



Klappbares Ergometer-Bike

Vélo d'appartement ergomètre

Art.-Nr. 229948

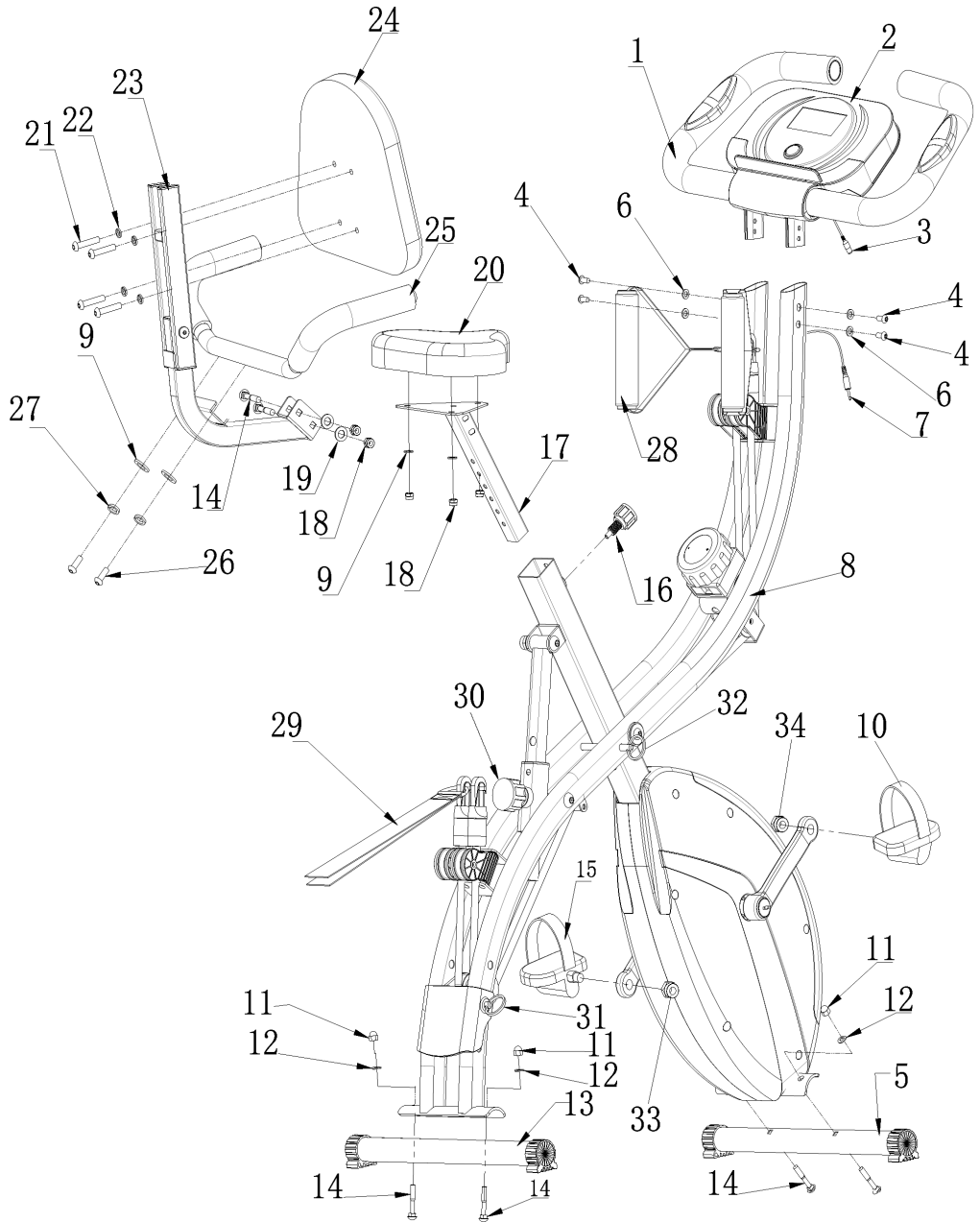


BETRIEBSANLEITUNG MODE D'EMPLOI

CH-IMPORTEUR: MAX TRADA AG · CHURERSTRASSE 82 · CH-8808 PFÄFFIKON / SZ

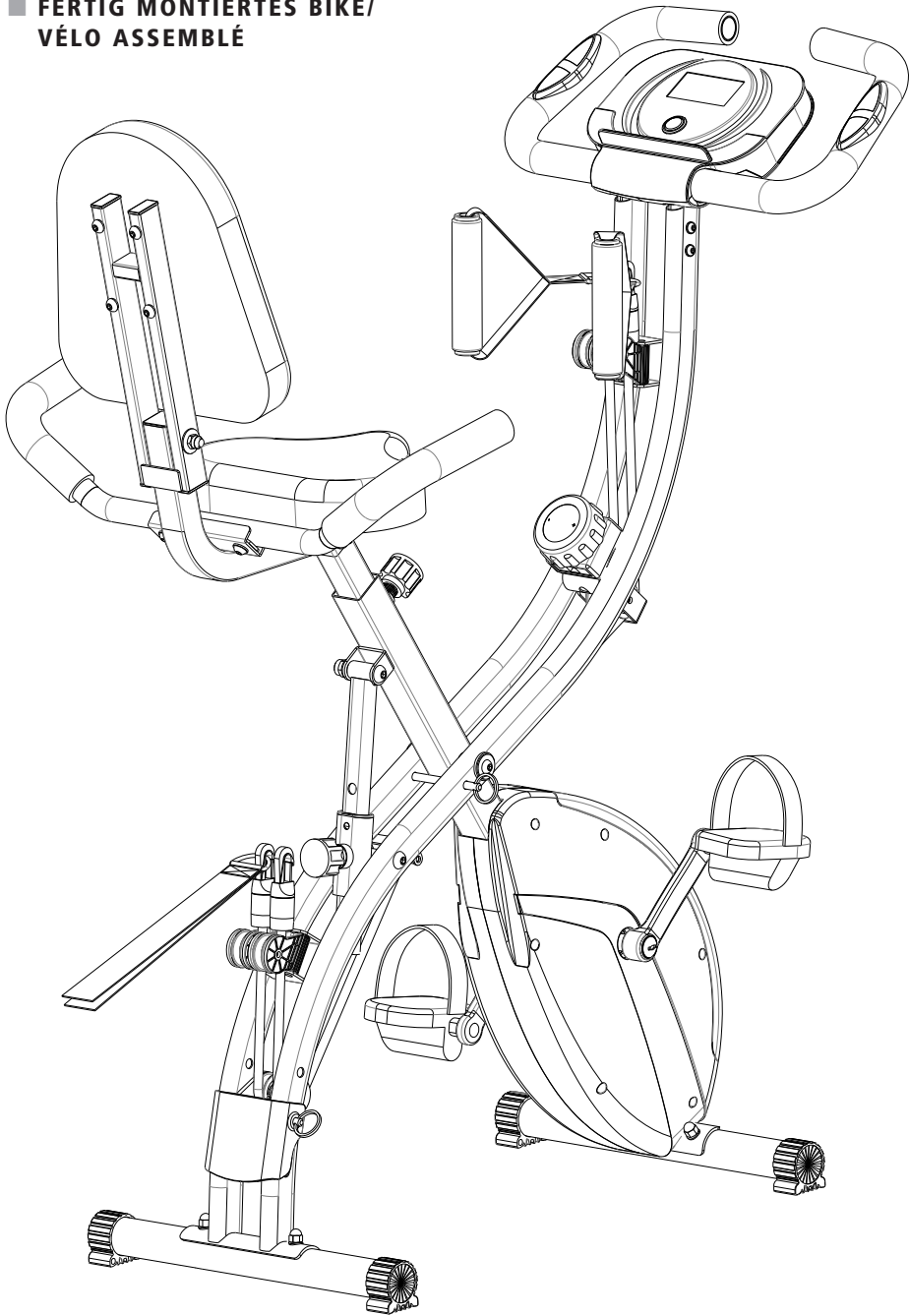


■ EXPLOSIONSZEICHNUNG/VUE ÉCLATÉE





■ FERTIG MONTIERTES BIKE/
VÉLO ASSEMBLÉ





05 – 24 BETRIEBSANLEITUNG

25 – 44 MODE D'EMPLOI



INHALTSVERZEICHNIS

- 2 Explosionszeichnung
- 3 Fertig montiertes Bike
- 6 Spezielle Sicherheitshinweise zu diesem Ergometer-Bike
- 8 Zubehörteile
- 9 Lieferumfang
- 11 Montage
- 16 Inbetriebnahme
- 19 Übungs-Tipps
- 19 Übungs-Anweisungen
- 21 Generelle Trainingstipps
- 21 Problembehebung
- 21 Reinigung und Pflege
- 22 Wichtige Sicherheitshinweise
- 23 Entsorgung und Garantie
- 24 Technische Daten



Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses klappbaren Ergometer-Bikes, mit dem Sie sich bequem zu Hause fit halten können, und dies zudem extrem platzsparend.

Bitte lesen Sie vor der Montage und Inbetriebnahme diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, um sich mit Ihrem neuen Gerät vertraut zu machen und maximale Betriebssicherheit zu erzielen. Besonders müssen die Sicherheitsbestimmungen berücksichtigt werden, um Unfälle und Schäden zu vermeiden. Wir empfehlen, die Anleitung zum späteren Nachlesen sorgfältig aufzubewahren.

SPEZIELLE SICHERHEITSHINWEISE ZU DIESEM ERGOMETER-BIKE

- Führen Sie die Montage genau wie beschrieben durch und benutzen Sie das Bike wie in dieser Anleitung vorgegeben. Dazu ist es nötig, die gesamte Anleitung sorgfältig durchzulesen, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Bike ordnungsgemäss zusammengebaut, gewartet und genutzt wird. Sollten noch weitere Personen das Gerät benutzen, müssen auch sie über alle Warnhinweise und Vorsichtsmassnahmen informiert werden.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um sicherzustellen, dass Sie keine körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen haben und das Gerät ohne Risiko benutzen können. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermässiges Training kann Ihre Gesundheit negativ beeinflussen. Hören Sie sofort auf, mit dem Bike zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmässiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome an sich bemerken, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Bike ist nur für Erwachsene bestimmt.
- Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche. Ihren Fussboden oder Teppich sollten Sie mit einer Schutzabdeckung bedecken, damit er keinen Schaden nimmt. Aus Sicherheitsgründen sollte rund um das Gerät ein Abstand von mindestens 0,5 m zum nächsten Gegenstand oder zur Wand eingehalten werden.





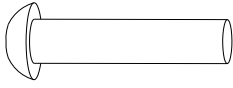
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Die Sicherheit des Bikes kann nur garantiert werden, wenn es regelmässig auf Schäden und/oder Abnutzung untersucht wird.
- Benutzen Sie das Bike nur wie in dieser Anleitung angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen, oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche hören, welche aus dem Gerät kommen, stoppen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn das Problem behoben ist.
- Tragen Sie während des Bike-Trainings geeignete Kleidung. Tragen Sie keine weite, lose Kleidung, die sich im Bike verfangen oder die Bewegung einschränken könnte.
- Das Maximalgewicht des Benutzers sollte 100 kg nicht überschreiten, das Bike ist nur für den privaten Hausgebrauch entwickelt.
- Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Bike anheben oder bewegen. Wenden Sie immer die richtigen Hebetechniken an und/oder lassen Sie sich helfen. Das Bike hat ein Eigengewicht von 19,8 kg.





DEUTSCH

ZUBEHÖRTEILE



Schraube
M8*45 4 Stück
M8*20 2 Stück
M6*15 4 Stück



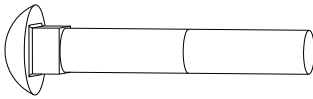
Mutter
8.1*2.1 4 Stück



Unterlegscheibe
Ø20*1.5 4 Stück



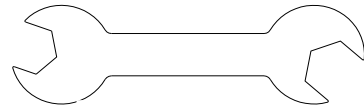
Unterlegscheibe
Ø20*1.5 2 Stück
Ø24*1.5 2 Stück
Ø18*1.5 2 Stück



Schlittenschraube
M8*50 6 Stück



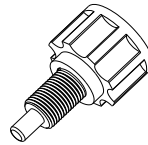
Mutter
M8 5 Stück



Schraubendreher
13-15 1 Stück
17-19 1 Stück



Inbusschlüssel
1 Stück



Einstellknopf
1 Stück



Gewölbte Mutter
M8* 4 Stück





LIEFERUMFANG (siehe Zeichnung Seite 2)

NUMMER	BESCHREIBUNG	SPEZIFIKATION	MENGE
1	Handgriff		1
2	Monitor mit Mode-Taste		1
3	Sensorkabel-Ende an der Konsole		1
4	Schraube	M6*15	4
5	Vorderer Standfuss	mit Rad	1
6	Unterlegscheibe	Ø18*1.5	4
7	Sensorkabel-Ende am Hauptrahmen		1
8	Hauptrahmen		1
9	Unterlegscheibe	Ø20*1.5	2
10	Pedal rechts	Markierung „R“	1
11	Hutmutter	M8	1
12	Unterlegscheibe, gewölbt	Ø20*1.5	4
13	Hinterer Standfuss		1
14	Schlüsselkopfschraube	M8*50	6
15	Pedal links	Markierung „L“	1
16	Einstellknopf		1
17	Sattelstange		1
18	Nylock-Mutter	M8	5
19	Unterlegscheibe	Ø24*1.5	2
20	Sattel		1
21	Schraube	M8*45	4
22	Federscheibe	Ø8.1*4.2	4
23	Stütze für Rückenlehne		1

DEUTSCH



DEUTSCH

NUMMER	BESCHREIBUNG	SPEZIFIKATION	MENGE
24	Rückenlehne (Kissen)		1
25	Armstütze		1
26	Schraube	M8*20	2
27	Federscheibe	8.2*2.1	2
28	Zugseil oben		2
29	Zugseil unten		2
30	Regler für Neigungswinkel (Bike als Liegevelo einstellen)		1
31	Sicherungsstift (lang)		1
32	Sicherungsstift		1
33	Pedal-Sicherungsmutter „L“ (links)	9/16-20	1
34	Pedal-Sicherungsmutter „R“ (rechts)	9/16-20	1

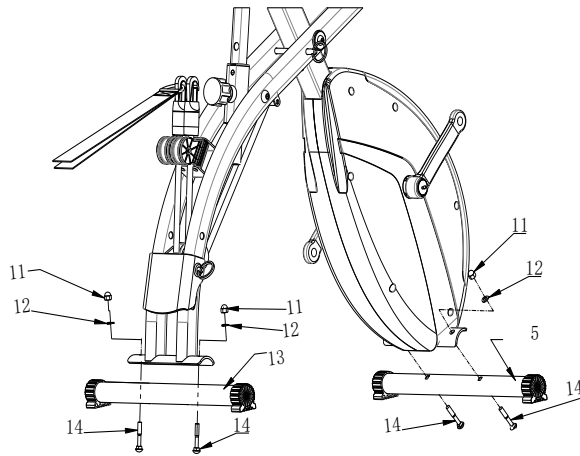


MONTAGE

DEUTSCH

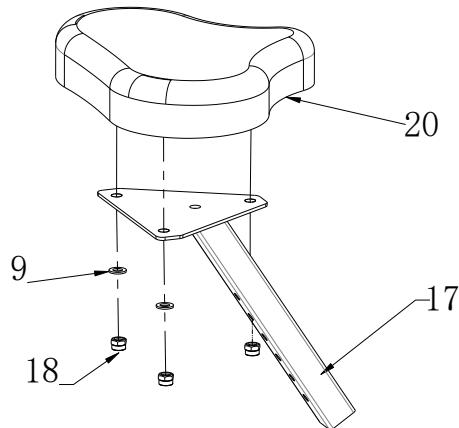
■ SCHRITT 1

- Nehmen Sie das Bike aus der Verpackung. Legen Sie alle Teile übersichtlich auf den Boden.
- Befestigen Sie den hinteren Standfuss (13) an dem Hauptrahmen (8), benutzen Sie dazu 2 Sets der Schlüsselkopfschrauben (14), legen Sie oben die gewölbten Unterlegscheiben (12) auf den Rahmen und fixieren Sie alles durch Anziehen der Hutmutter (11).
- Verfahren Sie genauso mit dem vorderen Standfuss (5).



■ SCHRITT 2

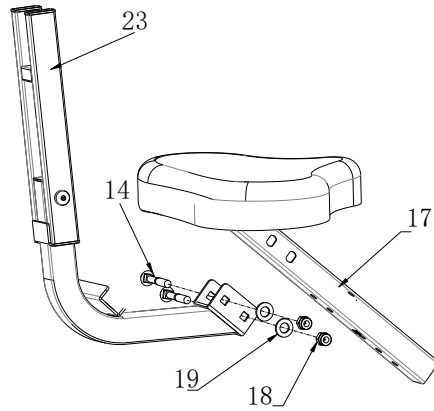
- Befestigen Sie den Sattel (20) an der Sattelstange (17). Stecken Sie dazu die Sattelbolzen durch die Löcher in der Sattelstütze. Fixieren Sie den Sattel an der Sattelstange mit den Unterlegscheiben (9) und den Nylock-Muttern (18).





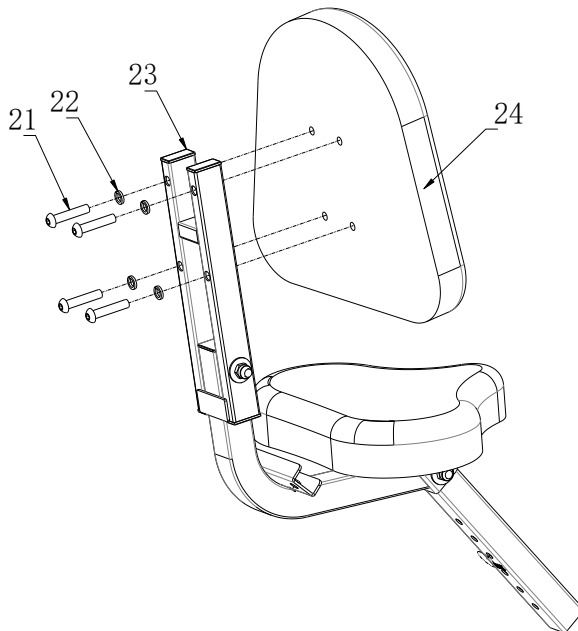
■ **SCHRITT 3**

- Befestigen Sie die Stütze für die Rückenlehne (23) an der Sattelstange (17) mit den 2 Schlüsselkopfschrauben (14) auf der einen Seite und den zwei Unterlegscheiben (19) auf der anderen Seite und fixieren Sie alles mit den beiden Nylock-Muttern (18).



■ **SCHRITT 4**

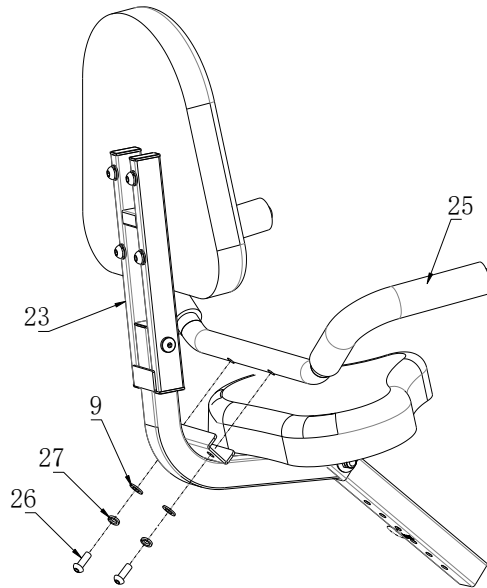
- Befestigen Sie die Rückenlehne (24) an der Stütze für die Rückenlehne (23) mit den Schrauben (21) und den Federscheiben (22).





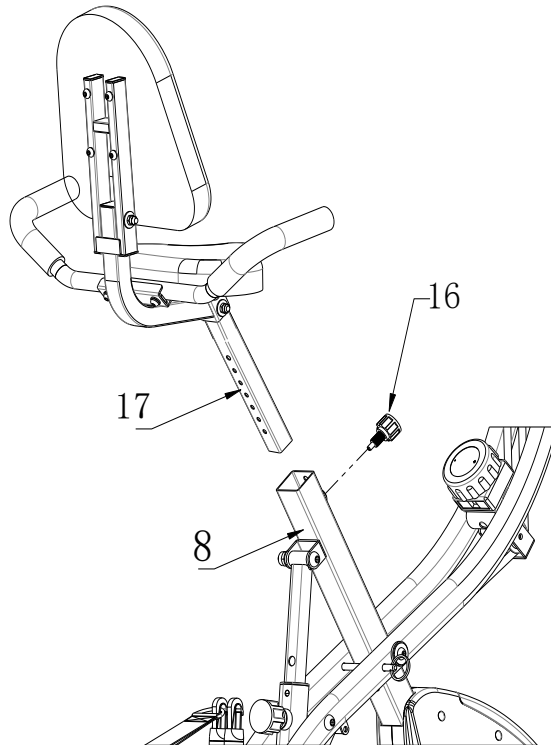
■ SCHRITT 5

- Fixieren Sie die Armstütze (25) mit Hilfe der 2 Schrauben (26), den Federscheiben (27) und den Unterlegscheiben (9) an der Stütze der Rückenlehne (23).



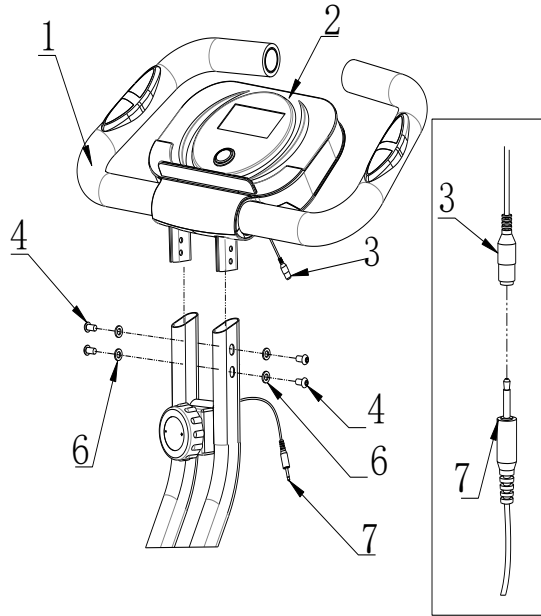
■ SCHRITT 6

- Stecken Sie nun die Sattelstange (17) in den Hauptrahmen (8). Mit dem Einstellknopf (16) können Sie die Höhe des Sattels vor der Benutzung einstellen.
- Gehen Sie zur Höheneinstellung wie folgt vor: Wenn Sie den Einstellknopf entfernen, können Sie den Sattel anheben oder absenken. Dank der 6 Löcher in der Sattelstange können verschiedene Höhen eingestellt werden, indem Sie den Einstellknopf am entsprechenden Loch einschieben, sobald Sie die passende Höhe festgelegt haben. Ziehen Sie den Einstellknopf fest.



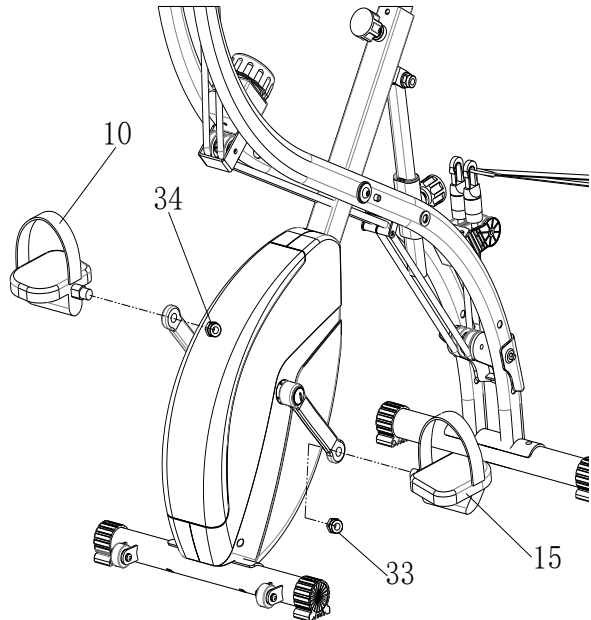
■ SCHRITT 7

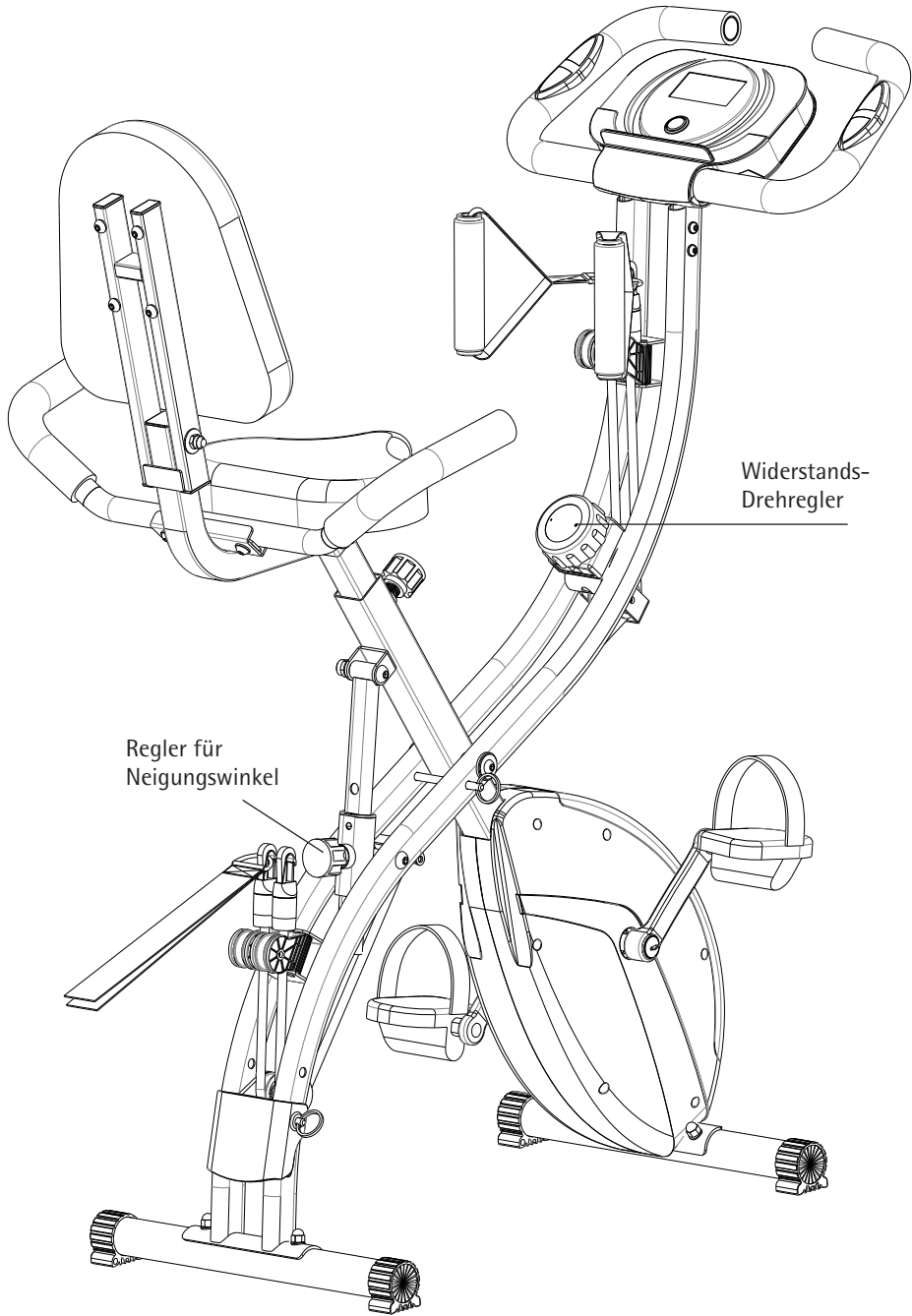
- Stecken Sie den Handgriff mit Monitor (1 + 2) in den Hauptrahmen (8). Befestigen Sie den Handgriff (1) mit je 2 Schrauben (4) und 2 Unterlegscheiben (6) von jeder Seite am Hauptrahmen. Verbinden Sie die beiden Enden des Geschwindigkeitssensor-kabels (3 + 7), d.h. stecken Sie sie zusammen.



■ SCHRITT 8

- Die beiden Pedale (15 + 10) sind mit einem „L“ und einem „R“ gekennzeichnet.
„L“ = links, „R“ = rechts
- Lockern Sie die beiden Sicherungsmuttern für die Pedale (33 + 34) vor der Montage.
- Schrauben Sie die beiden Pedale auf die jeweiligen Kurbeln am Hauptrahmen und fixieren Sie sie mit den Sicherungsmuttern (33 + 34). Hinweis: Wenn Sie auf dem Bike sitzen, ist das rechte Pedal an der rechten Kurbel angebracht und das linke Pedal an der linken Kurbel.
- Beachten Sie, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal im Gegenuhrzeigersinn aufgeschraubt werden muss.





DEUTSCH



INBETRIEBNAHME

1. BATTERIEN EINLEGEN

- Wenn die Montage abgeschlossen ist, legen Sie die Batterien in den Monitor ein.
- Sie benötigen dazu 2 Batterien des Typs AAA. An der Rückseite des Monitors befindet sich das Batteriefach. Achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität!
- **Hinweis:** Batterien immer zusammen auswechseln, benutzte Batterien immer umweltgerecht entsorgen.

2. EIN-/AUSSCHALTEN (AUTO ON/OFF)

- Sobald die Batterien eingelegt sind und Sie die Mode-Taste drücken, schaltet sich der Prozessor ein. Er schaltet sich auch automatisch ein, wenn der Geschwindigkeitssensor ein Signal erhält, das heisst, wenn Sie die Pedale treten.
- Der Prozessor schaltet sich automatisch aus, wenn der Geschwindigkeitssensor kein Signal empfängt oder etwa 4 Minuten die Mode-Taste nicht gedrückt wird.

3. DIE ANZEIGE IM GROSSEN DISPLAY AUSWÄHLEN

- Mit der schwarzen Mode-Taste können Sie die gewünschte Anzeige auswählen, welche gross auf dem Display erscheinen soll.

• Mögliche Anzeigen:

Geschwindigkeit/SPEED (SPD)

Zeit/TIME

Strecke/DISTANCE (ODO)

Kalorien/CALORIES (CAL)

Puls/PULSE

SCAN

• Mögliche Werte:

0.0 – 99.0 KM/H

00:00 – 99.59 MIN

0.00 – 999.9 KM

0 – 9999 KCAL

40 – 240 BPM

im Wechsel erscheinen alle Anzeigen
im grossen Display



Mode-Taste





- Drücken Sie die schwarze Mode-Taste so oft, bis die gewünschte Anzeige gross im Display aufleuchtet und der entsprechende Begriff im kleinen Display blinkt.
- Sobald der Geschwindigkeitssensor ein Signal empfängt, d.h. sobald Sie zu treten beginnen, werden die Werte erfasst und die Anzeigen in den Displays (das grosse und die 5 kleinen) zählen nach oben.
- Um die Display-Anzeige zurück auf „0“ zu stellen, muss die Mode-Taste lange gedrückt werden. Ansonsten werden die Werte von Zeit, Distanz und Kalorien von jedem absolvierten Training addiert.
- **Im grossen Display können folgende Anzeigen eingestellt werden:**
- **SPEED:** Die momentane Geschwindigkeit wird angezeigt, wenn Sie die Mode-Taste so oft drücken, bis SPEED im kleinen Display blinkt.
- **TIME:** Die Übungsdauer wird angezeigt, wenn Sie die Mode-Taste so oft drücken, bis TIME im kleinen Display blinkt.
- **DISTANCE:** Die zurückgelegte Entfernung wird angezeigt, wenn Sie die Mode-Taste so oft drücken, bis DISTANCE im kleinen Display blinkt.
- **CALORIES:** Die verbrauchte Kalorienzahl wird angezeigt, wenn Sie die Mode-Taste so oft drücken, bis CAL im kleinen Display blinkt.
- **PULSE:** Die momentane Herzfrequenz wird in „Schlägen pro Minute“ (BPM = Beats per minute) angezeigt, wenn Sie die Mode-Taste so oft drücken, bis PUL im kleinen Display blinkt. Legen Sie zur Ermittlung des Werts Ihre Handflächen auf die beiden Kontaktflächen und warten Sie 30 Sekunden, um eine möglichst genaue Messung zu erhalten.
- **SCAN:** Wenn Sie die Funktion SCAN auswählen, werden die folgenden Werte in dieser Reihenfolge abwechselnd im grossen Display angezeigt: SPEED-TIME-DISTANCE-CALORIES-PULSE.

4. TRET-WIDERSTAND EINSTELLEN

- Mit dem Widerstands-Drehregler kann der Tret-Widerstand erhöht oder reduziert werden. Je höher der Tret-Widerstand, desto anstrengender ist das Bein-Training.

Drehung nach rechts, Richtung HIGH: Widerstand wird höher

Drehung nach links, Richtung LOW: Widerstand wird geringer

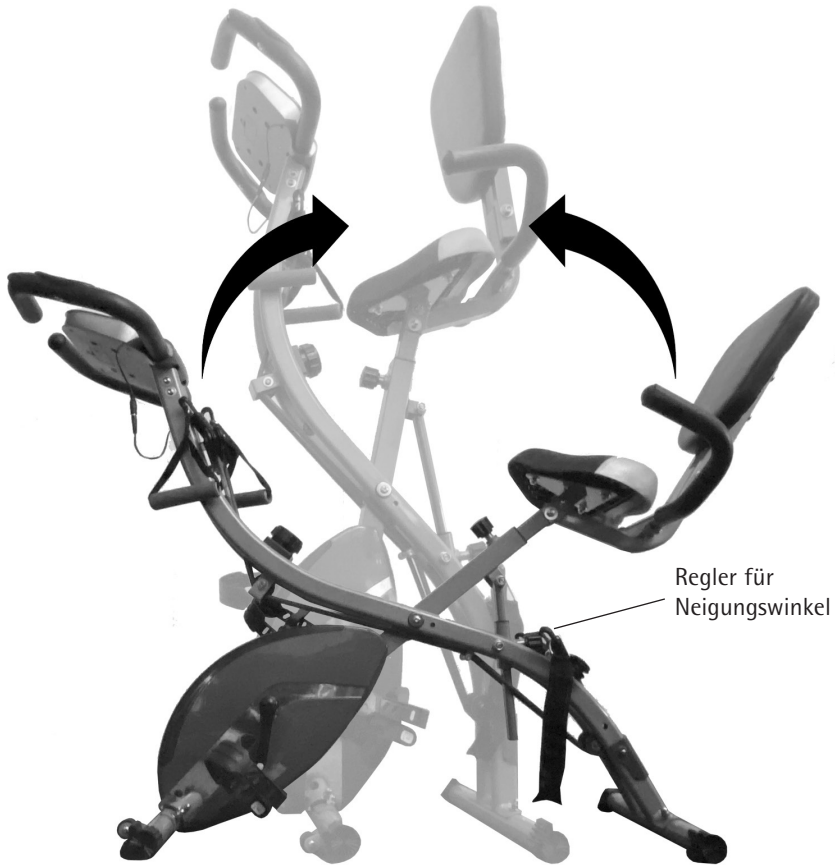
- **Tipp:** Verstellen Sie den Regler immer, während Sie das Bike benutzen.





5. BIKE ALS LIEGEVELO VERWENDEN

- Um das Bike zu einem Liegevelo umzubauen: Den Regler für den Neigungswinkel herausziehen (evtl. muss der Regler vorher etwas gedreht werden, um ihn zu lockern), dann das Bike auf die neue Position einstellen und den Regler im neuen Loch einrasten lassen. Danach den Regler durch leichtes Festdrehen fixieren.



- **Tipp:** Im zusammengeklappten Zustand lässt sich das Bike auch platzsparend verstauen.



ÜBUNGS-TIPPS

1. Das Zugseil am hinteren Rahmen (unter dem Sattel) kann für Dehnungsübungen über die Schuhe oder Knöchel gezogen werden.
2. Die beiden elastischen Zugseile am oberen Rahmen können als Zugtrainer für die Arme verwendet werden.
3. Sie haben 2 Handgriff-Optionen während des Trainings:
 - Entweder Sie lehnen sich nach vorne und stützen sich am Handgriff ab,
 - oder Sie lehnen sich zurück und halten sich mit beiden Händen an den Armlehnen fest.

ÜBUNGS-ANWEISUNGEN

- Dank des Ergometer-Bikes können Sie Ihre körperliche Fitness trainieren und Ihre Muskeln stärken. Wenn Sie zusätzlich eine kalorienreduzierte Ernährung durchführen, kann Ihnen das Training auf dem Bike auch beim Abnehmen helfen.

1. DIE AUFWÄRMPHASE

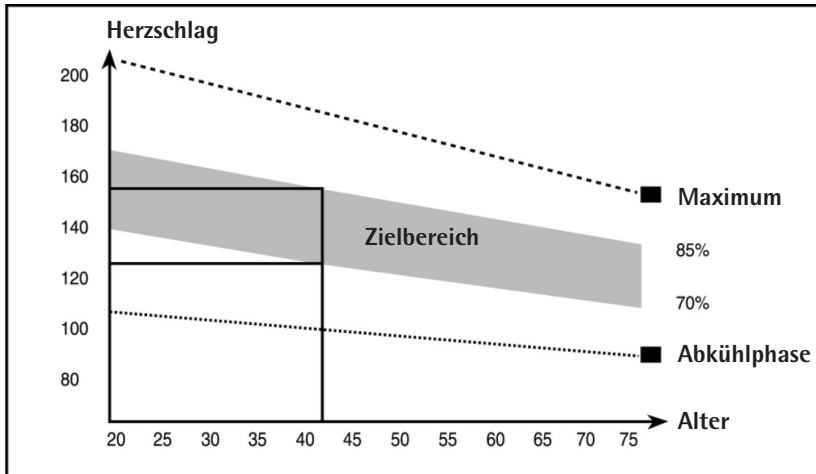
- In der Aufwärmphase sollte Ihre Körpertemperatur langsam gesteigert werden und die Muskeln erwärmt werden. So vermindern Sie das Risiko von Muskelkrämpfen und -verletzungen. Führen Sie die Dehnungsübungen durch, welche nachfolgend dargestellt sind. Jede Dehnung sollte ca. 30 Sekunden gehalten werden. Achten Sie darauf, die Muskeln nicht ruckartig zu dehnen. Wenn Sie Schmerzen verspüren, stoppen Sie die Übungen.





2. DIE TRAININGSPHASE

- Dies ist die Phase, in der Sie sich anstrengen. Wenn Sie regelmässig auf dem Bike trainieren, werden die Muskeln in Ihren Beinen beweglicher. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, individuellen Tempo, aber es ist sehr wichtig, dass Sie ein gleichmässiges Tempo beibehalten. Das Tempo sollte so hoch sein, dass Sie Ihren Herzschlag in den Zielbereich bringen, wie in dieser Grafik dargestellt:



- Die Trainingsphase sollte mindestens 12 Minuten dauern, die meisten Menschen beginnen mit ca. 15–20 Minuten.

3. DIE ABKÜHLPHASE

- In der Abkühlphase sollten sich Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln erholen. Reduzieren Sie erst Ihr Trainingstempo und bleiben Sie noch ca. 5 Minuten auf dem Bike bei langsamerem Tempo. Dann wiederholen Sie die Dehnungsübungen von der Aufwärmphase, aber auch hier daran denken, dass die Muskeln nicht ruckartig oder mit Gewalt in die Dehnung gebracht werden sollen.
- Wenn Sie sich fitter fühlen, können Sie die Trainingsphase erhöhen. Es ist empfehlenswert, mindestens 3-mal pro Woche zu trainieren, und diese Trainingseinheiten gleichmässig über die Woche zu verteilen.





GENERELLE TRAININGSTIPPS

■ MUSKELAUFBAU

- Wenn Ihr Ziel der Muskelaufbau ist, so müssen die Muskeln härter trainiert werden, d.h. Sie müssen den Widerstand relativ hoch einstellen. Dadurch werden die Beinmuskeln stärker beansprucht, was dazu führt, dass Sie möglicherweise nicht so lange trainieren können, wie Sie möchten. Wollen Sie zusätzlich Ihre Fitness verbessern, muss das Trainingsprogramm geändert werden: In der Aufwärm- und Abkühlphase sollten Sie wie gewohnt trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase muss der Widerstand der Pedale erhöht werden, damit die Beine härter arbeiten müssen. Dabei muss aber das Tempo reduziert werden, damit Sie Ihre Herzfrequenz im Zielbereich halten.

■ GEWICHTSREDUKTION

- Um Gewicht zu verlieren, liegt der Fokus auf der Anstrengung und Ausdauer. Je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Im Grunde ist es identisch mit dem Training zur Verbesserung der Fitness, allerdings muss das Training länger dauern, dafür muss der Widerstand der Pedale nicht hoch eingestellt sein.

PROBLEMBEHEBUNG

- Wenn auf Ihrem Display keine Zahlen angezeigt werden, prüfen Sie, ob alle Anschlüsse korrekt ausgeführt wurden.

REINIGUNG UND PFLEGE

- Benutzen Sie zur Reinigung generell keine scheuernden Schwämme oder scharfe bzw. aggressive Reinigungsmittel, benutzen Sie auch keine Lösungsmittel.
- Wischen Sie nach jedem Training mögliche Schweißreste auf den Handgriffen, der Konsole und dem Sattel mit einem leicht feuchten Tuch weg. Entfernen Sie regelmäßig Staub und Schmutz vom Gerät mit einem leicht feuchten Lappen und etwas mildem Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass kein Wasser auf die elektronischen Komponenten kommt oder gesprüht wird.



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Um Verletzungen durch Strom wie Stromschlag, Kurzschluss oder Brand zu vermeiden, bitten wir Sie, folgende Sicherheitsbestimmungen immer zu berücksichtigen:

- Lesen Sie die Gebrauchsanleitung aufmerksam vor der ersten Inbetriebnahme.
- Achten Sie darauf, dass Sie die unter Spannung stehenden Teile nie berühren! Ein elektrischer Schlag kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen.
- Niemals das Gerät in der Nähe von brennbaren Materialien anwenden; von Flammen und offenem Feuer fernhalten.
- Gerät nicht in staubigen oder stickigen Räumen einsetzen; achten Sie auf eine ausreichende Belüftung.
- Gerät niemals in der Nähe von Wärmequellen wie Ofen, Herd, Heizungen oder von Wärme abgebenden Geräten lagern oder stellen. Gerät niemals in explosionsgefährdeten Räumen einsetzen.
- Gerät niemals im Freien betreiben und Feuchtigkeit bzw. Regen aussetzen.
- Das Gerät ist nicht zur gewerblichen oder therapeutischen Nutzung konzipiert.
- Gerät in sicherer Umgebung aufstellen, der Untergrund sollte eben, stabil und trocken sein.
- Niemals Gegenstände in das Gerät stecken. Gefahr von Stromschlag, Feuer oder Beschädigung des Geräts.
- Gerät nur mit dem mitgelieferten Zubehör bzw. Original-Zubehör benutzen, sonst könnte das Gerät beschädigt werden bzw. Gefahr von Stromschlag, Brand und Personenschaden!
- Elektronische Geräte sind kein Spielzeug für Kinder. Lassen Sie das Bike niemals unbeaufsichtigt, während es in Betrieb ist oder wenn Kinder zugegen sind bzw. stellen Sie das Gerät ausser Reichweite von Kindern auf. Gerät generell von Kindern unter 8 Jahren fernhalten. Auch mit dem Verpackungsmaterial sollten Kinder niemals spielen dürfen, es besteht Erstickungsgefahr durch Plastiktüten!
- Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten, mangelnder Erfahrung oder Kenntnisse dürfen das Gerät nur benutzen, wenn sie von einer für ihre Sicherheit zuständigen Person beaufsichtigt werden oder ihnen der sichere Gebrauch des Gerätes gezeigt wurde und sie die damit verbundenen Gefahren verstanden haben. Reinigungs- und Wartungsarbeiten dürfen nicht von Kindern durchgeführt werden.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.





- Personen unter Alkohol- und Medikamenteneinfluss dürfen das Gerät nicht benutzen.
- Für Reparaturen am Gerät immer Rücksprache mit der Verkaufsstelle nehmen. Niemals Abdeckungen entfernen oder Reparaturen selbst vornehmen! Stromschlaggefahr!
- Prüfen Sie Ihr Gerät vor jedem Gebrauch.
- Sollte das Gerät nicht richtig funktionieren, oder beschädigt sein, nehmen Sie dieses auf keinen Fall in Betrieb und lassen Sie es von Ihrer Verkaufsstelle kontrollieren.
- **Durch unsachgemässe Reparaturen oder Handhabung können erhebliche Gefahren für den Benutzer und das Umfeld entstehen. Für Schäden, welche durch falschen Gebrauch, Nicht-Beachtung der örtlichen Sicherheitsvorschriften, oder durch eine nicht in dieser Anleitung vorgesehenen Verwendung verursacht werden, wird jegliche Haftung abgelehnt.**

ENTSORGUNG UND GARANTIE

■ ENTSORGUNG

Ausgediente Geräte müssen unbrauchbar gemacht werden und dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte bringen Sie Ihr Gerät in die nächste Wertstoff-Sammlung, damit recyclebares Material wieder verwendet wird und Ihr Gerät einer umweltgerechten Entsorgung zugeführt wird.

■ ENTSORGUNG DER BATTERIEN

- Da Batterien auch für die Umwelt gefährliche Substanzen enthalten, darf er nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden.
- Bevor Sie das Bike entsorgen, entnehmen Sie die Batterien und bringen Sie die Batterien zu einer Wertstoff-Sammlung, damit sie recycled werden können bzw. umweltgerecht entsorgt werden.



■ GARANTIE

- Das Gerät hat zwei Jahre Garantie ab Verkaufsdatum. (Rechnung aufbewahren!)
- Schäden, die von falschem Gebrauch herrühren, fallen nicht unter die Garantiesprüche.



DEUTSCH

TECHNISCHE DATEN

Modell	Klappbares Ergometer-Bike
Art-Nr.	229948
Batterien	2 x Typ AAA
Zeit	00:00 – 99.59 MIN
Geschwindigkeit	0.0 – 99.0 KM/H
Strecke	0.00 – 999.9 KM
Kalorien	0 – 9999 KCAL
Puls	40 – 240 BPM
Gewicht Bike	19,8 kg
Max. Belastung	100 kg
Geprüft	CE
Erfüllt EU-Vorschriften	Ja
Produkt-Garantie	2 Jahre

Technische Änderungen vorbehalten.



SOMMAIRE

- 2 Vue éclatée
- 3 Vélo assemblé
- 26 Consignes de sécurité spéciales pour ce vélo d'appartement ergomètre
- 28 Différentes pièces
- 29 Contenu
- 31 Montage
- 36 Mise en service
- 39 Conseils d'entraînement
- 39 Instructions pour les entraînements
- 41 Conseils généraux d'entraînement
- 41 Dépannage
- 41 Nettoyage et entretien
- 42 Consignes de sécurité importantes
- 43 Elimination et garantie
- 44 Données techniques



Chère cliente, cher client

Nous vous félicitons pour l'achat de ce vélo d'appartement ergomètre pliable qui vous permettra de rester en forme même à la maison sans avoir besoin de trop de place.

Avant de monter l'appareil et de le mettre en marche, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi, afin de vous familiariser avec votre nouvel appareil et de garantir une sécurité maximum. Les consignes de sécurité doivent tout particulièrement être respectées, afin d'éviter des accidents et des endommagements. Nous vous recommandons, de conserver soigneusement le mode d'emploi pour pouvoir éventuellement le relire ultérieurement.

CONSIGNES DE SECURITE SPECIALES POUR CE VELO D'APPARTEMENT ERGOMETRE

- Effectuez le montage en respectant exactement les consignes et utilisez le vélo comme indiqué dans ce mode l'emploi. Il est pour cela nécessaire de lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil.
- Une utilisation sécurisée et efficace ne peut être garantie que si le vélo est correctement assemblé, entretenu et utilisé. Si d'autres personnes utilisent également l'appareil, elles doivent également être informées sur toutes les mesures de précaution et avertissements.
- Avant de commencer une séance d'entraînement, nous vous conseillons de consulter votre médecin pour être sûr que vous n'avez pas de problèmes de santé ou corporels et que vous pouvez utiliser l'appareil sans risque. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui exercent une influence sur votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentifs aux signaux de votre corps. Un entraînement erroné ou trop intensif peut influencer négativement votre santé. Arrêtez immédiatement de vous entraîner avec le vélo si vous ressentez un des symptômes suivants : douleurs, oppression dans la poitrine, battements de cœur irréguliers, essoufflement extrême, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous constatez un de ces symptômes, nous vous conseillons de consulter votre médecin avant de reprendre votre programme d'entraînement.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil. Le vélo n'est conçu que pour les adultes.
- Utilisez l'appareil sur une surface plate et solide. Nous vous conseillons de placer un tapis de protection sur votre plancher ou tapis afin de le protéger. Pour des raisons de sécurité, respectez un écart de sécurité d'au moins 0,5 mètre entre l'appareil et un mur ou tout autre objet tout autour de l'appareil.



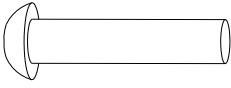


- Avant chaque utilisation, vérifiez que les vis et les écrous sont bien serrés.
- La sécurité du vélo ne peut être garantie que si le bon état de l'appareil est régulièrement vérifié pour garantir qu'il n'est pas endommagé ou usé.
- Utilisez le vélo exclusivement comme indiqué dans ce mode d'emploi. Si vous constatez qu'il y a des éléments défectueux lors du montage ou de l'inspection de l'appareil, ou si vous constatez des bruits étranges émis par l'appareil lors de son utilisation, arrêtez votre entraînement. N'utilisez l'appareil à nouveau que lorsque le problème a été résolu.
- Portez des vêtements appropriés pendant l'entraînement sur le vélo. Ne portez pas de vêtements trop larges ou amples, qui risqueraient de s'accrocher dans le vélo ou restreindre vos mouvements.
- Le poids maximal de l'utilisation ne devrait pas dépasser 100 kg, le vélo est exclusivement conçu pour une utilisation privée.
- L'appareil n'est pas destiné à un usage thérapeutique.
- Soyez prudent lorsque vous soulevez ou déplacez le vélo. Utilisez toujours les techniques appropriées pour le soulever et / ou faites-vous aider. Le vélo pèse 19,8 kg.



FRANÇAIS

DIFFERENTES PIÈCES



vis
M8*45 4 pièces
M8*20 2 pièces
M6*15 4 pièces



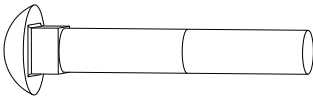
écrou
8.1*2.1 4 pièces



rondelle
Ø20*1.5 4 pièces



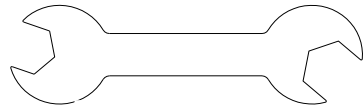
rondelle
Ø20*1.5 2 pièces
Ø24*1.5 2 pièces
Ø18*1.5 2 pièces



verrou de masse
M8*50 6 pièces



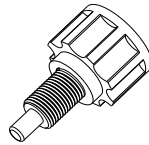
écrou
M8 5 pièces



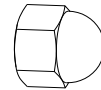
clé à molette
13-15 1 pièce
17-19 1 pièce



clé allen
1 pièce



bouton de réglage
1 pièce



écrou borgne
M8* 4 pièces





CONTENU (voir la vue éclatée page 2)

FRANÇAIS

NUMERO	DESCRIPTION	SPECIFICATION	QUAN- TITE
1	guidon		1
2	écran avec touche MODE		1
3	extrémité du câble du capteur de vitesse au niveau de l'écran		1
4	vis	M6*15	4
5	ped avant	avec roue	1
6	rondelle	Ø18*1.5	4
7	extrémité du câble du capteur de vitesse sur le cadre principal		1
8	cadre principal		1
9	rondelle	Ø20*1.5	2
10	pédale droite	marquage « R »	1
11	écrou borgne	M8	1
12	rondelle, incurvée	Ø20*1.5	4
13	ped arrière		1
14	vis à tête cylindrique	M8*50	6
15	pédale gauche	marquage « L »	1
16	bouton de réglage		1
17	tige de la selle		1
18	écrou nyloc	M8	5
19	rondelle	Ø24*1.5	2
20	selle		1
21	vis	M8*45	4
22	rondelle à ressort	Ø8.1*4.2	4



FRANÇAIS

NUMERO	DESCRIPTION	SPECIFICATION	QUAN- TITE
23	support du dossier		1
24	dossier (coussin)		1
25	accoudoir		1
26	vis	M8*20	2
27	rondelle à ressort	8.2*2.1	2
28	câble tracteur supérieur		2
29	câble tracteur inférieur		2
30	bouton de réglage de l'angle d'inclinaison (régler le vélo sur la position couchée)		1
31	tige de sécurité (longue)		1
32	tige de sécurité		1
33	écrou de sécurité pour la pédale « L » (gauche)	9/16-20	1
34	écrou de sécurité pour la pédale « R » (droite)	9/16-20	1

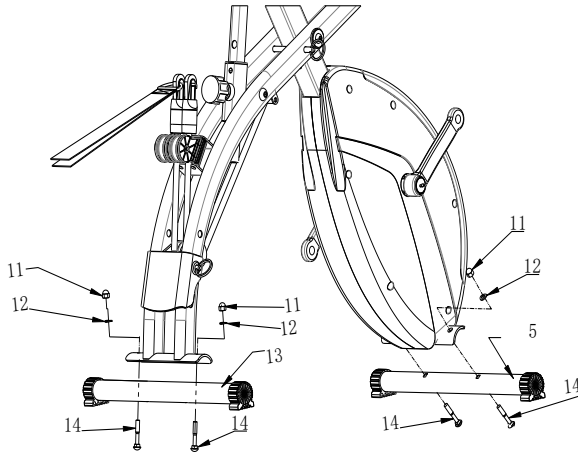


MONTAGE

FRANÇAIS

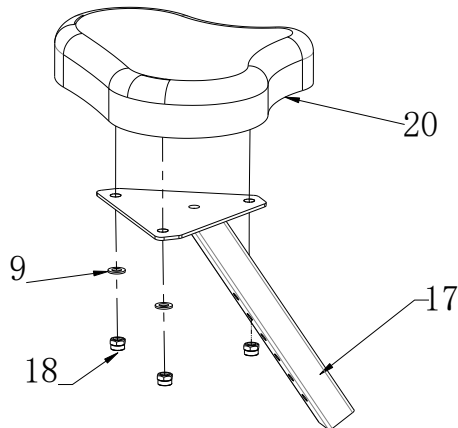
■ 1^{ère} ETAPE

- Retirez le vélo de son emballage. Placez tous les pièces clairement sur le sol.
- Fixez le pied arrière (13) sur le cadre principal (8), utilisez pour cela 2 vis à tête cylindrique (14), placez au-dessus les rondelles incurvées (12) sur le cadre et fixez le tout en vissant les écrous borgnes (11).
- Procédez de la même manière pour le pied avant (5).



■ 2^{ème} ETAPE

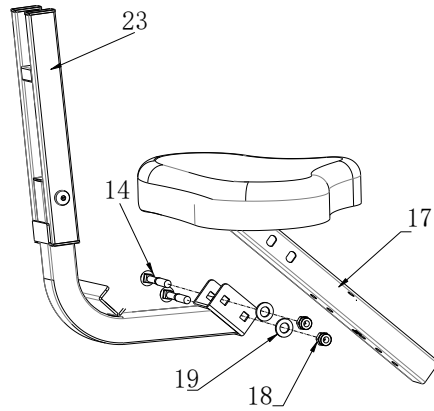
- Fixez la selle (20) sur sa tige (17). Introduisez pour cela les boulons de la selle dans les trous situés sur le support triangulaire de la selle. Fixez la selle à sa tige avec les rondelles (9) et les écrous nyloc (18).





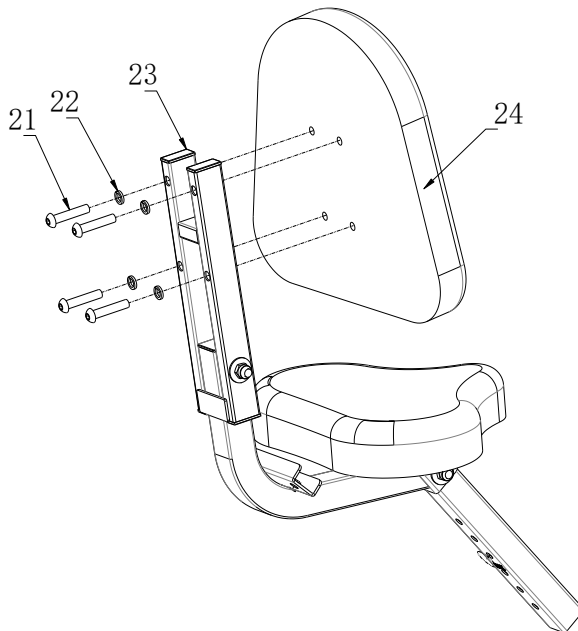
■ 3^{ème} ETAPE

- Fixez le support du dossier (23) à la tige de la selle (17) avec 2 vis à tête cylindrique (14) d'un côté et 2 rondelles (19) de l'autre côté et serrez-les avec les deux écrous nyloc (18).



■ 4^{ème} ETAPE

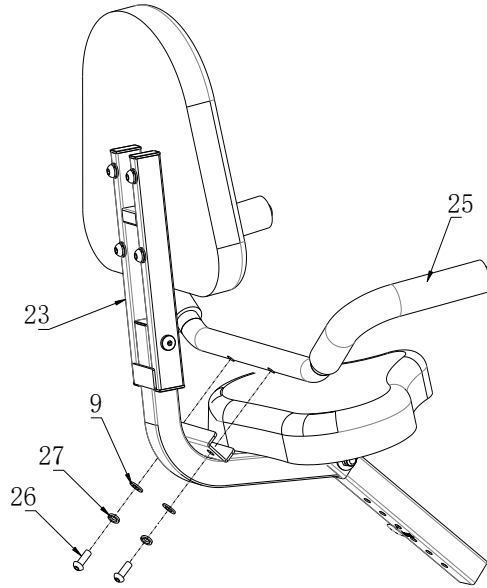
- Fixez le dossier (24) à son support (23) avec les vis (21) et les rondelles à ressort (22).





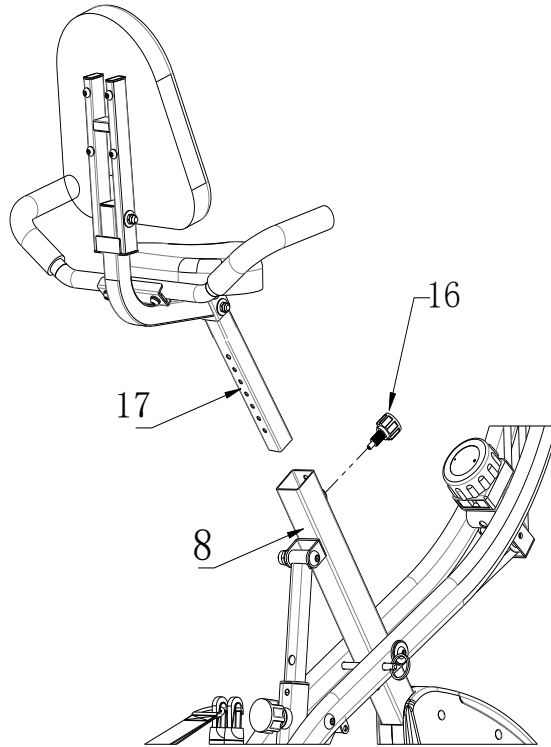
■ **5^{ème} ETAPE**

- Fixez les accoudoirs (25) avec 2 vis (26), les rondelles à ressort (27) et les rondelles (9) sur le support du dossier (23).



■ **6^{ème} ETAPE**

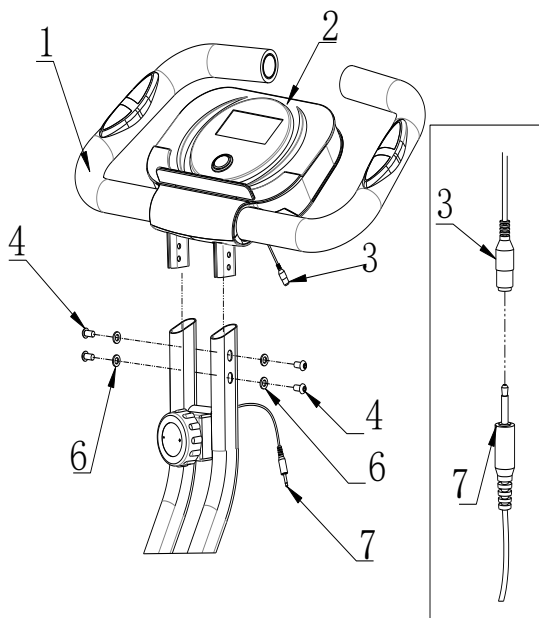
- Insérez alors la tige de la selle (17) dans le cadre principal (8). Avant l'utilisation, vous pouvez régler la hauteur de la selle avec le bouton de réglage (16).
- Procédez comme suit pour régler la hauteur : Si vous retirez le bouton de réglage, vous pouvez soulever ou abaisser la selle. Différentes hauteurs peuvent être réglées grâce aux 6 trous qui se trouvent dans la tige de la selle. Il vous suffit pour cela d'insérer le bouton de réglage dans le trou correspondant à la hauteur souhaitée. Resserrez ensuite le bouton de réglage.





■ 7^{ème} ETAPE

- Insérez le guidon avec l'écran (1 + 2) dans le cadre principal (8). Fixez le guidon (1) avec à chaque fois 2 vis (4) et 2 rondelles (6) de chaque côté du cadre principal. Reliez les deux extrémités du câble du capteur de vitesse (3 + 7), c'est-à-dire branchez-les ensemble.



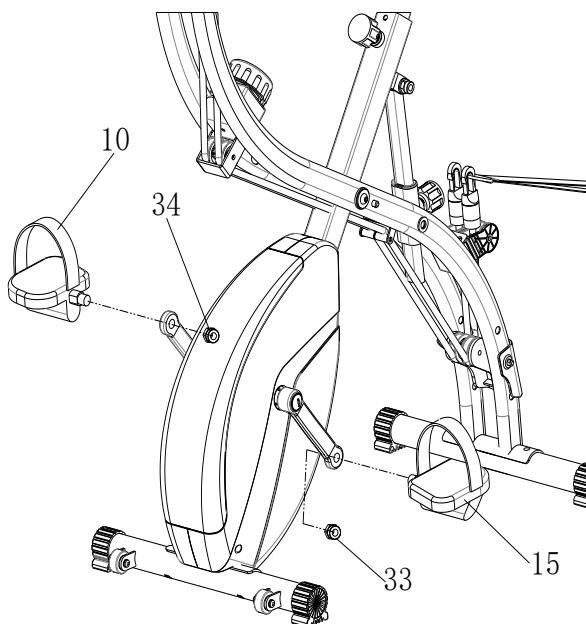
■ 8^{ème} ETAPE

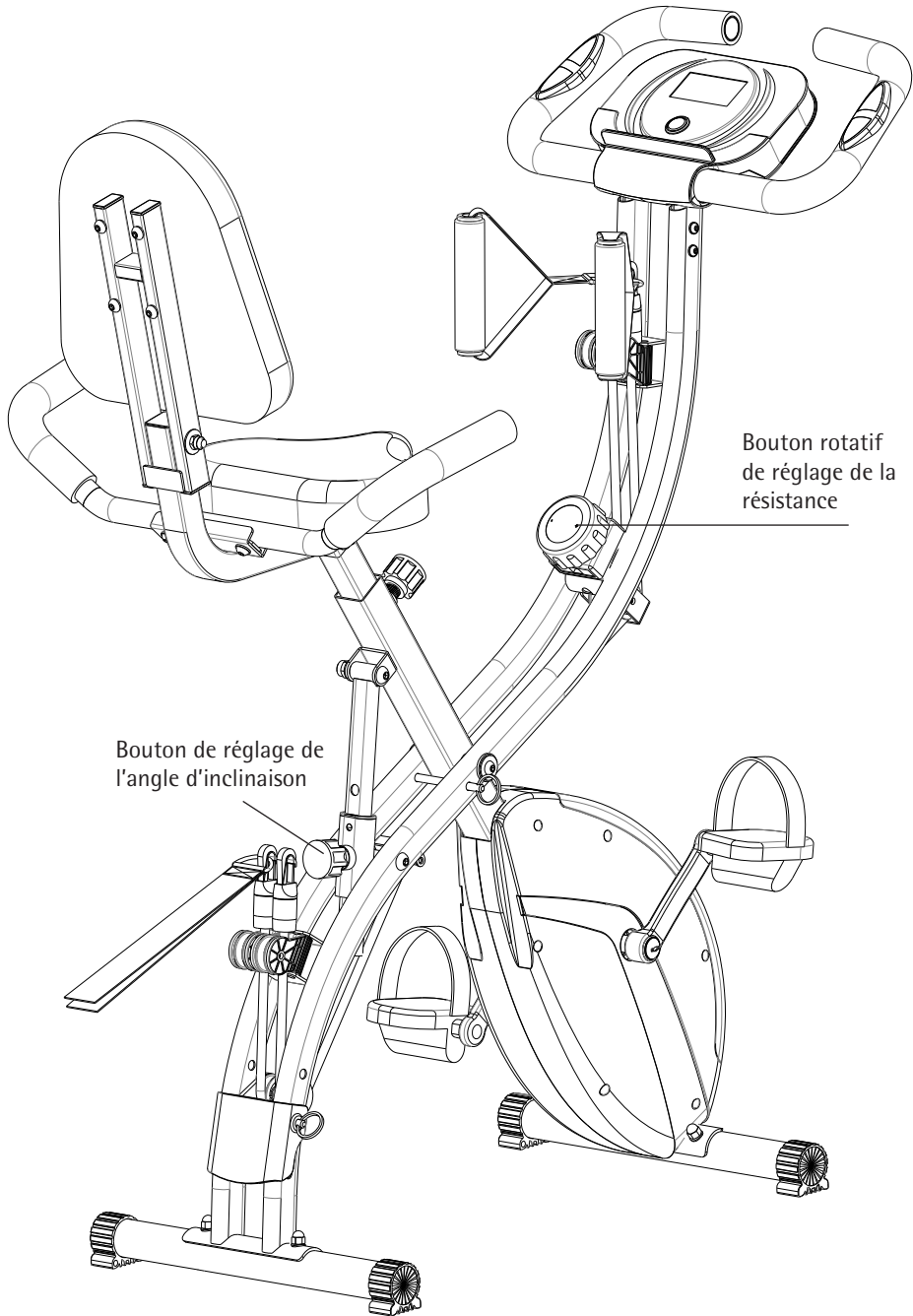
- Les deux pédales (15 + 10) sont chacune marquées d'un « L » et d'un « R ».

« L » = gauche,

« R » = droite

- Dévissez un peu les deux écrous de sécurité pour les pédales (33 + 34) avant le montage.
- Vissez les deux pédales sur les bielles correspondantes sur le cadre principal et fixez-les avec les écrous de sécurité (33 + 34). Remarque : Lorsque vous êtes assis sur le vélo, la pédale droite est montée sur la bielle droite et la pédale gauche sur la bielle gauche.
- Prenez soin de visser la pédale droite en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.





Bouton de réglage de l'angle d'inclinaison

Bouton rotatif de réglage de la résistance



MISE EN SERVICE

1. MISE EN PLACE DES PILES

- Une fois le montage effectué, insérez les piles dans l'écran.
- Vous avez besoin de 2 piles de type AAA. Le compartiment pour les piles se trouve sur la face arrière de l'écran. Faites attention à respecter les polarités !
- **Remarque :** Remplacez toujours les deux piles en même temps. Mettez toujours les piles usées au rebut en respectant l'environnement.

2. MISE EN MARCHÉ / ARRÊT (AUTO ON/OFF)

- Une fois que vous avez mis les piles en place et appuyé sur la touche MODE, le processeur se met en marche. Il se met également automatiquement en marche lorsque le capteur de la vitesse reçoit un signal, c'est-à-dire lorsque vous appuyez sur les pédales.
- Le processeur s'éteint automatiquement, lorsque le capteur de la vitesse ne reçoit plus de signal ou si vous n'appuyez pas sur la touche MODE pendant environ 4 minutes.

3. SÉLECTION DE L'AFFICHAGE SUR LE GRAND ÉCRAN

- La touche MODE noire vous permet de sélectionner l'affichage souhaité, qui s'affiche alors en grand sur l'écran.

• Affichages possibles :

Vitesse / SPEED (SPD)

Durée / TIME

DISTANCE (ODO)

CALORIES (CAL)

Pouls/PULSE

SCAN

• Valeurs possibles :

0.0 – 99.0 KM/H

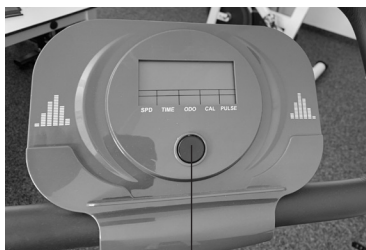
00:00 – 99.59 MIN

0.00 – 999.9 KM

0 – 9999 KCAL

40 – 240 BPM

Tous les affichages s'affichent l'un après l'autre sur le grand écran.





- Appuyez aussi souvent que nécessaire sur la touche MODE noire jusqu'à ce que l'affichage souhaité apparaisse en grand sur l'écran et que le nom correspondant clignote sur le petit écran.
- Dès que le capteur de la vitesse reçoit un signal, c'est-à-dire dès que vous vous mettez à pédaler, les valeurs sont saisies et les affichages sur les écrans (le grand écran et les 5 petits) se mettent à compter.
- Pour remettre les affichages sur 0, vous devez appuyer longuement sur la touche MODE. Sinon les valeurs de la durée, de la distance et des calories de chaque entraînement effectué sont additionnées.
- **Les affichages suivants peuvent être réglés sur le grand écran :**
- **SPEED** : La vitesse actuelle s'affiche, si vous appuyez sur la touche MODE, jusqu'à ce que SPEED clignote sur le petit écran.
- **TIME** : La durée d'un exercice s'affiche, si vous appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que TIME clignote sur le petit écran.
- **DISTANCE** : La distance parcourue s'affiche, si vous appuyez sur la touche MODE, jusqu'à ce que DISTANCE clignote sur le petit écran.
- **CALORIES** : Le nombre de calories consommées s'affiche, si vous appuyez sur la touche MODE, jusqu'à ce que CAL clignote sur le petit écran.
- **PULSE** : La fréquence cardiaque actuelle s'affiche en « battements par minute » (BPM = Beats per minute), si vous appuyez sur la touche MODE, jusqu'à ce que PUL clignote sur le petit écran. Pour mesurer votre pouls, placez vos mains sur les deux surfaces de contact et patientez pendant 30 secondes pour obtenir une mesure aussi précise que possible.
- **SCAN** : Si vous sélectionnez la fonction SCAN, les valeurs suivantes s'affichent l'une après l'autre sur le grand écran dans l'ordre suivant : SPEED-TIME-DISTANCE-CALORIES-PULSE.

4. REGLAGE DE LA RESISTANCE DES PEDALES

- La résistance des pédales peut être augmentée ou diminuée avec le bouton rotatif de la résistance. Plus la résistance est élevée, plus l'entraînement des jambes sera éprouvant.

Tournez le bouton vers la droite, en direction de HIGH :
La résistance augmente.

Tournez le bouton vers la gauche, en direction de LOW :
La résistance diminue

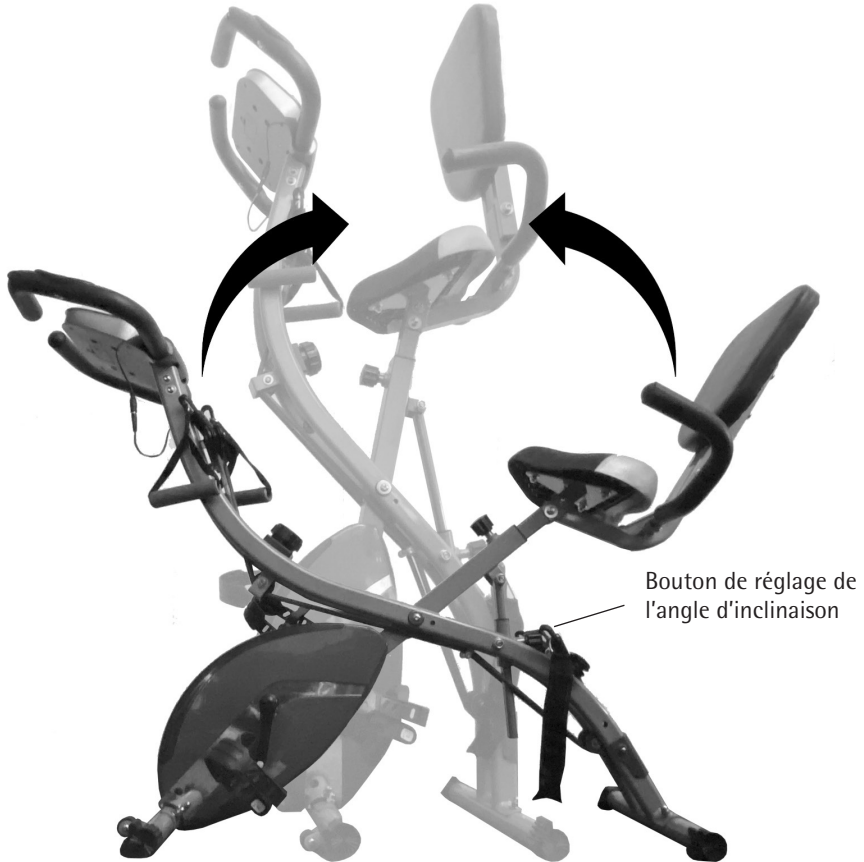
- **Conseil** : Ne changez la position du bouton rotatif que lorsque vous utilisez le vélo.





5. UTILISER LE VÉLO COMME VÉLO COUCHÉ

- Pour transformer le vélo en vélo couché : Retirez le bouton réglage de l'angle d'inclinaison (il faut éventuellement tout d'abord tourner un peu le bouton), puis réglez le vélo sur la nouvelle position et insérez le bouton de réglage dans le nouveau trou. Resserrez le bouton en le tournant légèrement.



- **Conseil :** Pour économiser de la place, vous pouvez plier le vélo avant de le ranger.





CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

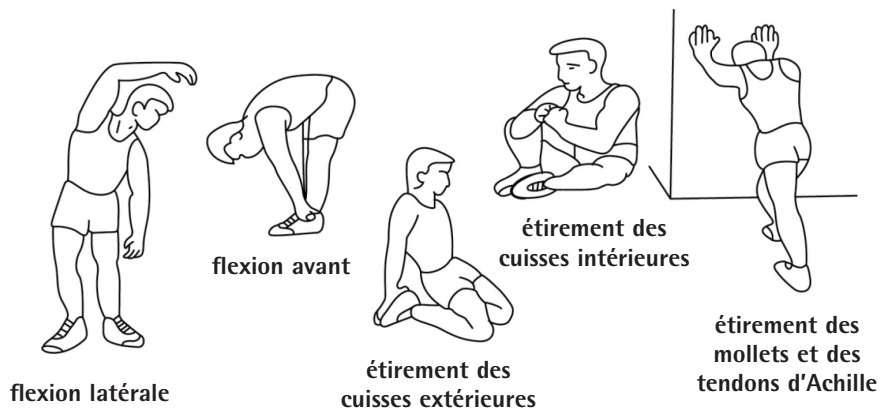
1. Le câble tracteur situé sur la partie arrière du cadre (sous la selle) peut être tiré sur les chaussures ou les chevilles pour effectuer des exercices d'étirement.
2. Les deux câbles tracteur élastiques situés sur le cadre supérieur peuvent être utilisés comme entraîneur de traction pour les bras.
3. Vous avez 2 options pour vous tenir lors d'un entraînement :
 - soit vous vous penchez vers l'avant et vous vous appuyez sur le guidon,
 - soit vous vous redressez et vous tenez avec vos deux mains sur les accoudoirs.

INSTRUCTIONS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

- Le vélo d'appartement ergomètre vous permet de vous maintenir en forme et de vous muscler. Si en plus vous consommez des aliments à basses calories, l'entraînement sur le vélo peut vous aider à perdre du poids.

1. LA PHASE D'ÉCHAUFFEMENT

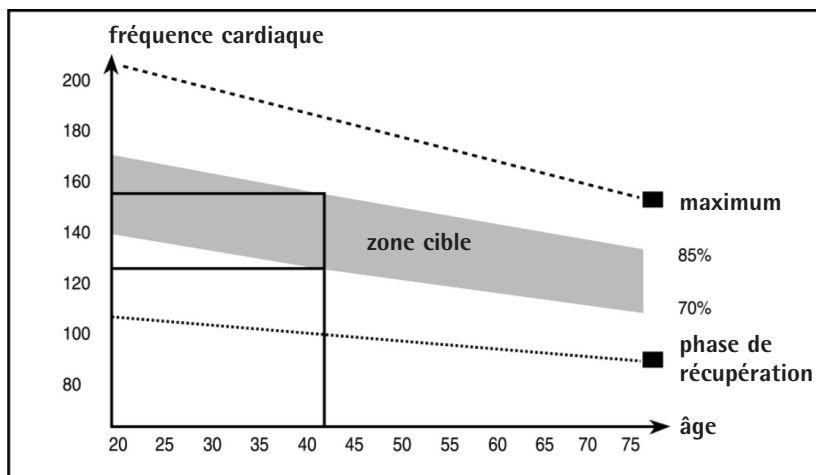
- La phase d'échauffement vous permet d'augmenter progressivement la température de votre corps et d'échauffer vos muscles. Vous éviterez ainsi les risques de crampes et blessures musculaires. Effectuez les exercices d'étirement qui sont indiqués ci-dessous. Chaque étirement doit être effectué pendant environ 30 secondes. Prenez soin de ne pas étirer vos muscles par à-coup. Si vous ressentez une douleur, arrêtez les exercices.





2. LA PHASE D'ENTRAÎNEMENT

- C'est la phase pendant laquelle vous faites le plus d'efforts. Si vous vous entraînez régulièrement sur le vélo, vos muscles dans les jambes seront plus souples. Entraînez-vous à votre propre rythme individuel, il est toutefois important que vous conserviez un rythme régulier. Le rythme doit être suffisamment élevé pour amener votre fréquence cardiaque dans la zone cible, comme indiqué dans le graphique ci-dessous.



- La phase d'entraînement doit durer au moins 12 minutes, la plupart des personnes commencent avec 15 à 20 minutes.

3. LA PHASE DE RECUPERATION

- La phase de récupération permet à votre système cardiovasculaire et vos muscles de récupérer. Réduisez tout d'abord le rythme de l'entraînement et continuez l'entraînement sur le vélo à un rythme réduit pendant 5 minutes. Effectuez ensuite à nouveau les exercices d'étirement de la phase d'échauffement tout en pensant là aussi à ne pas étirer vos muscles par à-coup et ne pas forcer de trop.
- Si vous vous sentez en forme, vous pouvez augmenter la phase d'entraînement. Nous vous recommandons de vous entraîner au moins 3 fois par semaine et de répartir les séances d'entraînement de manière régulière sur la semaine.





CONSEILS GÉNÉRAUX D'ENTRAÎNEMENT

■ MUSCULATION

- Si votre objectif est la musculation, l'entraînement des muscles doit être plus important, c'est-à-dire que vous devez régler la résistance sur un niveau relativement élevé. Les muscles des jambes seront ainsi plus sollicités, ce qui a pour conséquence que vous ne pourrez éventuellement pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous voulez en plus améliorer votre forme, le programme d'entraînement doit être modifié : Pendant les phases d'échauffement et de récupération, effectuez les exercices comme d'habitude, mais augmentez la résistance des pédales à l'approche de la fin de la phase d'entraînement pour que les jambes travaillent plus. Réduisez parallèlement le rythme pour que votre fréquence cardiaque reste dans la zone cible.

■ PERTE DE POIDS

- Pour perdre du poids, l'accent est mis sur l'effort et l'endurance. Plus l'entraînement est intensif et long, plus vous consommez des calories. En fait, c'est similaire à l'entraînement pour améliorer votre forme, sauf que l'entraînement doit durer plus longtemps, en échange la résistance des pédales ne doit pas être trop importante.

DEPANNAGE

- Si aucun chiffre ne s'affiche sur l'écran, vérifiez que tous les branchements ont été correctement effectués.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- D'une manière générale n'utilisez pas d'éponges abrasives ou de produits d'entretien agressifs, n'utilisez également pas de solvants.
- Après chaque entraînement, nettoyez le guidon, l'écran et la selle avec un chiffon légèrement humide pour éliminer la sueur. Dépoussiérez régulièrement votre appareil avec un chiffon légèrement humide et un peu de produit d'entretien. Prenez soin que de l'eau ne s'introduise pas sur les composants électriques. Ne vaporisez pas d'eau sur ces éléments.



CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES

Pour éviter des blessures dues à l'électricité comme une décharge, un court-circuit ou un incendie, nous vous prions de toujours prendre en compte les consignes de sécurité suivantes :

- Lisez attentivement le mode d'emploi avant la première mise en service.
- Veillez à ne jamais toucher les pièces porteuses de courant ! Une décharge électrique peut entraîner de graves blessures ou même la mort.
- Ne jamais utiliser l'appareil à proximité de matériaux inflammables. Tenez l'appareil à l'écart des flammes ou du feu.
- N'utilisez pas l'appareil dans une pièce poussiéreuse ; Garantissez une bonne aération de la pièce.
- Ne jamais poser ou ranger l'appareil près de sources de chaleur telles que four, cuisinière, chauffage, ou d'appareils libérant de la chaleur. Ne jamais mettre en marche l'appareil dans des pièces à risque d'explosion.
- N'utilisez jamais l'appareil à l'extérieur. Ne le mettez jamais en contact avec de l'humidité ou de la pluie.
- L'appareil n'est pas conçu pour un usage commercial ou thérapeutique.
- Placez l'appareil dans un endroit sécurisé, le support doit être plat, stable et sec.
- Ne mettez jamais d'objets dans l'appareil. Risque de court-circuit, d'incendie ou d'endommagement de l'appareil.
- N'utilisez l'appareil qu'avec les accessoires fournis ou des accessoires d'origine. Risque d'endommagement de l'appareil ou d'électrocution, d'incendie ou de blessures en cas de non-respect de cette consigne !
- Les appareils électroniques ne sont pas des jouets pour les enfants. Ne laissez jamais le vélo sans surveillance lorsqu'il est en marche ou lorsque des enfants sont à proximité ou placez-le hors portée des enfants. Tenez d'une manière générale l'appareil à l'écart d'enfants de moins de 8 ans. Ne laissez également pas les enfants jouer avec les matériaux d'emballage. Risque d'étouffement avec les sacs en plastique.
- Les personnes ayant un handicap physique, sensoriel ou mental ainsi que les personnes inexpérimentées ne doivent pas utiliser l'appareil sans surveillance d'une personne responsable ou sans avoir été instruites par cette dernière sur son fonctionnement et avoir compris les dangers qui émanent de l'appareil. Les enfants ne sont pas autorisés à nettoyer ou effectuer des travaux de maintenance.
- Les enfants ne sont pas autorisés à jouer avec l'appareil.
- Les personnes sous influence d'alcool et de médicaments ne doivent pas utiliser l'appareil.





- Toujours consulter votre point de vente si des réparations à l'appareil sont nécessaires. Ne jamais retirer le cache ou faire les réparations vous-mêmes ! Risque de décharge électrique !
- Vérifiez le bon état de l'appareil avant chaque utilisation.
- Si l'appareil ne fonctionne pas bien ou est endommagé, ne le mettez pas en marche en aucun cas et laissez-le vérifier par votre point de vente.
- **Des réparations ou manipulations inappropriées peuvent entraîner des dangers considérables pour l'utilisateur et son environnement. Toute responsabilité est déclinée pour tous dommages occasionnés par une mauvaise utilisation, un non-respect des consignes de sécurité locales, ou par une utilisation non prévue dans ce manuel.**

ELIMINATION ET GARANTIE

■ ÉLIMINATION

Les appareils qui ne servent plus doivent être rendus inutilisables et ne doivent pas être jetés avec les déchets domestiques. Veuillez apporter votre appareil à la prochaine déchèterie, pour que les matières recyclables puissent être réutilisées et que votre appareil soit éliminé en respectant les normes anti-polluantes.

■ ÉVACUATION DES BATTERIES

- Néanmoins, les piles contiennent des substances dangereuses pour l'environnement et ne doivent pas être jetées avec les déchets domestiques.
- Avant de mettre votre vélo au rebut, retirez les piles et apportez-les dans un centre de recyclage afin qu'elles soient recyclées et mise au rebut en respectant l'environnement.



■ GARANTIE

- Votre appareil a une garantie de deux ans à partir de la date d'achat. (conservez la facture !)
- Les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ne sont pas couverts par la garantie.

**DONNEES TECHNIQUES**

Modèle	Vélo d'appartement ergomètre
Numéro d'article	229948
Piles	2 x type AAA
Durée	00:00 – 99.59 MIN
Vitesse	0.0 – 99.0 KM/H
Distance	0.00 – 999.9 KM
Calories	0 – 9999 KCAL
Pouls	40 – 240 BPM
Poids du vélo	19,8 kg
Poids maximal de l'utilisation	100 kg
Certificat	CE
Répond aux normes européennes	oui
Garantie du produit	2 ans

Sous réserve de modifications techniques.