

M Bike

Réf : 86074

F

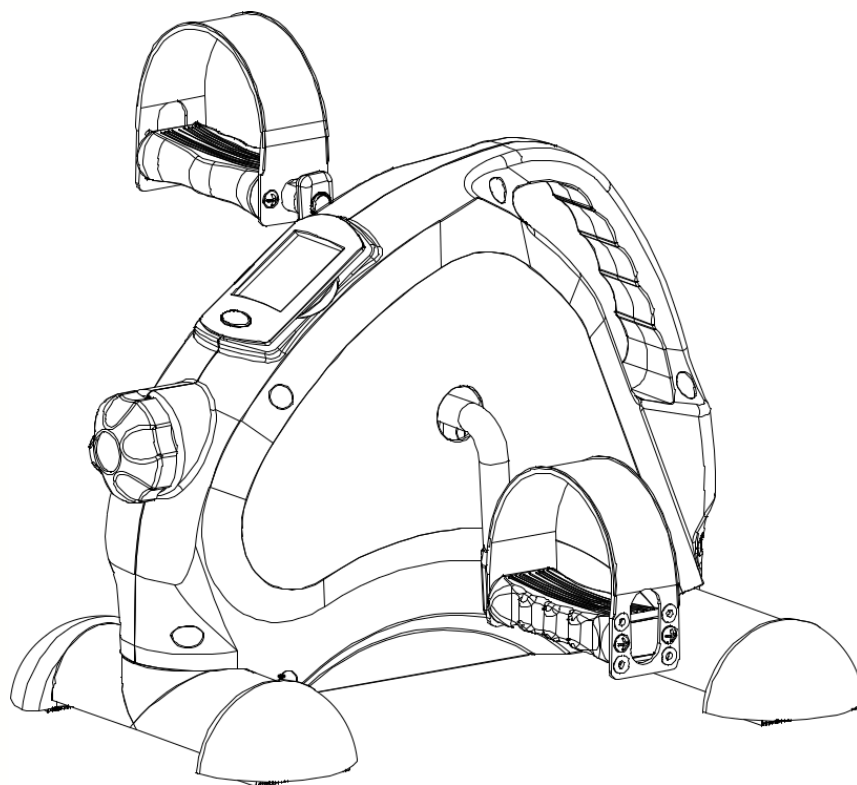
GB

D

E

I

NL



FR

Cet appareil
se recycle

À DÉPOSER
EN MAGASIN



ou

À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE



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

www.carefitness.com

CARE
FITNESS



AVERTISSEMENTS :

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, 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.).
- 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 : 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.
- 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 contient 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: Read these instructions before using the equipment!

Safety

-Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.

- This equipment must be assembled and used by adults.
- The equipment complies with the EN-957 standard, classification HC for use in the home. It must not be used in a sports center or any other public, associative or rented space.
- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with this equipment. Care declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.
- Care declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
- Maximum weight of user: 100 kg.
- Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.
- Excessive or badly programmed training can damage your health.
- Keep your back straight when exercising.
- It is strongly recommended that you wear suitable clothing and footwear.
- For adjustable parts, bear the maximum positions in mind.

Maintenance

- Regularly check that elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- To maintain the level of safety, the equipment must be regularly checked. It is vital that any faulty parts are replaced and that it is not used until completely repaired. As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after training. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products should be avoided.

Guarantee: the chassis is guaranteed for 5 years. Moving parts are guaranteed for 2 years. The guarantee applies to normal use by a private individual in his home. Validate your product warranty on line www.carefitness.com

Recycling : The « crossed out dustbin » sign means that this product and its batteries cannot be thrown out with domestic waste. They should be treated apart. When you have finished with them, drop them at an authorised collection point so they can be recycled. This gesture will go towards protecting the environment and your health.



Achtung: Nehmen Sie diese Ratschläge zur Kenntnis, bevor Sie Ihr Gerät benutzen!

Sicherheit

- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig und bewahren Sie es gut auf. Benutzen Sie dieses Gerät nur wie angegeben.
- Dieses Gerät ist von Erwachsenen zu montieren und zu benutzen.
- Ihr Gerät entspricht der Norm EN 957, Klasse HC, für eine Verwendung zu Hause, es darf nicht in einer Sporthalle oder an einem anderen öffentlichen, einem Verein gehörenden oder angemieteten Ort verwendet werden.
- Für eine sichere Benutzung ist eine stabile und ebene Standfläche notwendig. Schützen Sie Ihren Fußbodenbelag mit einem Teppich. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an einem feuchten Ort (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Lassen Sie keine Kinder mit dem Gerät spielen. Die Gesellschaft CARE übernimmt keinerlei Haftung für die Schäden, die sie davontragen könnten. Lassen Sie keine Kinder in die Nähe des Geräts kommen, solange Sie trainieren.
- CARE übernimmt keinerlei Haftung, falls der Benutzer an einem unserer Produkte technische Veränderungen vornimmt.
- Höchstgewicht des Benutzers: 100 kg
- Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen. Übermäßiges oder schlecht geplantes Training kann der Gesundheit schaden.
- Halten Sie bei den Übungen Ihren Rücken gerade.
- Es wird eindringlich empfohlen, angemessene Sportkleidung und -schuhe zu tragen.
- Beachten Sie bei den verstellbaren Teilen die Maximalpositionen.

Wartung

- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Verbindungselemente mit Schrauben und Muttern fest sitzen. Damit Ihr Gerät sein Sicherheitsniveau beibehält, muss es regelmäßig überprüft werden. Es ist dringend geboten, jedes schadhafte Teil zu ersetzen und das Gerät bis zu seiner vollständigen Reparatur nicht mehr zu benutzen. Denken Sie an die regelmäßige Schmierung der beweglichen Teile. Lassen Sie Schweiß, da er stark korrosiv wirkt, nicht in Berührung mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Geräts kommen, insbesondere nicht mit dem Computer. Wischen Sie Ihr Gerät unmittelbar nach dem Training trocken. Die emaillierten Teile werden mit einem wassergetränkten Schwamm gereinigt. Keine aggressiven oder korrosiven Produkte verwenden!

Garantie:

Der Rahmen unterliegt einer 5-jährigen Garantie. Die Verschleißteile unterliegen einer 2-jährigen Garantie. Die Garantie gilt für eine normale Benutzung durch eine Privatperson zu Hause. Garantie anmelden www.carefitness.com

Recycling : Das symbol « durchgestrichener abfalleimer » bedeutet, dass dieses Produkt wie auch die darin enthaltenen Batterien nicht in den Hausmüll gegeben werden dürfen. Sie sind speziell zu entsorgen. Geben Sie die Batterien oder das elektronische Gerät am Ende des Lebenszyklus zur Wiederverwertung an einer hierfür eingerichteten Sammelstelle ab. Diese Wiederverwertung Ihrer elektronischen Abfälle hilft die Umwelt und Ihre Gesundheit zu schützen



¡Atención: tenga en cuenta estos consejos antes de utilizar el aparato!

Seguridad

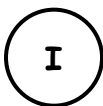
- Lea cuidadosamente y conserve este manual del usuario. No utilice este producto de un modo distinto del indicado.
- Este aparato sólo deben ensamblarlo y utilizarlo personas adultas.
- El aparato cumple las especificaciones de la norma EN-957 clase HC para uso domiciliario. No debe utilizarse en un gimnasio ni en ningún otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- Para que el aparato funcione de manera totalmente segura, debe instalarse sobre una superficie estable y plana. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en un sitio húmedo (piscina, sauna, etc.)
- No deje que los niños jueguen con el aparato. Care no asume ninguna responsabilidad por las lesiones que pudieran producirse. No permita que los niños se acerque al aparato durante su sesión de entrenamiento.
- Care no asume ninguna responsabilidad en el caso de que el usuario realice cualquier modificación técnica de uno de nuestros productos.
- Peso máximo del usuario: 100 kg
- Antes de empezar el entrenamiento es primordial consultar a su médico para determinar el nivel de intensidad del programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede perjudicar a la salud.
- Mantenga la espalda recta durante los ejercicios.
- Es muy recomendable vestir prendas y calzado apropiados.
- En el caso de las piezas regulables, tenga siempre en cuenta las posiciones máximas que pueden alcanzar.

Mantenimiento

- Compruebe regularmente el apriete de los elementos sujetos con tuercas y tornillos. Para mantener el nivel de seguridad, es importante revisar el aparato regularmente. Es necesario cambiar cualquier pieza defectuosa, y no utilizar el aparato hasta que esté completamente reparado.
- Puesto que el sudor es corrosivo y no conviene dejar que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente el ordenador, limpie inmediatamente el aparato después del entrenamiento. Limpie las partes esmaltadas con una esponja empapada en agua. No debe utilizarse ningún tipo de producto agresivo o corrosivo.

Garantía: el chasis tiene una garantía de 5 años. Las piezas susceptibles de desgastarse tienen una garantía de 2 años. La garantía se aplica a un uso normal por un particular en un domicilio. Activar la garantía de su producto en línea www.carefitness.com

Reciclaje : El símbolo « papelera tachada » significa que este producto y las pilas que contiene no pueden tirarse junto con los residuos domésticos. Hay que clasificarlos de manera selectiva y específica. Las baterías, así como el producto electrónico al final de su vida útil, hay que depositarlos en un espacio de recogida autorizado para reciclarlos. Esta valorización de tus residuos electrónicos permite la protección del medio ambiente y de tu salud.



Attenzione: leggere attentamente queste accomandazioni prima di utilizzare l'attrezzo !

Sicurezza

- Leggere e conservare con cura il manuale utente. Utilizzare questo prodotto unicamente nei modi Indicati
- Questo attrezzo deve essere montato e utilizzato da persone adulte.
- L'attrezzo è conforme alla norma EN-957 classe HC per un utilizzo domestico e non deve quindi essere utilizzato in palestre o altri luoghi pubblici, di associazione o a scopo locativo.
- Per un utilizzo sicuro è necessario posizionarlo su una superficie stabile e piana, proteggendo il pavimento con un tappeto. Non utilizzare l'attrezzo in luoghi umidi (piscina, sauna, ecc.).
- Non lasciare che bambini giochino con l'apparecchio. La ditta Care declina qualsiasi responsabilità per i danni che potrebbero subire. Non lasciare che bambini si avvicinino all'apparecchio durante l'allenamento.
- Care declina qualsiasi responsabilità per modifiche apportate ai nostri prodotti da parte dell'utente.
- Peso massimo dell'utente : 100 kg.
- Prima di iniziare l'allenamento, è di fondamentale importanza consultare il proprio medico per stabilire il livello d'intensità del programma da seguire. Un allenamento eccessivo o programmato male può nuocere alla salute.
- Durante gli esercizi mantenere la schiena dritta.
- Si consiglia di indossare una tenuta e scarpe adatte.
- Per quanto riguarda la parti regolabili occorre tenere conto delle posizioni massime.

Manutenzione

- Verificare regolarmente la chiusura degli elementi di fissaggio con le viti e i dadi. Per garantire il livello di sicurezza richiesto, ispezionare regolarmente l'attrezzo. E' assolutamente necessario sostituire tutti i pezzi difettosi e non utilizzarlo fino a riparazione avvenuta. Lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Poiché il sudore è corrosivo, evitare il contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare il computer, e asciugare immediatamente l'attrezzo al termine dell'allenamento. Le parti smaltate dovranno essere pulite con una spugna impregnata d'acqua. E' vietato l'utilizzo di prodotti aggressivi o corrosivi.

Garanzia: il telaio è garantito 5 anni. I pezzi sottoposti a usura sono garantiti 2 annos. La garanzia si applica a un utilizzo normale svolto da un privato presso il proprio domicilio. Registrare la garanzia www.carefitness.com

Riciclaggio : Il simbolo della « spazzatura sbarrata » significa che questo apparecchio e le pile che contiene non possono essere gattati insieme ai rifiuti domertici. Essi vengono sottoposti ad una raccolta differenziata specifica. Depositare le batterie ed il vostro apparecchio elettronico in fin di vita in un contenitore apposito per permettere il loro riciclaggio. Questo trattamento dei rifiuti electtronici permettera di proteggere l'ambiente e la vostra salute.



BELANGRIJKE AANWIJZINGEN:

Veiligheid

- Deze gebruikshandleiding aandachtig lezen en zorgvuldig bewaren. Dit toestel mag alleen op de aangegeven manier worden gebruikt.
- Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw toestel voldoet aan de norm EN-957 categorie HC voor privé-gebruik in huis en mag niet in een sportzaal of elke andere openbare plaats, in verenigingsverband of voor verhuurde toepassingen worden gebruikt.
- Voor een veilig gebruik moet het toestel op een vlakke en stabiele ondergrond worden geplaatst. U kunt uw vloerbedekking beschermen met een mat. Het toestel mag niet in een vochtige ruimte (zoals een zwembad, sauna enz.) worden gebruikt.
- Kinderen mogen in geen geval met het toestel spelen. Voor eventueel letsel van kinderen wijst de firma CARE elke verantwoordelijkheid af. Tijdens uw training mogen geen kinderen in de buurt van het toestel komen.
- CARE wijst elke verantwoordelijkheid af voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan onze artikelen wordt aangebracht.
- Maximaal gewicht van de gebruiker: 100 kg.
- Voor het begin van uw training moet u uw arts raadplegen om de intensiteit van uw programma vast te stellen. Een excessieve of slecht geprogrammeerde training kan uw gezondheid ernstig schaden.
- Tijdens de oefeningen moet uw rug recht blijven.
- Het wordt sterk aangeraden geschikte kleding en schoenen te dragen.
- Voor de instelbare delen moet u rekening met de maximale standen houden.

Onderhoud

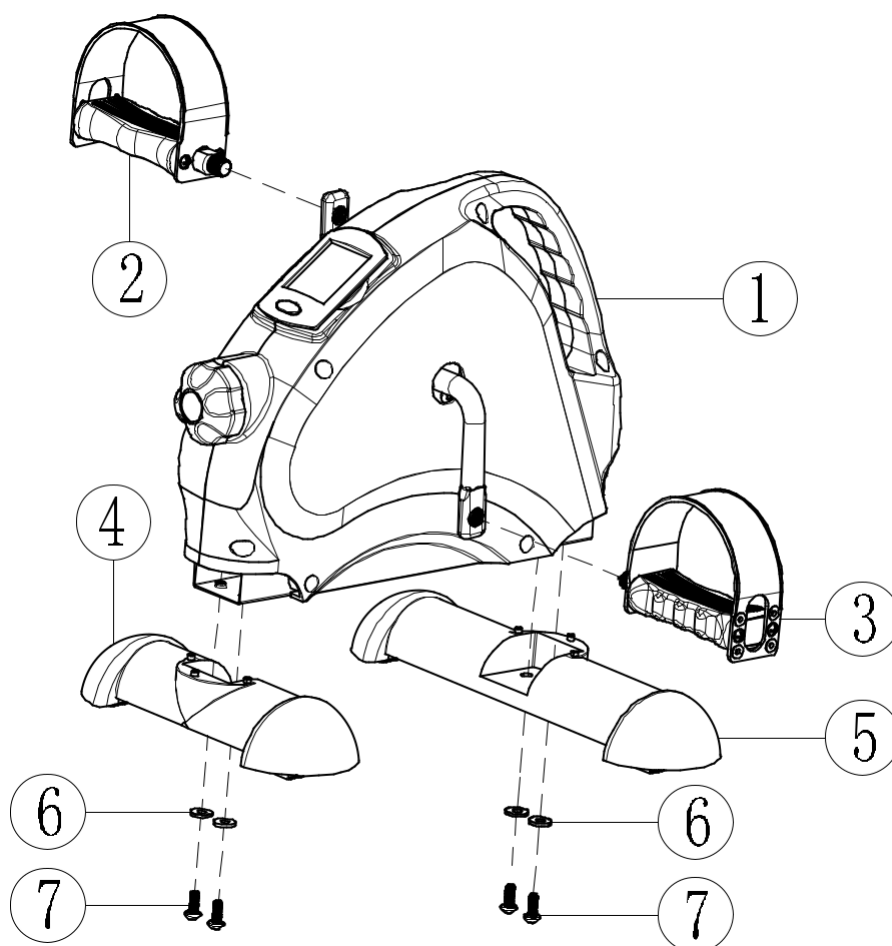
- De goede bevestiging van alle onderdelen met schroeven en moeren moet regelmatig worden gecontroleerd. Uw toestel moet regelmatig worden nagelopen om het veiligheidsniveau in stand te houden. Het is absoluut nodig elk defect onderdeel te vervangen en het toestel niet meer te gebruiken tot het volledig is gerepareerd. De bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gesmeerd.
- Zweet is heel corrosief en mag niet in contact worden gelaten met geëmailleerde of verchroomde delen van het toestel, met name de computer. Zweet moet dan ook onmiddellijk na de training worden afgeveegd. Geëmailleerde onderdelen kunnen met een vochtige spons en water worden afgenomen. Het gebruik van agressieve of bijtende producten moet worden vermeden.

Garantie

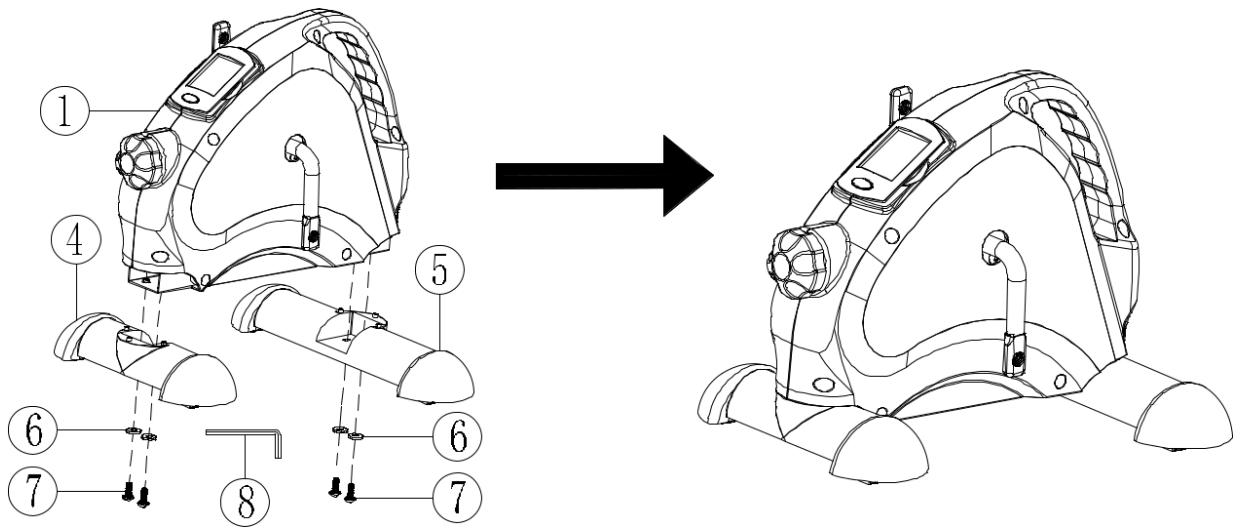
Op het frame wordt een garantie van 5 jaar en op de slijtagegevoelige onderdelen een garantie van 2 jaar verleend. De garantie kan alleen in het geval van een normaal privé-gebruik thuis worden ingeroepen. Garantie registratie www.carefitness.com

Recyclage : Het symbooltje van de « doortrepte vuilnisemmer » betekent dat dit product en de batterijen niet met het gewone huisafval mogen worden weggeworpen maar selectief moeten worden verwijderd. Deponeer de batterijen en het elektronische product wanneer ze versleten zijn in een speciaal daartoe voorziene plaats voor recyclage. Zo helpt u mee het milieu en de volksgezondheid te beschermen.

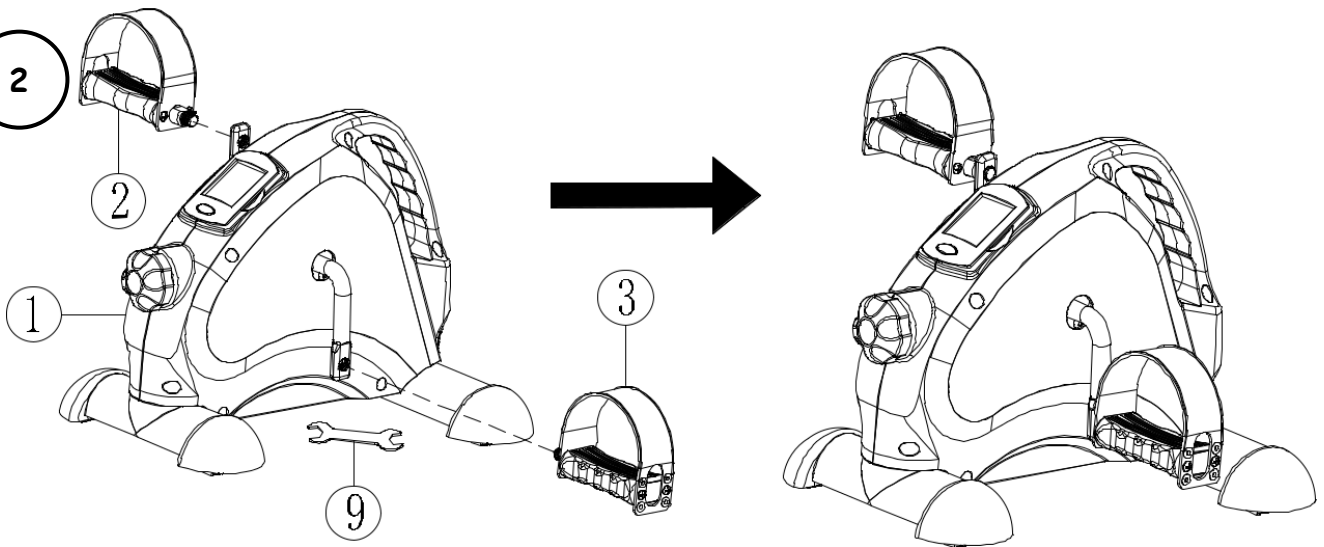
No.	Quantity
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	4
7	4



1



2



F

Fonction du compteur



L'ordinateur dispose d'un écran à deux lignes sur lequel les différentes fonctions peuvent être affichées. La vitesse est affichée sur la ligne supérieure. Sur la ligne inférieure, vous disposez de différents affichages. Appuyez sur la touche ovale située sous l'écran pour passer d'une valeur d'affichage à l'autre :

SCAN : Chaque écran est affiché pendant quelques secondes.

TIME : Durée de l'entraînement (0:00 - 99:59).

ODO : Distance totale parcourue depuis la dernière insertion de la pile (0 - 9999,0 km).

(Remarque : cette valeur est remise à 0 dès que la pile est retirée et remplacée par une neuve).

RPM : Indique la vitesse de rotation par minute (0 - 999).

DIST : Indique la distance parcourue. (0.00 - 99.99 km)

CAL : Indique le nombre de calories brûlées.

(cet affichage indique une valeur approximative. La consommation réelle de calories

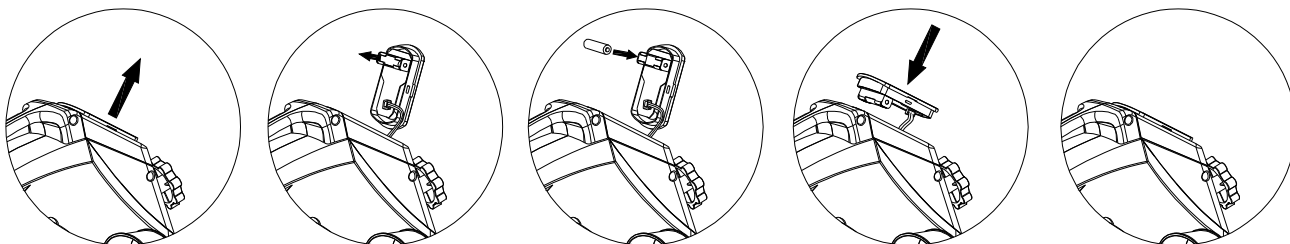
(La consommation réelle de calories dépend de l'état de la personne qui s'entraîne)

SPEED : Vitesse en km / h (0,0 - 999,9 km)

Maintenez la touche ovale enfoncée pendant environ trois secondes pour effacer toutes les valeurs (à l'exception de l'ODO).

Mise en marche et arrêt de l'ordinateur

L'ordinateur s'allume automatiquement et commence à prendre des mesures dès que vous commencez à faire de l'exercice sur le Mini Bike. L'ordinateur s'éteint automatiquement lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant plus de 4 minutes environ.



Remplacement de la batterie

-Retirez avec précaution l'ordinateur de son support.

-Retirez la pile usée.

-Insérez une nouvelle pile (1,5 V, AAA) dans le compartiment à piles situé sous l'ordinateur de formation.

Remarque : veillez à placer la pile dans le bon sens. La polarité correcte est indiquée à l'intérieur du compartiment à piles.

Vérifiez que le connecteur est correctement inséré. Réinsérez-le si nécessaire.

Remplacez l'ordinateur de formation dans le support et appuyez légèrement pour le mettre en place.



Computer functions:



The computer has a two-line display on which the various functions can be shown. Speed is displayed on the top line. On the lower line, you can choose between different displays. Press the oval button below the display to toggle between the different display values:

SCAN: Each screen is displayed for a few seconds.

TIME: Training time (0:00 - 99:59).

ODO: Total distance covered since last battery insertion (0 - 9999.0 km).

(Note: this value is reset to 0 as soon as the battery is removed and replaced by a new one).

RPM: Indicates rotation speed per minute (0 - 999).

DIST: Indicates distance covered. (0.00 - 99.99 km)

CAL: Indicates number of calories burned.

(This display indicates an approximate value. Actual calorie consumption

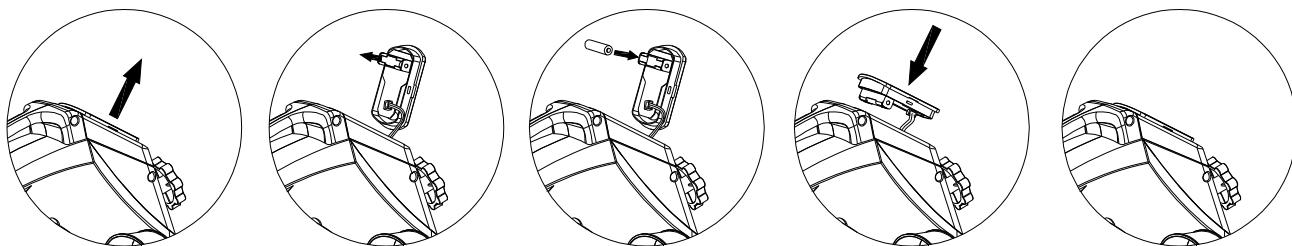
(Actual calorie consumption depends on the condition of the person training)

SPEED: Speed in km / h (0.0 - 999.9 km)

Press and hold the oval button for about three seconds to clear all values (except ODO).

Switching the computer on and off

The computer switches on automatically and starts taking measurements as soon as you start exercising on the Mini Bike. The computer switches off automatically if the unit is not used for more than approx. 4 minutes.



Replacing the battery

-Carefully remove the computer from its stand.

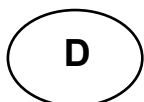
-Remove the old battery.

-Insert a new battery (1.5 V, AAA) into the battery compartment on the underside of the training computer.

Note: make sure you insert the battery the right way round. The correct polarity is indicated inside the battery compartment.

Check that the connector is correctly inserted. Reinsert if necessary.

Replace the training computer in the holder and press gently into place.



Funktion des Zählers



Der Computer verfügt über einen zweizeiligen Bildschirm, auf dem die verschiedenen Funktionen angezeigt werden können. In der oberen Zeile wird die Geschwindigkeit angezeigt. In der unteren Zeile stehen Ihnen verschiedene Anzeigen zur Verfügung. Drücken Sie die ovale Taste unterhalb des Bildschirms, um zwischen den verschiedenen Anzeigewerten zu wechseln :

SCAN: Jede Anzeige wird einige Sekunden lang angezeigt.

TIME: Dauer des Trainings (0:00 - 99:59).

ODO: Die seit dem letzten Einsetzen der Batterie zurückgelegte Gesamtdistanz (0 - 9999,0 km).

(Hinweis: Dieser Wert wird auf 0 zurückgesetzt, sobald die Batterie herausgenommen und durch eine neue ersetzt wird).

RPM: Zeigt die Umdrehungsgeschwindigkeit pro Minute an (0 - 999).

DIST: Zeigt die zurückgelegte Strecke an. (0.00 - 99.99 km)

CAL: Zeigt die Anzahl der verbrannten Kalorien an.

(Diese Anzeige gibt einen ungefähren Wert an. Der tatsächliche Kalorienverbrauch.

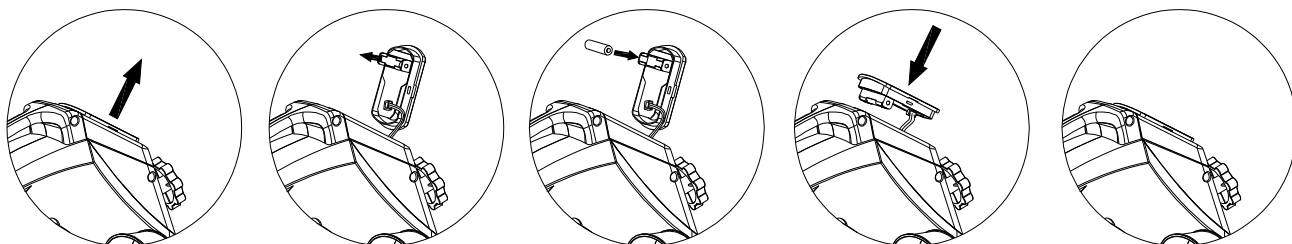
(Der tatsächliche Kalorienverbrauch hängt vom Zustand der trainierenden Person ab.)

SPEED: Geschwindigkeit in km / h (0,0 - 999,9 km).

Halten Sie die ovale Taste etwa drei Sekunden lang gedrückt, um alle Werte (mit Ausnahme von ODO) zu löschen.

Ein- und Ausschalten des Computers

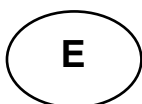
Der Computer schaltet sich automatisch ein und beginnt mit der Messung, sobald Sie mit dem Training auf dem Mini Bike beginnen. Der Computer schaltet sich automatisch aus, wenn das Gerät länger als etwa 4 Minuten nicht benutzt wird.



Ersetzen des Akkus

- Nehmen Sie den Computer vorsichtig aus der Halterung.
 - Nehmen Sie die verbrauchte Batterie heraus.
 - Legen Sie eine neue Batterie (1,5 V, AAA) in das Batteriefach an der Unterseite des Lerncomputers ein.
- Hinweis: Achten Sie darauf, die Batterie in der richtigen Richtung einzulegen. Die richtige Polarität ist auf der Innenseite des Batteriefachs angegeben.

Überprüfen Sie, ob der Stecker richtig eingesetzt ist. Stecken Sie ihn gegebenenfalls erneut ein. Setzen Sie den Lerncomputer wieder in die Halterung ein und drücken Sie ihn leicht an.



Funciones del ordenador:



El ordenador dispone de una pantalla de dos líneas en la que se pueden visualizar las distintas funciones. La velocidad se muestra en la línea superior. En la línea inferior, hay diferentes visualizaciones. Pulse el botón oval situado debajo de la pantalla para pasar de un valor de visualización a otro:

SCAN: Cada pantalla se muestra durante unos segundos.

TIEMPO: Tiempo de entrenamiento (0:00 - 99:59).

ODO: Distancia total recorrida desde la última vez que se colocó la pila (0 - 9999,0 km).

(Nota: este valor se pone a 0 en cuanto se retira la pila y se sustituye por una nueva).

RPM: Indica la velocidad de rotación por minuto (0 - 999).

DIST: Indica la distancia recorrida. (0,00 - 99,99 km)

CAL: Indica el número de calorías quemadas.

(Esta pantalla indica un valor aproximado. Consumo real de calorías

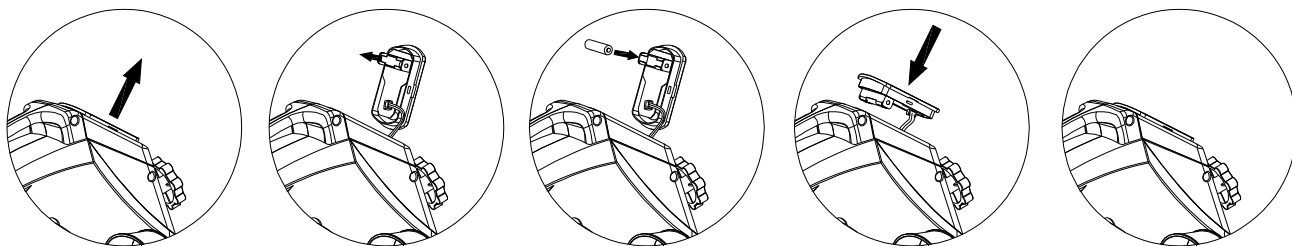
(El consumo real de calorías depende de la condición de la persona que entrena)

VELOCIDAD: Velocidad en km / h (0,0 - 999,9 km)

Mantenga pulsada la tecla ovalada durante unos tres segundos para borrar todos los valores (excepto ODO).

Encendido y apagado del ciclocomputador

El ordenador se enciende automáticamente y comienza a tomar mediciones en cuanto usted comienza a hacer ejercicio en la Mini bicicleta. El ordenador se apaga automáticamente si el aparato no se utiliza durante más de 4 minutos.



Sustitución de la batería

-Retire con cuidado el ordenador de su soporte.

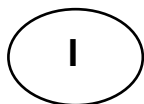
-Retira la pila usada.

-Inserta una pila nueva (1,5 V, AAA) en el compartimento para pilas situado en la parte inferior del training computer.

Nota: asegúrate de insertar la pila en el sentido correcto. La polaridad correcta se indica en el interior del compartimento de la pila.

Comprueba que el conector está correctamente insertado. Vuelve a insertarlo si es necesario.

Vuelve a colocar el training computer en el soporte y presiona ligeramente para fijarlo en su lugar.



FUNZIONE:



Il computer dispone di un display a due righe sul quale possono essere visualizzate le varie funzioni. Sulla riga superiore viene visualizzata la velocità. Sulla riga inferiore sono presenti diverse visualizzazioni. Premere il pulsante ovale sotto lo schermo per passare da un valore all'altro:

SCAN: ogni schermata viene visualizzata per alcuni secondi.

TIME: tempo di allenamento (0:00 - 99:59).

ODO: distanza totale percorsa dall'ultimo inserimento della batteria (0 - 9999,0 km).

(Nota: questo valore viene azzerato non appena la batteria viene rimossa e sostituita con una nuova).

RPM: indica la velocità di rotazione al minuto (0 - 999).

DIST: indica la distanza percorsa. (0,00 - 99,99 km).

CAL: indica il numero di calorie bruciate.

(Questo display indica un valore approssimativo. Consumo effettivo di calorie

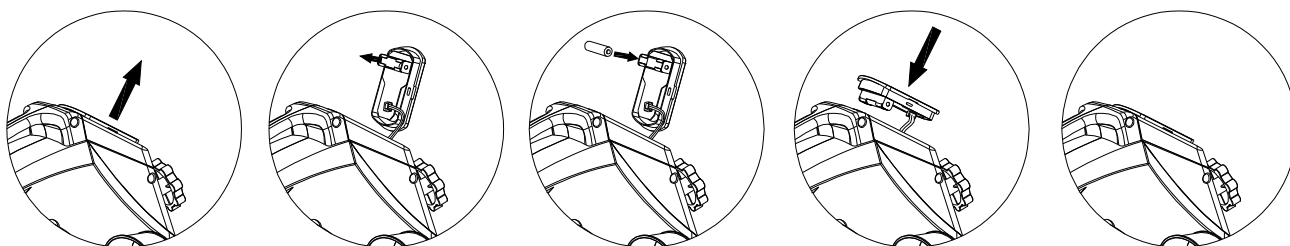
(Il consumo effettivo di calorie dipende dalle condizioni della persona che si allena).

VELOCITÀ: Velocità in km/h (0,0 - 999,9 km)

Tenere premuto il pulsante ovale per circa tre secondi per cancellare tutti i valori (tranne ODO).

Accensione e spegnimento del computer

Il computer si accende automaticamente e inizia ad effettuare le misurazioni non appena si inizia ad allenarsi con la Mini Bike. Il computer si spegne automaticamente se l'apparecchio non viene utilizzato per più di 4 minuti.



Sostituzione della batteria

-Rimuovere con cautela il computer dal suo supporto.

-Rimuovere la batteria vecchia.

-Inserire una nuova batteria (1,5 V, AAA) nell'apposito scomparto sul lato inferiore del training computer.

Nota: assicurarsi di inserire la batteria nel verso giusto. La polarità corretta è indicata all'interno del vano batteria.

Controllare che il connettore sia inserito correttamente. Se necessario, reinserirlo.

Riposizionare il training computer nel supporto e premere leggermente per fissarlo in posizione.



FUNCTIE

De computer heeft een tweeregelig display waarop de verschillende functies kunnen worden weergegeven. Op de bovenste regel wordt de snelheid weergegeven. Op de onderste regel staan verschillende weergaven. Druk op de ovale knop onder het scherm om van de ene displaywaarde naar de andere te gaan:

SCAN: Elk scherm wordt enkele seconden weergegeven.

TIME: Trainingstijd (0:00 - 99:59).

ODO: Totale afgelegde afstand sinds de batterij geplaatst is (0 - 9999.0 km).

(Opmerking: deze waarde wordt weer op 0 gezet zodra de batterij wordt verwijderd en vervangen door een nieuwe).

RPM: Geeft de rotatiesnelheid per minuut aan (0 - 999).

DIST: Geeft de afgelegde afstand aan. (0,00 - 99,99 km)

CAL: Geeft het aantal verbrande calorieën aan.

(Dit display geeft een geschatte waarde aan. Werkelijk calorieverbruik

(Het werkelijke calorieverbruik hangt af van de conditie van de persoon die traint)

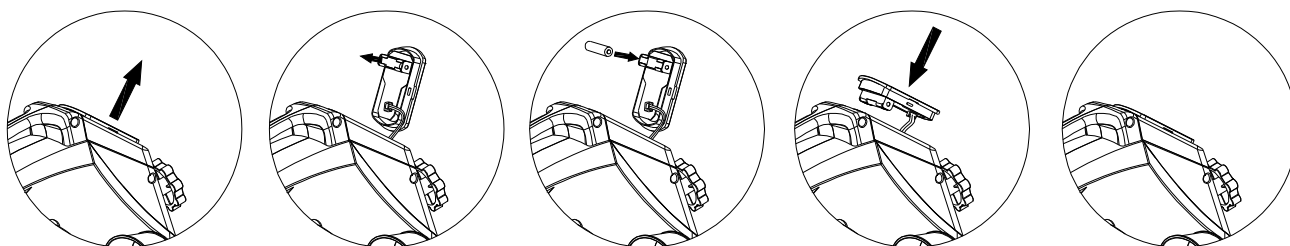
SPEED: Snelheid in km/u (0,0 - 999,9 km)

Houd de ovale toets ongeveer drie seconden ingedrukt om alle waarden te wissen (behalve de ODO).

De computer in- en uitschakelen

De computer schakelt automatisch in en begint met meten zodra je begint te trainen op de Mini Bike.

De computer schakelt automatisch uit als het apparaat langer dan ongeveer 4 minuten niet wordt gebruikt.



De batterij vervangen

-Verwijder de computer voorzichtig uit de standaard.

-Verwijder de oude batterij.

-Plaats een nieuwe batterij (1,5 V, AAA) in het batterijvak aan de onderkant van de trainingscomputer.

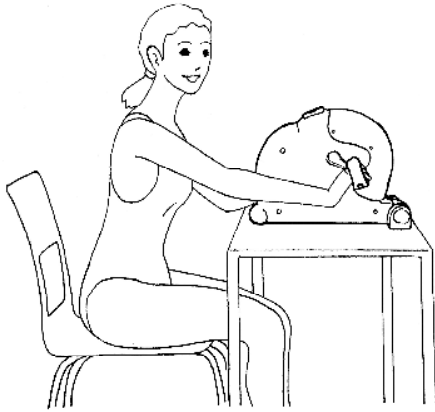
Let op: zorg ervoor dat je de batterij op de juiste manier plaatst. De juiste polariteit staat aangegeven in het batterijvak.

Controleer of de connector correct is geplaatst. Plaats deze indien nodig opnieuw.

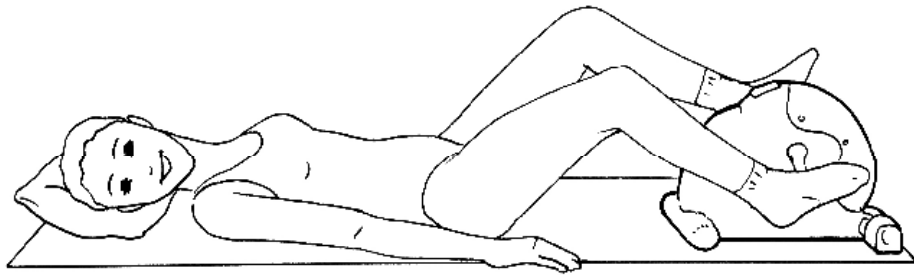
Plaats de trainingscomputer terug in de houder en druk deze lichtjes aan om hem vast te zetten.

NE PAS L'UTILISER DEBOUT

1. Bras et épaules.



2. Abdominaux, fessiers et cuisses.

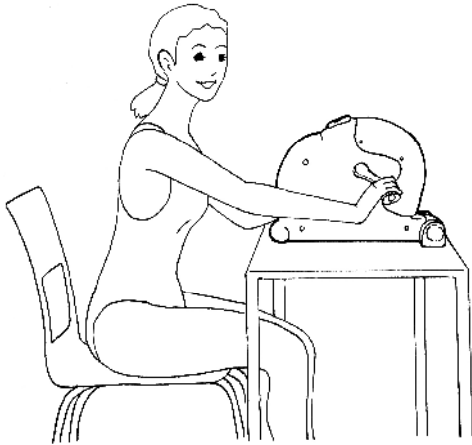


3. Jambes.

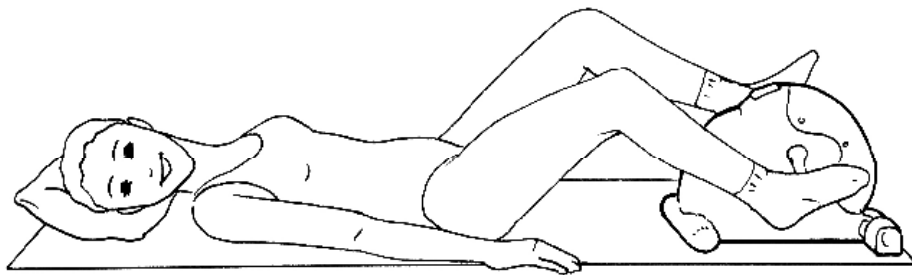


DON'T USE STANDING UP

1. Arms and shoulders.



2. Abdominals, buttocks and thighs.

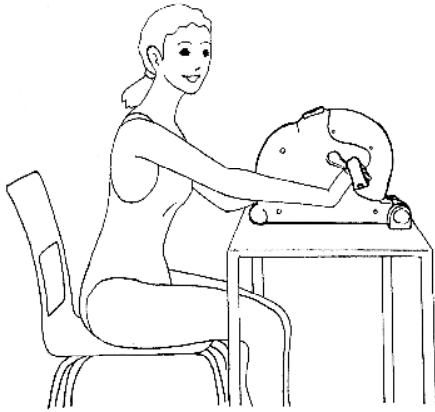


3. Legs.

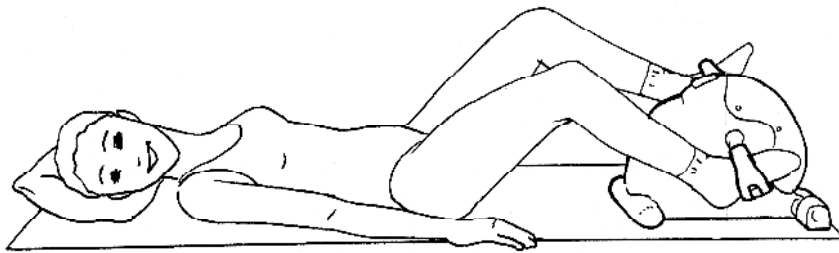


NICHT IM STEHEN VERWENDEN

1. Arme und Schultern.



2. Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskeln

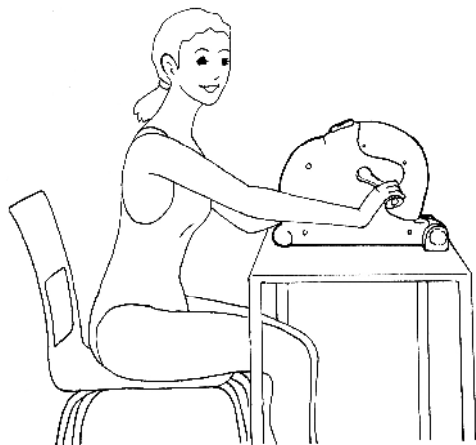


3. Beine

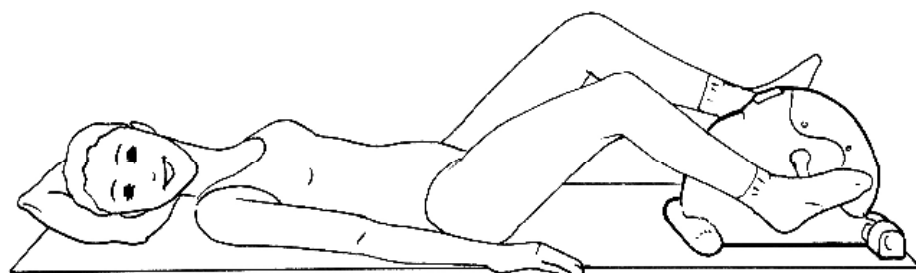


NO UTILIZAR DE PIE

1. Brazos y hombros:



2. Abdominales, nalgas y muslos:

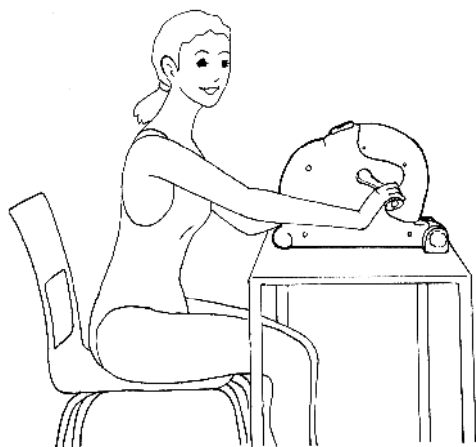


3. Piernas:

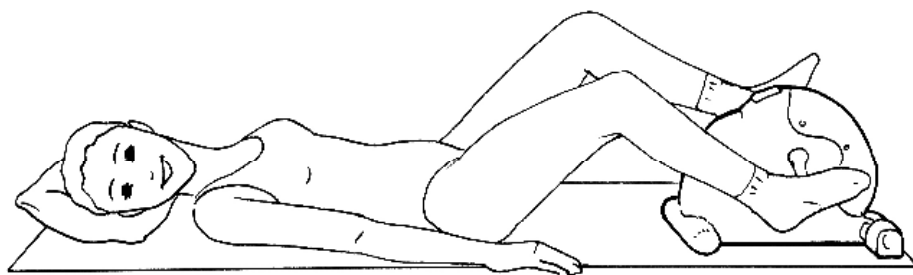


NON USARE IN POSIZIONE ERETTA.

1. Braccia e spalle



2. Addominali, glutei e cosce.

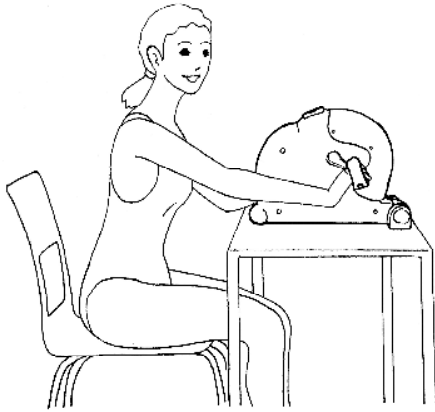


3. Gambe.

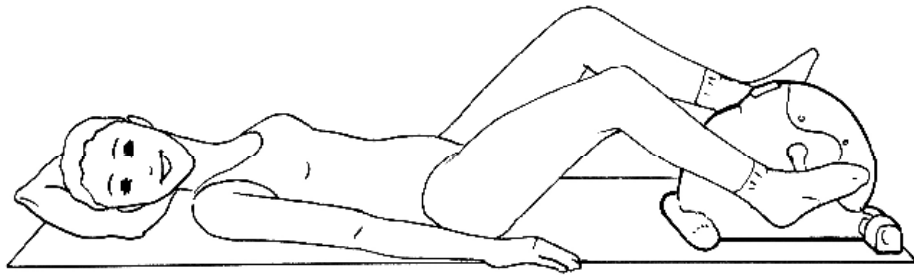


NIET STAAND GEBRUIKEN

1. Armen en schouders.



2. Abs, billen en dijen.



3. Benen.



CARE

F I T N E S S