

BEHUMAX
FITNESS

CROSS BIKE

THE BEST FOR YOU

www.behumax.es

Conforamium S.L.
C/ Pol. Ind. El Nevero catorce Nº17, 06006
Badajoz, Spain



Manual de instrucciones
Instruction manual
Manual d'instruccions
Bedienungsanleitung
Manuale di istruzioni
Manual de instruções

Esta fase deve durar pelo menos 12 minutos, embora a maioria das pessoas eles começa com pelo menos 15-20 minutos.

3. Fase de resfriamento

Esta fase permite que os músculos e os descansos do sistema cardiovascular. É composto por uma série de exercícios de aquecimento, por exemplo, reduzir o ritmo e continuar por aproximadamente 5 minutos. Os estiramentos devem ser repetidos; Lembre-se não forçar seus músculos. Quando vou colocar no formulário, você precisa treinar mais e com maior intensidade. É aconselhável treinar pelo menos 3 dias para a semana e, se possível, distribuir-lhes treinamento de forma regular ao longo da semana.

4. Solução de problemas

Se não se observou qualquer número na tela do computador, certifique-se é de que todas as conexões estejam corretas.

TELA DE LCD

BOTÃO DE FUNÇÃO

REDEFINIR: Pressione o botão de função por mais de 3 segundos para excluir todos os valores com exceção do odômetro.

FUNÇÕES

- SCAN: Pressione este botão até que o display mostra "SCAN". O display LCD irá alternar automaticamente entre TEMPO, VELOCIDADE, DISTÂNCIA, CALORIAS e ODÔMETRO.
- TEMPO: Pressione este botão até que o display mostra "TEMPO". O display LCD irá contar o tempo decorrido em sua formação.
- VELOCIDADE: Pressione este botão até que o display indique "VELOCIDADE". O visor LCD mostrará a velocidade atual.
- DISTÂNCIA: Pressione este botão até que o display mostra "DIST". O display LCD exibirá a distância percorrida.
- CALORIA: Pressione este botão até que o display indique "CAL". O visor LCD mostrará as calorias consumidas.
- ODÔMETRO: Pressione este botão até que a tela exibe "ODO". O visor LCD mostrará a distância total.

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	4
Piezas	5
Instrucciones de montaje	7
Instrucciones para el ejercicio	8
Pantalla LCD	10
Detalles técnicos	11
Garantía y SAT	11

INHALT

Wichtige Sicherheitshinweise	28
Teile und Komponenten	29
Montageanleitung	31
Trainingshinweise	32
LCD-Bildschirm	34
Technische Daten	35
Kundendienst und Garantie	35

INDEX

Safety instructions	12
Pieces	13
Assembly instruction	15
Exercise instructions	16
LCD screen	18
Technical details	19
Warranty and technical support	19

INDICE

Istruzioni di sicurezza	36
Pezzi	37
Istruzioni di montaggio	39
Istruzioni per l'esercizio	40
Schermo LCD	42
Dettagli tecnici	43
Garanzia e SAT	43

INDEX

Informations de sécurité	20
Pièces	21
Instructions de montage	23
Informations pour faire de l'exercice	24
Écran LCD	26
Détails techniques	27
Garantie et SAV	27

ÍNDICE

Instruções de segurança	44
Peças	45
Instruções de montagem	47
Instruções para o exercício	48
Tela de LCD	50
Detalhes técnicos	51
Garantia e SAT	51

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Por favor, guarde este manual de instrucciones en un lugar seguro para referencias futuras o nuevos usuarios.

1. Lea el manual por completo antes de proceder al montaje de la bicicleta. El producto solo será seguro si está bien montado y cuidado, y se le da un uso correcto. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios son informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
2. Antes de comenzar un programa de ejercicios, es recomendable que consulte con su doctor si padece alguna condición física o de salud adversa que pueda generar algún riesgo para su seguridad, o que dificulte el uso correcto de la bicicleta. Los consejos de su doctor son esenciales si está tomando medicación para la tensión, presión arterial o colesterol.
3. Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Pare de hacer ejercicio si siente alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náusea. Si siente cualquiera de estos síntomas, debería contactar con su médico de cabecera antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y mascotas alejados de este equipo. Está diseñado únicamente para adultos.
5. Use la bicicleta en una superficie sólida y plana, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra.
6. Asegúrese de que los tornillos y las tuercas están bien apretadas antes de usar la bicicleta.
7. El nivel de seguridad de su equipo solo puede asegurarse a través de una revisión periódica de daños o signos de desgaste.
8. Use la bicicleta como se indica en este manual de instrucciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa al montar o probar la bicicleta, o si esta emite un ruido inusual durante su uso, pare de usarla. No la use hasta que el problema haya sido resuelto.
9. Vista ropa adecuada cuando use la bicicleta. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la bici o dificultar el movimiento. Empiece a usarla a poca velocidad, agárrese al manillar firmemente y evite levantarse del sillín cuando haga ejercicio.
10. Este equipo ha sido probado y certificado según la norma EN957 bajo la clase H.C. Es apto únicamente para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 100 kg.
11. Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
12. Tenga cuidado cuando levante o mueva la bicicleta, para no lesionar su espalda.

abaixar o assento. Há 7 buracos no tubo do assento, que permitem ajustar a altura. Depois de seleccionar a altura, insira o punho e corrija-lo. Roda de resistência permite que você ajuste o nível de resistência dos pedais. Um nível mais alto tornará mais difícil a cadência, enquanto um nível baixo, será mais fácil. Para melhorar os resultados, definindo o nível de resistência enquanto usa a bicicleta.

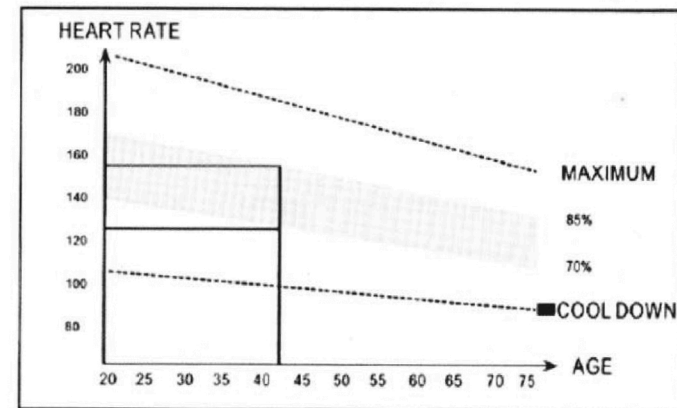
1. A fase de aquecimento

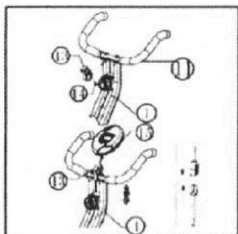
Esta fase ajuda o sangue a fluir por todo o corpo. Reduzirá o risco de lesões de estirpe ou músculo. Recomenda-se fazer alongamento como mostra então. Cada trecho deve manter pelo menos 30 segundos; Não force seus músculos para o trecho, se doar, pare.



2. A fase do exercício

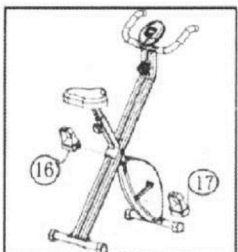
Esta é a fase em que terá que fazer mais esforço. Depois de uma sessão normal, seus músculos será mais flexíveis. Treinar para o seu próprio ritmo, mas é muito importante para manter um ritmo constante. O treinamento deve ser suficiente para aumentar a sua frequência cardíaca para a área marcada na tabela abaixo.





ETAPA 5

Fixe o suporte do LCD (13) para o identificador (11), com um parafuso (14); Inserir o computador (15) no suporte (13) e conectá-lo.



ETAPA 6

Os pedais são marcados como "L" e "R", (16) e (17) esquerda e direita. Colocá-los nas hastes de correspondentes. A manivela direita está no lado direito na direção da moto. O pedal direito é parafusado no sentido dos ponteiros do relógio, enquanto a esquerda é parafusada na direção oposta.

INSTRUÇÕES PARA O EXERCÍCIO

Uso a MOTO X tem diversos benefícios: vai melhorar sua forma física, tonificar os músculos e, ao lado de uma dieta baixa em calorias, você vai ajudar a perder peso.

TONIFICAR OS MÚSCULOS

Tonificar os músculos com a bicicleta, você precisa definir o nível bastante elevado de resistência. Isto irá apresentar a seus músculos para um esforço maior e pode não ser capaz de treinar como gostaria. Se você também quer melhorar a sua aptidão, você precisará alterar seu programa de treinamento. Deve agir de forma normal durante as fases de aquecimento e arrefecimento, mas terá que aumentam a resistência no final da fase do exercício para submetê-los pernas para mais esforço. Você terá de abrandar para manter a taxa de coração na área mais tarde recomendada.

PERDA DE PESO

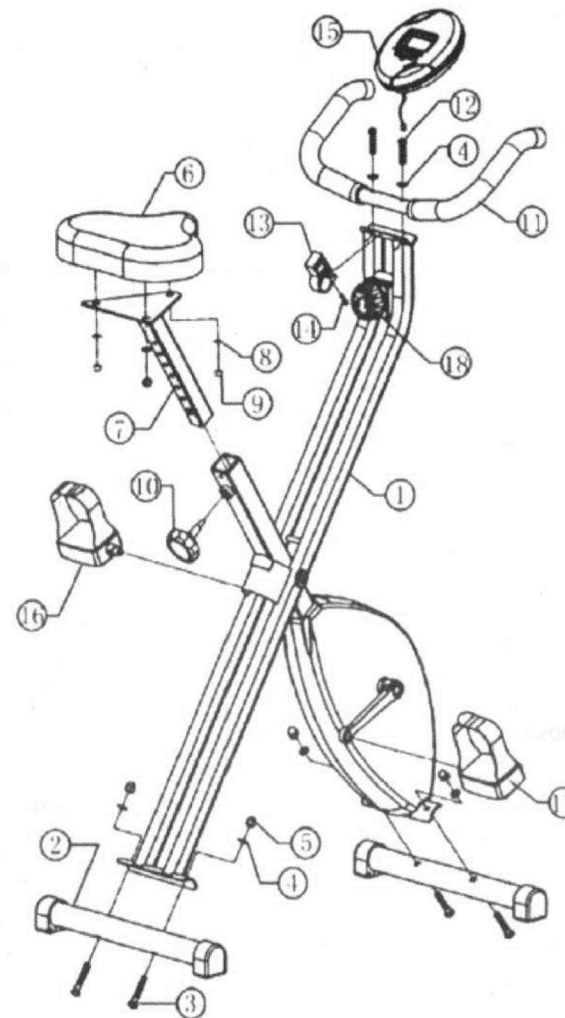
O fator mais importante é a quantidade de esforço que você entrada. Quanto mais duro e por mais tempo é a sua formação, mais queima de calorias. O processo deve ser o mesmo que descreveu para melhorar sua forma física.

USO

A altura do selim pode ser ajustada através da remoção da roda reguladora e subir ou

Utilice técnicas apropiadas para levantar peso y/o ayuda.

PIEZAS





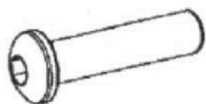
Tornillo M8x50



Arandela curva (M8)



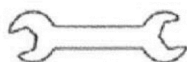
Tuerca ciega (M8)



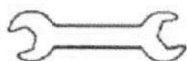
Tornillo Allen M8x35



Tornillo M4x25



Llave fija



Llave fija



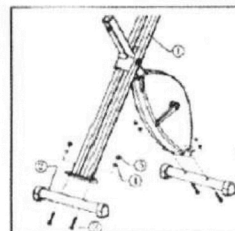
1-3 Llave Allen



Rueda de resistencia

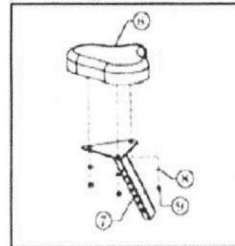
Nº	Descripción	Cantidad	Nº	Descripción	Cantidad
1	Estructura	1	10	Rueda reguladora	1
2	Estabilizador	2	11	Manillar	1
3	Tornillo M8x50	4	12	Tornillo Allen M8x35	2
4	Arandela curva	6	13	Soporte de la pantalla	1
5	Tuerca ciega	4	14	Tornillo M4x25	1
6	Sillín	1	15	Pantalla LCD	1
7	Tubo del sillín	1	16	Pedal (izq.)	1
8	Arandela	3	17	Pedal (dcha.)	1
9	Tuerca	3	18	Rueda de resistencia	1

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM



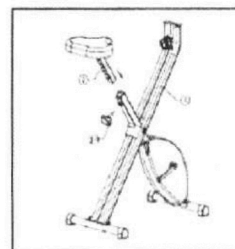
ETAPA 1

Um dois estabilizadores (2) para o quadro principal (1), utilizando arruelas 4 porcas (5), curvadas (4) e parafusos M8X50 (3).



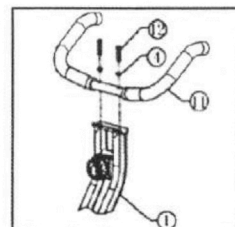
ETAPA 2

Alinhe o assento (6) com o tubo do assento (7). Ajustar o ângulo do selim e fixe-a firmemente com porcas e arruelas (9, 8).



ETAPA 3

Introduza o tubo do assento (7) na estrutura principal (1) e alinhe os orifícios. Anexe a posição de sela com a roda de regula (10). A altura correta do selim pode ser ajustada quando a bicicleta é montada completamente.



ETAPA 4

Anexar o guidão (11) para a estrutura principal (1) com dois parafusos Allen M8x35 (12) e duas anilhas curvo (4).



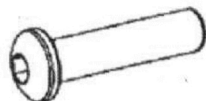
Parafuso M8x50



Arruela (M8)



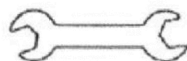
Porca de cúpula (M8)



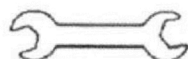
Allen Key parafuso M8x35



Parafuso M4x25



Rigent chave



Rigent chave



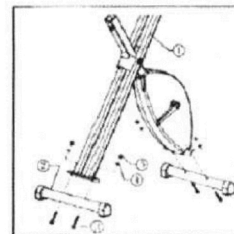
1-3 Allen Wrench



Botão

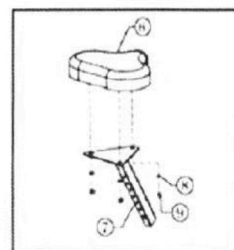
Nº	Descrição	Quantidade	Nº	Quantidade	Cantidad
1	Estrutura	1	10	Acelerador de roda	1
2	Estabilizador	2	11	Guiador	1
3	Parafuso M8x50	4	12	Parafuso Allen M8x35	2
4	Arruela curva	6	13	Suporte da tela	1
5	Capa da porca	4	14	Parafuso	1
6	Sela	1	15	Tela LCD	1
7	Tubo do assento	1	16	Pedal (à esquerda)	1
8	Máquina de lavar	3	17	PPedal (à direita)	1
9	Porca	3	18	Roda de resistência	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



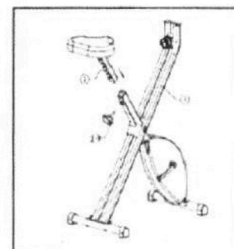
PASO 1

Una los dos estabilizadores (2) a la estructura principal (1) usando 4 tuercas ciegas (5), arandelas curvas (4) y tornillos M8X50 (3).



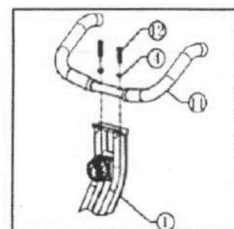
PASO 2

Alinee el sillín (6) con el tubo del sillín (7). Ajuste el ángulo del sillín y fíjelo firmemente con tuercas y arandelas (9, 8).



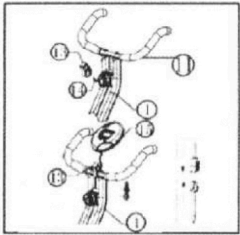
PASO 3

Inserte el tubo del sillín (7) en la estructura principal (1) y alinee los agujeros. Fije el sillín en posición con la rueda reguladora (10). La altura correcta del sillín puede ser ajustada cuando la bici esté montada por completo.



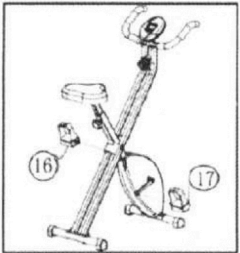
PASO 4

Fije el manillar (11) a la estructura principal (1) con dos tornillos Allen M8x35 (12) y dos arandelas curvas (4).



PASO 5

Fije el soporte de la pantalla LCD (13) al manillar (11) con un tornillo (14); inserte el ordenador (15) en el soporte (13) y conéctelo.



PASO 6

Los pedales (16) y (17) están marcados como "L" y "R", izquierda y derecha. Sitúelos en las bielas correspondientes. La biela derecha está en el lado derecho en el sentido de la bici. El pedal derecho se enrosca en el sentido de las agujas del reloj, mientras que el izquierdo se enrosca en dirección opuesta.

INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO

Usar la X BIKE tiene varios beneficios: mejorará su forma física, tonificará sus músculos, y, junto a una dieta baja en calorías, le ayudará a perder peso.

TONIFICACIÓN DE MÚSCULOS

Para tonificar sus músculos con la bicicleta, necesitará fijar el nivel de resistencia bastante alto. Esto someterá a sus músculos a un mayor esfuerzo y es posible que no sea capaz de entrenar tanto tiempo como querría. Si también quiere mejorar su forma física, tendrá que cambiar su programa de entrenamiento. Deberá actuar de manera normal durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero tendrá que aumentar la resistencia hacia el final de la fase de ejercicio para someter las piernas a más esfuerzo. Tendrá que reducir la velocidad para mantener el ritmo cardíaco en la zona recomendada más adelante.

PÉRDIDA DE PESO

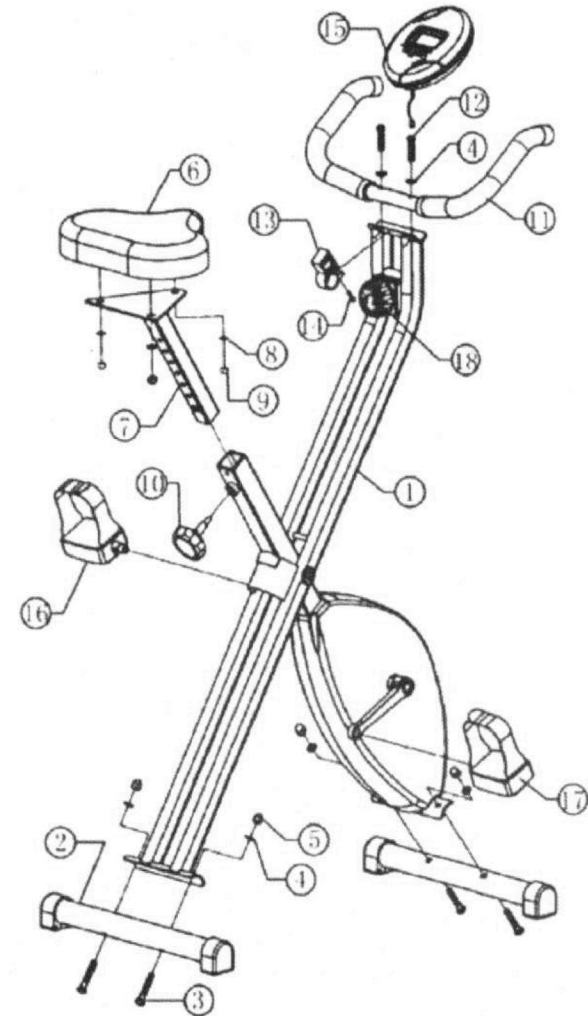
El factor más importante es la cantidad de esfuerzo que usted aporte. Cuanto más duro y más largo sea su entrenamiento, más calorías quemará. El proceso debería ser el mismo que se ha descrito para mejorar su forma física.

USO

La altura del sillín puede ser ajustada retirando la rueda reguladora y subiendo o bajando

costas. Use técnicas adecuadas para o levantamento de peso e/ou ajuda.

PEÇAS



INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTE

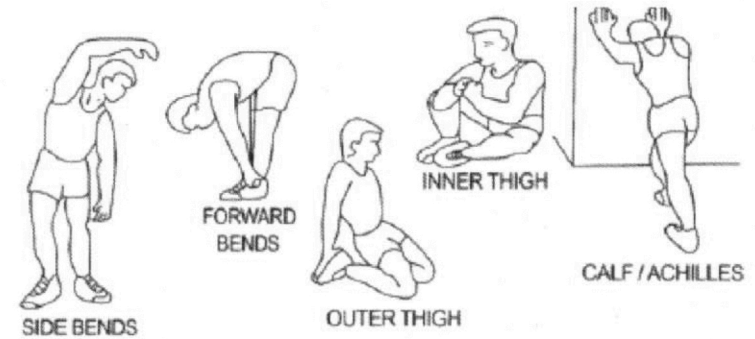
Por Guarde este manual de instruções em um lugar seguro para referências futuras ou novos usuários.

1. Leia o manual por completo antes de prosseguir para a montagem da bicicleta. O produto só será seguro se é bem montado e cuidados e são, você dá um uso correto. É sua responsabilidade garantir é que todos os utilizadores são informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
2. Antes de iniciar um programa de exercícios, é recomendável que você consulte seu médico se você tem qualquer condição física ou saúde adversa que pode gerar qualquer risco para sua segurança, ou que torna difícil para o correto uso da bicicleta. As dicas de seu médico são essenciais, se está a tomar medicação para a tensão, a pressão arterial ou o colesterol.
3. Ter em consideração as indicações do seu corpo. Um exercício impróprio ou excessivo pode prejudicar sua saúde. Pare de fazer o exercício se sente qualquer um dos seguintes sintomas: dor, opressão no peito, bate irregular, falta de ar extrema, tontura ou náusea. Se sentir algum destes sintomas, deve entrar em contato com o cabeçalho do seu médico antes de continuar com seu programa de exercícios.
4. Manter essas crianças e animais de estimação longe deste equipamento. Destina-se somente para adultos.
5. Use a bicicleta em uma superfície sólida e plana, com um protetor de tampa para o chão ou tapete.
6. Certifique-se de que eles estão os parafusos e as porcas estão bem apertadas antes de usar a moto.
7. O nível de segurança de seu computador único pode garantir através de uma revisão periódica de danos ou sinais de desgaste.
8. Use a moto como é indicado neste manual de instruções. Se você encontrar quaisquer peças defeituosas para montar ou testar a moto, ou se emite um ruído anormal durante o uso, pare de usá-lo. Não o utilize até que o problema foi resolvido.
9. Vista roupas apropriadas ao usar a bicicleta. Evite usar roupas largas, como poderia ge- leia é na moto ou dificultar a circulação. Começar a usá-lo para a velocidade de passeio, grip é o guidão com firmeza e evitar o elevador é da sela quando fazem exercício.
10. Este equipamento foi testado e certificado de acordo com EN957 padrão sob a classe de H.C. É adequado apenas para uso doméstico. Peso máximo do usuário: 100 kg.
11. Esta equipa não é adequada para usos terapêuticos.
12. Tenha cuidado quando você levanta ou mover a bicicleta, para não machucar as

el asiento. Hay 7 agujeros en el tubo del sillín que le permiten ajustar la altura. Una vez seleccionada la altura, introduzca el pomo y fíjelo. La rueda de resistencia le permite ajustar el nivel de resistencia de los pedales. Un nivel más alto hará más difícil el pedaleo, mientras que un nivel bajo lo hará más fácil. Para mejorar los resultados, ajuste el nivel de resistencia mientras usa la bicicleta.

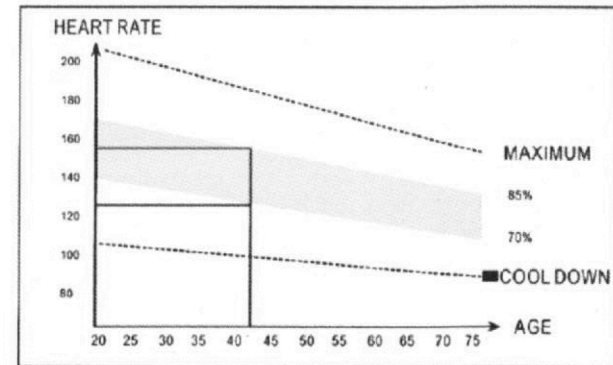
1. Fase de calentamiento

Esta fase ayuda a la sangre a fluir por todo el cuerpo. Reducirá el riesgo de tirones o lesiones musculares. Se recomienda hacer estiramientos como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse al menos 30 segundos; no fuerce sus músculos al estirar, si duele, pare.



2. Fase de ejercicio

Esta es la fase en la que tendrá que realizar más esfuerzo. Tras una sesión normal, sus músculos serán más flexibles. Entrene a su propio ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante. El entrenamiento debe ser suficiente para aumentar su pulso hasta la zona marcada en el siguiente gráfico.



Esta fase debería durar al menos 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan con al menos 15-20 minutos.

3. Fase de enfriamiento

Esta fase permite que los músculos y el sistema cardiovascular descanse. Está compuesto por una serie de ejercicios de calentamiento, por ejemplo, reducir el ritmo y continuar durante aproximadamente 5 minutos. Los estiramientos deberían ser repetidos; recuerde no forzar sus músculos. Cuando vaya poniéndose en forma, necesitará entrenar más y con mayor intensidad. Es aconsejable entrenar al menos 3 días a la semana y, si es posible, distribuir los entrenamientos de forma regular a lo largo de la semana.

4. Solución de problemas

Si no observa ningún número en la pantalla del ordenador, asegúrese de que todas las conexiones sean correctas.

PANTALLA LCD

BOTÓN DE FUNCIÓN

RESET: presione el botón de función durante más de 3 segundos para borrar todos los valores, excepto el cuentakilómetros.

FUNCIONES

- SCAN: presione este botón hasta que la pantalla muestre "SCAN". La pantalla LCD alternará automáticamente entre TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA, CALORÍAS Y CUENTAKILÓMETROS.
- TIME: presione este botón hasta que la pantalla muestre "TIME". La pantalla LCD contará el tiempo transcurrido en su entrenamiento.
- SPEED: presione este botón hasta que la pantalla muestre "SPEED". La pantalla LCD mostrará la velocidad actual.
- DISTANCE: presione este botón hasta que la pantalla muestre "DIST". La pantalla LCD mostrará la distancia recorrida.
- CALORIE: presione este botón hasta que la pantalla muestre "CAL". La pantalla LCD mostrará las calorías consumidas.
- ODOMETER: presione este botón hasta que la pantalla muestre "ODO". La pantalla LCD

· PULSE: premere il pulsante finché sullo schermo appare "PULSE". Lo schermo LCD mostrerà il battito attuale dell'utente in battiti per minuto. Mettere le tue mani in superficie di contatto (o mettere il clip nell'orecchio) e aspettare 30 secondi per una lettura completa.

ATTENZIONE

1. Il monitor si accenderà automaticamente quando la bicicletta è in movimento. Se smette di allenarsi per 3 minuti, il computer si spegnerà.
2. Se lo schermo non mostra i dati correttamente, reinstallare lo schermo LCD o cambiare le pile
3. Il computer usa due pile AA o UM-3.

DETTAGLI TECNICI

Volante di inerzia: 2,5 Kg
Peso: 13,5 Kg

Peso massimo utente: 100 Kg
Misure: 78 x 42 x 112 cm

GARANZIA E SAT

1. Questo prodotto ha una garanzia di 2 anni dalla data d'acquisto, sempre se si conservi e si invii la ricevuta d'acquisto, il prodotto sia in perfetto stato fisico e si abbia fatto un uso adeguato come indicato in questo manuale di istruzioni.
2. La garanzia non coprirà:
 - Se il prodotto è stato usato in modo diverso delle sue capacità e utilità, o è stato maltrattato, colpito, esposto a umidità, immerso in qualche liquido o sostanza corrosiva, così come per qualsiasi altro errore attribuibile al consumatore.
 - Se il prodotto è stato smontato, modificato o riparato da persone non autorizzate dal SAT ufficiale di Cecotec
 - Se il problema è originato dall'usura dei pezzi dovuta all'uso. Il servizio di garanzia copre tutti i difetti di fabbrica del suo Frullatore di cecotec per 2 anni in base alla legislazione vigente, eccetto i pezzi soggetti ad alta usura come la vaschette, le lame e anelli in silicone. In caso di uso incorretto da parte dell'utente, il servizio di garanzia non si farà responsabile della riparazione. Se in alcune occasioni si rileva un problema con il prodotto, bisogna contattare il Servizio di Assistenza ufficiale di Cecotec e mandare la ricevuta d'acquisto del prodotto via e-mail.

sat@behumax.com

Questa fase deve durare un minimo di 12 minuti, Anche se la maggior parte degli utenti si allena per 15-20 minuti.

3. La fase del raffreddamento

Questa fase consiste nel abbassare il ritmo cardiovascolare e rilassare i muscoli. Ciò si può realizzare ripetendo gli esercizi fatti in fase di riscaldamento per esempio, riducendo il ritmo. La durata di questa fase deve essere di circa 5 minuti. Ripetere gli esercizi dell'immagine della fase di riscaldamento ricordando di non sforzare i muscoli. Andando avanti con il tempo dovrà aumentare il tempo di allenamento e l'intensità. È consigliato allenarsi 3 volte a settimana e, se è possibile, effettuare diverse pause tra le sessioni di allenamenti in tutta la settimana.

4. Solución de problemas

Se non appare nessun numero sullo schermo, assicurarsi che sia collegato correttamente.

SCHERMO LCD

PULSANTE DI FUNZIONAMENTO

RESET: premere il pulsante di funzionamento per più di 3 secondi per cancellare tutti i valori, tranne il contachilometri.

FUNZIONI

- SCAN: premere il pulsante finché sullo schermo appare "SCAN". Lo schermo LCD alternerà automaticamente TEMPO, VELOCITÀ, DISTANZA, CALORIE E CONTACHILOMETRI.
- TIME: premere il pulsante finché sullo schermo appare "TIME". Lo schermo LCD Conterà il tempo trascorso.
- SPEED: premere il pulsante finché sullo schermo appare "SPEED". Lo schermo LCD mostrerà la velocità attuale.
- DISTANCE: premere il pulsante finché sullo schermo appare "DIST". Lo schermo LCD mostrerà la distanza percorsa.
- CALORIE: premere il pulsante finché sullo schermo appare "CAL". Lo schermo LCD mostrerà le calorie consumate.
- ODOMETER: premere il pulsante finché sullo schermo appare "ODO". Lo schermo LCD mostrerà la distanza totale.

mostrarà la distanza total.

- PULSE: presione este botón hasta que la pantalla muestre "PULSE". La pantalla LCD mostrará el pulso actual del usuario en latidos por minuto. Sitúe sus manos en la superficie de contacto (o póngase el clip para la oreja) y espere 30 segundos para recibir una lectura correcta.

ATENCIÓN

1. El monitor se encenderá automáticamente cuando la bicicleta esté en movimiento. Si para de entrenar durante más de 3 minutos, el ordenador se apagará.
2. Si la pantalla no muestra los datos correctamente, reinstale la pantalla LCD o cambie las pilas.
3. El ordenador usa dos pilas AA o UM-3.

DETALLES TÉCNICOS

Volante de inercia: 2,5 Kg

Peso: 13,5 Kg

Peso máximo usuario: 100 Kg

Medidas: 78 x 42 x 112 cm

GARANTÍA Y SAT

1. Este producto tiene una garantía de 2 años a partir de la fecha de compra, siempre y cuando se presente la factura de compra, el producto esté en perfecto estado y se le haya dado un uso correcto, como se indica en las presentes instrucciones.
2. La garantía no cubrirá:
 - Un producto que haya sido usado más allá de su capacidad o utilidad, golpeado, maltratado, expuesto a humedad, sumergido en cualquier líquido o sustancia corrosiva, así como cualquier otra falta atribuible al consumidor.
 - Un producto que haya sido desmontado, modificado o reparado por personas no autorizadas por nuestro Servicio de Asistencia Técnica.
 - Cuando el problema haya sido causado por el desgaste normal de sus componentes debido al uso.
3. Si en alguna ocasión detecta una incidencia con el producto, debe contactar con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec y hacer llegar la factura de compra del producto vía e-mail:

sat@bhumax.com

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Please, keep this instruction manual in a safe place for future reference or new users.

1. Read the entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the bike is properly assembled, maintained, and used. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
2. Before starting an exercise program, you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the bike properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
3. Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, light-headedness, dizziness or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the bike. It is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the bike should have at least 0.5 m of free space around it.
6. Check that the bolts and nuts are securely fastened before using the equipment.
7. The safety level of the bike can only be maintained through regular examination for damage and/or wear and tear signals.
8. Always use the equipment as indicated in this instruction manual. If you find any defective component while assembling or checking the bike, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop using the bike. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the bike. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement. Please, run it slowly in the beginning. Please, hold the handlebar tightly and do not let your body leave the seat when exercising.
10. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic use only. Maximum weight of the user: 100 kg.
11. The bike is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or assistance.

sando il sellino. Sono presenti 7 fori sul tubo del sellino che le permettono di regolare l'altezza. Una volta selezionata l'altezza, introdurre il pomello e fissarlo. La ruota di resistenza le permette di regolare il livello di resistenza dei pedali. Un livello più alto renderà più difficile pedalare, mientras que un nivel bajo lo hará más fácil. Para mejorar los resultados, ajuste el nivel de resistencia mientras usa la bicicleta.

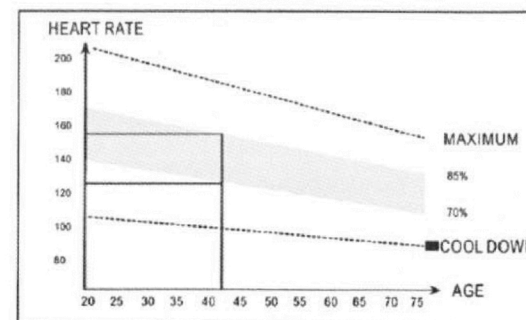
1. Fase di riscaldamento

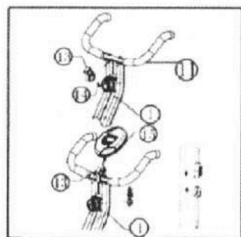
In questa fase il sangue inizierà a fluire per tutto il corpo e i suoi muscoli inizieranno a funzionare correttamente. Grazie a ciò si abbasserà il rischio di lesioni muscolari e crampi. È consigliato anche effettuare stretching come mostrato a seguire. Ogni esercizio deve durare all'incirca 30 secondi, mai forzare i propri muscoli, se si avvertono fastidi o dolori fermarsi immediatamente.



2. La fase dell'esercizio:

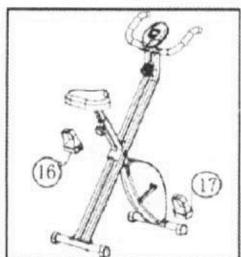
Questa è la fase in cui si realizza maggiore sforzo. Dopo averne fatto uso regolare, i muscoli delle gambe saranno più flessibili. Bisogna correre secondo il proprio ritmo, però cercare di mantenere un ritmo costante per tutto la durata dell'allenamento. Il ritmo di lavoro deve essere sufficiente per aumentare le pulsazioni nella zona obiettivo che viene mostrata nel grafico sottostante.





PASSO 5

Fissare il supporto dello schermo LCD (13) al manubrio (11) con una vite (14); inserire il computer (15) nel supporto (13) e collegarlo.



PASSO 6

I pedali (16) e (17) sono contrassegnati con "L" e "R", sinistra e destra. Metterli nel posto corrispondente. Il destro nel lato destro nel senso della. Il pedale destro si avvita in senso orario, mentre il sinistro in senso contrario.

ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

Usare la X BIKE ha diversi benefici: migliorerà la sua forma fisica, tonificherà i suoi muscoli, e, insieme a una dieta con poche calorie, la aiuterà a perdere peso.

TONIFICAZIONE MUSCOLARE

Per tonificare i suoi muscoli con la bicicletta, Avrà bisogno di fissare il livello di resistenza abbastanza alto. Questo obbligherà i suoi muscoli a un maggiore sforzo ed è possibile che non riesca ad allenarsi come vorrebbe. Se vuole anche migliorare la sua forma fisica, Dovrà cambiare il suo programma di allenamento. Dovrà allenarsi normalmente durante la fase di riscaldamento e raffreddamento, però poi dovrà aumentare la resistenza fino alla fine della fase di esercizio per obbligare le gambe a uno sforzo maggiore. Dovrà ridurre la velocità per mantenere il ritmo cardiaco in zona consigliata più avanti.

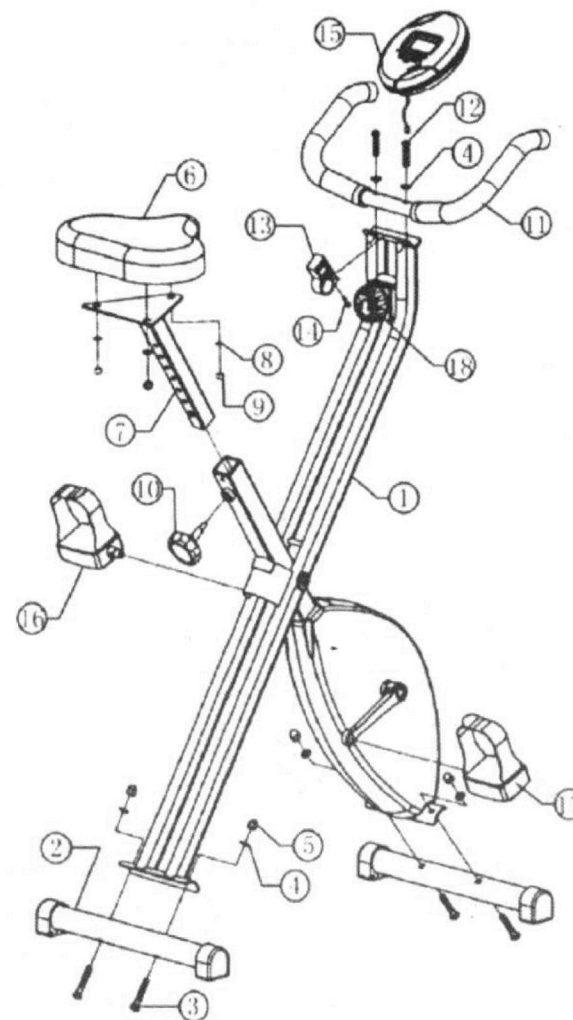
PERDITA DI PESO

Il fattore più importante è la quantità di sforzo sopportato. Allenamenti Più duri e più lunghi permetteranno di bruciare più calorie. Il procedimento è lo stesso della forma fisica.

USO

L'altezza del sellino può essere regolata ritirando la ruota regolatrice e alzando o abbas-

PIECES





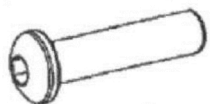
Key Head Bolt M8x50



Washer (M8)



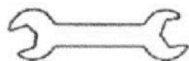
Dome Nut (M8)



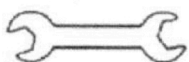
Allen Key Bolt M8x35



Screw M4x25



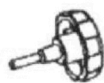
Rigent Wrench



Rigent Wrench



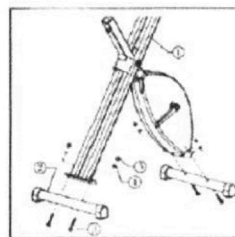
1-3 Allen Wrench



Knob

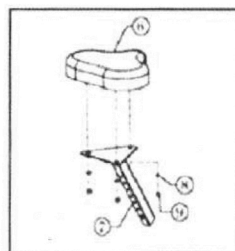
N°	Description	QTY	N°	Descrpción	QTY
1	Main frame	1	10	Adjusting knob	1
2	Stabilizer	2	11	Handle bar	1
3	Key Head Bolt M8x50	4	12	Allen Key Bolt M8x35	2
4	Curved washer	6	13	LCD screen Holder	1
5	Dome Nut	4	14	Screw	1
6	Seat	1	15	LCD secreen	1
7	Seat post	1	16	Pedal (left)	1
8	Washer	3	17	Pedal (right)	1
9	Nut	3	18	Tension Knob	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



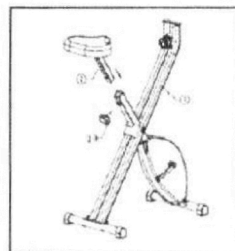
PASSO 1

Unire i due stabilizzatori (2) alla struttura principale (1) usando 4 dadi ciechi (5), rondelle curve (4) e vite M8X50 (3).



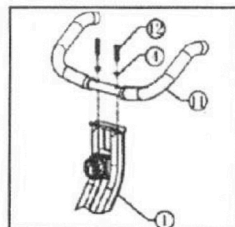
PASSO 2

Allineare il sellino (6) con il tubo del sellino (7). Regolare l'angolo del sellino e fissarlo fermamente con dadi e rondelle (9, 8).



PASSO 3

Inserire il tubo del sellino (7) nella struttura principale (1) e allineare i fori. Fissare il sellino nella ruota regolatrice (10). L'altezza corretta del sellino può essere regolata quando la bici è montata completamente.



PASSO 4

Fissare il manubrio(11) alla struttura principale (1) con due viti Allen M8x35 (12) e due rondelle curve (4).



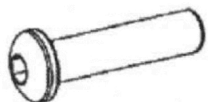
Vite M8x50



Rondella curva (M8)



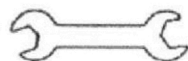
Dado cieco(M8)



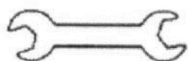
Brugolat M8x35



Vite M4x25



Chiave fissa



Chiave fissa



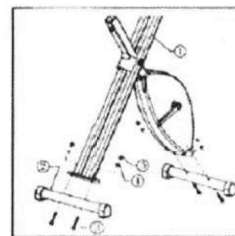
1-3 Chiave di allen



Ruota di resistenza

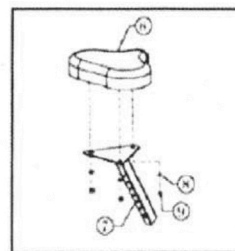
N°	Descrizione	Quantità	N°	Descrizione	Quantità
1	Struttura principale	1	10	Ruota regolatrice	1
2	Stabilizzatore	2	11	Manubrio	1
3	Vite M8x50	4	12	Vite Allen M8x35	2
4	Rondella curva	6	13	Supporto dello schermo LCD	1
5	Dado cieco	4	14	Vite	1
6	Sellino	1	15	Schermo LCD	1
7	Tubo del sellino	1	16	Pedale (izq.)	1
8	Rondella	3	17	Pedale (dcha.)	1
9	Dado	3	18	Ruota di resistenza	1

ASSEMBLY INSTRUCTION



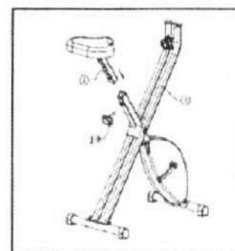
STEP 1

Attach the two stabilizers (2) to the main frame (1) using four sets of dome nuts (5), curved washers (4) and M8X50 (3) key head bolts.



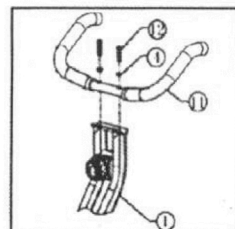
STEP 2

Align the seat (6) with the seat post (7). Adjust the angle of the seat. Fix it tightly with nuts and washers (9, 8).



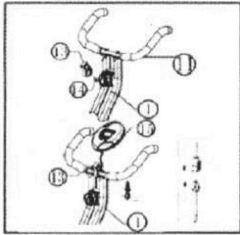
STEP 3

Insert the seat post (7) into the frame (1) and line up the holes. Secure the seat in position with the adjusting knob (10). The correct height for the seat can be adjusted after the bike is fully assembled.

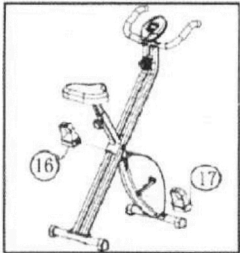


STEP 4

Fasten the handle bar (11) to the main frame (1) with two allen key bolts M8x35 (12) and two curved washers (4).



STEP 5
Fix the LCD screen holder (13) on the handle bar (11) with a screw (14); insert the computer (15) into the LCD screen holder (13) and plug it.



STEP 6
The pedals (16) & (17) are marked "L" and "R"- Left and Right. Place them in their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right side of the bike, when sitting on it. Note that the right pedal should be screwed clockwise, while the left pedal must be screwed anti-clockwise.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your X BIKE will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone up your muscles, and, together with a calorie-controlled diet, it will help you lose weight.

MUSCLE TONING

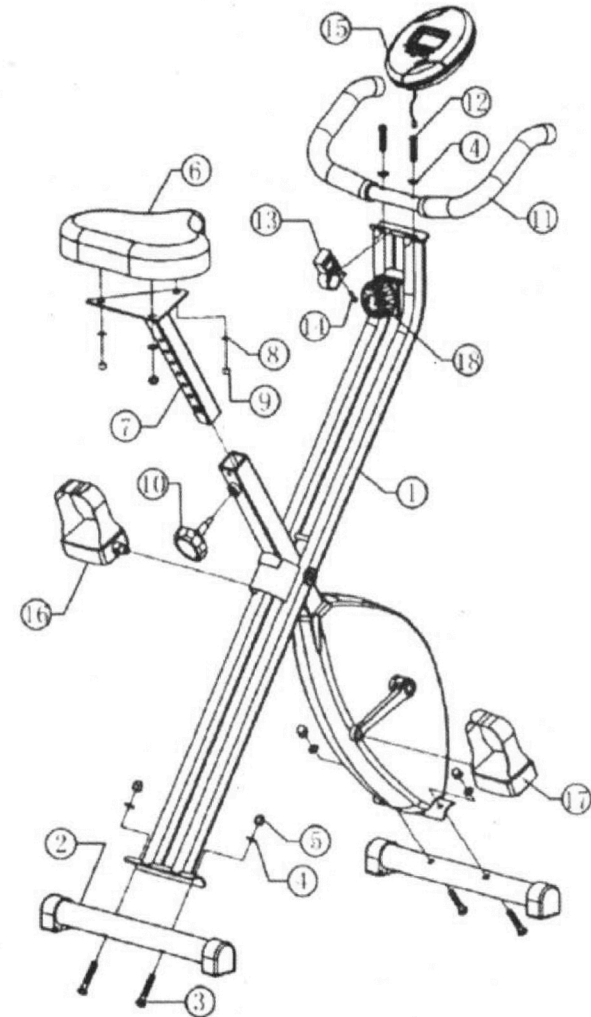
To tone up your muscles while on your exercise bike, you will need to set the resistance level quite high. This will put more strain on your leg muscles and you may not be able to train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness, you need to change your training program. You should train normally during the warm up and cool down phases, but you should increase the resistance level towards the end of the exercise phase, in order to make your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone, showed later on.

WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer your work out, the more calories you will burn. The process is the same one as when you are trying to improve your fitness.

Utilizzare tecniche appropriate per alzare peso e/o aiuto.

PEZZI



ISTRUZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI

Per favore, conservare questo manuale di istruzioni in un posto sicuro per consultazioni future e nuovi utenti.

1. Leggere il manuale completamente prima di procedere al montaggio della bicicletta. Il prodotto è sicuro solo se viene montato correttamente, e usato correttamente. È sua responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo le precauzioni di questo manuale.
2. Prima di iniziare un programma di esercizi, si consiglia di consultare il suo medico in caso si soffra una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza, o che crei problemi con l'uso della bicicletta. I consigli del suo medico sono essenziali se prende medicine per la tensione, la pressione arteriale o il colesterolo.
3. Tenga in considerazione le indicazioni del suo corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo potrebbe danneggiare la sua salute. Smetta subito di fare esercizio se sente uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione sul petto, battiti irregolari, mancanza di fiato estrema o nausea. Se avverte uno qualsiasi di questi sintomi, deve contattare il suo medico di famiglia prima di continuare con suo programma di esercizi.
4. Tenere i bambini e gli animali lontani dalla macchina. È progettato unicamente per adulti.
5. Usare la bicicletta su una superficie solida e piana, con una protezione per pavimenti e tappeti.
6. Assicurarsi che chiodi e bulloni siano stretti prim di utilizzare la bicicletta.
7. Il livello di sicurezza della sua macchina solo può essere assicurata tramite una revisione periodica di danni e segni di usura.
8. Usare la bicicletta come viene indicato su questo manuale di istruzioni. Se qualche pezzo difettoso durante il montaggio o la prova della bicicletta, o se questa emette un rumore inusuale durante l'uso, smetta di usarla. Non la usi finchè il problema non si sia risolto.
9. Vestire indumenti adeguati quando si usa la bicicletta. Evitare di usare indumenti larghi, visot che potrebbero bloccare la bici o creare difficoltà di movimento. Iniziare a usarla a velocità ridotta, tenere il manubrio fermamente e evitare di alzarsi dal sellino quando si fa esercizio.
10. Questa macchina è stata provata e certificata segono la norma EN957 con classe H.C. È adatto unicamente per uso domestico. Peso massimo dell'utente: 100 kg.
11. Questa macchina non è adatta per usi terapeutici.
12. Fare attenzione quando si alza o si muove la bicicletta, a non danneggiare la schiena.

USE

The seat height can be adjusted by removing the adjusting knob and raising or lowering the seat. There are 7 holes in the seat post, which allows you to adjust the height. Once the correct height has been chosen, refit the adjustment knob and tighten it. The tension control knob allows you to alter the resistance level of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, while a low resistance makes it easier. For best results, set the tension while the bike is in use.

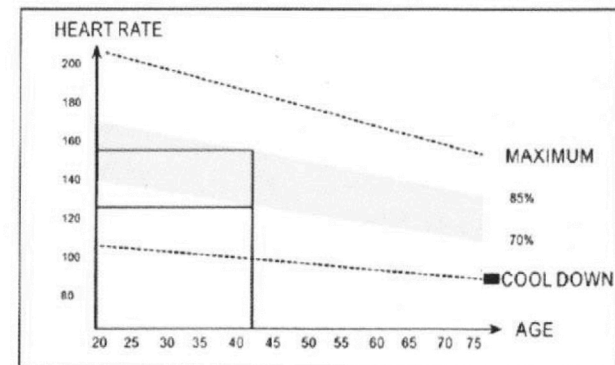
1. The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body. It will reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds; do not force or jerk your muscles into a stretch, if it hurts, stop.



2. The Exercise Phase

This is the stage where you have to put effort into. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work out at your own pace, but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The workout should be enough so as to raise your heartbeat into the target zone shown in the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes, although most people start at about 15-20 minutes.

3. The Cool Down Phase

This stage lets your muscles and cardio-vascular system rest. It consists of a series of warm up exercises, e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated; remember not to force or jerk your muscles. As you get fitter, you might need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and, if possible, space your workouts evenly throughout the week.

4. Troubleshooting

If no number appears on the computer, make sure all connections are correct.

LCD SCREEN

FUNCTION BUTTON

RESET: hold the button for over 3 seconds to reset all values, except the Odometer

FUNCTIONS

- SCAN: press this button until the screen displays "SCAN". The LCD screen will automatically alternate between TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, and ODOMETER
- TIME: press this button until the screen displays "TIME". The LCD screen will count up your workout time.
- SPEED: press this button until the screen displays "SPEED". The LCD screen will show the current speed.
- DISTANCE: press this button until the screen displays "DIST". The LCD screen will show the distance you have "travelled".
- CALORIE: press this button until the screen displays "CAL". The LCD screen will show the calorie consumption.
- ODOMETER: press this button until the screen displays "ODO". The LCD screen will show the total distance.
- PULSE: press this button until the screen displays "PULSE". The user's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both contact

Kontaktfläche (oder befestigen Sie den Clip am Ohr) und warten 30 Sekunden, um eine genaue Messung zu erhalten.

ACHTUNG

1. Das Display schaltet sich automatisch ein, wenn das Fahrrad in Bewegung ist. Wenn Sie das Training für mehr als 3 Minuten stoppen, wird der Computer ausgeschaltet.
2. Wenn im Bildschirm die Daten nicht korrekt angezeigt werden, installieren Sie den LCD-Bildschirm erneut oder wechseln Sie die Batterie.
3. Der Computer verwendet zwei Batterien AA o UM-3.

TECHNISCHE DATEN

Schwungrad: 2,5 kg Maximales Benutzergewicht : 100 kg
Gewicht: 13,5 kg Maße: 78 x 42 x 112 cm

KUNDENDIENST UND GARANTIE

Dieses Produkt hat eine 2-Jahres Garantie. Die Garantiezeit beginnt mit dem Kaufdatum bzw. Lieferdatum, soweit der hierfür vorhandene und sorgfältig aufbewarte Kaufbeleg rechtzeitig eingereicht wird, und das Produkt unter angemessener und sachgemäßer Behandlung, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben, sich in einem hierfür entsprechenden optimalen Zustand befindet.

Die Garantie deckt keine Schäden bei denen:

- Das Produkt über seine Kapazität oder Anwendbarkeit hinaus missbraucht, geschlagen, nicht ordnungsgemäß behandelt wurde oder mit ätzenden oder korrosiven Substanzen oder Flüssigkeiten in Kontakt geraten ist oder die jeweilige Störung, Fehler, Schaden bzw. Defekt dem Verbraucher zugerechnet werden kann.
- Das Produkt von Personen demontiert, repariert oder modifiziert wurde, die nicht vom offiziellen Technischen Kundendienst durch Cecotec autorisiert worden sind.
- Der Grund hierfür durch die normale Abnutzung und Verschleiß der Teile und des Zubehörs entstanden ist.

Die Garantieleistung deckt alle Herstellungsbedingten Schäden und Fehler Ihres Produktes für die Dauer von 2 Jahren, nach geltendem Recht. Sollten Sie einen Fehler oder Schaden an Ihrem Produkt entdecken bzw. beobachten, kontaktieren Sie bitte den offiziellen Technischen Kundendienst von Cecotec und senden Sie bitte Ihren Kaufbeleg per E-Mail an:

sat@behumax.com

Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen mit mindestens 15-20 Minuten beginnen.

3. Abkühlphase

Diese Phase ermöglicht es Ihnen, Ihre Muskeln und Herz-Kreislauf-System zu entspannen. Es besteht aus einer Reihe von Übungen, wie zum Beispiel die Geschwindigkeit zu verringern und für etwa 5 Minuten fortzusetzen. Das Dehnen sollte wiederholt werden; Erinnern Sie sich, Ihre Muskeln nicht zu überbeanspruchen. Wenn Sie in Form kommen, brauchen Sie mehr und mehr Intensität zum Trainieren. Es ist Ratsam, in einer Woche mindestens 3 Tage zu Trainieren und wenn möglich, das Training regelmäßig während auf die Woche zu verteilen.

4. Problemlösungen

Wenn Sie keine Zahlen auf dem Display sehen sollten, vergewissern Sie sich, dass alle Anschlüsse korrekt verbunden sind.

LCD-BILDCHIRM

FUNKTIONS-TASTE

RESET: Drücken Sie die Funktionstaste länger als 3 Sekunden, um alle Werte ausser dem Kilometerzähler zu löschen.

FUNKTIONEN

- SCAN: Drücken Sie die Taste "SCAN". Der LCD-Bildschirm schaltet automatisch zwischen ZEIT, GESCHWINDIGKEIT, STRECKE, KALORIEN und KILOMETERZÄHLER.
- TIME: Drücken Sie die Taste, bis "TIME" im Display angezeigt wird. Auf dem LCD-Display wird nun die verstrichene Zeit angezeigt.
- SPEED: Drücken Sie die Taste bis "SPEED" angezeigt wird. Auf dem LCD-Bildschirm wird die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt.
- DISTANCE: Drücken Sie die Taste bis "DIST" angezeigt wird. Auf dem LCD-Bildschirm wird die zurückgelegte Strecke angezeigt.
- CALORIE: Drücken Sie die Taste bis "CAL" angezeigt wird. Auf dem LCD-Bildschirm wird die Anzahl der verbrauchten Kalorien angezeigt.
- ODOMETER: Drücken Sie die Taste bis Sie "ODO" sehen. Der LED-Bildschirm zeigt die Gesamtstrecke an.
- PULSE: Drücken Sie die Taste bis Sie "PULSE" sehen. Der LCD-Bildschirm zeigt den aktuellen Puls/Herzfrequenz des Benutzers pro Minute an. Legen Sie Ihre Hände auf der

pads (or put the ear clip on your ear), and wait for 30 seconds for an accurate reading.

NOTE

1. The LCD screen will turn on automatically if the exercise bike is in motion. If you stop exercising for over 3 minutes, the LCD screen will turn off.
2. If the LCD screen does not display data properly, re-install it or replace its batteries.
3. The computer uses two AA or UM-3 batteries.

TECHNICAL DETAILS

Inertia flywheel: 2.5 kg

Weight: 13.5 kg

Max. user weight: 100 kg

Dimensions: 78 x 42 x 112 cm

WARRANTY AND TECHNICAL SUPPORT

1. This product has a 2-year warranty from the date of purchase, as long as the purchase invoice is properly kept and submitted, the product is in perfect condition, and it has been correctly used, as indicated in this manual.
2. The warranty does not cover:
 - A product that has been used beyond their capacity or utility, battered, beaten, exposed to moisture, soaked on any liquid or corrosive substance, as well as any other fault attributable to the consumer.
 - A product that has been disassembled, modified or repaired by persons not authorized by our official Technical Support Service.
 - Whenever the problem is caused by the normal wear and tear of its components.
3. If at any time a problem with the product is detected, you should contact the official Technical Support Service from Cecotec, and send the purchase invoice of the product via e-mail to the following address:

sat@behumax.com

INFORMATIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

S'il vous plaît, veuillez conserver ce manuel d'instructions dans un lieu sûr pour consultations postérieures ou pour nouvel utilisateur.

1. Lisez le manuel complètement avant de procéder au montage du vélo. Le produit sera sûr et sécurisé seulement lorsqu'il sera soigneusement et correctement monté, et en l'utilisant toujours correctement. Il en va de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
2. Avant de commencer un programme d'exercices, il est recommandé de consulter un médecin si vous souffrez d'une condition physique défavorable ou de problèmes de santé qui pourraient entraîner un risque pour votre sécurité, ou qui rendent difficile l'utilisation correcte du vélo. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
3. Prenez en considération les indications de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif pourrait porter préjudice à votre santé. Arrêtez de réaliser un exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel de ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin traitant avant de continuer votre programme d'exercices.
4. Tenez éloignés du vélo les enfants et les animaux. Le vélo est conçu uniquement pour les adultes.
5. Utilisez le vélo sur une surface solide et plane, avec une couverture protectrice pour les sols et les tapis.
6. Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser le vélo.
7. Le niveau de sécurité de votre appareil peut s'assurer seulement à travers une révision périodique pour vérifier les dégâts et signes d'usure.
8. Utilisez le vélo comme indiqué dans ce manuel d'instructions. Si vous trouvez une pièce défectueuse en assemblant ou en essayant le vélo, ou si le vélo émet un bruit inhabituel pendant son utilisation, arrêtez de l'utiliser. Ne l'utilisez pas avant d'avoir résolu le problème.
9. Habillez-vous d'une manière adéquate lorsque vous utilisez le vélo. Évitez d'utiliser des vêtements amples, qui risqueraient de se coincer dans le vélo ou de rendre difficile vos mouvements. Commencez à l'utiliser à vitesse faible, saisissez bien le guidon et évitez de vous lever de la selle pendant que vous faites de l'exercice.
10. Cet appareil a été testé et certifié selon la norme EN957, classe H.C. Il est adapté uniquement à un usage domestique. Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg.

ttels. Schrauben Sie den Knauf fest zum fixieren des Sattel nachdem Sie die gewünschte Höhe ausgewählt haben. Der Widerstandsregler (Drehknauf) ermöglicht es Ihnen, den Widerstand der Pedale je nach Bedarf einzustellen.

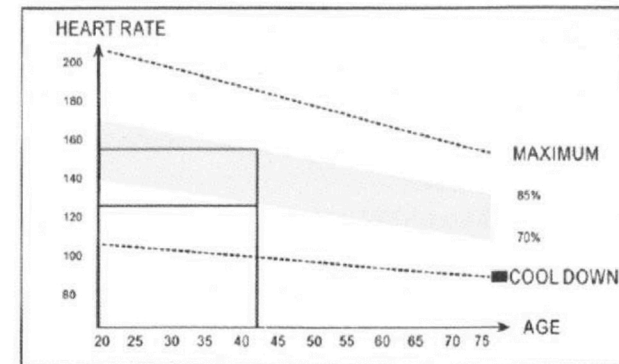
1. Aufwärmphase

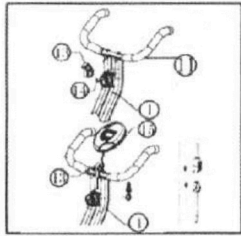
Die Aufwärmphase dient zur besseren Durchblutung des Körpers und verringert die Gefahr von Verletzungen der Muskeln, Sehnen und Bänder. Es wird empfohlen, sich wie auf den folgenden Bildern vor dem Training zu dehnen. Jede Übung sollte für mindestens 30 Sekunden gehalten werden; Beanspruchen Sie Ihre Muskeln nicht über, wenn es weh tut stoppen Sie.



2. Trainingsphase

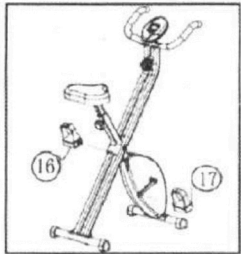
Ist die Phase, in der Sie sich mehr anstrengen sollten. Nach einem regelmäßigem Training wird Ihre Beinmuskulatur flexibler. Trainieren Sie in Ihrem eigenes Tempo, es ist jedoch sehr wichtig, ein gleichmässiges Tempo zu halten. Das Training so verlaufen, dass Ihre Herzfrequenz in der Zielzone liegt, so wie auf dem folgenden Diagramm angezeigt wird.





SCHRITT 5

Befestigen Sie den Halter des LCD-Bildschirms (13) am Lenker (11) mit der Schraube (14); Setzen Sie den Computer (15) in den Halter (13) ein und verbinden beide Komponenten miteinander.



SCHRITT 6

Die Pedale (16) und (17) sind mit einem "L" für Links und einem "R" für Rechts markiert. Die Einbauseite wird aus Sicht des Benutzers gesehen. Schrauben Sie die Pedale an die entsprechende Seite der Kurbel ein. Das rechte Pedal wird im Uhrzeigersinn in die Kurbel geschraubt. Das linke Pedal wird gegen den Uhrzeigersinn in die Kurbel geschraubt.

TRAININGSHINWEISE

Die Verwendung des X BIKE hat mehrere Vorteile: Es verbessert Ihre Leistungsfähigkeit, stärkt und baut die Muskeln auf und es hilft Ihnen Gewicht zu verlieren in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät.

MUSKELAUFBAU

Um Muskeln mit dem X-Bike aufzubauen, sollten Sie ein sehr hohes Widerstandsniveau einstellen. Dadurch werden Ihre Muskeln stärker beansprucht und belastet, wodurch Sie nicht in der Lage sein werden über längere Zeiträume hinweg zu trainieren. Wenn Sie hingegen eher Ihre Fitness verbessern möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Trainieren Sie ganz normal während den Aufwärm- und Abkühlphasen. Gegen Ende des Trainings erhöhen Sie dann den Widerstand um Ihre Beinmuskulatur stärker zu fordern. Verlangsamen Sie die Trittfrequenz um die Herzfrequenz zu halten und nicht weiter zu erhöhen.

GEWICHTVERLUST

Je härter und länger Ihr Training, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Die Methode ist die Gleiche wie bei der eben beschriebenen, um Ihre körperliche Fitness zu verbessern.

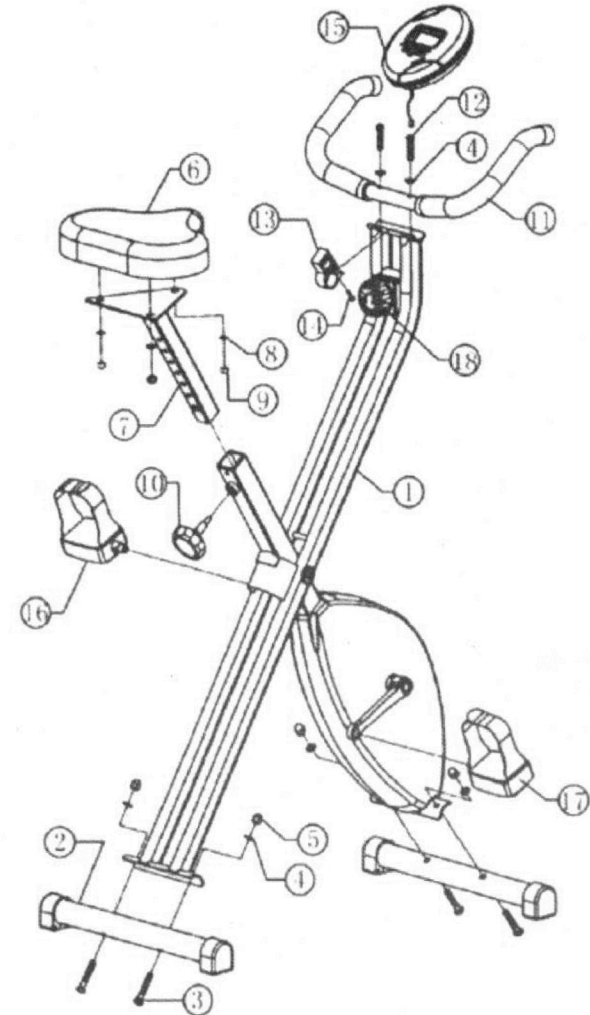
GEBRAUCH

Die Sitzhöhe kann durch Entfernen des Befestigungsknaufs und Anheben oder Absenken des Sattels eingestellt werden. Es gibt 7 Einstelllöcher zur Einstellung der Höhe. des Sa-

11. Cet appareil n'est pas adapté aux usages thérapeutiques.

12. Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le vélo, pour ne pas blesser votre dos. Utilisez les techniques appropriées pour lever des poids et/ou demandez de l'aide.

PIÈCES





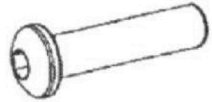
Vis Torx M8x50



Rondelle ressort
(M(8))



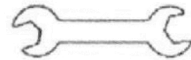
Écrou borgne (M8)



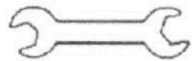
Vis Allen M8x35



Vis M4x25



Clé à molette



Clé à molette



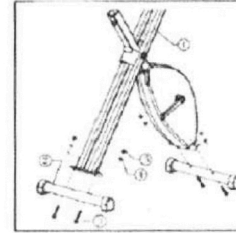
1-3 Clé Allen



Roue de
résistance

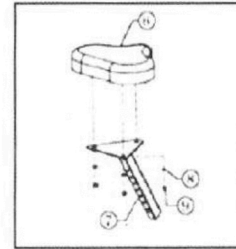
N°	Description	Quantité	N°	Description	Quantité
1	Structure principale	1	10	Roue régulatrice	1
2	Stabilisateur	2	11	Guidon	1
3	Vis M8x50	4	12	Vis Allen M8x35	2
4	Rondelle courbe	6	13	Support de l'écran LCD	1
5	Écrou borgne	4	14	Vis	1
6	Selle	1	15	Écran LCD	1
7	Tube de la selle	1	16	Pédale (gauche)	1
8	Rondelle	3	17	Pédale (droite)	1
9	Écrou	3	18	Roue de résistance	1

MONTAGEANLEITUNG



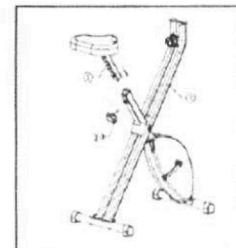
SCHRITT 1

Befestigen Sie die Stabilisatoren (2) am Hauptrahmen (1) mit 4 Hutmuttern (5), Feder-Unterlegscheiben (4) und den Schrauben M8X50 (3).



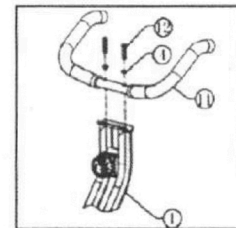
SCHRITT 2

Richten Sie den Sattel (6) zur Sattelstütze aus (7). Stellen Sie den gewünschten Winkel des Sattels ein und sichern bzw. befestigen Sie ihn mit den Muttern und Unterlegscheiben mit der Sattelstütze (9, 8).



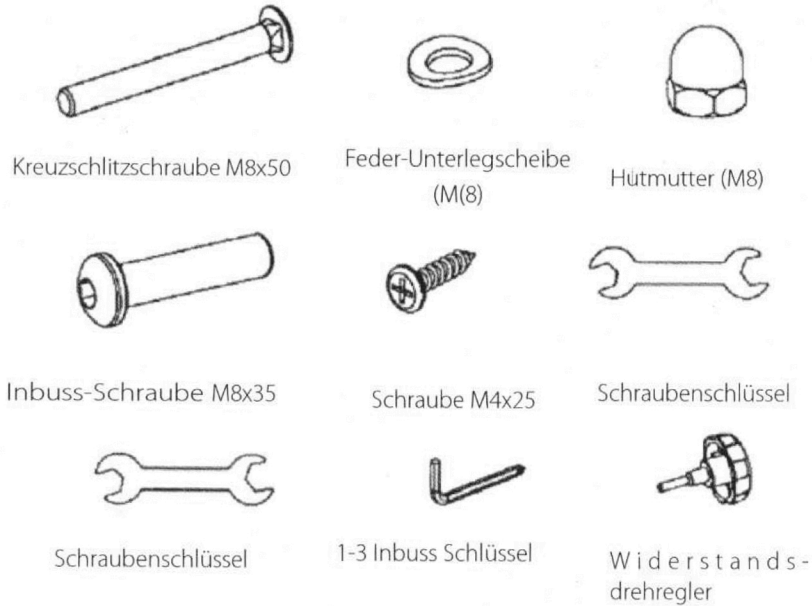
SCHRITT 3

Setzen sie die Sattelstütze (7) in den Hauptrahmen ein (1) und richten Sie die Löcher der Sattelstütze zum Rohr des Rhamens aus. Befestigen Sie nun den Sattel mit Hilfe des Befestigungsknaufs (10). Die korrekte Höhe des Sattels kann eingestellt werden, wenn das Gerät komplett montiert ist.



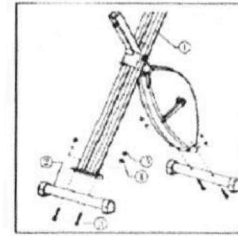
SCHRITT 4

Befestigen Sie den Lenker (11) am Hauptrahmen (1) mit den zwei Inbuss-Schrauben M8x35 (12) und zwei Feder-Unterlegscheiben (4).



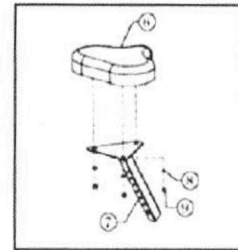
N°	Beschreibung	Betrag	N°	Beschreibung	Betrag
1	Hauptrahmen	1	10	Befestigungsknauf Sattel	1
2	Stabilisator	2	11	Lenker	1
3	Schraube M8x50	4	12	Inbuss Schraube M8x35	2
4	Feder-Unterlegscheibe	6	13	Halter des LCD-Bildschirms	1
5	Hutmutter	4	14	Schraube	1
6	Sattel	1	15	LCD-Bildschirm	1
7	Sattelstütze	1	16	Pedale (Links.)	1
8	Unterlegscheibe	3	17	Pedale (Rechts.)	1
9	Schraubenmutter	3	18	Widerstands-drehregler	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE



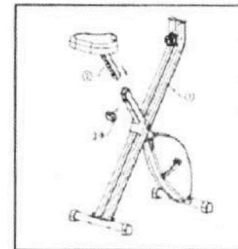
PAS 1

Fixez un des deux stabilisateurs (2) à la structure principale (1) utilisant 4 écrous borgnes (5), des rondelles courbes (4) et des vis M8X50 (3).



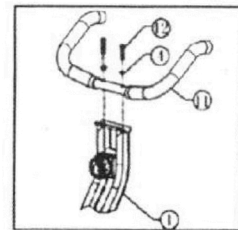
PAS 2

Alignez la selle (6) avec le tube de la selle (7). Ajustez l'angle de la selle et fixez-la fermement avec les écrous et rondelles (9, 8).



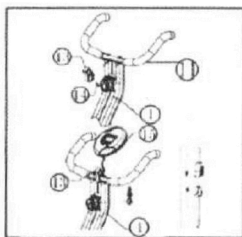
PAS 3

Insérez le tube de la selle (7) dans la structure principale (1) et alignez les trous. Fixez la selle en position avec la roue régulatrice (10). La hauteur correcte de la selle peut être ajustée lorsque le vélo est monté complètement.



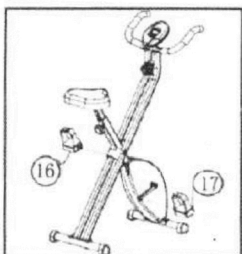
PAS 4

Fixez le guidon (11) à la structure principale (1) avec deux vis Allen M8x35 (12) et deux rondelles courbes (4).



PAS 5

Fixez le support de l'écran LCD (13) au guidon (11) avec une vis (14); insérez l'ordinateur (15) sur le support (13) et connectez-le



PAS 6

Les pédales (16) y (17) sont marquées "L" et "R", gauche et droite. Placez-les dans les bielles correspondantes. La bielle droite du côté droit dans le sens du vélo. La pédale droite se visse dans le sens des aiguilles d'une montre, alors que la gauche dans le sens contraire.

INFORMATIONS POUR FAIRE DE L'EXERCICE

Utiliser la X BIKE apporte beaucoup de bénéfices : améliorer votre forme physique, tonifier vos muscles et, complété par un régime faible en calories, vous aider à perdre du poids.

TONIFICATION DES MUSCLES

Pour tonifier vos muscles avec le vélo, vous devrez fixer le niveau de résistance assez haut. Cela soumettra vos muscles à un effort plus important et il est possible que vous ne soyez pas capable d'entraîner comme vous le souhaiteriez. Si vous voulez aussi améliorer votre forme physique, vous devrez changer votre programme d'entraînement. Vous devrez agir de manière normale durant toutes les phases d'échauffements et de refroidissements. Mais vous devrez augmenter la résistance jusqu'à la fin de l'exercice pour soumettre vos jambes à plus d'effort. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir le rythme cardiaque dans la zone recommandée plus loin dans ce manuel.

PERTE DE POIDS

Le facteur le plus important est la quantité d'effort que vous apporterez. Plus l'entraînement sera dur et long, plus vous brûlerez de calories. Le processus devra être le même que celui décrit avant pour améliorer votre forme physique.

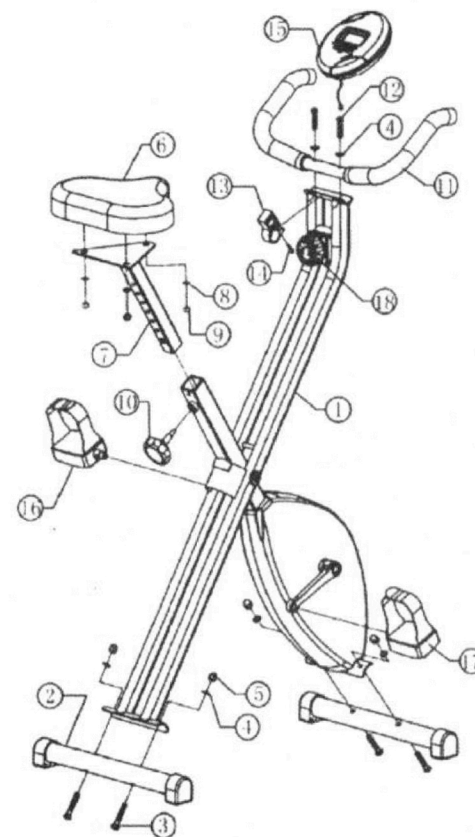
Gerät verfangen und Sie behindern bzw. Schäden und Verletzungen verursachen. Beginnen Sie Ihr Training mit einer geringen Geschwindigkeit und halten Sie sich am Lenker fest und vermeiden Sie, sich während des Trainings vom Sattel zu heben.

10. Dieses Gerät wurde nach dem Standard EN957 getestet und zertifiziert in der Klasse H.C. Es ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Höchstgewicht des Benutzers: 100 Kg.

11. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

12. Geben Sie Acht, wenn Sie das Gerät heben oder bewegen möchten, um Ihren Rücken nicht zu stark zu belasten oder zu beschädigen. Verwenden Sie eine geeignete Hebertechnik oder bitten um Hilfe.

TEILE UND KOMPONENTEN



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort, für zukünftige Nachfragen oder neue Benutzer auf.

1. Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung komplett durch, bevor Sie mit der Montage des Heimtrainers beginnen. Das Gerät kann nur sicher und effizient verwendet werden, wenn es richtig montiert und gewartet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicher zu stellen, dass alle Benutzer des Gerätes, über die in diesem Handbuch aufgeführten Vorsichts- und Sicherheitshinweise und Maßnahmen informiert werden.

2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, ist es empfehlenswert, dass Sie Ihren Arzt fragen ob irgendwelche Bedenken zu Ihrer körperlichen Verfassung oder Gesundheitsschäden vorliegen, die ein Risiko für Ihre Sicherheit bedeuten oder die ordnungsgemäße Verwendung des Heimtrainers behindern könnte. Die Beratung durch Ihren Arzt ist sehr wichtig, wenn Sie Medikamente gegen Stress, Bluthochdruck oder Cholesterin einnehmen.

3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Ein falsches oder übermässiges Training, kann Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken: Schmerzen, Druckgefühl in der Brust, unregelmässiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome haben, sollten Sie Ihren Arzt kontaktieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.

4. Halten Sie Kinder und Haustiere fern von diesem Gerät. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch erwachsene Personen bestimmt.

5. Verwenden Sie den Heimtrainer auf einer festen und ebenen Oberfläche, mit einer Schutzabdeckung bzw Unterlage für Ihren Boden bzw. Teppich.

6. Stellen Sie sicher, dass die Schrauben und Schraubenmuttern ordnungsgemäß befestigt sind, bevor Sie den Heimtrainer verwenden.

7. Das Sicherheitsniveau Ihres Gerätes, kann nur durch die regelmässige Überprüfung auf Beschädigungen und/oder Anzeichen auf Verschleiß gewährleistet werden.

8. Verwenden Sie den Heimtrainer so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wird. Wenn Sie fehlerhafte oder beschädigte Teile beim Aufbau oder bei der Nutzung des Gerätes entdecken oder ein ungewöhnliches Geräusch beim Gebrauch feststellen, unterbrechen Sie die Nutzung und verwenden Sie das Gerät nicht weiter, bis das Problem behoben wurde.

9. Tragen Sie geeignete Kleidung bei der Verwendung des Heimtrainers. Vermeiden Sie zu weite und lose bzw. herunterhängende Kleidung, diese könnte beim Gebrauch im

UTILISATION

La hauteur de la selle peut être ajustée en retirant la roue régulatrice et en montant ou descendant la selle. Il y a 7 trous sur le tube de la selle qui vous permettent d'ajuster la hauteur. Une fois la hauteur sélectionnée, insérez le pommeau et fixez-le. La roue de résistance vous permet d'ajuster le niveau de résistance des pédales. Un niveau plus haut rendra difficile le pédalage alors qu'un niveau plus bas le rendra plus facile. Pour améliorer vos résultats, ajustez le niveau de résistance pendant que vous utilisez le vélo.

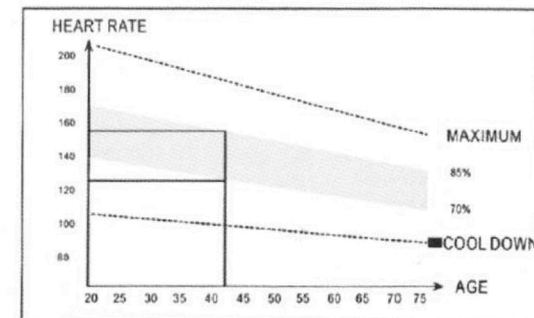
1. Phase d'échauffement

Cette phase aide le sang à couler correctement dans tout le corps. Cette phase permet aussi de réduire le risque de crampes ou de lésions musculaires. Il est recommandé de réaliser des étirements comme montrés ci-dessous. Chaque étirement doit durer au moins 30 secondes ; ne forcez pas sur vos muscles en étirant. Si vous avez mal, arrêtez.



2. Phase d'exercices

C'est la phase durant laquelle vous devrez réaliser le plus d'efforts. Après une session normale, vos muscles seront plus flexibles. Entraînez-vous selon votre propre rythme, mais il est très important de maintenir un rythme constant. L'entraînement doit être suffisant pour augmenter votre pouls jusqu'à la zone marquée dans le graphique suivant:



Cette phase devrait durer au moins 12 minutes, bien que la majorité des personnes la pratique 15-20 minutes.

3. Phase de refroidissement

Cette phase permet aux muscles et au système cardiovasculaire de se reposer. Elle est composée par une série d'exercices d'échauffement, par exemple, réduire le rythme cardiaque et continuer pendant environ 5 minutes. Les étirements doivent être répétés, rappelez-vous de ne pas forcer sur vos muscles. Lorsque vous êtes de plus en plus en forme, vous aurez besoin d'entraîner plus longtemps et avec plus d'intensité. Il est conseillé de s'entraîner au moins 3 jours par semaine et, si possible, d'exercer vos entraînements de manière régulière tout au long de la semaine.

4. Solution aux problèmes

Si vous n'observez aucun numéro sur l'écran de l'ordinateur, assurez-vous que toutes les connexions soient effectuées correctement.

ÉCRAN LCD

BOUTON DE FONCTION

RESET: appuyez sur le bouton de fonction pendant plus de 3 secondes pour éliminer toutes les valeurs, exceptées celles du compteur kilométrique.

FONCTIONS

- SCAN: appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran montre "SCAN". L'écran LCD alternera automatiquement entre TEMPS, VITESSE, DISTANCE, CALORIES ET COMPTEUR KILOMÉTRIQUE.
- TIME: appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran montre "TIME". L'écran LCD comptera le temps passé pendant votre entraînement.
- SPEED: appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran montre "SPEED". L'écran LCD montrera la vitesse actuelle.
- DISTANCE: appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran montre "DIST". L'écran LCD montrera la distance parcourue.
- CALORIE: appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran montre "CAL". L'écran LCD montrera les calories que vous avez brûlé.
- ODOMETER: appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran montre "ODO". L'écran LCD

montrera la distance totale parcourue.

- PULSE: appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran montre "PULSE". L'écran LCD montrera le pouls actuel de l'utilisateur en battements par minute. Placez les mains sur la surface de contact (ou mettez le clip pour l'oreille) et attendez 30 secondes pour recevoir une lecture correcte.

ATTENTION

1. Le moniteur s'allumera automatiquement lorsque le vélo sera en mouvement. Si vous arrêtez de vous entraîner durant plus de 3 minutes, l'ordinateur s'éteindra.
2. Si l'écran n'affiche pas les données correctement, réinstallez l'écran LCD ou changez les piles.
3. L'ordinateur fonctionne avec deux piles AA ou UM-3.

DÉTAILS TECHNIQUES

Volant d'inertie : 2,5 Kg

Poids maximal utilisateur : 100 Kg

Poids : 13,5 Kg

Dimensions : 78 x 42 x 112 cm

GARANTIE ET SAV

1. Ce produit a une garantie de 2 ans à partir de la date d'achat, à condition de présenter la facture d'achat, que le produit soit en parfait état, et ait été utilisé correctement comme indiqué dans ce manuel d'instructions.
2. La garantie ne couvre pas :
 - Un produit qui ait été utilisé en-dehors de ses capacités ou usages normaux, ayant subi des coups, abîmé, exposé à l'humidité, submergé dans n'importe quel liquide ou substance corrosive, ainsi que tous les incidents dont la faute serait imputable au consommateur.
 - Un produit qui ai été démonté, modifié ou réparé par des personnes non autorisées par notre Service Après-Vente.
 - Lorsque le problème a été causé par l'usure normale des composants dû à l'utilisation.
3. Si vous détectez un incident ou un problème avec le produit, vous devez contacter le Service Après-Vente officiel de Cecotec et transmettre la facture d'achat du produit via e-mail à cette adresse :

sat@behumax.com

· IMPRENSA: Pressione este botão até que a tela exibe "IMPRENSA". A tela LCD mostrará o pulso atual do usuário em batimentos por minuto. Coloque suas mãos na superfície de contato (ou coloque o clipe para o ouvido) e aguarde 30 segundos para receber uma leitura correta.

ATENÇÃO

1. o monitor liga-se automaticamente quando a moto está em movimento. Se a moto estiver parada por mais de 3 minutos, o computador é desligado.
2. se a tela não exibe dados corretamente, reinstale o ecrã LCD ou substitua as pilhas.
3. o computador usa duas pilhas AA ou UM-3.

DETALHES TÉCNICOS

Roda de inércia: 2,5 Kg

Peso máximo do usuário: 100 Kg

Peso: 13,5 Kg

Dimensões: 78 x 42 x 112 cm

GARANTIA E SAT

1. Este produto tem uma garantia de 2 anos a partir da data de compra, desde que é apresentado a factura de compra, o produto está em perfeito estado e é que você tem dado uma utilização correcta, como é que indica as instruções presentes.
2. A garantia não cobre:
 - Um produto que tem sido usado mais além de sua capacidade ou utilitário, espancada, abusada, exposta a umidade, mergulhada em qualquer líquido ou corrosivo de substância, bem como qualquer outra falta imputável ao consumidor.
 - Um produto que tenha sido desmontado, modificado ou reparado por pessoas não autorizadas pelo nosso serviço de assistência técnica.
 - Quando o problema foi causado pelo desgaste normal dos componentes devido a usar.
3. Se, em qualquer ocasião, detecta uma incidência com o produto, deve entrar em contato com o serviço de funcionário assistência técnica Cecotec e obter a factura de compra do produto através do e-mail

sat@behumax.com