

CARE

FITNESS

NOTICE DE MONTAGE

FR

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

MONTAGEHANDLEIDING

NL

MONTAGEANLEITUNG

DE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ES

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

IT



86060

MINI ELLIPTIQUE

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 HC** pour une utilisation à domicile, pour une utilisation à domicile et en salle de sport.
- 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.).
- 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 maximum de l'utilisateur : 100 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.

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.

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.

IMPORTANT : Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conservez ce manuel d'utilisation pour toute référence future.

Les spécifications de ce produit peuvent différer de celles figurant sur cette photo et sont sujettes à modification **sans préavis**.

FR

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



Temps de montage
30 min



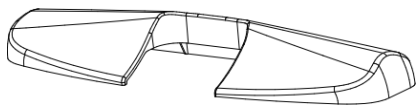
Outils
inclus



Difficultés
facile

ÉTAPE 1

1. **Fixez le cache** décoratif avant (14) au cadre principal (6) à l'aide de deux vis à tête bombée cruciforme ST4.2x15 (35).
2. **Serrez les vis** avec la clé Allen et le tournevis cruciforme fournis.



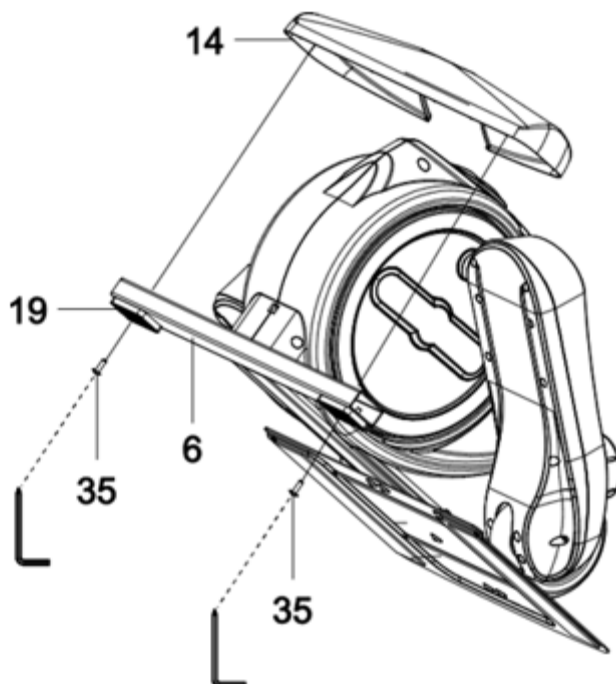
(14) Cache décoratif avant – 1 pièce



(35) Vis à tête bombée cruciforme
ST4.2x15 – 2 pièces

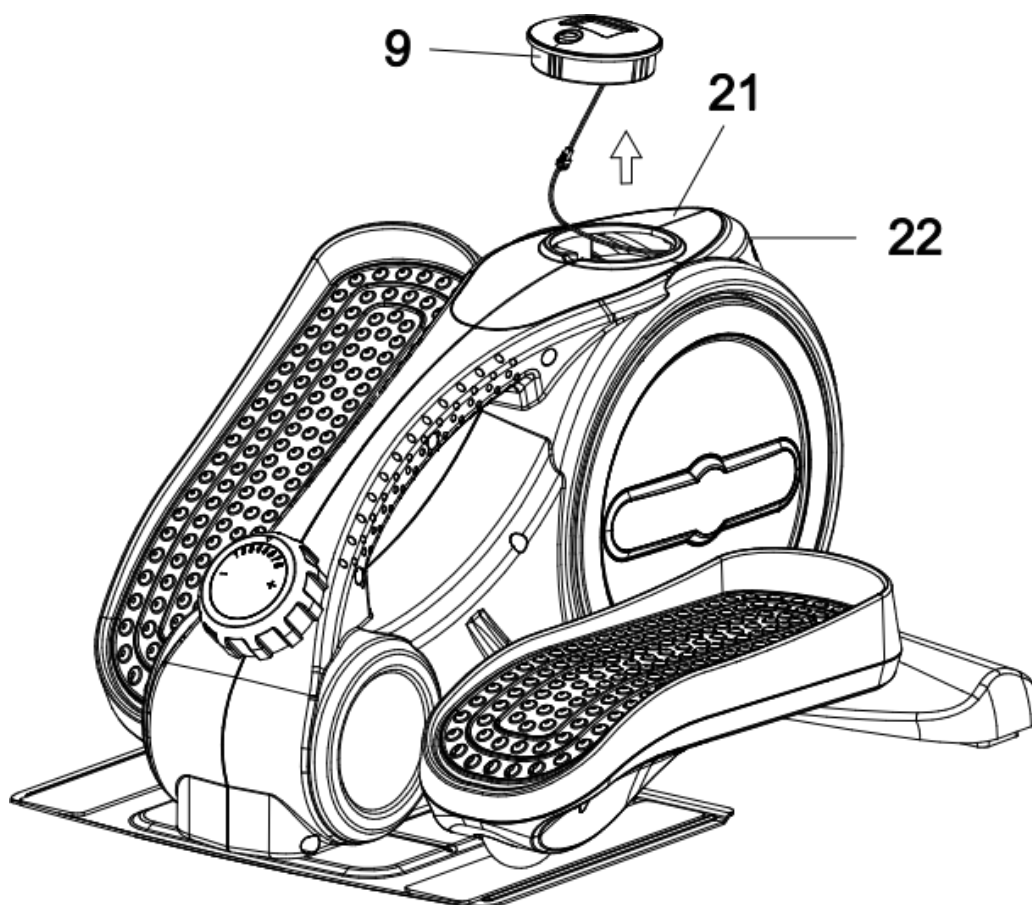


Clé Allen avec tournevis cruciforme
– 1 pièce



ÉTAPE 2

1. **Retirez** soigneusement l'écran numérique (9) du dessus des caches gauche et droit (21, 22) en le tirant lentement vers le haut.
2. **Retournez l'écran numérique** (9) et insérez une pile AAA 1.5V dans le compartiment prévu à cet effet.
3. **Assurez-vous** que la pile est correctement positionnée et que le ressort de la pile est en bon contact avec celle-ci.
4. **Faites glisser** l'écran numérique (9) sur les caches gauche et droit (21, 22).



UTILISATION DE L'ECRAN NUMERIQUE

FR



FONCTIONS DU BOUTON

- Appuyez sur le bouton pour allumer l'écran.
- Appuyez sur le bouton pour sélectionner une fonction.
- Maintenez le bouton enfoncé pendant 4 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions à zéro.

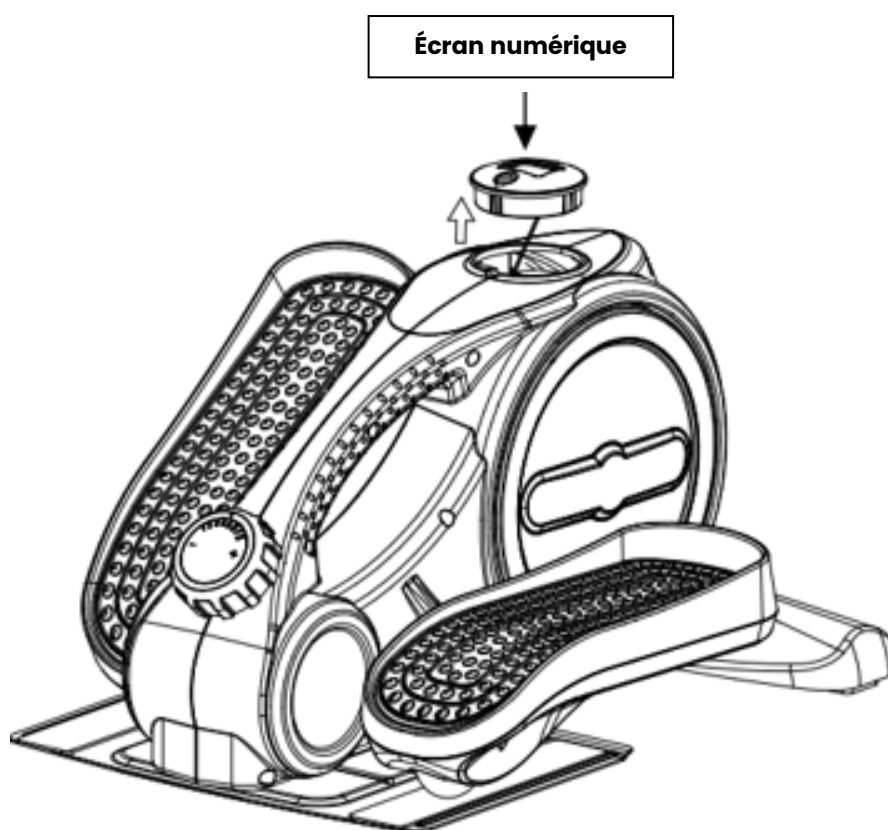
FONCTIONS D'AFFICHAGE :

- **SCAN**
 - Affiche automatiquement chaque fonction toutes les 4 secondes dans l'ordre suivant :
SCAN → TEMPS → CALORIES → REP/MIN
- **NOMBRE DE RÉPÉTITIONS**
 - Affiche le nombre de mouvements effectués.
- **TEMPS**
 - Affiche la durée de l'exercice.
- **CALORIES**
 - Affiche le nombre de calories brûlées.
- **REP/MIN**
 - Affiche le nombre de répétitions par minute.
- **ARRÊT (Stop)**
 - Indique que l'appareil est à l'arrêt.
- **DÉMARRAGE AUTOMATIQUE**
 - S'active par mouvement ou par pression d'un bouton.
- **EXTINCTION AUTOMATIQUE**
 - S'éteint automatiquement après environ 4 minutes d'inactivité.

REEMPLACEMENT DES PILES

1. **Retirez l'écran** numérique du dessus des caches gauche et droit en le tirant lentement vers le haut.
2. **Retournez l'écran** et insérez une pile AAA 1.5V dans le compartiment
3. **Assurez-vous que la pile** est correctement positionnée et que le ressort de contact est bien en place.
4. **Faites glisser l'écran** numérique sur les caches gauche et droit.
5. **Si l'écran est illisible** ou n'affiche que des segments partiels, retirez la pile, attendez 15 secondes, puis réinsérez-la.

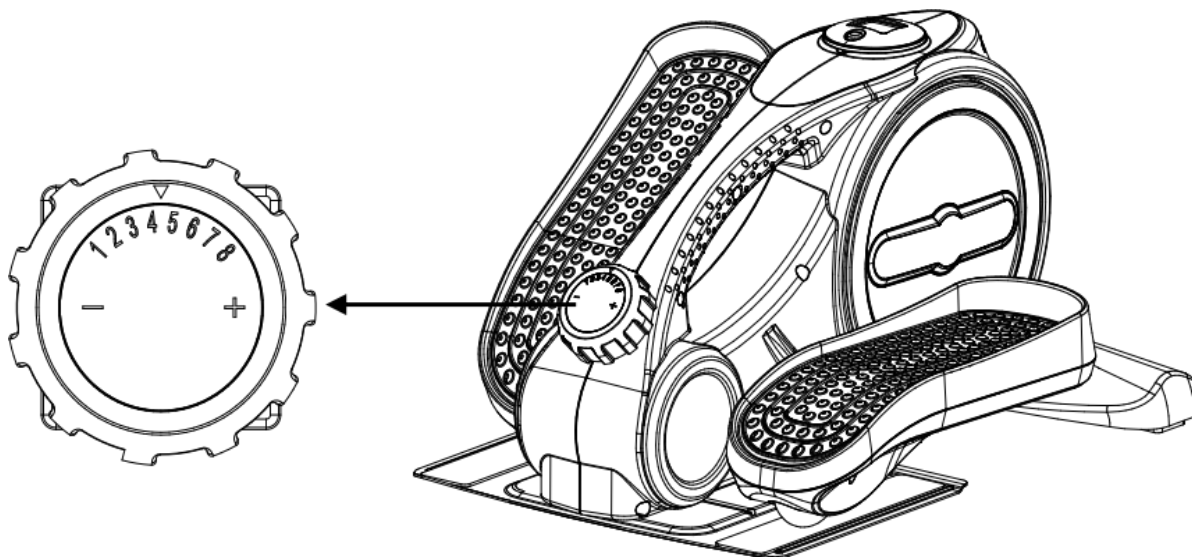
FR



UTILISATION DU BOUTON DE RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Le niveau de résistance peut être ajusté en tournant le bouton de réglage de la résistance.

- **Pour augmenter la résistance** : Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre.
- **Pour diminuer la résistance** : Tournez le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



COMMENT UTILISER L'APPAREIL ?

Réglez le niveau de résistance souhaité avec le bouton de réglage, puis pédalez à un rythme contrôlé pour obtenir de meilleurs résultats. Évitez les mouvements trop rapides ou une force excessive, qui pourraient endommager l'appareil ou causer des blessures. Commencez votre exercice à un rythme lent.

PRÉCAUTIONS DE STOCKAGE

Évitez de stocker l'appareil dans des endroits soumis à des températures extrêmes. Ne l'exposez pas à la lumière directe du soleil pendant de longues périodes et gardez-le à l'écart des environnements humides ou poussiéreux.

ENTRAÎNEMENT

Exercice des jambes

- Placez l'appareil sur une surface plane, stable et antidérapante.
- Asseyez-vous confortablement sur une chaise, l'appareil positionné directement devant vous.
- L'angle de flexion du genou ne doit pas être inférieur à 90°.
- Portez des chaussures à semelles en caoutchouc.
L'utilisation pieds nus n'est pas recommandée.



AVERTISSEMENT !

- **Ne montez pas debout sur l'appareil** pour vous entraîner, utilisez-le uniquement en position assise.
- **Évitez d'utiliser des chaises pivotantes** ou à roulettes.

TRANSPORT



L'appareil est équipé d'une poignée de transport intégrée pour faciliter son déplacement.

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>

AVERTISSEMENTS :



Safety

- Read and keep this user manual carefully. Use this product only as described.
- This device must be assembled and used by adults only.
- Your device complies with **EN-957 Class HC** standards for home use. It must not be used in gyms or any public, association, or rental environments.
- A flat and stable surface is required for safe use. Protect your flooring with a mat. Do not use this device in damp areas (e.g., swimming pools, saunas).
- Do not allow children to play with the device. Care declines any responsibility for any injury they may incur. Keep children away from the device during your workout.
- Care is not responsible for any technical modifications made by the user on any of our products.
- **Maximum user weight and height: 100 kg.**
- Before beginning any exercise program, consult your doctor to determine an appropriate level of intensity. Excessive or poorly planned training may be harmful to your health.
- Keep your back straight while exercising.
- Wearing suitable clothing and footwear is strongly recommended.
- Do not exceed the maximum positions for adjustable parts.

Maintenance

- Regularly check that all fasteners are securely tightened. To maintain its safety, your device must be inspected regularly. Any faulty parts must be replaced, and the device must not be used until fully repaired.
- As sweat is highly corrosive, avoid letting it come into contact with enamelled or chrome-plated parts of the device, especially the computer. Wipe the device immediately after use. Clean enamelled parts with a damp sponge. Do not use any harsh or corrosive products.

Warranty : The frame is covered by a 5-year warranty. Wear parts are covered for 2 years.

The warranty applies to normal home use by a private individual. Activate your product warranty online at www.carefitness.com

Recycling



The "crossed-out wheeled bin" symbol means that this product and the batteries it contains must not be disposed of with household waste. They are subject to specific recycling procedures. Take the batteries and your electronic product to an authorized collection point to be recycled. Proper disposal of your electronic waste helps protect the environment and your health.

**IMPORTANT: Please read all instructions carefully before using this product.
Keep this user manual for future reference.**

The specifications of this product may differ from the ones shown in the photo and are subject to change **without notice**.

EN

ASSEMBLY STEPS



Assembly time
30 min



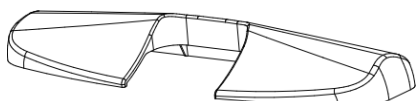
Tools
included



Difficulties
easy

STEP 1

1. **Fixez Attach the front decorative** cover (14) to the main frame (6) using two ST4.2x15 cross-recessed pan head screws (35).
2. **Tighten the screws** with the Allen key and cross screwdriver provided.



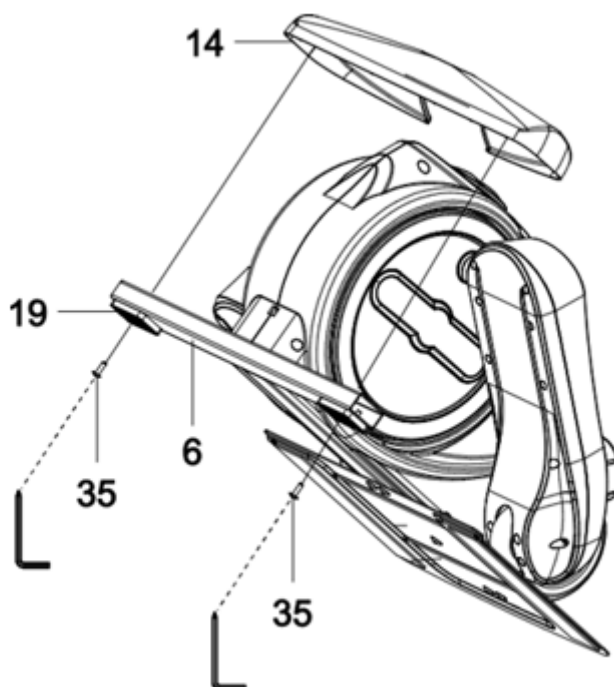
(14) Front decorative cover – 1 piece



(35) ST4.2x15 cross-recessed
pan head

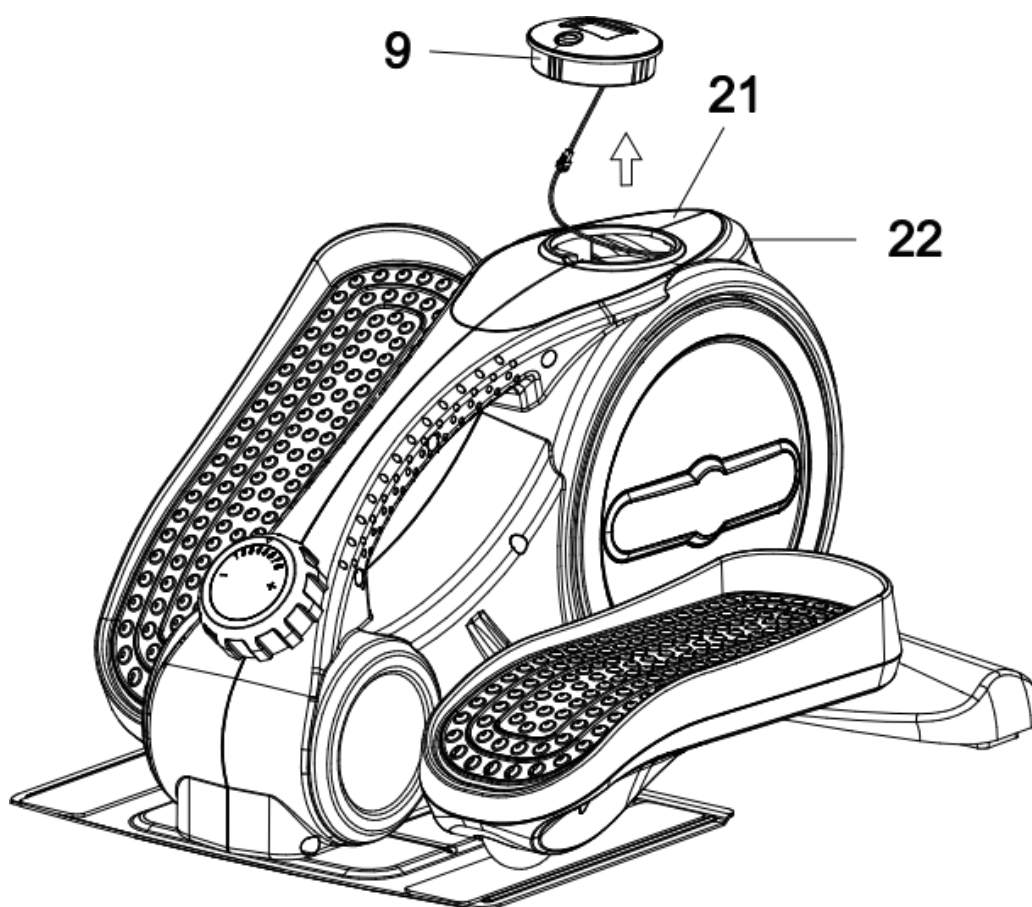


Allen key with cross screwdriver
– 1 piece



STEP 2

1. **Carefully** remove the digital display (9) from the top of the left and right covers (21, 22) by slowly pulling it upward.
2. **Turn the digital display** (9) over and insert a 1.5V AAA battery into the designated compartment.
3. **Ensure** the battery is correctly positioned and that the spring makes proper contact.
4. **Slide** the digital display (9) back onto the left and right covers (21, 22).



DIGITAL DISPLAY USAGE

EN



BUTTON FUNCTIONS

- **Press the button to turn on the screen.**
- **Press the button** to select a function.
- **Hold the button down for 4 seconds** to reset all functions to zero

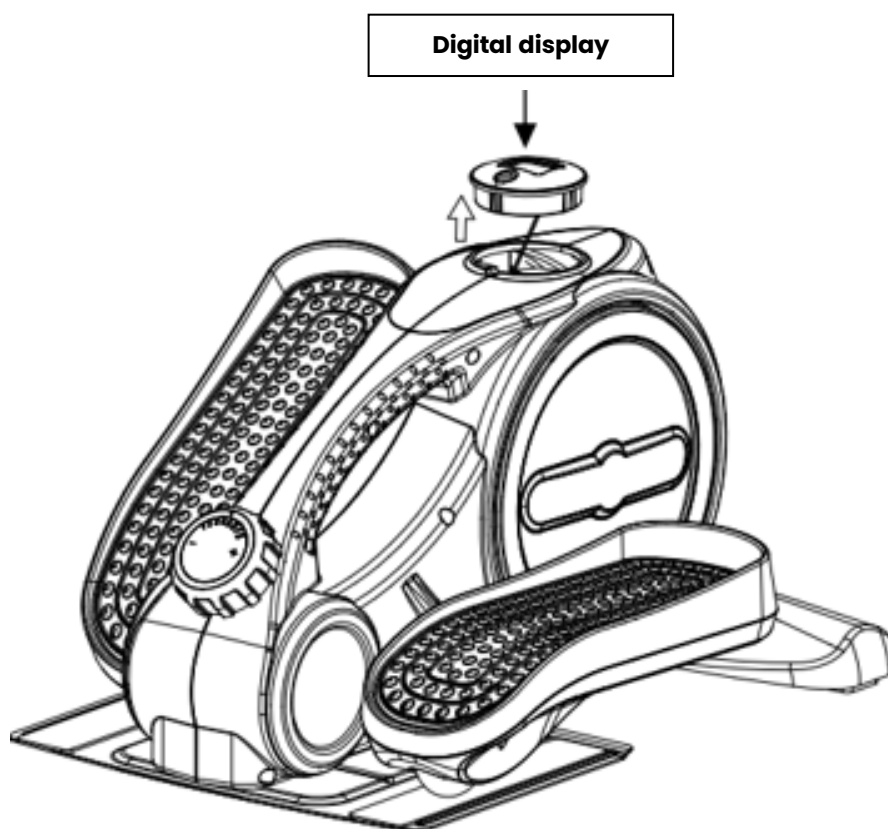
DISPLAY FUNCTIONS:

- **SCAN**
 - Automatically displays each function every 4 seconds in the following order:
SCAN → TIME → CALORIES → REP/MIN
- **REP COUNT**
 - Shows the number of movements performed..
- **TIME**
 - Shows the duration of the exercise.
- **CALORIES**
 - Shows the number of calories burned.
- **REP/MIN**
 - Displays the number of repetitions per minute.
- **STOP**
 - Indicates that the device is stopped.
- **AUTO START**
 - Activated by movement or pressing a button.
- **AUTO SHUTDOWN**
 - Automatically turns off after about 4 minutes of inactivity.

BATTERY REPLACEMENT

EN

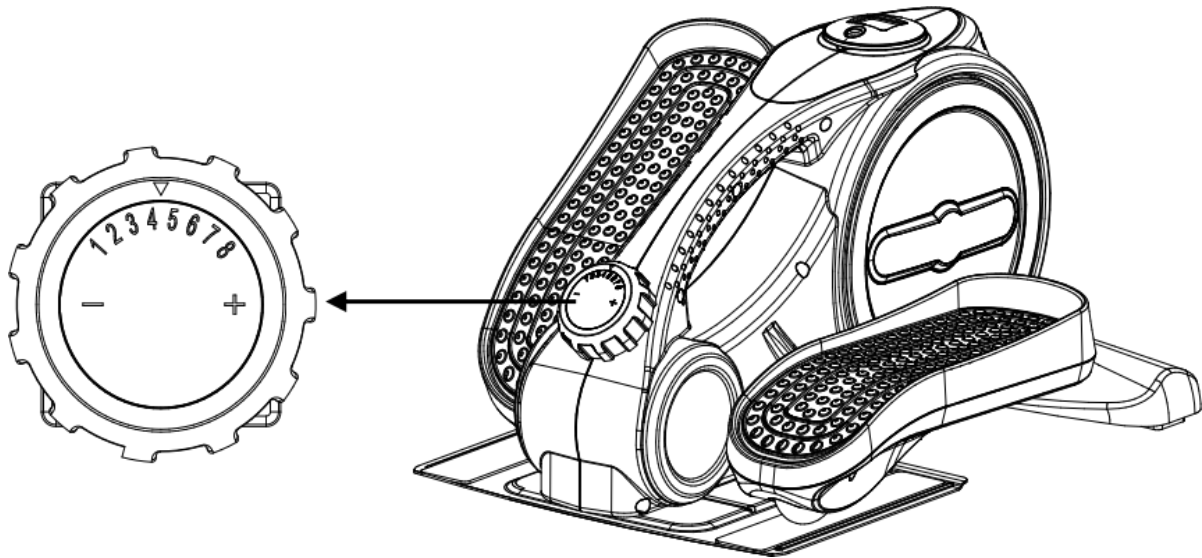
1. **Remove the digital** display from the top of the left and right covers by slowly pulling it upward.
2. **Turn the screen** over and insert a 1.5V AAA battery into the compartment.
3. **Make sure the battery** is correctly positioned and the contact spring is properly in place.
4. **Slide the digital** display back onto the left and right covers.
5. **If the screen is unreadable** or displays only partial segments, remove the battery, wait 15 seconds, then reinsert it.



RESISTANCE ADJUSTMENT KNOB USAGE

The resistance level can be adjusted by turning the resistance adjustment knob.

- **To increase resistance:** Turn the knob clockwise.
- **To decrease resistance:** Turn the knob counterclockwise.



HOW TO USE THE DEVICE?

Set the desired resistance level using the adjustment knob, then pedal at a controlled pace for optimal results. Avoid excessive speed or force, which may damage the device or cause injury. Start your workout at a slow pace.

STORAGE PRECAUTIONS

Avoid storing the device in areas exposed to extreme temperatures. Do not expose it to direct sunlight for long periods and keep it away from humid or dusty environments.

TRAINING

Leg exercise

- Place the device on a flat, stable, non-slip surface.
- Sit comfortably on a chair with the device placed directly in front of you.
- Your knee angle should not be less than 90°.
- Wear rubber-soled shoes. Barefoot use is not recommended.



WARNING!

- **Do not stand on the device** to train. Use it only while seated.
- **Avoid using swivel** or wheeled chairs.

TRANSPORT



The device is equipped with a built-in carrying handle to facilitate transport.

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:

NL

Veiligheid

- Lees en bewaar deze handleiding zorgvuldig. Gebruik dit product alleen zoals beschreven.
- Dit apparaat mag alleen door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw apparaat voldoet aan de **EN-957 klasse HC** norm voor thuisgebruik. Het mag niet worden gebruikt in sportscholen of andere openbare, gedeelde of verhuurde ruimtes.
- Voor een veilig gebruik is een vlakke en stabiele ondergrond vereist. Bescherm uw vloer met een mat. Gebruik dit apparaat niet in vochtige omgevingen (bijv. zwembad, sauna).
- Laat kinderen niet met het apparaat spelen. Care aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele verwondingen. Houd kinderen uit de buurt van het apparaat tijdens het trainen.
- Care is niet verantwoordelijk voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan het product worden aangebracht.
- **Maximale gebruikersgewicht en -lengte: 100 kg.**
- Raadpleeg uw arts voordat u een trainingsprogramma start om een geschikt intensiteitsniveau te bepalen. Overmatige of slecht geplande training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.
- Houd uw rug recht tijdens het oefenen.
- Het wordt sterk aanbevolen om geschikte kleding en schoenen te dragen.
- Overschrijd de maximale posities van verstelbare onderdelen niet.

Onderhoud

- Controleer regelmatig of alle bevestigingen goed vastzitten. Om de veiligheid te behouden, moet het apparaat regelmatig worden gecontroleerd. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en gebruik het apparaat pas weer na volledige reparatie.
- Zweet is zeer corrosief; vermijd contact met gelakte of verchroomde onderdelen, vooral met de computer. Veeg het apparaat onmiddellijk na gebruik schoon. Reinig gelakte onderdelen met een vochtige spons. Gebruik geen agressieve of bijtende producten

Garantie: Het frame heeft een garantie van 5 jaar. Slijtageonderdelen hebben een garantie van 2 jaar. De garantie geldt voor normaal thuisgebruik door particulieren. Activeer uw productgarantie online op www.carefitness.com

Recycling



Het symbool "doorgestreepte vuilnisbak" betekent dat dit product en de bijbehorende batterijen niet met het huisvuil mogen worden weggegooid. Ze vallen onder specifieke afvalscheiding. Lever batterijen en elektronische apparaten in bij een erkend inzamelpunt voor recycling. Een correcte verwerking beschermt het milieu en uw gezondheid.

BELANGRIJK: Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u dit product gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.

De specificaties van dit product kunnen afwijken van de foto en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving **worden gewijzigd**.

NL

MONTAGE-INSTRUCTIES



Montagetijd

60 min



Gereedschap

inbegrepen

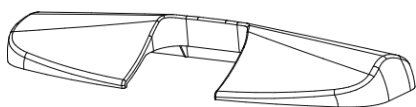


Moeilijkheidsgraad

gemakkelijk

STAP 1

1. **Bevestig de decoratieve** voorafdekking (14) aan het hoofdframe (6) met twee ST4.2x15 kruiskopschroeven (35).
2. **Draai de schroeven** vast met het meegeleverde gereedschap.



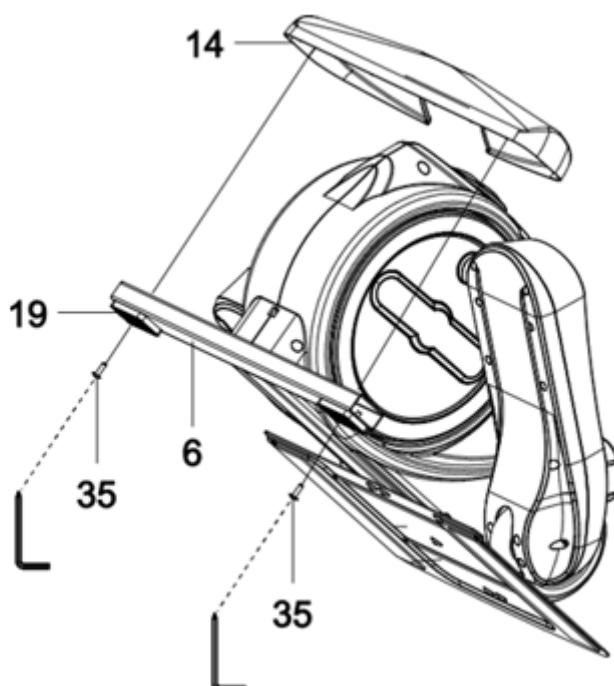
(14) Decoratieve voorafdekking – 1 stuk



(35) ST4.2x15 kruiskopschroef – 2 stuks

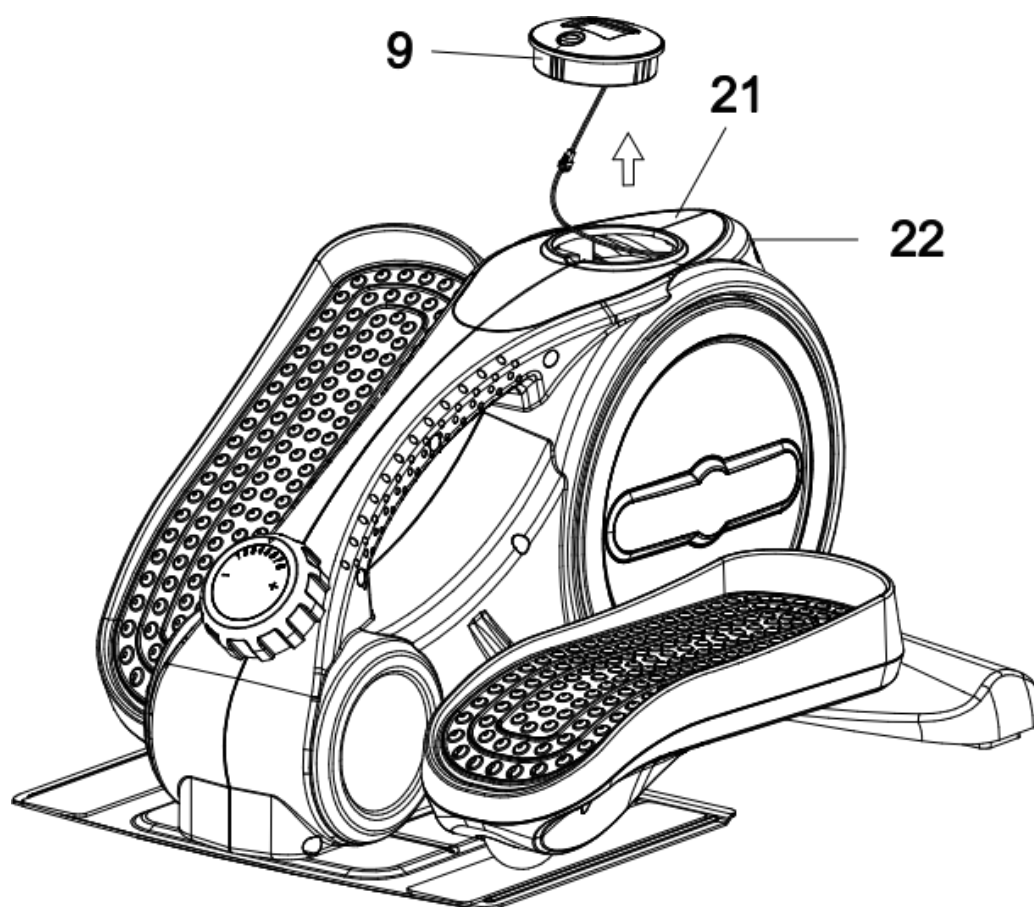


Inbussleutel met
kruiskopschroevendraaier – 1 stuk



STAP 2

1. **Verwijder voorzichtig** het digitale scherm (9) van de bovenkant van de linker- en rechterafdekkingen (21, 22) door het langzaam omhoog te trekken.
2. **Draai het scherm** (9) om en plaats een AAA 1,5V-batterij in het daarvoor bestemde vak.
3. **Zorg ervoor** dat de batterij correct geplaatst is en goed contact maakt met de veer.
4. **Schuif het digitale scherm** (9) terug op de afdekkingen (21, 22).



GEBRUIK VAN HET DIGITALE SCHERM



KNOPFUNCTIES

- **Druk op de knop om het scherm aan te zetten.**
- **Druk op de knop om een functie te selecteren.**
- **Houd de knop 4 seconden ingedrukt** om alle functies op nul te zetten.

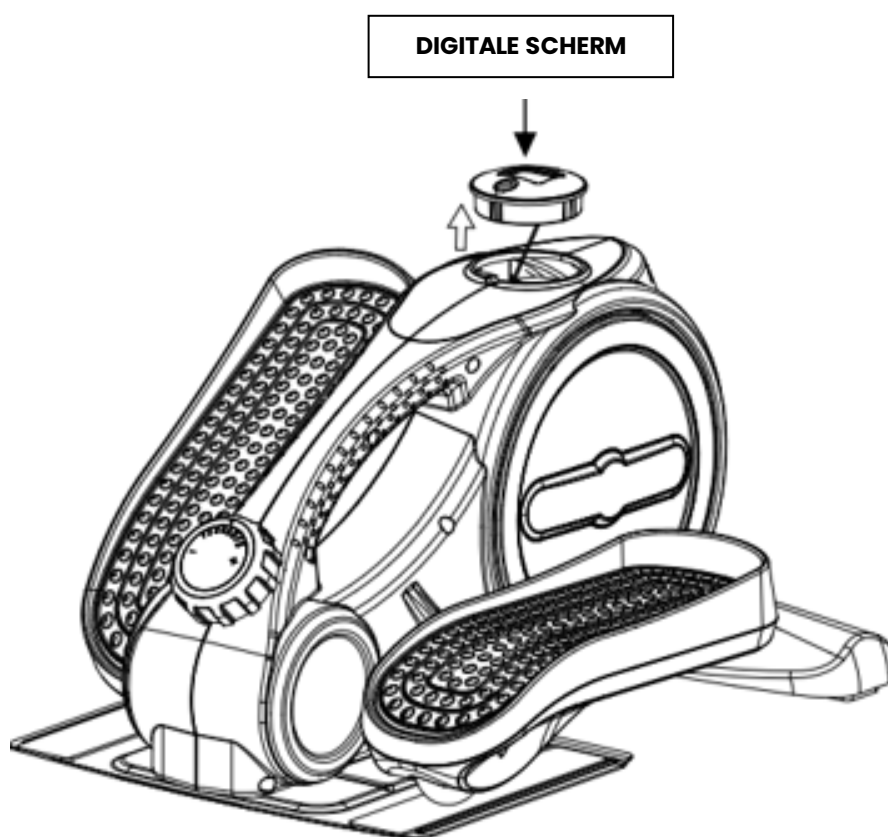
KNOPFUNCTIES:

- **SCAN**
 - Toont automatisch elke functie om de 4 seconden in de volgende volgorde: SCAN → TIJD → CALORIEËN → HERHAL/MIN
- **AANTAL HERHALINGEN**
 - Toont het aantal uitgevoerde bewegingen.
- **TIJD**
 - Toont de duur van de oefening.
- **CALORIEËN**
 - Toont het aantal verbrande calorieën.
- **HERHAL/MIN**
 - Toont het aantal herhalingen per minuut.
- **STOP**
 - Geeft aan dat het apparaat is gestopt.
- **AUTOMATISCHE START**
 - Geactiveerd door beweging of een knopdruk.
- **AUTOMATISCHE UITSCHAKELING**
 - Schakelt automatisch uit na ongeveer 4 minuten inactiviteit.

BATTERIJVERVANGING

1. **Verwijder het scherm** voorzichtig van de linker- en rechterafdekkingen.
2. **Draai het om en plaats** een AAA 1,5V-batterij.
3. **Controleer de juiste** plaatsing en goede veercontact.
4. **Schuif het scherm** terug op de afdekkingen.
5. **Als het scherm onleesbaar** is of slechts gedeeltelijk zichtbaar is, verwijder dan de batterij, wacht 15 seconden en plaats deze opnieuw.

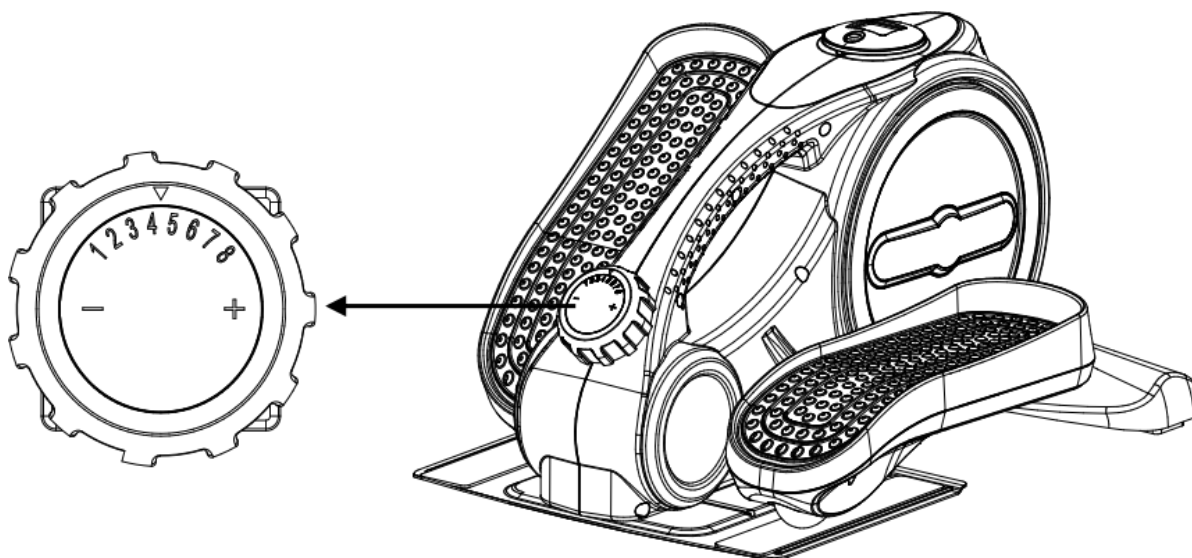
NL



GEBRUIK VAN DE WEERSTANDSKNOP

Het weerstandsniveau kan worden aangepast door aan de knop te draaien :

- **Om de weerstand te verhogen:** Draai met de klok mee.
- **Om de weerstand te verlagen:** Draai tegen de klok in.



HOE HET APPARAAT TE GEBRUIKEN?

Stel het gewenste weerstandsniveau in met de knop en trap in een gecontroleerd tempo voor het beste resultaat. Vermijd te snel of te krachtig trappen om schade of letsel te voorkomen. Begin langzaam.

OPSLAGVOORZORGEN

Bewaar het apparaat niet bij extreme temperaturen. Stel het niet langdurig bloot aan direct zonlicht en houd het uit vochtige of stoffige omgevingen.

TRAINING

Beenoefening

- Plaats het apparaat op een vlakke, stabiele, antislip ondergrond.
- Ga comfortabel zitten op een stoel met het apparaat recht voor u.
- De kniehoek mag niet kleiner zijn dan 90°.
- Draag schoenen met rubberen zolen. **Blootvoets trainen wordt afgeraden.**



WAARSCHUWING!

- **Ga niet op het apparaat staan.** Gebruik het uitsluitend zittend.
- **Vermijd draaibare** of verrijdbare stoelen.

TRANSPORT



Het apparaat is voorzien van een geïntegreerd handvat voor eenvoudig transport.

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 dieses Benutzerhandbuch sorgfältig auf. Verwenden Sie dieses Produkt nur wie beschrieben.
- Dieses Gerät darf nur von Erwachsenen montiert und verwendet werden.
- Ihr Gerät entspricht der Norm **EN-957 Klasse HC** für den Heimgebrauch. Es darf nicht in Fitnessstudios oder anderen öffentlichen, gemeinschaftlichen oder vermieteten Räumen verwendet werden.
- Für eine sichere Nutzung ist eine flache und stabile Oberfläche erforderlich. Schützen Sie Ihren Bodenbelag mit einer Matte. Verwenden Sie dieses Gerät nicht in feuchten Bereichen (z. B. Schwimmbad, Sauna).
- Lassen Sie Kinder nicht mit dem Gerät spielen. Care übernimmt keine Verantwortung für eventuelle Verletzungen. Halten Sie Kinder während des Trainings vom Gerät fern.
- Care übernimmt keine Verantwortung für technische Änderungen, die vom Benutzer an unseren Produkten vorgenommen werden.
- **Maximales Benutzergewicht und -größe: 100 kg.**
- Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt, um ein geeignetes Intensitätsniveau festzulegen. Übermäßiges oder schlecht geplantes Training kann Ihrer Gesundheit schaden.
- Halten Sie den Rücken während des Trainings gerade.
- Das Tragen geeigneter Kleidung und Schuhe wird dringend empfohlen.
- Überschreiten Sie nicht die maximalen Positionen der verstellbaren Teile.

Wartung

- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Befestigungen fest sitzen. Um die Sicherheit zu gewährleisten, muss das Gerät regelmäßig inspiziert werden. Defekte Teile müssen ersetzt werden. Verwenden Sie das Gerät erst nach vollständiger Reparatur.
- Da Schweiß stark korrosiv ist, vermeiden Sie den Kontakt mit lackierten oder verchromten Teilen, insbesondere mit dem Computer. Wischen Sie das Gerät sofort nach dem Training ab. Lackierte Teile können mit einem feuchten Schwamm gereinigt werden. Aggressive oder korrosive Reinigungsmittel sind zu vermeiden.

Garantie: Der Rahmen hat eine Garantie von 5 Jahren. Verschleißteile haben eine Garantie von 2 Jahren. Die Garantie gilt für den normalen Gebrauch durch Privatpersonen zu Hause. Aktivieren Sie Ihre Produktgarantie online unter www.carefitness.com

Recycling



Das Symbol „durchgestrichene Mülltonne“ bedeutet, dass dieses Produkt und die enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sie unterliegen einer speziellen Mülltrennung. Bringen Sie die Batterien und das elektronische Altgerät zu einer autorisierten Sammelstelle, um sie zu recyceln. Eine fachgerechte Entsorgung schützt Umwelt und Gesundheit.

WICHTIG: Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch für zukünftige Referenz auf.

Die Spezifikationen dieses Produkts können von denen auf dem Foto abweichen und ohne Vorankündigung **geändert werden**.

DE

MONTAGEANLEITUNG



Montagezeit
30 min



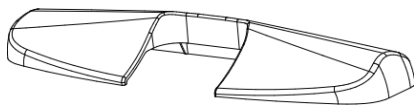
Werkzeuge
enthalten



Schwierigkeitsgrad
einfach

Schritt 1

1. **Befestigen Sie** die vordere Zierabdeckung (14) am Hauptrahmen (6) mit zwei Linsenkopfschrauben (35).
2. **Ziehen Sie die** Schrauben mit dem mitgelieferten Werkzeug fest.



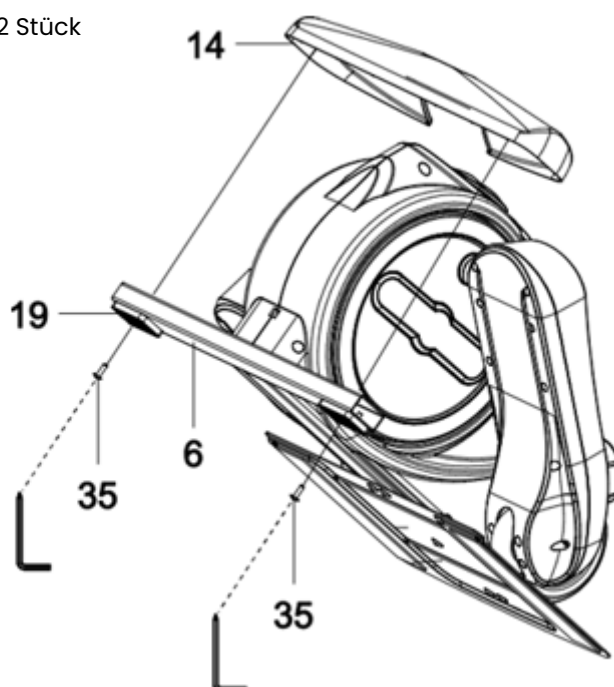
Befestigen Sie die vordere
Zierabdeckung (14) am



(35) Linsenkopfschraube mit
Kreuzschlitz ST4.2x15 – 2 Stück

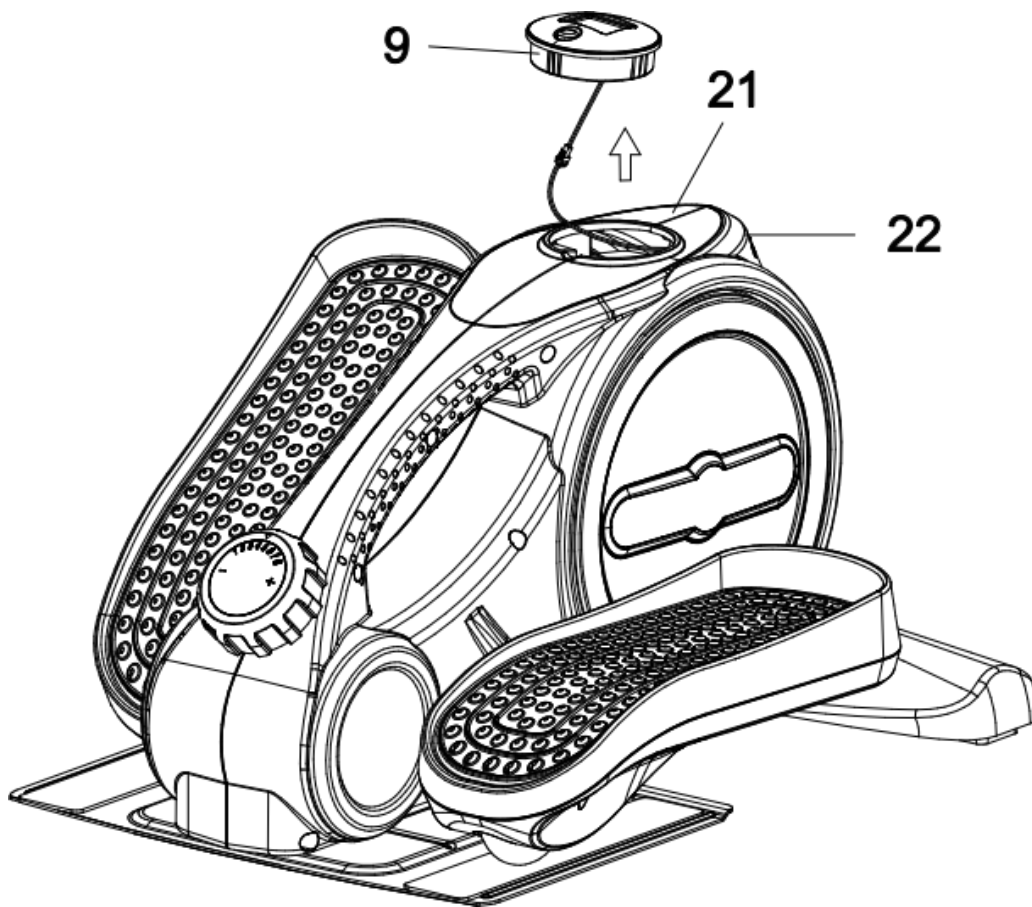


Inbusschlüssel mit
Kreuzschlitzschraubendreher – 1
Stück



Schritt 2

1. **Ziehen Sie das Digitaldisplay (9)** vorsichtig nach oben von den linken und rechten Abdeckungen (21, 22) ab.
2. **Drehen Sie das Display (9)** um und setzen Sie eine 1,5V AAA-Batterie in das Fach ein.
3. **Achten Sie auf die** korrekte Position und den Kontakt mit der Feder.
4. **Schieben Sie das Display (9)** wieder auf die Abdeckungen (21, 22).



VERWENDUNG DES DIGITALDISPLAYS

DE



TASTENFUNKTIONEN

- **Drücken Sie die Taste, um das Display einzuschalten.**
- **Drücken Sie die Taste, um eine Funktion auszuwählen.**
- **Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionen auf null zurückzusetzen.**

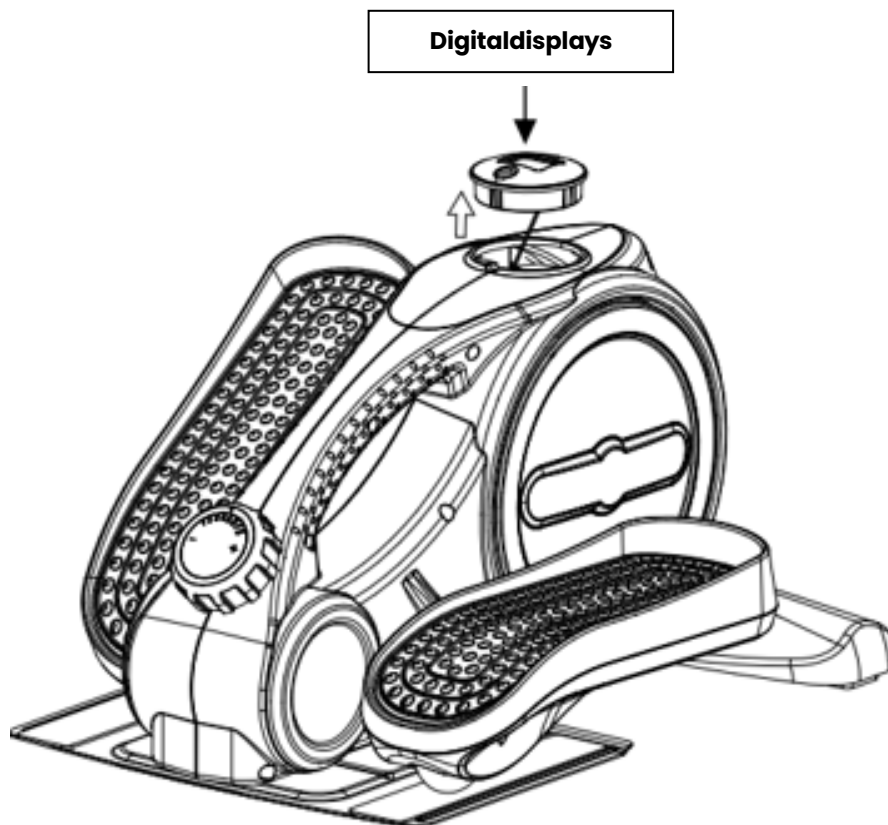
ANZEIGEFUNKTIONEN:

- **SCAN**
 - Zeigt automatisch alle Funktionen alle 4 Sekunden in folgender Reihenfolge an:
SCAN → ZEIT → KALORIEN → WDH/MIN
- **WIEDERHOLUNGEN**
 - Zeigt die Anzahl der ausgeführten Bewegungen an.
- **ZEIT**
 - Zeigt die Trainingsdauer an.
- **KALORIEN**
 - Zeigt die verbrannten Kalorien an.
- **WDH/MIN**
 - Zeigt die Wiederholungen pro Minute an.
- **STOPP**
 - Zeigt an, dass das Gerät gestoppt ist.
- **AUTOMATISCHER START**
 - Wird durch Bewegung oder Tastendruck aktiviert.
- **AUTOMATISCHES ABSCHALTEN**
 - Schaltet sich nach ca. 4 Minuten Inaktivität automatisch ab.

BATTERIEWECHSEL

DE

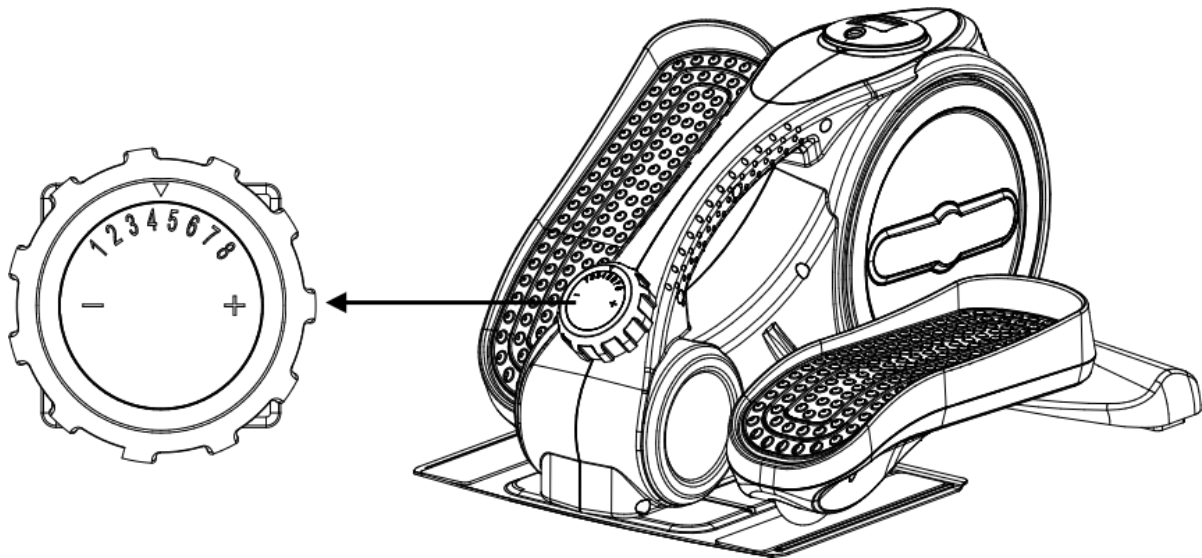
1. **Ziehen Sie das Display vorsichtig** von den linken und rechten Abdeckungen ab.
2. **Drehen Sie es um** und setzen Sie eine 1,5V AAA-Batterie ein.
3. **Achten Sie auf korrekte** Position und Kontaktfeder.
4. **Schieben Sie das Display** wieder auf die Abdeckungen.
5. **Wenn das Display unleserlich ist** oder nur teilweise Segmente anzeigt, entfernen Sie die Batterie, warten Sie 15 Sekunden und setzen Sie sie erneut ein.



VERWENDUNG DES WIDERSTANDSREGULATORS

Der Widerstand kann durch Drehen des Einstellknopfs angepasst werden.

- **Um den Widerstand zu erhöhen:** Im Uhrzeigersinn drehen.
- **Um den Widerstand zu verringern:** Gegen den Uhrzeigersinn drehen.



VERWENDUNG DES GERÄTS ?

Stellen Sie den gewünschten Widerstand ein und treten Sie in gleichmäßigem Tempo, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Vermeiden Sie zu schnelles oder kraftvolles Treten, um Schäden oder Verletzungen zu vermeiden. Beginnen Sie langsam.

LAGERUNGSHINWEISE

Lagern Sie das Gerät nicht bei extremen Temperaturen. Setzen Sie es nicht direkter Sonneneinstrahlung aus und halten Sie es von feuchten oder staubigen Umgebungen fern.

TRAINING

Beintraining

- Stellen Sie das Gerät auf eine flache, stabile, rutschfeste Oberfläche.
- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, das Gerät direkt vor sich.
- Der Kniewinkel sollte nicht weniger als 90° betragen.
- Tragen Sie Schuhe mit Gummisohle. **Barfußtraining wird nicht empfohlen.**



WARNUNG!

- **Stellen Sie sich nicht auf das Gerät.** Verwenden Sie es nur im Sitzen.
- **Vermeiden Sie drehbare** oder rollbare Stühle.

TRANSPORT



Das Gerät verfügt über einen integrierten Tragegriff zum einfachen Transport.

ERSATZTEILE BESTELLEN

DE

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 y conserve cuidadosamente este manual de usuario. Utilice este producto solo como se indica.
- Este aparato debe ser montado y utilizado únicamente por adultos.
- Su aparato cumple con la norma **EN-957 clase HC** para uso doméstico. No debe utilizarse en gimnasios ni en lugares públicos, asociaciones o de alquiler.
- Para un uso seguro, es necesario colocar el aparato sobre una superficie plana y estable. Proteja su suelo con una alfombrilla. No utilice este aparato en lugares húmedos (piscinas, saunas, etc.).
- No permita que los niños jueguen con el aparato. Care no se hace responsable de los daños que puedan sufrir. Mantenga a los niños alejados del aparato durante el entrenamiento.
- Care no se hace responsable de las modificaciones técnicas realizadas por el usuario en nuestros productos.
- **Peso y altura máximos del usuario: 100 kg.**
- Antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento, consulte a su médico para determinar el nivel de intensidad adecuado. Un entrenamiento excesivo o mal planificado puede ser perjudicial para la salud.
- Mantenga la espalda recta durante los ejercicios.
- Se recomienda encarecidamente el uso de ropa y calzado adecuados.
- No exceda las posiciones máximas de las partes ajustables.

Mantenimiento

- Verifique regularmente que todos los elementos de fijación estén bien apretados. Para mantener la seguridad, el aparato debe inspeccionarse regularmente. Es obligatorio reemplazar cualquier pieza defectuosa y no utilizar el aparato hasta su completa reparación.
- El sudor es muy corrosivo; evite el contacto con partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente con el contador. Limpie el aparato inmediatamente después del entrenamiento. Las partes esmaltadas se limpian con una esponja húmeda. No utilice productos agresivos o corrosivos.

Garantía: El bastidor tiene una garantía de 5 años. Las piezas de desgaste tienen una garantía de 2 años. La garantía se aplica al uso normal por parte de un particular en el hogar. Active la garantía de su producto en línea en www.carefitness.com

Reciclaje



El símbolo del “contenedor tachado” indica que este producto y las pilas que contiene no deben desecharse con los residuos domésticos. Están sujetos a una recogida selectiva específica. Deposite las pilas y su producto electrónico en un punto de recogida autorizado para su reciclaje. La correcta gestión de estos residuos electrónicos protege el medio ambiente y su salud.

IMPORTANTE: Lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Conserve este manual para futuras consultas.

ES

Las especificaciones de este producto pueden diferir de las que se muestran en la foto y están sujetas a cambios **sin previo aviso**.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



Tiempo de montaje
30 min



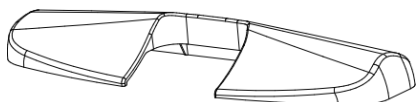
Herramientas
incluidas



Dificultad
fácil

Paso 1

1. **Fije la cubierta** decorativa frontal (14) al bastidor principal (6) con dos tornillos ST4.2x15 (35).
2. **Apriete los tornillos** con la herramienta suministrada.



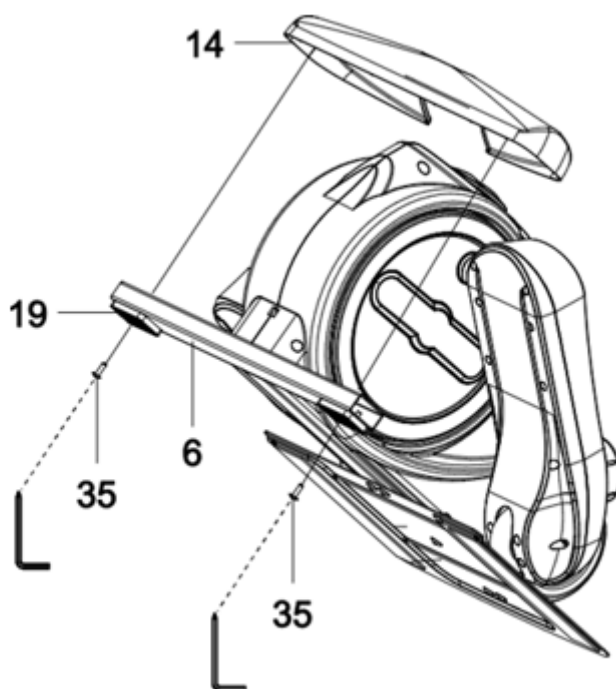
(14) Cubierta decorativa frontal – 1 unidad



(35) Tornillo de cabeza redonda
con cruz ST4.2x15 – 2 unidades

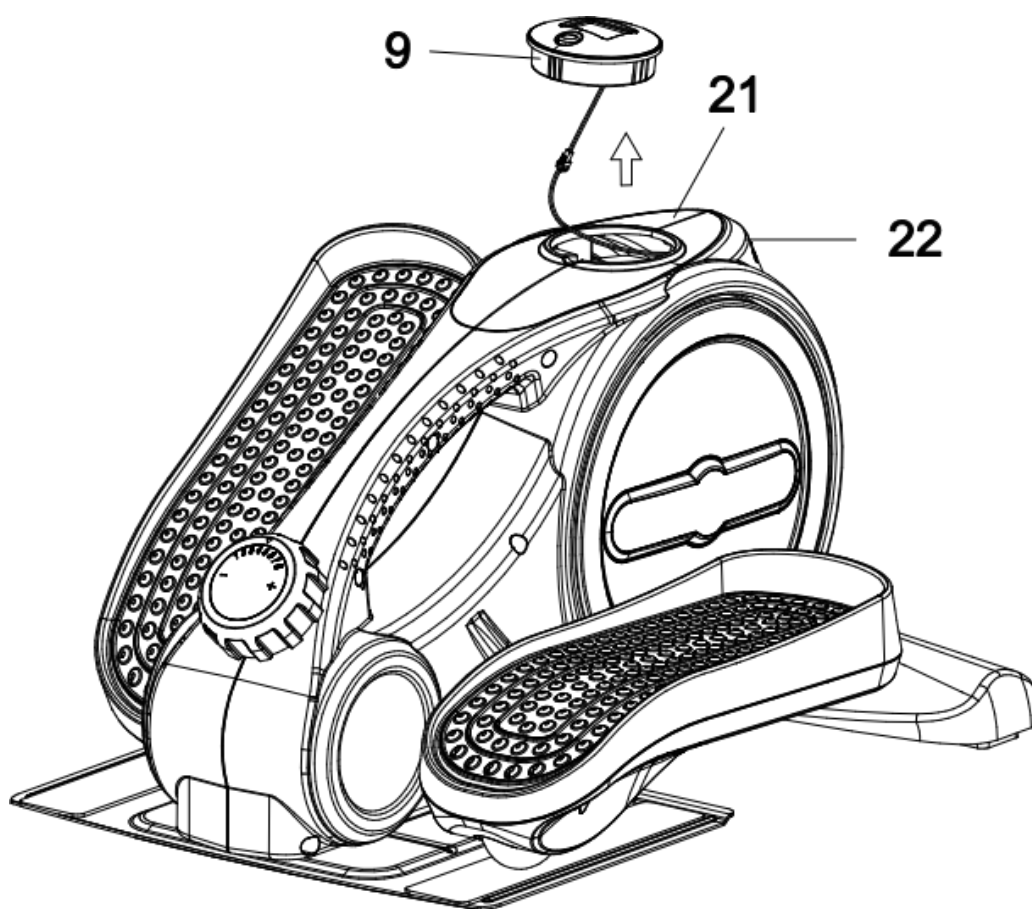


Llave Allen con destornillador de cruz
– 1 unidad



PASO 2

1. **Retire cuidadosamente la pantalla digital (9)** de la parte superior de las cubiertas izquierda y derecha (21, 22) tirando lentamente hacia arriba.
2. **Dé la vuelta a la pantalla (9)** e inserte una pila AAA de 1,5 V en el compartimento previsto.
3. **Asegúrese de que la pila esté bien colocada** y haga buen contacto con el muelle.
4. **Deslice la pantalla de nuevo sobre** las cubiertas (21, 22).



USO DE LA PANTALLA DIGITAL

ES



FUNCIONES DEL BOTÓN

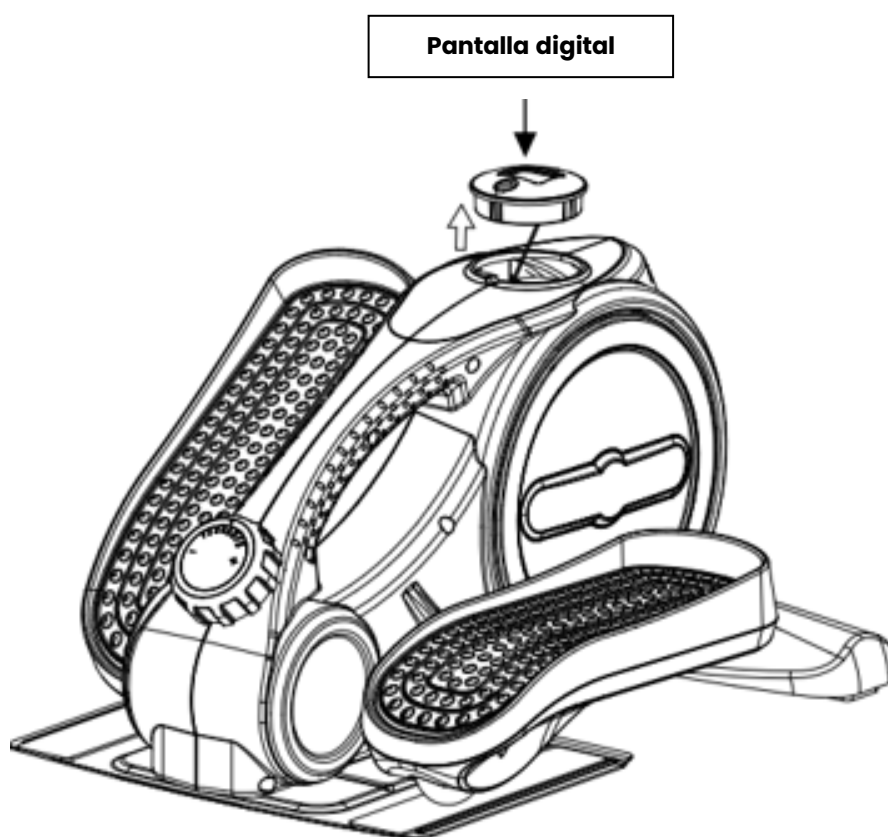
- **Pulse el botón para encender la pantalla.**
- **Pulse el botón** para seleccionar una función.
- **Mantenga pulsado el botón durante 4 segundos** para reiniciar todas las funciones a cero.

FUNCIONES DE VISUALIZACIÓN:

- **ESCANEAR**
 - Muestra automáticamente cada función cada 4 segundos en el siguiente orden:
ESCANEAR → TIEMPO → CALORÍAS → REP/MIN
- **NÚMERO DE REPETICIONES**
 - Muestra el número de movimientos realizados.
- **TIEMPO**
 - Muestra la duración del ejercicio.
- **CALORÍAS**
 - Muestra las calorías quemadas.
- **REP/MIN**
 - Muestra las repeticiones por minuto.
- **PARADA**
 - Indica que el aparato está detenido.
- **INICIO AUTOMÁTICO**
 - Se activa por movimiento o al presionar un botón.
- **APAGADO AUTOMÁTICO**
 - Se apaga automáticamente tras unos 4 minutos de inactividad.

CAMBIO DE PILAS

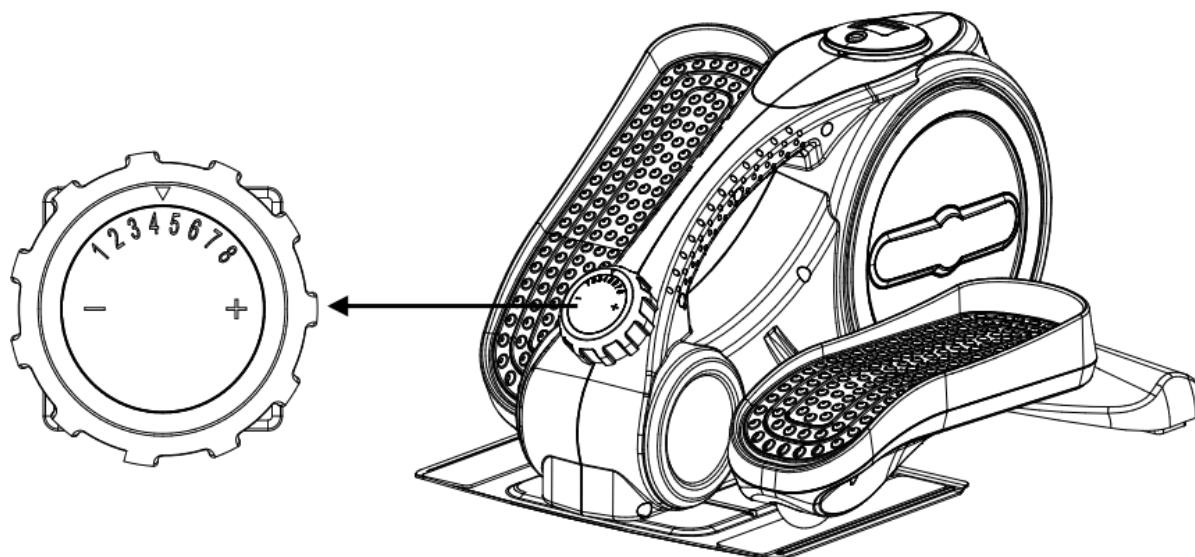
1. **Retire la pantalla digital** de las cubiertas izquierda y derecha.
2. **Déle la vuelta** e inserte una pila AAA de 1,5 V.
3. **Asegúrese de que esté bien colocada** y el muelle en contacto.
4. **Deslice la pantalla** sobre las cubiertas.
5. **Si la pantalla es ilegible** o muestra segmentos parciales, retire la pila, espere 15 segundos y vuelva a insertarla.



USO DEL BOTÓN DE RESISTENCIA

El nivel de resistencia se puede ajustar girando el botón de regulación.

- **Para aumentar la resistencia:** Gire en el sentido de las agujas del reloj.
- **Para disminuir la resistencia:** Gire en sentido contrario.



¿CÓMO UTILIZAR EL APARATO?

Ajuste el nivel de resistencia deseado con el botón y pedalee a un ritmo controlado para obtener mejores resultados. Evite movimientos rápidos o excesivos que puedan dañar el aparato o causar lesiones. Comience lentamente.

PRECAUCIONES DE ALMACENAMIENTO

Evite almacenar el aparato en lugares con temperaturas extremas. No lo exponga al sol directamente durante largos periodos y manténgalo alejado de entornos húmedos o polvorientos.

ENTRENAMIENTO

Ejercicio de piernas

- Coloque el aparato sobre una superficie plana, estable y antideslizante.
- Siéntese cómodamente en una silla con el aparato directamente enfrente.
- El ángulo de flexión de la rodilla no debe ser inferior a 90°.
- Use calzado con suela de goma. **No se recomienda el uso descalzo..**



¡ ADVERTENCIA!

- **No se suba al aparato.** Úselo únicamente sentado.
- **Evite sillas giratorias** o con ruedas.

TRANSPORTE



El aparato está equipado con un asa integrada para facilitar su transporte.

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.

AVVERTENZE :

Sicurezza

- Leggere e conservare con cura questo manuale d'uso. Utilizzare il prodotto solo come indicato.
- Questo dispositivo deve essere assemblato e utilizzato solo da adulti.
- Il dispositivo è conforme alla norma **EN-957 classe HC** per uso domestico. Non deve essere utilizzato in palestre o in ambienti pubblici, associativi o in affitto.
- Per un uso sicuro è necessario posizionare il dispositivo su una superficie stabile e piana. Proteggere il pavimento con un tappetino. Non utilizzare in ambienti umidi (es. piscina, sauna).
- Non lasciare che i bambini giochino con l'apparecchio. Care declina ogni responsabilità per eventuali danni. Tenere i bambini lontani durante l'allenamento.
- Care declina ogni responsabilità in caso di modifiche tecniche apportate dall'utente ai nostri prodotti.
- **Peso e altezza massimi dell'utente: 100 kg.**
- Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il medico per determinare il livello di intensità appropriato. Un allenamento eccessivo o non adatto può essere dannoso per la salute.
- Mantenere la schiena dritta durante gli esercizi.
- È fortemente consigliato indossare abbigliamento e calzature adeguati.
- Non superare le posizioni massime delle parti regolabili.

Manutenzione

- Controllare regolarmente il serraggio degli elementi di fissaggio. Per mantenere la sicurezza, il dispositivo deve essere ispezionato regolarmente. Sostituire immediatamente qualsiasi parte difettosa e non utilizzare il dispositivo fino alla completa riparazione.
- Il sudore è molto corrosivo; evitare che entri in contatto con le parti smaltate o cromate del dispositivo, in particolare con il computer. Pulire immediatamente dopo l'uso. Le parti smaltate si puliscono con una spugna umida. Non usare prodotti aggressivi o corrosivi.

Garanzia: Il telaio è garantito 5 anni. I pezzi soggetti a usura sono garantiti 2 anni. La garanzia si applica all'uso normale da parte di un privato a domicilio. Attivare la garanzia online su www.carefitness.com

Riciclaggio



Il simbolo del "bidone barrato" indica che questo prodotto e le pile in esso contenute non devono essere smaltiti con i rifiuti domestici. Sono soggetti a raccolta differenziata. Portare le pile e il prodotto elettronico a fine vita in un punto di raccolta autorizzato per il riciclaggio. Un corretto smaltimento protegge l'ambiente e la salute.

IMPORTANTE: Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto.
Conservare il presente manuale per future consultazioni.

Le specifiche di questo prodotto possono differire da quelle illustrate nella foto e sono soggette a modifiche **senza preavviso**.

IT

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



Tempo di montaggio
30 min



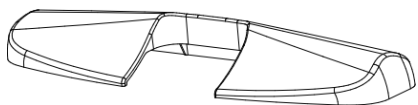
Attrezzi
inclusi



Difficoltà
facile

FASE 1

1. **Fissare la copertura** decorativa anteriore (14) al telaio principale (6) con due viti ST4.2x15 (35).
2. **Serrare le viti** con lo strumento fornito.



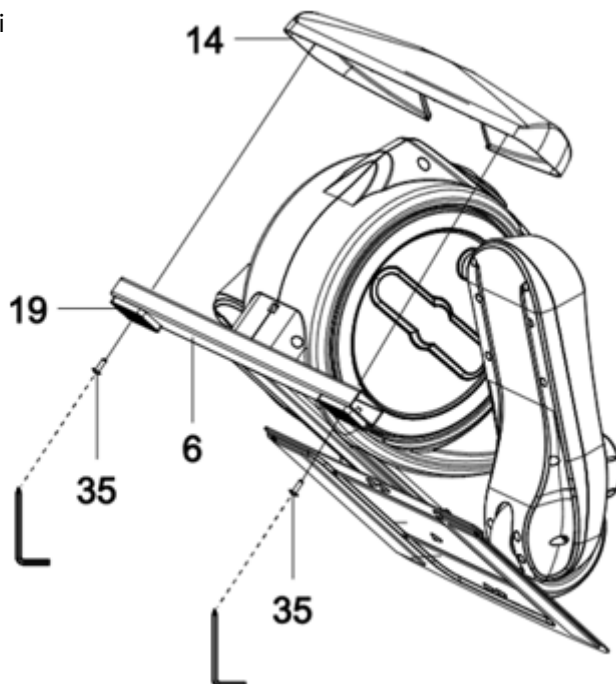
(14) Copertura decorativa anteriore – 1 pezzo



(35) Vite a testa bombata con croce
ST4.2x15 – 2 pezzi

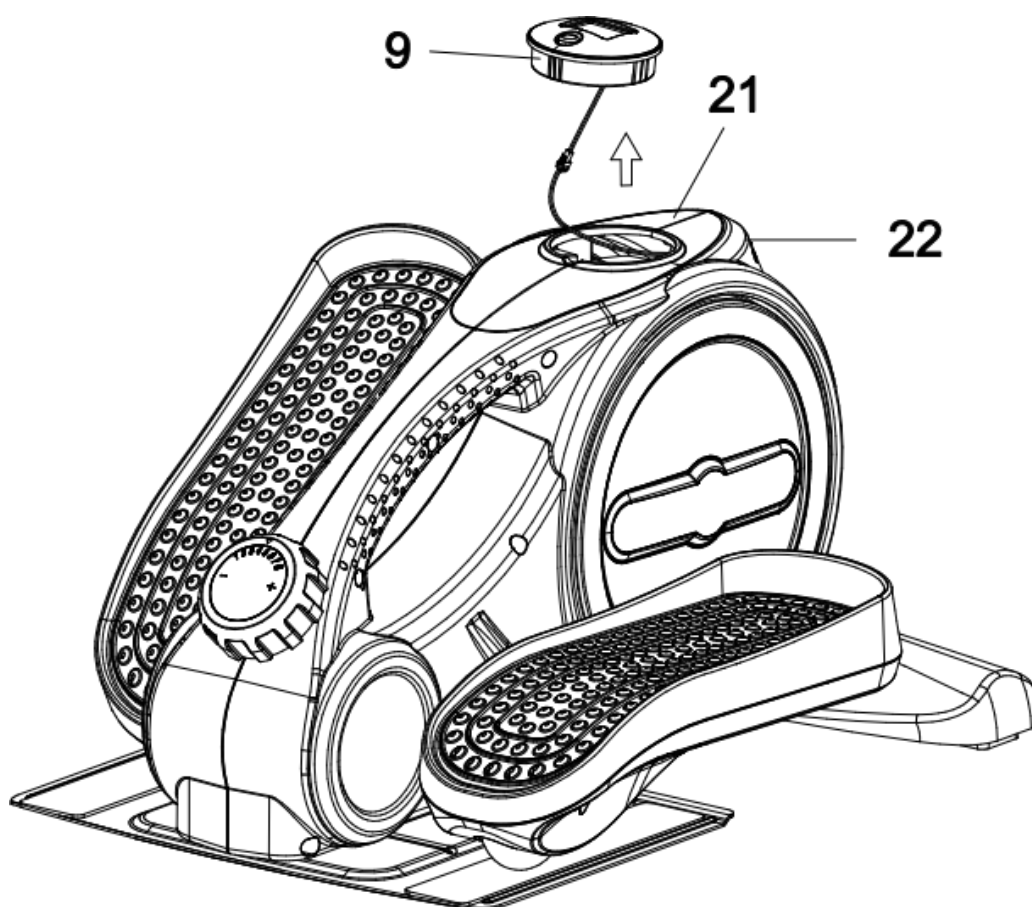


Chiave a brugola con cacciavite
a croce – 1 pezzo



FASE 2

1. **Rimuovere delicatamente** il display digitale (9) dalla parte superiore delle coperture laterali (21, 22) tirandolo lentamente verso l'alto.
2. **Capovolgere** il display (9) e inserire una pila AAA da 1,5 V nel vano previsto.
3. **Assicurarsi che sia ben posizionata** e che faccia buon contatto con la molla.
4. **Far scorrere il display sulle** coperture (21, 22).



UTILIZZO DEL DISPLAY DIGITALE

IT



FUNZIONI DEL PULSANTE

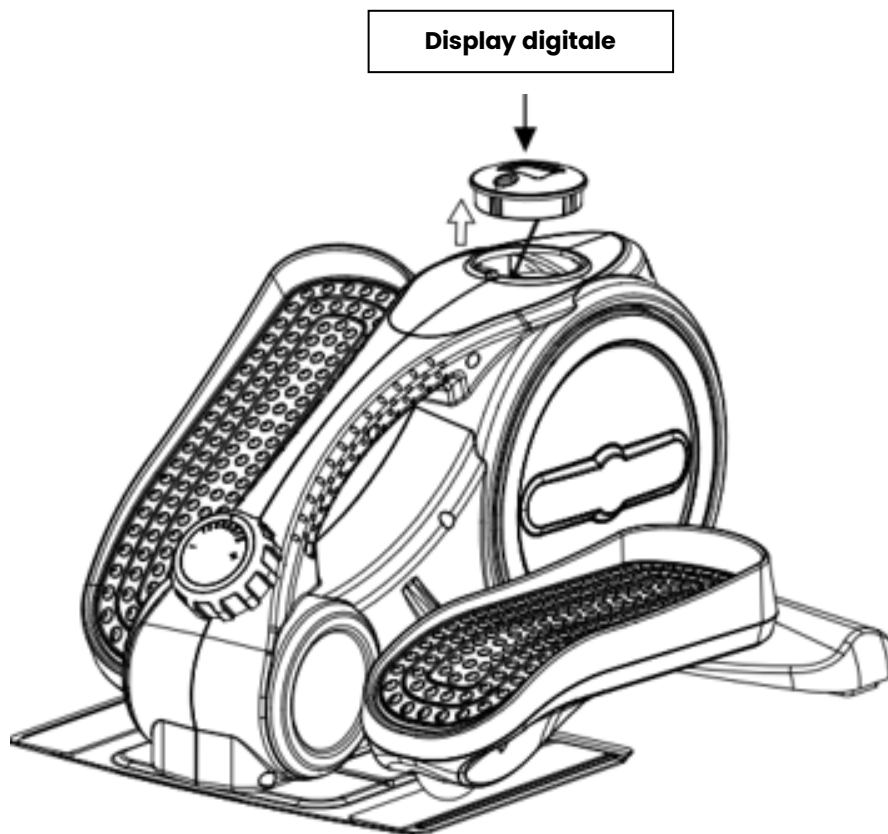
- **Premere il pulsante per accendere lo schermo.**
- **Premere per selezionare** una funzione.
- **Tenere premuto per 4 secondi** per azzerare tutte le funzioni.

FUNZIONI DI VISUALIZZAZIONE:

- **SCAN**
 - Visualizza automaticamente ogni funzione ogni 4 secondi nell'ordine:
SCAN → TEMPO → CALORIE → RIP/MIN
- **RIPETIZIONI**
 - Mostra il numero di movimenti effettuati.
- **TEMPO**
 - Mostra la durata dell'esercizio.
- **CALORIE**
 - Mostra le calorie bruciate.
- **RIP/MIN**
 - Mostra le ripetizioni al minuto.
- **STOP**
 - Indica che il dispositivo è fermo.
- **AVVIO AUTOMATICO**
 - Si attiva con il movimento o premendo un pulsante.
- **SPEGNIMENTO AUTOMATICO**
 - Si spegne automaticamente dopo circa 4 minuti di inattività.

SOSTITUZIONE DELLA PILA

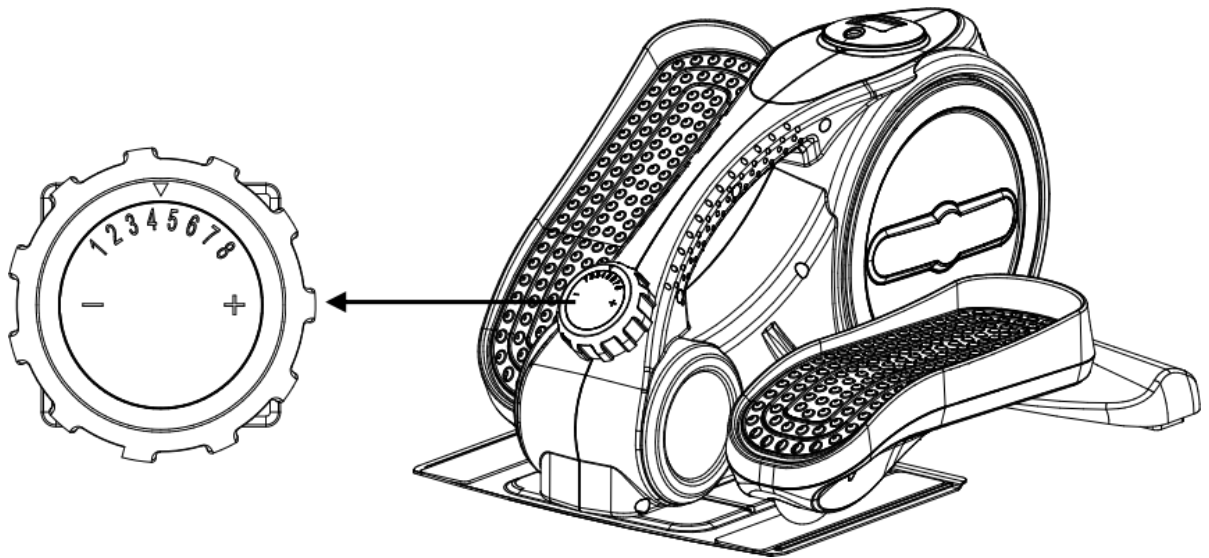
1. **Rimuovere** il display dalle coperture laterali.
2. **Capovolgerlo** e inserire una pila AAA da 1,5 V.
3. **Verificare la corretta** posizione e il contatto con la molla.
4. **Farlo scorrere** nuovamente sulle coperture.
5. **Se lo schermo è illeggibile** o mostra solo segmenti parziali, rimuovere la pila, attendere 15 secondi e reinserirla.



UTILIZZO DELLA MANOPOLA DI RESISTENZA

Il livello di resistenza può essere regolato ruotando la manopola.

- **Per aumentare la resistenza:** Ruotare in senso orario.
- **Per diminuire la resistenza:** Ruotare in senso antiorario.



COME UTILIZZARE IL DISPOSITIVO?

Impostare il livello di resistenza desiderato e pedalare a ritmo controllato per ottenere risultati migliori. Evitare movimenti troppo rapidi o forzati. Iniziare lentamente.

PRECAUZIONI PER LA CONSERVAZIONE

Evitare di conservare il dispositivo in ambienti con temperature estreme. Non esporlo a luce solare diretta prolungata e tenerlo lontano da ambienti umidi o polverosi.

ALLENAMENTO

Esercizio per le gambe

- **Posizionare** il dispositivo su una superficie stabile, piana e antiscivolo.
- **Sedersi comodamente** su una sedia con il dispositivo davanti.
- **L'angolo di flessione** del ginocchio non deve essere inferiore a 90°.
- **Indossare scarpe** con suola in gomma. Sconsigliato l'uso a piedi nudi.



AVVERTENZA !

- **Non salire in piedi** sul dispositivo. Usarlo solo da seduti.
- **Evitare sedie girevoli** o con rotelle.

TRANSPORTO



Il dispositivo è dotato di una maniglia integrata per facilitarne lo spostamento.

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 DECHETERIE



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

07/2025