ruotandolo in senso antiorario. Tirare il pomello e regolare la sella (73) all'altezza desiderata.
4. **Rilasciare il pomello**: si inserirà automaticamente nel foro di posizione. Serrare il pomello ruotandolo in senso orario.

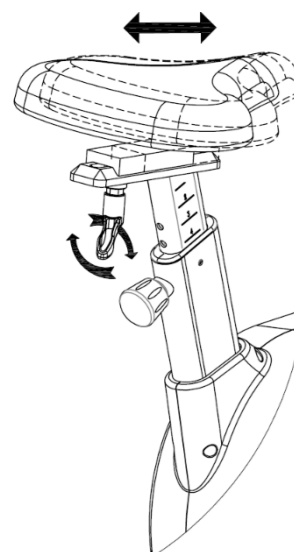
Nota

Non sollevare il reggisella oltre il limite massimo indicato sullo stesso.



POSIZIONE DELLA SELLA

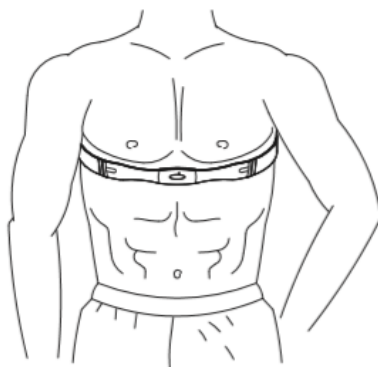
1. **È possibile spostare la sella** (73) in avanti o indietro. Modificando la posizione della sella si sollecitano diversi gruppi muscolari.
2. **Sollevare la leva di regolazione** (130) e regolare la sella (73) nella posizione desiderata.
3. **Rilasciare quindi la leva per bloccare la sella** (73) nella posizione selezionata.



FREQUENZA CARDIACA

La cyclette non è fornita con una fascia toracica né con altri sistemi di trasmissione della frequenza cardiaca. Tuttavia, è compatibile con fasce toraciche funzionanti a 5,3 kHz o tramite connessione senza fili.

La fascia toracica trasmette le informazioni alla console (85). Ciò consente un allenamento più efficace grazie ai dati sulla frequenza cardiaca necessari per ottimizzare le prestazioni.



VI. CONSERVAZIONE

Conservare la cyclette in un ambiente pulito e asciutto. Assicurarsi che l'interruttore di alimentazione sia spento e che la cyclette non sia collegata a una presa elettrica.

MANUTENZIONE

- Durante il montaggio, serrare tutte le viti e assicurarsi che la cyclette sia in piano.
- Controllare le viti dopo **10 ore di utilizzo**.
- Pulire il sudore dopo ogni allenamento. Pulire l'apparecchio con un panno e un detergente delicato. **Non utilizzare solventi** né detergenti aggressivi sulle parti in plastica.
- In caso di aumento del rumore, verificare che tutte le fissazioni siano correttamente serrate.
- Posizionare il prodotto in un ambiente pulito, ventilato e asciutto.
- Non esporre l'apparecchio alla luce solare diretta.

PER ORDINARE RICAMBI

Per una maggiore efficienza, prima di contattare il nostro servizio post-vendita, ti preghiamo di tenere a portata di mano i seguenti elementi:

- **Il nome o il riferimento del prodotto.**
- **Il numero di fabbricazione** è indicato sul telaio principale e sulla scatola di imballaggio.
- **Il numero della parte mancante o difettosa** è indicato nella vista esplosa del prodotto nel presente manuale.

Servizio post-vendita

E mail : service-it@carefitness.com



FR

**Cet appareil
se recycle**

A DEPOSER
EN MAGASIN



OU

A DEPOSER
EN DÉCHÈTE



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

02/2026