

Montage- und Gebrauchsanleitung
Instructions for assembly and use
Instructions de montage et utilisation
Instrucciones de montaje y utilización

Art.-Nr. 291 4901

Instruções de montagem e utilização
Istruzioni di montaggio e uso
Montage- en gebruiksinstructies

Sport-Thieme® Indoor Cycle

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

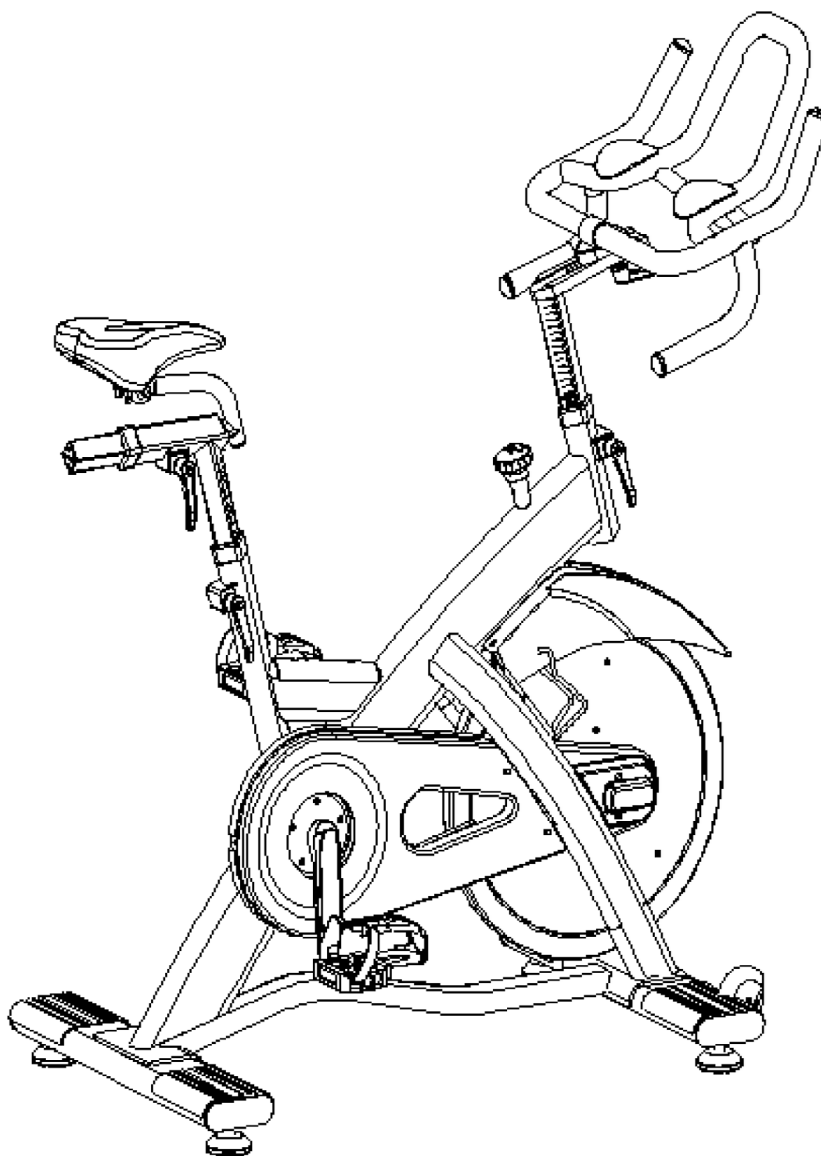


Abb./Fig. 1

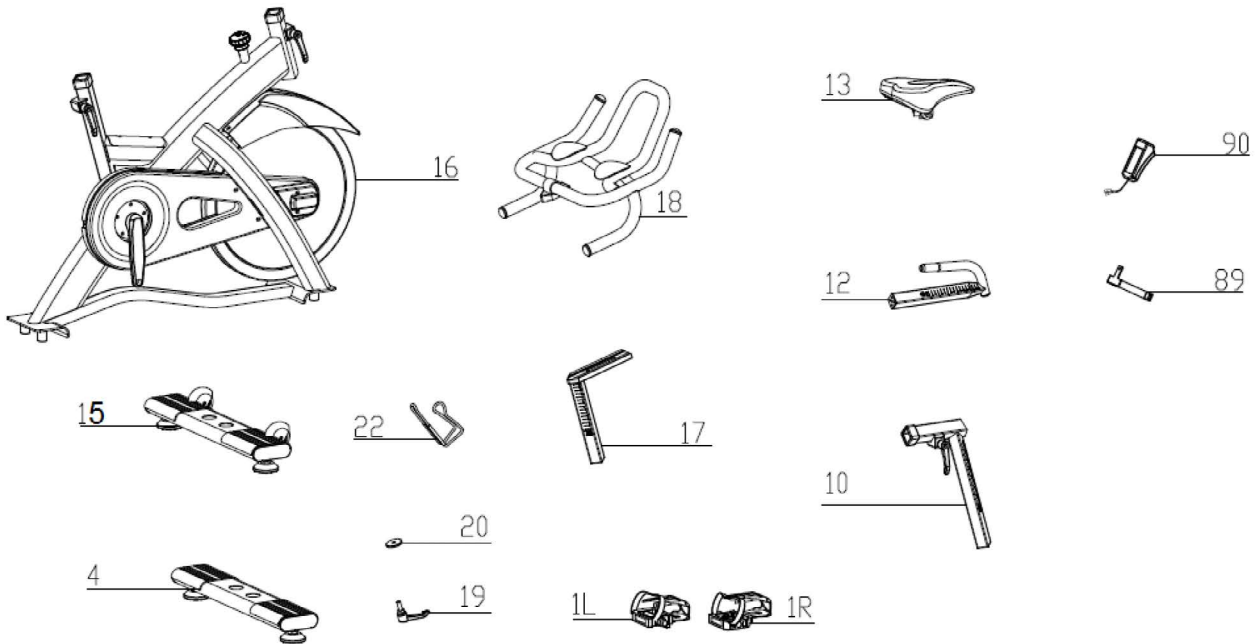


Abb./Fig. 2

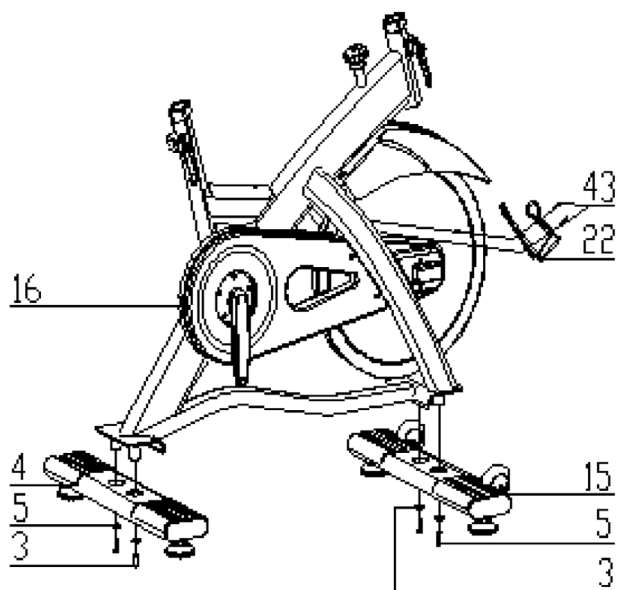


Abb./Fig. 3

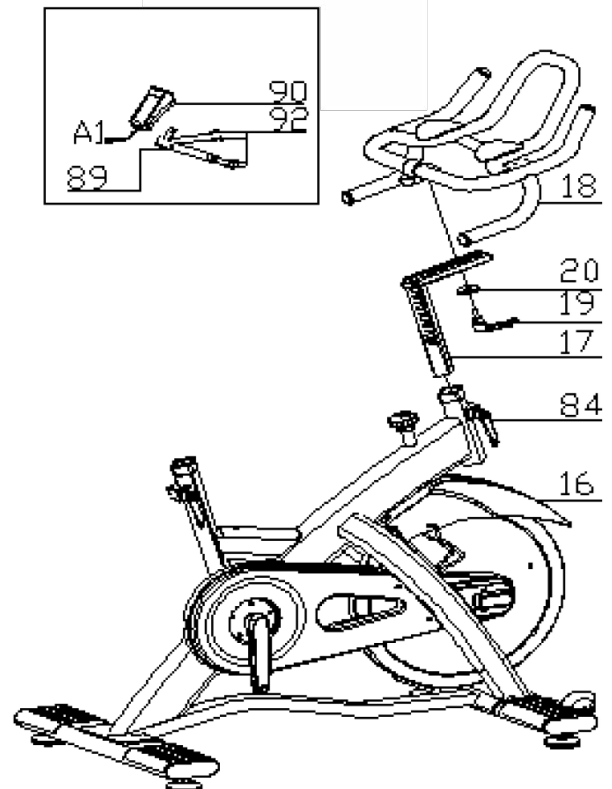


Abb./Fig. 4

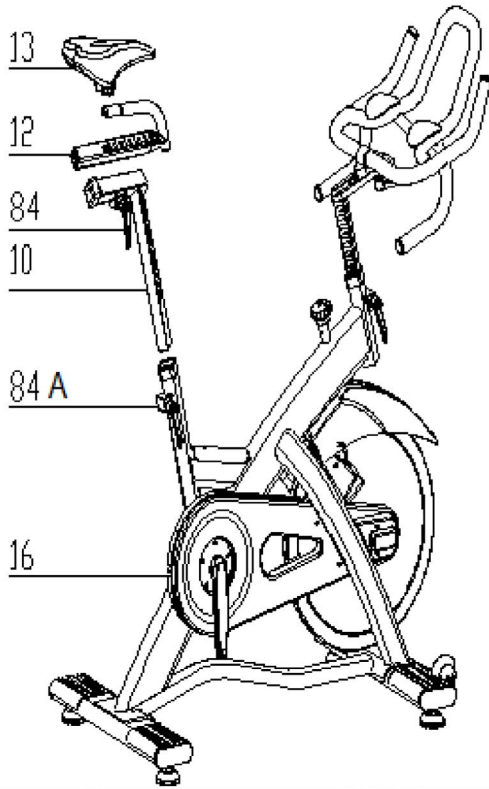


Abb./Fig. 5

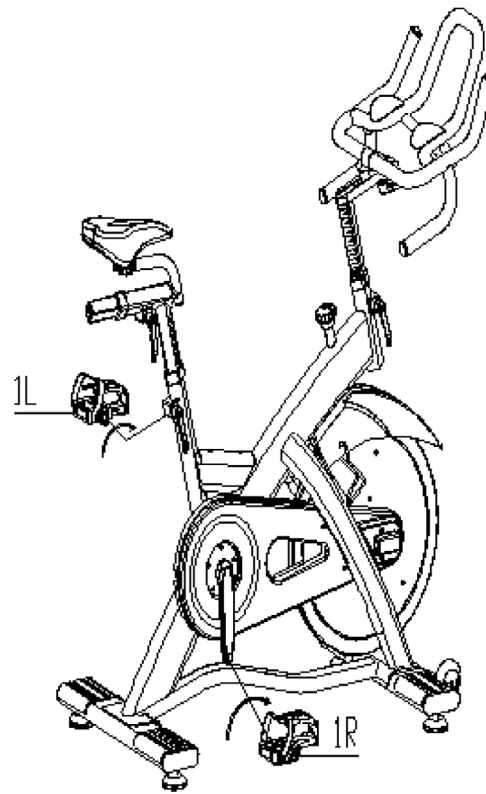


Abb./Fig. 6

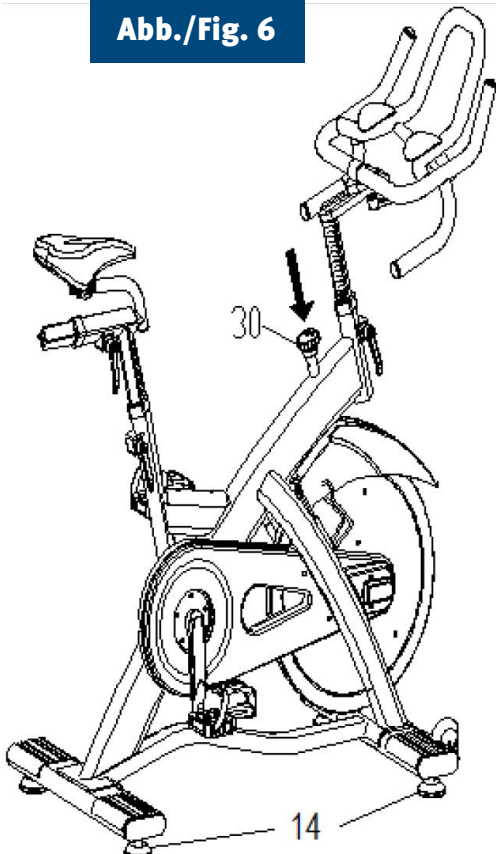
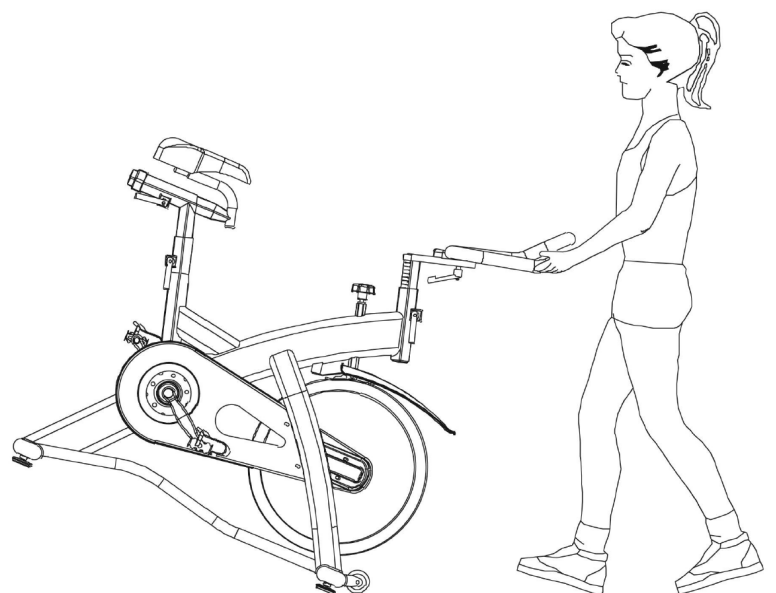


Abb./Fig. 7



Deutsch

WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS.-

VORSICHTSMASSNAHMEN.

Dieses Fahrrad wurde so entwickelt und konstruiert, dass es maximale Sicherheit bietet. Trotzdem müssen bestimmte Sicherheitshinweise bei der Benutzung von Trainingsgeräten beachtet werden. Lesen Sie bitte das gesamte Handbuch, bevor Sie das Gerät montieren und benutzen. Sie finden hier wichtige Hinweise zur Montage, Sicherheit und Benutzung des Geräts. Befolgen Sie bitte nachstehende Vorsichtsmaßnahmen:

- 1 Halten Sie Kinder von dem Gerät fern. Lassen Sie sie NICHT unbeaufsichtigt in dem Raum, in dem das Fahrrad aufbewahrt wird.
- 2 Das Gerät darf immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- 3 Bei Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerz oder sonstigen Symptomen, die bei der Benutzung des Geräts auftreten, BRECHEN sie die Übung AB. WENDEN SIE SICH SOFORT AN EINEN ARZT.
- 4 Stellen Sie das Gerät auf eine fest und ebene Fläche. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- 5 Berühren Sie die in Bewegung befindlichen Teile nicht mit den Händen.
- 6 Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung. Weite Kleidung kann sich im Fahrrad verklemmen. Benutzen Sie Jogging- oder Aerobic-Schuhe. Achten Sie darauf, dass die Schnürsenkel fest gebunden sind.
- 7 Benutzen Sie dieses Gerät nur zu den in diesem Handbuch aufgeführten Zwecke. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Hersteller des Geräts empfohlen werden.
- 8 Achten Sie darauf, dass sich in der Nähe des Gerätes keine scharfen Gegenstände befinden.
- 9 Behinderte Personen dürfen das Gerät nur mit Unterstützung durch qualifiziertes oder medizinisches Personal benutzen.
- 10 Bevor Sie das Gerät benutzen, führen Sie zum Aufwärmen Streckübungen durch.
- 11 Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es nicht einwandfrei funktioniert. Achtung: Bevor Sie das Gerät benutzen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Dieser Hinweis ist besonders wichtig für Personen, die älter als 35 sind oder gesundheitliche Probleme haben. Bevor Sie irgendein Trainingsgerät benutzen, lesen Sie bitte stets die gesamten Anleitungen. Bewahren Sie diese Anleitungen gut auf.

ALLGEMEINE HINWEISE.-

- 1 Dieses Gerät ist für den professionellen Gebrauch vorgesehen. Das Gewicht des Benutzers darf 150 kg nicht überschreiten.
- 2 Eltern bzw. Aufsichtspflichtige von Kindern sollten deren natürliche Neugier berücksichtigen, die u.U. gefährliche Situationen und Verhaltensweisen mit sich bringen kann. Dieses Gerät darf unter keinen Umständen als Spielzeug verwendet werden.
- 3 Der Eigentümer muss sich vergewissern, dass alle Benutzer des Geräts die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen kennen und in geeigneter Weise beachten.

MONTAGEHINWEISE.-

Bei der Montage dieses Geräts sollte eine zweite Person hinzugezogen werden. Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackungskiste und überprüfen Sie die Teile auf Vollständigkeit Fig.1. (16) Hauptrahmen; (18) Lenker; (17) Lenkerstange; (10) Sattelstange; (12) Querstange Sattel; (13) Sattel; (4) Hinterer Ständer mit einstellbaren Schrauben; (15) Vorderer Ständer mit Transporträdern; (1L) Linkes Pedal; (1R) Rechts Pedal; (3) Schraube M10; (5) Flache Unterlegscheibe M10; (22) Flaschenhalter; Schlüssel. Für H921E: (89) Monitorunterstützung; (90) Monitor

1. Setzen Sie das Rohr des hinteren Ständers (4) in den hinteren Ständer des Geräts Fig.2. Setzen Sie die Schrauben (3) mit den Unterlegscheiben (5) ein und ziehen Sie sie fest an.
2. Positionieren Sie das vordere Ständerrohr (15) mit den Rädern so, die Räder nach vorn zeigen Fig.2,

setzen Sie die Schrauben (3), die flachen Unterlegscheiben (5) ein und ziehen Sie sie fest an.

3. Den Flaschenhalter (22) mit den Schrauben (43) montieren, Fig.2.

ANBRINGEN DES LENKERS.-

Stecken Sie die Lenkerstange (17) in die Öffnung des aus dem Hauptrahmen (16) kommenden Rohres Fig.3. Bringen Sie sie in Position und ziehen Sie sie mit dem Knauf (84) im Uhrzeigersinn fest. Setzen Sie den Lenker (18) auf die Lenkstange (17) Fig.3. Ziehen Sie den Knauf (19) mit der Dichtung (20).

HORIZONTALES EINSTELLEN DES LENKERS.

- Bringen Sie den Lenker (18) auf eine Entfernung, die Ihnen ein bequemes Trainieren ermöglicht. 13 Ziehen Sie den Lenker dann mit dem Knauf (19) gut fest Fig.3.

VERTIKALES EINSTELLEN DES LENKERS.

- Bringen Sie den Lenker (18) auf eine Entfernung, die Ihnen ein bequemes Trainieren ermöglicht. Ziehen Sie den Lenker dann mit dem Knauf (84) gut fest Fig.3. Weiterhin im Rahmen der Bezug.

POSITIONIERUNG DES MONITORS (H921E).-

Montieren Sie die Monitorhalterung (89) mit einem Kreuzschlitzschraubendreher und den Schrauben (92) am Lenker (18). Installieren Sie den Monitor (90) an der Halterung (89). Schließen Sie die Kabel an (A1 und A2).

MONTAGE DES SATTELS.-

Schieben Sie die Sattelstange (10) in das Rohr des Hauptrahmens (16), positionieren sie es und stellen Sie die Sattelstange mit Hilfe des Knaufs (84A) auf einer bequemen Position fest Fig.4. Drehen Sie ihn dazu im Uhrzeigersinn. Schieben Sie dann die Querstange des Sattels (12) durch das Loch der Sattelstange (10) Fig.4 und ziehen Sie den Knauf (84) fest Fig.4. Setzen Sie die Sattelklemme (13) Fig.4 auf die Querstange des Sattels (12) mit einem festen Schlüssel.

EINSTELLEN DER SATTELHÖHE.-

Lockern Sie den Feststellknauf (84A) der Sattelstange etwas, indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen Fig.4. Wenn die gewünschte Höhe für das Training erreicht ist, ziehen Sie den Knauf (84A) durch Drehen im Uhrzeigersinn fest an. Weiterhin im Rahmen der Bezug.

HORIZONTALES EINSTELLEN DES SATTELS.

- Lösen Sie den Anzugsknauf (84) der Sattelstange, indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen Fig.4. Wenn die geeignete Position für das Training erreicht ist, ziehen Sie den Knauf (84) durch Drehen im Uhrzeigersinn fest an. Weiterhin im Rahmen der Bezug.

MONTAGE DER PEDALE.-

Befolgen Sie diese Hinweise zur Montage der Pedale genau, ein falsche Montage kann das Gewinde der Pedale oder der Kurbelstange beschädigen. Die Definitionen rechts und links gehen von der Sichtweise des auf dem Sattel in Übungsposition sitzenden Anwenders aus. Das mit (1R) markierte rechte Pedal wird im Uhrzeigersinn auf die rechte, ebenfalls mit (R) markierte Kurbelstange gedreht. Fest anziehen. Fig.5. Das mit (1L) markierte linke Pedal wird gegen den Uhrzeigersinn auf die ebenfalls mit (L) markierte linke Kurbelstange gedreht. Fest anziehen. Fig.5.

EINSTELLEN DES WIDERSTANDS.-

Zur Steuerung der gleichmäßigen Kraftanstrengung während des Trainings, verfügt dieses Gerät über einen Spannungsregler (30), der sich am Rohr des Hauptrahmens befindet Fig.6. Dreht man diesen Regler im Uhrzeigersinn, erhält man unterschiedliche Widerstands niveaus. Um den Pedalwiderstand zu erhöhen, drehen Sie den Spannungsregler (30) im Uhrzeigersinn (+), bis der notwendige Kraftaufwand das ideale Niveau für Ihr Training erreicht. Um den Pedalwiderstand zu verringern, drehen Sie den Spannungsregler (30) gegen den Uhrzeigersinn (-). Während des Trainings erhöht sich durch die Bremswirkung die Temperatur des Schwungrades. Es wird empfohlen, den Spannungsregler nach

dem Training auf das Minimum zu stellen, um ein Verhärten der Bremsbacken zu verhindern. Wichtig: Dieser Spannungsregler (30) verfügt über ein Not-Bremsssystem. Betätigt man dieses System durch festes Drücken (Fig.6), wird das Schwungrad schneller abgebremst.

NIVELLIERUNG.-

Sobald sich das Gerät an seinem endgültigen Aufstellort befindet, an dem das Training stattfinden soll, prüfen Sie, ob es fest auf dem Boden steht und die Nivellierung korrekt ist. Eine Nivellierung kann durch Drehen der verstellbaren Füße (14) erfolgen Fig.6.

TRANSPORT UND LAGERUNG.-

Das Gerät verfügt über Räder Fig.7, die das Verschieben desselben wesentlich erleichtern. Die Räder befinden sich auf der Vorderseite des Geräts. Durch leichtes Anheben und Schieben an der Vorderseite können Sie Ihr Gerät so problemlos an den gewünschten Ort transportieren Fig.7. Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen auf.

WARTUNG DES GERÄTS.-

Aus Hygienegründen sind nach jedem Training Lenker und Sattel mit einem Desinfektionsspray zu reinigen und Schweiß vom Fahrradrahmen zu entfernen. Streichen Sie dem Schwungrad jedes Mal, oder zumindest pro Monat, mit Rostschutzmittel auf.

WARTUNGSMASSNAHMEN NACH 100 NUTZUNGSSTUNDEN.-

1. SITZ DER PEDALE.

Obwohl die Pedale montiert geliefert werden, hier der Hinweis, dass das rechte Pedal (mit der Markierung R) im Uhrzeigersinn festgedreht wird, das linke Pedal (mit der Markierung L) dagegen in entgegengesetzter Richtung. 14 Wartung: -Prüfen Sie die Passspannung zwischen Pedal und Systembindung durch Einstellen der Schraube mit einem 3mm-Inbusschlüssel. -Geben Sie ein wenig Öl auf die Spitze, die die Verbindung mit dem Pedal herstellt, damit diese leichter einrastet.

-Schmieren Sie die Pedalfedern regelmäßig mit Öl.

2. ÜBERPRÜFEN DER KNAUFE.

Die 3 Knaufe des Geräts müssen gelöst und mit einem Fettspray geschmiert werden, damit sie beweglich bleiben

WARTUNGSMASSNAHMEN NACH 200 NUTZUNGSSTUNDEN.-

1. ÜBERPRÜFUNG UND BEFESTIGUNG DES RIEMENS.

- Prüfen Sie ob der Keilriemen richtig gespannt wird. Wenn die gleitet, ist es notwendig, ihn festzuziehen.
- Entfernen Sie die Seitendeckeln (67), (68) und lösen Sie die Schraubenmutter ein Maximum von 2 Umdrehungen.
- Spannen Sie die kleinen Muttern mit einem Schlüssel. Achten Sie darauf, dass die Mutter auf beiden Seiten um die gleiche Umdrehungszahl gedreht wird (im Allgemeinen reichen zwei Umdrehungen aus), da der Ritzel anderenfalls eine leicht schiefe Position einnimmt, es zu einer stärkeren Geräuschbildung kommt und möglicherweise die Riemen herauspringt.
- Ziehen Sie die Schraubenmutter wieder fest und setzen Sie die Deckeln (67), (68).
- Sollte der Bremswiderstand des Geräts sich geändert haben, stellen Sie die Bremswirkung erneut ein.

Sollten über den Zustand einer Komponente Zweifel bestehen, setzen Sie sich bitte mit dem (TKD) Technischen Kundendienst in Verbindung, indem Sie das Servicetelefon anrufen (siehe letzte Seite des Handbuchs).

English

IMPORTANT SAFETY ADVICE.-

PRECAUTIONS.

This bicycle has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Read the whole manual before assembling and using the bicycle. It provides you with important information about assembly, safety and use of the machine. The following safety precautions should also be observed:

- 1 Keep children away from this equipment at all times. DO NOT leave them unsupervised in the room where this bicycle is kept.
- 2 It can only be used by one person at a time.
- 3 If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this appliance STOP the exercise. SEEK MEDICAL ATTENTION IMMEDIATELY.
- 4 Use the appliance on a level, solid surface. DO NOT use the bicycle outdoors or close to water.
- 5 Keep your hands well away from any of the moving parts.
- 6 Wear clothing suitable for doing exercise. Do not use baggy clothing that might get caught up in the bicycle. Always wear running shoes or trainers when using the machine. Make sure all laces/cords are tied correctly.
- 7 This appliance must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended by the manufacturer.
- 8 Do not place sharp objects near the machine.
- 9 Disabled people should not use the machine without the assistance of a qualified person or a doctor.
- 10 Do warm up stretching exercises before using the equipment.
- 11 Do not use the bicycle if it is not working correctly. Caution: Consult your doctor before beginning to use the bicycle. This advice is especially important for those over 35 or suffering from health problems. Keep these instructions safe for future use.

GENERAL INSTRUCTIONS.-

- 1 This unit has been designed for professional use. The weight of the user must not exceed 150 kg.
- 2 Parents and/or those responsible for children should always take their curious nature into account and how this can often lead to hazardous situations and behaviour resulting in accidents. Under no circumstances should this appliance be used as a toy.
- 3 The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about the necessary precautions.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

The assistance of a second person is recommended when assembling this unit. Take the unit out of its box and make sure that all of the pieces are there (Fig. 1): (16) Main body; (18) Handlebar; (17) Handlebar stem; (10) Saddle post; (12) Horizontal saddle tube; (13) Saddle; (4) Rear stabiliser bar with adjustable feet; (15) Front stabiliser bar with wheels; (1L) Left pedal; (1R) Right pedal; (3) Bolt M-10; (5) Flat washer M-10; (22) Bottle holder; Wrench for H921E; (89) Monitor holder; (90) Monitor

1. Position the machine's rear stand on the rear stabiliser bar (4), as shown in Fig.2, insert the bolts (3), fit the flat washers (5) and then tighten securely.
2. Position the front stabiliser bar with wheels (15) and with the wheels facing forwards, as shown in

Fig.2, insert the bolts (3), fit the flat washers (5) and tighten securely.

3. Attach the bottle holder (22) using the screws (43), Fig.2.

FITTING THE HANDLEBAR.-

Insert the handlebar stem (17) into the hole on the main body (16), Fig.3. Position it correctly and then tighten knob (84) by turning it clockwise. Position the handlebar (18) on the handlebar stem (17), Fig.3, tighten the knob (19) with the circular gasket (20). ADJUSTING THE HANDLEBAR HORIZONTALLY.

- Position the handlebar (18) at a comfortable distance for doing exercise, now tighten knob (19) securely, Fig.3.

ADJUSTING THE HANDLEBAR VERTICALLY.

- Position the handlebar (18) at a comfortable distance for doing exercise, now tighten knob (84) securely, Fig.3. Stay within the references.

FITTING THE MONITOR.-

Using a cross screwdriver and the screws (92) attach the computer holder (89) to the handlebar (18). Install the computer (90) into the holder (89). Connect the sensor wires (A1&A2).

ATTACHING THE SADDLE.-

Insert the saddle post (10) into the boss on the main body (16), position it correctly and tighten the saddle post by using the adjustment knob (84A), Fig.4, turning it clockwise. Next insert the horizontal saddle tube (12) through the hole on the saddle post (10), Fig.4, position it correctly and tighten the knob (84), Fig.4. Fit the saddle bracket (13), Fig.4, onto the horizontal saddle tube (12), as shown in Fig.4, fit 8 the saddle into position and tighten it using a cross wrench.

ADJUSTING THE SADDLE HEIGHT.-

Loosen the saddle post adjustment knob (84A) slightly by turning it anticlockwise, Fig.4, move the saddle to a position comfortable for doing exercise and then tighten the adjustment knob (84A) securely by turning it clockwise. Stay within the references.

HORIZONTAL ADJUSTMENT OF THE SADDLE.-

Loosen the knob (84) slightly by turning it anticlockwise, Fig.4, move the saddle to a position comfortable for doing exercise and then tighten the knob (84) securely by turning it clockwise. Stay within the references.

FITTING THE PEDALS.-

The assembly instructions for the pedals must be followed to the letter, fitting these incorrectly could damage the screw thread on either the pedal or the crank. Right and left refer to the position that the user adopts when sitting on the saddle to do the exercises. The right-hand pedal (1R), marked with the letter (R), screws onto the right-hand crank, also marked with an (R), in a clockwise direction. Tighten securely, Fig.5. The left-hand pedal (1L), marked with the letter (L), screws onto the left-hand crank, also marked with an (L), in an anti-clockwise direction. Tighten securely, Fig.5.

EXERTION SETTINGS.-

To provide an even level of exertion during exercise, this appliance is equipped with a tensioning control (30), located on the stem of the main body, Fig.6. This provides various exertion settings when turned clockwise. To increase pedal resistance turn the tensioning control (30) clockwise (+) until the exertion level best suits your exercise requirements. To reduce pedal resistance turn the tensioning control (30) anticlock-

wise (-). During exercise the flywheel will get hot due to the braking effect, so when you have finished exercising it is advisable to set the tensioning control (30) to minimum in order to help stop the brake shoe from hardening. Important: This tensioning control (30) is equipped with an emergency braking system which, when applied with force (as shown by the arrow in Fig.6, produces a much sharper braking effect.

LEVELLING.-

Once the unit has been placed into its final position, make sure that it sits flat on the floor and that it is level. This can be achieved by screwing the adjustable feet (14) up or down, as shown in Fig.6.

MOVEMENT & STORAGE.-

The unit is equipped with wheels Fig.7, to make it easier to move. The wheels located at the front of your unit make it easier to move it into a chosen position, by lifting the rear of the unit up slightly and pushing it, as shown in Fig.7. Store your unit in a dry place, preferably not subject to changes in temperature.

MAINTAINING THE MACHINE.-

For health reasons it is necessary to clean the handlebars and seat after each class with a disinfectant spray, as well as removing any sweat from the bicycle's frame. Apply anti-rust to the flywheel every time you clean the machine or at least once a month.

MAINTENANCE EVERY 100 HOURS.-

1. TIGHTENING THE PEDALS.

Even though the pedals are already fitted, the right-hand pedal (marked R) screws on in a clockwise direction, whereas the left-hand pedal (marked L) does so in the opposite direction.

Maintenance:

- The tension of the pedal clip with the pedal should be checked weekly, using a 3 mm allen key to adjust the set screw.
- Apply a little oil to the contact point of the pedal clip with the pedal to ensure that it locks on.
- Oil to the pedal springs regularly.

2. CHECKING THE TIGHTENING KNOBS.-

The 3 tightening knobs should be loosened off and sprayed with a lubricant to ensure that they remain operative.

MAINTAINING & ADJUSTING THE BELT.

- Check that the belt is tensioned properly. If the belt skids it will be necessary to tighten the belt.
- Remove the side covers (67), (68) and loosen the nuts a maximum of two turns.
- Tighten the small nuts with a spanner. Make sure that the nut rotates the same number of turns on both sides of the machine (generally 2 turns will be sufficient) otherwise the drive sprocket might become skewed, creating a lot more noise and making it possible for the belt to fall off.
- Tighten up nuts again and put the side covers (67), (68) back in their place.
- Whenever the tension setting on the machine is adjusted, readjust the brakes as well.

Do not hesitate to get touch with the Technical Assistance Service if you have any queries by phoning customer services (see last page in manual).

Français

IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ.-

PRÉCAUTIONS.

Cette bicyclette a été conçue et fabriquée de façon à ce qu'elle puisse offrir une sécurité maximale. Néanmoins, l'utilisateur est tenu de prendre certaines précautions au cours de ses entraînements. Avant de monter et d'utiliser ce vélo, veuillez lire attentivement cette notice. Elle contient d'importantes informations sur le montage, la sécurité et l'utilisation de la machine. Respecter les normes de sécurité indiquées ci-après:

- 1 Les enfants doivent être tenus à l'écart de cette machine. NE PAS laisser les enfants sans surveillance dans la pièce où se trouve la bicyclette.
- 2 Cet appareil ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
- 3 En cas de malaises, nausées, douleur dans la poitrine ou tout autre symptôme Durant l'utilisation de cet appareil, ARRÊTEZ l'exercice et CONSULTEZ UN MÉDECIN.
- 4 Cet appareil doit être utilisé sur une surface solide et bien nivelée. NE PAS utiliser le vélo à proximité de l'eau ni en plein air.
- 5 Tenir les mains à l'écart des éléments mobiles de la bicyclette.
- 6 Portez les vêtements appropriés pour réaliser vos exercices. Ne pas porter de vêtements amples qui risqueraient d'être happés par les pièces mobiles du vélo. Pour utiliser la machine, chaussez des chaussures de sport appropriées pour ce faire. Nouez bien vos lacets de chaussures.
- 7 Cet appareil ne doit être utilisé qu'aux fins indiquées dans cette notice. NE pas utiliser d'accessoires autres que ceux recommandés par le fabricant.
- 8 Ne pas poser d'objets coupants aux abords de la machine.
- 9 Les personnes handicapées ne pourront utiliser la machine que si elles sont accompagnées par une personne qualifiée pour ce faire ou par un médecin.
- 10 Avant d'utiliser cet appareil, l'utilisateur doit faire des échauffements par l'intermédiaire d'exercices d'étirement.
- 11 Ne pas utiliser le vélo s'il fonctionne incorrectement. Précaution: Consultez votre médecin avant d'entreprendre des exercices sur cette machine. Cette remarque s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de + de 35 ans et aux personnes qui ont des problèmes de santé. Conservez cette notice.

CONSIGNES GÉNÉRALES.-

- 1 Cette machine a été conçue pour pour l'usage professionnel. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 150 kg.
- 2 Les parents ou personnes à qui des enfants ont été confiés doivent tenir compte de leur soif de curiosité qui peut les conduire à avoir des conduites risquant de se traduire par des situations dangereuses. Cet appareil n'est pas un jouet.
- 3 Il incombe au propriétaire de vérifier si tous les utilisateurs de la machine sont habilités pour le faire et de leur fournir les informations requises à propos des précautions à prendre.

NOTICE DE MONTAGE.-

Pour le montage de cette unité, il est recommandé de se faire aider par une autre personne. Déballez l'appareil et vérifiez qu'il ne manque aucune pièce Fig.1. (16) Corps principal; (18) Guidon; (17) Tube guidon; (10) Tige de la selle; (12) Support horizontal selle; (13) Selle; (4) Support arrière avec taquets réglables; (15) Support avant avec roulettes; (1L) Pédale gauche; (1R) Pédale droite; (3) Vis M-10; (5) Rondelle plate M-10; (22) Porte-bouteille; Clé. Pour H921E: (89) Support moniteur; (90) Moniteur

1. Prendre le tube du support arrière (4), le placer dans le support arrière de la machine, comme indiqué dans la Fig.2 puis introduire les vis (3),

- placez les rondelles plates (5) et vissez très fort.
2. Prendre le tube support avant dans lequel se trouvent les roulettes (15) et les roulettes vers l'avant comme indiqué dans la Fig.2, ensuite introduire les vis (3), placez les rondelles plates (5) et vissez très fort.
3. Montez le porte-bouteille (22) en utilisant les vis (43), Fig.2.

MISE EN PLACE DU GUIDON.-

Introduire le tube du guidon (17) dans le trou du tube qui dépasse du corps principal (16) Fig.3, placez-le et vissez très fort le pommeau (84) dans le sens des aiguilles d'une montre. 10 Placez le guidon (18) dans le tube du guidon (17), Fig.3, vissez le pommeau (19) avec le joint (20).

RÉGLAGE HORIZONTAL DU GUIDON.

- Placez le guidon (18) à une distance où vous pourrez réaliser confortablement l'exercice, puis vissez très fort le pommeau (19) comme indiqué dans la Fig.3.

RÉGLAGE VERTICAL DU GUIDON.

- Placez le guidon (18) à une distance où vous pourrez réaliser confortablement l'exercice, puis vissez très fort le pommeau (84) comme indiqué dans la Fig.3. Conserver dans le cadre des références.

MONTAGE DU MONITEUR (H921E)-

Utilisez un tournevis étoile et les vis (92) pour installer le support du moniteur (89) sur le guidon (18). Installez le moniteur (90) sur le support (89). Connectez les câbles (A1&A2).

MONTAGE DE LA SELLE.-

Introduire la tige (10) dans le tube du corps principal (16), placez-le et fixez la tige de la selle à une hauteur confortable à l'aide du pommeau de fixation (84A) Fig.4 et vissez dans le sens des aiguilles d'une montre. Introduire ensuite le tube horizontal de la tige (12) dans le trou du tube de la tige (10) Fig.4, placez-le et vissez le pommeau (84) Fig.4. Introduire le collier de la selle (13) Fig.4 dans le tube horizontal de la tige (12) comme indiqué dans la Fig.4 et en utilisant une clé.

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE LA SELLE.

- Dévissez légèrement le pommeau de fixation (84A) de la tige dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre Fig.4, quand la selle sera à la hauteur idéale pour réaliser l'exercice, serrez très fort le pommeau (84A) dans le sens des aiguilles d'une montre. Conserver dans le cadre des références.

RÉGLAGE HORIZONTAL DE LA SELLE.

- Dévissez légèrement le pommeau de fixation (84) de la tige dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre Fig.4, quand la selle sera à la hauteur idéale pour réaliser l'exercice, vissez le pommeau (84) très fort dans le sens des aiguilles d'une montre. Conserver dans le cadre des références.

MONTAGE DES PÉDALES.-

Suivre très attentivement les instructions de montage des pédales car un montage défectueux risque d'endommager le filetage de la pédale ou celui de la bielle. La position droite et la position gauche sont les positions prises alors que l'utilisateur est assis sur la selle et sur la position d'exécution de l'exercice. La pédale droite (1R), signalée par la lettre (R) est à visser dans le sens de rotation des aiguilles d'une montre dans la bielle droite signalée par la lettre (R). Serrez très fort, Fig.5. La pédale gauche (1L), signalée par la lettre (L) est à visser dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre dans la bielle gauche signalée par la lettre (L). Serrez très fort, Fig.5.

RÉGLAGE DE L'EFFORT.-

Pour assurer un contrôle régulier de l'exercice, cet appareil dispose d'un bouton de tension (30) placé sur le tube du corps principal Fig.6 qu'il suffira de tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour assigner

différentes positions de résistance. Pour augmenter la résistance de pédalage, il suffit de tourner le bouton de tension (30) dans le sens des aiguilles d'une montre (+) jusqu'à obtention de l'effort souhaité pour cet exercice. Pour réduire la résistance du pédalage, tournez le bouton de tension (30) dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre (-). Au cours de l'exercice, le volant d'inertie par l'intermédiaire de l'effet du freinage, fait augmenter la température, par conséquent, il est recommandé, à la fin de l'exercice, de laisser le bouton de tension au minimum pour ne pas durcir le sabot de frein. Remarque importante: Ce bouton de tension (30) dispose d'un système de freinage d'urgence en appuyant très fort dessus (comme indiqué par la flèche de la Fig.6 il se produit un freinage plus rapide pour le volant.

NIVELLEMENT.-

Après avoir installé la machine à l'emplacement qui lui a définitivement été réservé, vérifiez si l'assise et le nivellement au sol sont bons. Pour ce faire, vissez plus ou moins les pieds réglables (14) comme indiqué dans la Fig.6.

DÉPLACEMENT & RANGEMENT.-

Cet appareil dispose de roulettes Fig.7 qui permettent un déplacement facile. Ces roulettes sont placées à l'avant de l'appareil permettant ainsi à l'utilisateur de le conduire à l'emplacement choisi, en levant légèrement l'avant de l'appareil et en poussant, comme indiqué dans la Fig.7. La machine doit être gardée dans un endroit sec, sans changements importants de température.

ENTRETIEN DE LA MACHINE.-

Par mesure d'hygiène, le guidon et la selle doivent être nettoyés à l'aide d'un spray de désinfection après chaque séance. Nettoyez le cadre de la bicyclette. Passez antioxydant sur le volant d'inertie chaque fois que vous nettoyez la machine ou au moins une fois par mois.

ENTRETIEN TOUTES LES 100 HEURES.-

1. SERRAGE DES PÉDALES.

Même si les pédales sont déjà montées, la pédale droite (marquée d'un R) doit être montée en vissant dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale 11 droite (marquée d'un L) doit être dans le sens contraire. Entretien: -Vérifiez une fois par semaine la tension du réglage de la pédale à la cale en réglant la vis de réglage à l'aide d'une clé Allen de 3 mm. -Passez un peu d'huile sur la pointe de contact de la cale avec la pédale pour faciliter l'emboîtement. - Passez régulièrement de l'huile dans les ressorts de la pédale.

2. RÉVISION DES POMMEAUX DE SERRAGE.-

Desserrez les 3 pommeaux de serrage de la machine et graissez à l'aide d'un spray afin d'assurer leur mobilité

ENTRETIEN TOUTES LES 200 HEURES.-

1. RÉVISION & RÉGLAGE DE LA CEINTURE.

- Vérifiez si la ceinture est tendue correctement. Si les dérapages de ceinture il faudra tendre la ceinture.
- Enlevez les couvertures latérales (67), (68) et desserrez les écrous de 2 tours maximum.
- Tendre les petits écrous à l'aide d'une clé. Veillez à ce que l'écrou tourne le même nombre de tours des deux côtés de la machine (normalement 2 tours suffisent) faute de quoi, le pignon risque de rester légèrement oblique d'où une augmentation de bruit et le risque que la ceinture saute.
- Serrez à nouveau les écrous et remettez les couvertures latérales (67), (68) dans leur endroit.

Pour toute information complémentaire et en cas de doute sur le bon état d'une partie de la machine, n'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance Clientèle qui figure à la dernière page de cette notice.

Español

AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD.-

PRECAUCIONES.

Esta bicicleta ha sido diseñada y construida de modo que proporcione la máxima seguridad. Sin embargo, deben aplicarse ciertas precauciones al utilizar aparatos de ejercicio. Lea el manual en su totalidad antes de montar y utilizar la bicicleta. Este le da indicaciones importantes sobre el montaje, seguridad y uso de la máquina. Asimismo, cumpla con las siguientes precauciones de seguridad:

- 1 Mantenga a los niños y animales domésticos, alejados de este aparato en todo momento. NO los deje desatendidos en la habitación en la que guarda la bicicleta.
- 2 Sólo puede utilizar el aparato una persona cada vez.
- 3 Si sufre mareos, náuseas, dolor en el pe

PRECAUÇÕES.

Esta bicicleta foi desenhada e construída para proporcionar a máxima segurança e conforto. Siga todas as indicações importantes sobre a segurança, o uso e a manutenção do equipamento. Leia todo o manual antes de montar e iniciar a utilização da bicicleta. Deve cumprir as seguintes precauções de segurança:

- 1 Mantenha as crianças afastadas deste equipamento. Mantenha as crianças vigiadas e NÃO as deixe sozinhas no local onde guarda a bicicleta.
- 2 Este equipamento só pode ser utilizado por uma pessoa de cada vez.
- 3 Se durante o treino sofrer enjoos, náuseas, dor no peito ou qualquer outro sintoma, PARE de imediato o exercício e CONSULTE UM MÉDICO.
- 4 Utilize o equipamento sobre uma superfície sólida e nivelada. NÃO utilize a bicicleta ao ar livre nem perto de água.
- 5 Mantenha as mãos afastadas das partes em movimento.
- 6 Utilize roupa de treino adequada à prática desportiva. Não use peças de roupa folgadas que possam ficar presas na bicicleta. Utilize sempre calçado para correr ou para ginástica, com os atacadores devidamente atados.
- 7 Só deverá utilizar este equipamento para os fins descritos neste manual. NÃO utilize acessórios que não sejam recomendados pelo fabricante.
- 8 Não coloque objectos cortantes à volta do equipamento.
- 9 As pessoas com alguma incapacidade não deverão utilizar a máquina sem a assistência de uma pessoa qualificada ou de um médico.
- 10 Antes de utilizar este equipamento, realize um aquecimento com exercícios de estiramento.
- 11 Não utilize a bicicleta se esta não estiver a funcionar correctamente.

Precaução: Antes de começar a utilizar a bicicleta, consulte com o seu médico. Esta advertência é especialmente importante para pessoas com uma idade superior a 35 anos ou com problemas de saúde.

Leia todas as instruções antes de utilizar qualquer equipamento de exercício. Guarde estas instruções.

INDICACIONES GENERALES.-

- 1 Este equipamento foi concebido para o uso profissional. O peso do utilizador não deve exceder os 150 Kgs.
- 2 Os pais e outras pessoas responsáveis por crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa, que as poderá levar a situações e comportamentos que podem ser perigosos. Este equipamento nunca deverá utilizar-se como um brinquedo.
- 3 É responsabilidade do proprietário assegurar que

todos os utilizadores do equipamento estão adequadamente informados sobre todas as precauções necessárias.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-

Para a montagem desta bicicleta recomendamos a ajuda de outra pessoa. Retire a bicicleta da caixa e verifique que estão todas as peças Fig.1.

(16) Corpo principal; (18) Guiador; (17) Tubo guiador; (10) Tubo de selim; (12) Suporte horizontal selim; (13) Selim; (4) Tubo Estabilizador Traseiro com pés reguláveis; (15) Tubo Estabilizador Dianteiro com rodas; (1L) Pedal Esquerdo; (1R) Pedal Direito; (3) Parafuso M-10; (5) Anilha plana M-10; (22) Porta Bidon; Chave.

Para H921E: (89) Suporte monitor; (90) Monitor
1. Pegue no tubo estabilizador traseiro (4) e coloque-o no tubo traseiro da bicicleta, como mostra a Fig.2. Coloque os parafusos (3), coloque as anilhas planas (5) e aperte com força.

2. Pegue no tubo estabilizador dianteiro com rodas (15) coloque com as rodas para a frente no tubo dianteiro do equipamento, como mostra a Fig.2, introduza os parafusos (3), coloque as anilhas planas (5) e aperte com força.

3. Monte o porta bidon (22) usando os parafusos (43), Fig.2.

COLOCAÇÃO DO GUIADOR.-

Coloque o tubo do guiador (17) pelo orifício do tubo saliente do corpo principal (16), Fig.3. Coloque-o bem e aperte com força a palanca de aperto (84) no sentido dos ponteiros do relógio.

Coloque o guiador (18) no tubo do guiador (17), Fig.3 e aperte a palanca (19) e (20).

REGULAÇÃO HORIZONTAL DO GUIADOR.-

Coloque o guiador (18) a uma distância que lhe seja cômoda para realizar o exercício. e aperte a palanca (19) com força Fig.3.

REGULAÇÃO VERTICAL DO GUIADOR.-

Coloque o guiador (18) a uma distância que lhe seja cômoda para realizar o exercício, sem sair das referências e aperte a palanca de aperto (84) com força Fig.3.

16 Coloque-o dentro do referências.

MONTAGEM DO MONITOR (H921E).-

Usando uma chave estrela e os parafusos (92) instale o suporte do monitor (89) no guiador (18). Instale o monitor (90) no suporte (89). Ligue os cabos (A1&A2).

MONTAGEM DO SELIM.-

Coloque o tubo (10) no corpo principal (16), coloque-a bem e aperte o tubo de selim na posição que for mais cômoda para si, usando a palanca de aperto (84A) Fig.4 e apertando no sentido dos ponteiros do relógio.

Em seguida introduza o tubo horizontal da tubo (12) pelo orifício do tubo de selim (10) Fig.4, coloque-o bem e aperte a palanca (84) Fig.4. Introduza a braçadeira do selim (13) Fig.4, no tubo horizontal do selim (12), como mostra a Fig.4, usando uma chave de bocas.

REGULAÇÃO DA ALTURA DO SELIM.-

Desapertando um pouco a palanca de aperto (84A) do tubo de selim, rodando-o no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio Fig.4, coloque-o na altura adequada para realizar o exercício e depois aperte com força a palanca (84A) no sentido dos ponteiros do relógio.

Coloque-o dentro do referências.

REGULAÇÃO HORIZONTAL DO SELIM.-

Desapertando um pouco a palanca de aperto (84) do tubo selim no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio Fig.4, coloque-o na medida adequada para realizar o exercício e aperte com força a palanca (84) no sentido dos ponteiros do relógio.

Coloque-o dentro do referências.

MONTAGEM DOS PEDAIS.-

Siga atentamente as instruções de montagem dos pedais; uma colocação incorrecta poderá danificar a rosca do pedal ou da biela.

As posições de direita e esquerda deverão ser escolhidas estando o utilizador montado no selim, na posição de fazer exercício.

O pedal direito (1R), marcado com a letra (R), deverá enroscar-se na biela direita, marcada com a letra (R), no sentido dos ponteiros do relógio. Aperte com força, Fig.5.

O pedal esquerdo (1L), marcado com a letra (L), deverá enroscar-se na biela esquerda, marcada com a letra (L), no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Aperte com força, Fig.5.

REGULAÇÃO DO ESFORÇO.-

Para um controlo do esforço regular do seu exercício, este aparelho possui um comando de tensão (30), colocado no tubo do corpo principal, Fig.6, que rodando-o no sentido dos ponteiros do relógio proporciona distintas posições de resistência.

Para aumentar a resistência do pedalar deverá rodar o comando de tensão (30) no sentido dos ponteiros do relógio (+), até conseguir que o esforço do exercício seja o ideal para si.

Para diminuir a resistência do pedalar, rode o comando de tensão (30) no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio (-).

Durante o treino e devido ao efeito da travagem o volante de inércia aumenta de temperatura. Por essa razão, ao terminar o exercício recomendamos que deixe o comando de tensão no mínimo, para não endurecer o calço do travão.

Importante:

Este comando de tensão (30) possui um sistema de travagem de emergência, que apertando desde cima com força, como se indica na seta da Fig.6, produz uma travagem repentina do volante.

NIVELAMENTO.-

Depois de ter colocado a bicicleta no lugar definitivo e antes de iniciar o treino, verifique a colocação no chão e se o nivelamento é correcto. Poderá nivelar o equipamento enroscando mais ou menos os pés reguláveis (14) como mostra a Fig.6.

DESLOCAÇÃO E ARMAZENAMENTO.-

A bicicleta vem equipada com rodas Fig.7 que tornam mais simples a sua movimentação. As rodas existentes na parte da frente da sua unidade, facilitam a deslocação da bicicleta até ao local escolhido para a guardar, basta levantar ligeiramente a parte da frente e empurrar, como mostra a Fig.7. Deverá guardar a bicicleta num lugar seco, com a menor variação de temperatura possível.

MANUTENÇÃO DA BICICLETA.-

Por razões higiénicas depois de cada aula é necessário limpar o guiador e o selim com um spray de desinfecção, bem como limpar o suor do quadro da bicicleta.

Depois de cada treino aplique no volante antioxidante. Como mínimo deverá aplicar uma vez por mês.

MANUTENÇÃO CADA 100 HORAS.-

1. APERTO DOS PEDAIS.

Recordar que os pedais são montados da seguinte forma: o pedal direito (marcado com a letra R) monta-se aparafusando-o no sentido dos ponteiros do relógio, e o pedal esquerdo (marcado com a letra L) no sentido contrário.

Manutenção:

- Verificar a tensão de ajuste do pedal à travessa regulando o parafuso com uma chave umbraque de 3 mm.

Português

AVISO IMPORTANTE DE SEGURANÇA.-

PRECAUÇÕES.

Esta bicicleta foi desenhada e construída para proporcionar a máxima segurança e conforto. Siga todas as indicações importantes sobre a segurança, o uso e a manutenção do equipamento. Leia todo o manual antes de montar e iniciar a utilização da bicicleta. Deve cumprir as seguintes precauções de segurança:

- 1 Mantenha as crianças afastadas deste equipamento. Mantenha as crianças vigiadas e NÃO as deixe sozinhas no local onde guarda a bicicleta.
- 2 Este equipamento só pode ser utilizado por uma pessoa de cada vez.
- 3 Se durante o treino sofrer enjoos, náuseas, dor no peito ou qualquer outro sintoma, PARE de imediato o exercício e CONSULTE UM MÉDICO.
- 4 Utilize o equipamento sobre uma superfície sólida e nivelada. NÃO utilize a bicicleta ao ar livre nem perto de água.
- 5 Mantenha as mãos afastadas das partes em movimento.
- 6 Utilize roupa de treino adequada à prática desportiva. Não use peças de roupa folgadas que possam ficar presas na bicicleta. Utilize sempre calçado para correr ou para ginástica, com os atacadores devidamente atados.
- 7 Só deverá utilizar este equipamento para os fins descritos neste manual. NÃO utilize acessórios que não sejam recomendados pelo fabricante.
- 8 Não coloque objectos cortantes à volta do equipamento.
- 9 As pessoas com alguma incapacidade não deverão utilizar a máquina sem a assistência de uma pessoa qualificada ou de um médico.
- 10 Antes de utilizar este equipamento, realize um aquecimento com exercícios de estiramento.
- 11 Não utilize a bicicleta se esta não estiver a funcionar correctamente. Precaução: Antes de começar a utilizar a bicicleta, consulte com o seu médico. Esta advertência é especialmente importante para pessoas com uma idade superior a 35 anos ou com problemas de saúde. Leia todas as instruções antes de utilizar qualquer equipamento de exercício. Guarde estas instruções.

INDICAÇÕES GERAIS.-

- 1 Este equipamento foi concebido para o uso profissional. O peso do utilizador não deve exceder os 150 Kgs.
- 2 Os pais e outras pessoas responsáveis por crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa, que as poderá levar a situações e comportamentos que podem ser perigosos. Este equipamento nunca deverá utilizar-se como um brinquedo.
- 3 É responsabilidade do proprietário assegurar que todos os utilizadores do equipamento estão adequadamente informados sobre todas as precauções necessárias.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-

Para a montagem desta bicicleta recomendamos a ajuda de outra pessoa. Retire a bicicleta da caixa e verifique que estão todas as peças Fig.1. (16) Corpo principal; (18) Guiador; (17) Tubo guiador; (10) Tubo de selim; (12) Suporte horizontal selim; (13) Selim; (4) Tubo Estabilizador Traseiro com pés reguláveis; (15) Tubo Estabilizador Dianteiro com rodas; (1L) Pedal Esquerdo; (1R) Pedal Direito; (3) Parafuso M-10; (5) Anilha plana M-10; (22) Porta Bidon; Chave. Para H921E: (89) Suporte monitor; (90) Monitor

- 1 Pegue no tubo estabilizador traseiro (4) e coloque no tubo traseiro da bicicleta, como mostra a Fig.2. Coloque os parafusos (3), coloque as anilhas planas (5) e aperte com força.
- 2 Pegue no tubo estabilizador dianteiro com rodas (15) coloque com as rodas para a frente no tubo

dianteiro do equipamento, como mostra a Fig.2, introduza os parafusos (3), coloque as anilhas planas (5) e aperte com força.

- 3 Monte o porta bidon (22) usando os parafusos (43), Fig.2.

COLOCAÇÃO DO GUIADOR.-

Coloque o tubo do guiador (17) pelo orifício do tubo saliente do corpo principal (16), Fig.3. Coloque-o bem e aperte com força a palanca de aperto (84) no sentido dos ponteiros do relógio. Coloque o guiador (18) no tubo do guiador (17), Fig.3 e aperte a palanca (19) e (20).

REGULAÇÃO HORIZONTAL DO GUIADOR.

- Coloque o guiador (18) a uma distância que lhe seja cómoda para realizar o exercício. e aperte a palanca (19) com força Fig.3.

REGULAÇÃO VERTICAL DO GUIADOR.

- Coloque o guiador (18) a uma distância que lhe seja cómoda para realizar o exercício, sem sair das referências e aperte a palanca de aperto (84) com força Fig.3. 16 Coloque-o dentro das referências.

MONTAGEM DO MONITOR (H921E).-

Usando uma chave estrela e os parafusos (92) instale o suporte do monitor (89) no guiador (18). Instale o monitor (90) no suporte (89). Ligue os cabos (A1&A2).

MONTAGEM DO SELIM.-

Coloque o tubo (10) no corpo principal (16), coloque-a bem e aperte o tubo de selim na posição que for mais cómoda para si, usando a palanca de aperto (84A) Fig.4 e apertando no sentido dos ponteiros do relógio. Em seguida introduza o tubo horizontal da tubo (12) pelo orifício do tubo de selim (10) Fig.4, coloque-o bem e aperte a palanca (84) Fig.4. Introduza a braçadeira do selim (13) Fig.4, no tubo horizontal do selim (12), como mostra a Fig.4, usando uma chave de bocas.

REGULAÇÃO DA ALTURA DO SELIM.

- Desapertando um pouco a palanca de aperto (84A) do tubo de selim, rodando-o no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio Fig.4, coloque-o na altura adequada para realizar o exercício e depois aperte com força a palanca (84A) no sentido dos ponteiros do relógio. Coloque-o dentro das referências.

REGULAÇÃO HORIZONTAL DO SELIM.

- Desapertando um pouco a palanca de aperto (84) do tubo selim no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio Fig.4, coloque-o na medida adequada para realizar o exercício e aperte com força a palanca (84) no sentido dos ponteiros do relógio. Coloque-o dentro das referências.

MONTAGEM DOS PEDAIS.-

Siga atentamente as instruções de montagem dos pedais; uma colocação incorrecta poderá danificar a rosca do pedal ou da biela. As posições de direita e esquerda deverão ser escolhidas estando o utilizador montado no selim, na posição de fazer exercício. O pedal direito (1R), marcado com a letra (R), deverá enroscar-se na biela direita, marcada com a letra (R), no sentido dos ponteiros do relógio. Aperte com força, Fig.5. O pedal esquerdo (1L), marcado com a letra (L), deverá enroscar-se na biela esquerda, marcada com a letra (L), no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Aperte com força, Fig.5.

REGULAÇÃO DO ESFORÇO.-

Para um controlo do esforço regular do seu exercício, este aparelho possui um comando de tensão (30), colocado no tubo do corpo principal, Fig.6, que rodando-o no sentido dos ponteiros do relógio proporciona distintas posições de resistência. Para aumentar a resistência do pedalar deverá rodar o comando de tensão (30) no sentido dos ponteiros do relógio (+), até conseguir que o esforço do exercício seja o ideal para si. Para diminuir a resistência do pedalar, rode o

comando de tensão (30) no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio (-). Durante o treino e devido ao efeito da travagem o volante de inércia aumenta de temperatura. Por essa razão, ao terminar o exercício recomendamos que deixe o comando de tensão no mínimo, para não endurecer o calço do travão. Importante: Este comando de tensão (30) possui um sistema de travagem de emergência, que apertando desde cima com força, como se indica na seta da Fig.6, produz uma travagem repentina do volante.

NIVELAMENTO.-

Depois de ter colocado a bicicleta no lugar definitivo e antes de iniciar o treino, verifique a colocação no chão e se o nivelamento é correcto. Poderá nivelar o equipamento enroscando mais ou menos os pés reguláveis (14) como mostra a Fig.6.

DESLOCAÇÃO E ARMAZENAMENTO.-

A bicicleta vem equipada com rodas Fig.7 que tornam mais simples a sua movimentação. As rodas existentes na parte da frente da sua unidade, facilitam a deslocação da bicicleta até ao local escolhido para a guardar, basta levantar ligeiramente a parte da frente e empurrar, como mostra a Fig.7. Deverá guardar a bicicleta num lugar seco, com a menor variação de temperatura possível.

MANUTENÇÃO DA BICICLETA.-

Por razões higiénicas depois de cada aula é necessário limpar o guiador e o selim com um spray de desinfectação, bem como limpar o suor do quadro da bicicleta. Depois de cada treino aplique no volante antioxidante. Como mínimo deverá aplicar uma vez por mês.

MANUTENÇÃO CADA 100 HORAS.-

1. APERTO DOS PEDAIS.

Recordar que os pedais são montados da seguinte forma: o pedal direito (marcado com a letra R) monta-se aparafusando-o no sentido dos ponteiros do relógio, e o pedal esquerdo (marcado com a letra L) no sentido contrário. Manutenção: - Verificar a tensão de ajuste do pedal à travessa regulando o parafuso com uma chave umbraque de 3 mm. - Aplicar um pouco de óleo na ponta de contacto da travessa com o pedal para facilitar o encaixe. - Aplicar regularmente óleo nas molas do pedal (Veja as instruções do pedal) 17 2.

REVISÃO DAS PALANCAS DE APERTO.

As 3 palancas de aperto que existem, devem ser um pouco desapertadas e borrifadas com um spray de lubrificação, para continuar a garantir a sua mobilidade.

MANUTENÇÃO CADA 200 HORAS.-

1. REVISÃO E AJUSTE DA CORREIA.

- Verifique que a correia está correctamente esticada e com tensão. Se a correia derrapa, será necessário esticar com mais tensão.
- Retire as tampas laterais (44) e folgue as porcas no máximo 2 voltas.
- Tense com uma chave as porcas pequenas. Tenha o cuidado de rodar a porca o mesmo número de voltas em ambos os lados da máquina (em geral serão suficientes 2 voltas), porque de outro modo o pinhão poderá ficar um pouco oblíquo, originando um aumento de ruído e aumentando a probabilidade de que a correia saia.
- Aperte novamente as porcas e volte a colocar as tampas laterais (44) no sítio.
- No caso de a tensão da máquina tiver sofrido uma modificação, adapte novamente a travagem

Para qualquer consulta, não hesite em contactar com o S.A.T - Serviço de Assistência Técnica -, telefonando para o serviço de apoio ao cliente (ver página final do presente manual).

Italiano

AVVERTIMENTO IMPORTANTE DI SICUREZZA.-

PRECAUZIONI.

Questa bicicletta è stata disegnata e costruita in modo che garantisca la massima sicurezza. Ciò nonostante si devono applicare certe precauzioni nell' usare apparecchi per fare allenamento. Legga il manuale nella sua totalità prima di montare ed utilizzare la bicicletta, fornisce indicazioni importanti sul montaggio, sicurezza ed uso della macchina. Comunque osservi al dettaglio le seguenti precauzioni di sicurezza:

- Mantenga i bambini lontani da questo apparecchio in ogni momento. NON li lasci senza sorvegliando nella stessa stanza dove si trova la bicicletta.
- Solo può usare la bicicletta una persona allo stesso tempo.
- Se soffre capogiri, nausea, dolori nel petto o qualsiasi altro sintomo durante l' uso di questo apparecchio, FERMI l' allenamento. SI RECHI DA UN MEDICO IMMEDIATAMENTE.
- Usi l' apparecchio su una superficie solida e livellata. NON usi la bicicletta vicino all' acqua o all' aria aperta.
- Mantenga le mani lontane dalle parti in movimento.
- Usi capi d' abbigliamento adatti per la realizzazione dell' allenamento. Non usi capi larghi che potrebbero agganciarsi nella bicicletta. Usi sempre scarpe da corsa o per esercizi aerobici quando usi l' apparecchio. Si allacci le scarpe correttamente.
- Usi questo apparecchio sono per gli scopi descritti in questo manuale. NON usi accessori non consigliati dal fabbricante.
- Non collochi oggetti taglienti attorno alla bicicletta.
- Le persone handicappate non dovranno usare l' apparecchio senza l' assistenza di una persona qualificata o un medico.
- Prima di usare questo apparecchio, realizzi un riscaldamento con esercizi di stiramento.
- Non usi la bicicletta se non funziona correttamente. Precauzione: Prima di cominciare ad usare la bicicletta, chieda consiglio medico. Questo consiglio è specialmente importante per persone con età superiore ai 35 anni o con problemi di salute. Legga tutte le istruzioni prima di usare qualsiasi apparecchio per fare allenamento. Conservi queste istruzioni.

INDICAZIONI GENERALI.-

- Questo apparecchio è stato disegnato per uso professionale. Il peso dell' utente non dovrà superare i 150 Kg.
- I genitori ed altre persone responsabili dei bambini devono tenere conto della natura curiosa di questi che li può portare a situazioni e condotto che possono risultare pericolose. Questo apparecchio non si deve usare in nessun caso come un giocattolo.
- È responsabilità del proprietario l' assicurarsi che tutti gli utenti dell' apparecchio siano stati correttamente informati su tutte le precauzioni necessarie da prendere.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.-

Pel il montaggio di questo apparecchio è consigliabile l' aiuto di una seconda persona. Estragga l' apparecchio dalla scatola e verifichi di avere a disposizione tutti i pezzi Fig.1. (16) Corpo principale; (18) Manubrio; (17) Tubo manubrio; (10) Albero del sellino; (12) Supporto orizzontale del sellino; (13) Sellino; (4) Cavalletto posteriore con blocchetti regolabili; (15) Cavalletto anteriore con ruote; (11) Pedale sinistro; (18) Pedale destro; (3) vite da M-10; (5) Rondella piana M-10; (22) Portaborracchia; Chiave. Per H921E: (89) Supporto per monitor; (90) Monitor

- Prenda il tubo del cavalletto posteriore (4) e lo collochi nel cavalletto posteriore della macchina,

come mostra la Fig.2, ed introduca le viti (3), collochi le rondelle piane (5) e stringa con forza.

- Prenda il tubo del cavalletto anteriore con ruote (15) e facendo attenzione a collocare in posizione e con le ruote verso il davanti, come mostra la Fig.2, introduca le viti (3), collochi le rondelle piane (5) e stringa con forza.
- Montare il portaborracchia (22) usando le viti (43), Fig.2.

COLLOCAZIONE DEL MANUBRIO.-

Introduca il tubo del manubrio (17) nel foro che si trova nel tubo che fuoriesce dal corpo principale (16). Fig.3, lo metta in posizione e stringa con forza la maniglia (84) in senso orario. Collochi il manubrio (18) nel tubo del manubrio (17), Fig.3, stringa la maniglia (19) e (20).

REGOLAZIONE ORIZZONTALE DEL MANUBRIO.

- Collochi il manubrio (18) ad una distanza comoda per realizzare l' allenamento e stringa con forza la maniglia (19) Fig.3.

REGOLAZIONE VERTICALE DEL MANUBRIO.

- Collochi il manubrio (18) ad una distanza comoda per realizzare l' allenamento senza andare oltre al 19 punto di riferimento di MAX e stringa con forza la maniglia (84) Fig.3. Rimanete entro la riferimenti.

COLLOCARE IL MONITOR (H921E).-

Usando un cacciavite a stella e le viti (92) montare il supportodel monitor (89) sul manubrio (18). Montare il monitor (90) nel supporto (89). Collegare i cavi (A1&A2).

MONTAGGIO DEL SELLINO.-

Introduca l' albero (10) nel tubo del corpo principale (16), lo metta in posizione e fissi l' albero del sellino in una posizione comoda con la maniglia di fissaggio (84A) Fig.4 dopo stringa in senso orario. A continuazione introduca il tubo orizzontale dell' albero (12) nel foro del tubo dell' albero (10) Fig.4, lo metta in posizione e stringa la maniglia (84) Fig.4 Introduca il morsetto del sellino (13) Fig.4, nel tubo orizzontale dell' albero (12) come mostra la Fig.4, usando la chiave.

REGOLAZIONE DELL' ALTEZZA DEL SELLINO.

- Allenti un poco la maniglia di fissaggio (84A) dell' albero in senso antiorario, Fig.4, a continuazione collochi il sellino all' altezza desiderata per realizzare l' allenamento e stringa con forza la maniglia (84A) in senso orario. Rimanete entro la riferimenti.

REGOLAZIONE ORIZZONTALE DEL SELLINO.

- Allenti un poco la maniglia di stretta (84) dell' albero del sellino in senso antiorario Fig. 4 e lo muova, quando si trovi nella posizione adatta per realizzare l' allenamento, stringa con forza la maniglia (84) in senso orario. Rimanete entro la riferimenti.

MONTAGGIO DEI PEDALI.-

Segua con attenzione le istruzioni di montaggio dei pedali, una collocazione scorretta potrebbe danneggiare il filetto del pedale o della biella. Le posizioni destra e sinistra si dovranno prendere con l' utente montato sul sellino, in posizione pronta per realizzare l' allenamento. Il pedale destro (1R), marchiato con la lettera (R), si aviterà in senso orario nella biella destra, marchiata con la lettera (R). Stringa con forza, Fig.5. Il pedale sinistro (1L), marchiato con la lettera (L), si aviterà in senso antiorario nella biella sinistra, marchiata con la lettera (L). Stringa con forza, Fig.5.

REGOLAZIONE DELLO SFORZO.-

Per realizzare un controllo dello sforzo del suo allenamento, questo apparecchio ha a disposizione un comando di tensione (30), che si trova nel tubo del corpo principale, Fig.6, il quale girandolo in senso orario proporzionerà diverse posizioni di resistenza. Per aumentare la resistenza della pedalata lei giri il comando di tensione (30) in senso orario (+), fino ad ottenere che lo sforzo del suo allenamento sia quello

ideale per lei. Per diminuire la resistenza della pedalata, giri il comando di tensione (30), in senso antiorario (-). Durante l' allenamento il volante d' inerzia, a causa della frenata, subisce un aumento di temperatura, quando finisce l' allenamento si consiglia di lasciare il comando di tensione al minimo per non indurire il freno. Importante: Questo comando di tensione (30) ha un sistema di frenata di emergenza, stringendolo con forza, come appare indicato nella freccia della Fig.6, si provoca una frenata più immediata per il volante.

LIVELLAZIONE.-

Una volta collocato l' apparecchio nel suo luogo definitivo per la realizzazione dell' allenamento, verifichi che il suo assestamento sul pavimento e la sua livellazione siano corretti. Questo si otterrà avvitando più o meno i piedi regolabili (14) come mostra la Fig.6.

SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO.-

L' apparecchio è munito di ruote Fig.7, che rendono più semplice il suo spostamento. Le ruote che si trovano nella parte anteriore del suo apparecchio faciliteranno la manovra di collocare il suo apparecchio nel luogo scelto alzando leggermente dalla parte anteriore e spingendo, come mostra la Fig.7. Conservi il suo apparecchio in un luogo secco che subisca le minori variazioni di temperatura possibili.

MANUTENZIONE DELLA MACHINA.-

Per motivi d'igiene è necessario che dopo ogni allenamento si pulisca il manubrio ed il sellino con una spray disinfettante, così come eliminare il sudore del quadrante Della bicicletta. Applicare le antiossidante il volano ogni volta che si pulisce la macchina o perlomeno una volta al mese.

MANUTENZIONE OGNI 100 ORE.-

1. STRETTA DEI PEDALI.

Anche se i pedali devono essere montati, il pedale destro (marchiato con una R) si monta avvitandolo in senso orario, ed il pedale sinistro (marchiato con una L), in senso antiorario. edal izquierdo (marchiato con una L), en el sentido contrario. Manutenzione: -Verificare la tensione di aggiustaggio del pedale all' attacco regolando la vite d' aggiustaggio con una chiave Allen da 3 mm. -Applicare un po' d' olio nella punta di contatto dell' attacco con il pedale per facilitare l' incastro. - Applicare regolarmente olio nelle molle del pedale. 20

2. CONTROLLO DELLE MANIGLIE DI STRETTA.

Le 3 maniglie di stratta di cui dispone l' apparecchio si dovranno allentare e spruzzare con una spray di lubrificazione allo scopo di garantire la mobilità delle stesse.

MANUTENZIONE OGNI 200 ORE.-

1. CONTROLLO ED AGGIUSTAGGIO LA CINGHIA.

- Verifichi che la cinghia sia tesa correttamente. Se la cinghia pattini sarà necessario tesare la cinghia.
- Rimuova le coperture laterali (67), (68) ed allenti i dadi un massimo di 2 giri.
- Stringa con una chiave i dadi piccoli. Faccia attenzione che il dado giri lo stesso numero di gire in ambedue i lati della macchina (in generale sono sufficienti 2 giri), perchè altrimenti il pignon può rimanere un po obliquo, aumentando così il rumore e la possibilità che la cinghia fuoriesca.
- Stringa di nuovo sui dadi e rimetta le coperture laterali (67), (68) nel loro posto.
- Nel caso in cui la tensione della macchina sia stata modificata, aggiusti di nuovo la frenata.

Per qualsiasi domanda, non esitate a mettervi in contatto con il Servizio di Assistenza Tecnica, chiamando al telefono di attenzione al cliente (consultare l'ultima pagina del presente manuale).

Nederlands

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN.-

VOORZORGSMAATREGELEN.

Deze hometrainer is dusdanig ontworpen en geconstrueerd om een maximale veiligheid te waarborgen. U moet echter verschillende voorzorgsmaatregelen in acht nemen bij het gebruik van trainingsapparaten. Lees de complete gebruiksaanwijzing voordat u overgaat tot het monteren van de hometrainer. Deze geeft u belangrijke aanwijzingen over de montage, veiligheid en het gebruik van het apparaat. Voldoe tegelijkertijd aan de volgende veiligheidsnormen:

- Houd kinderen ten alle tijden verwijderd van dit apparaat. Laat ze NIET zonder toezicht in de ruimte waar u de hometrainer heeft opgesteld.
- Dit apparaat kan slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Wanneer u last krijgt van duizelingen, misselijkheid, pijn in de borst of andere symptomen tijdens het gebruik van dit apparaat, STOP dan met de oefening. RAADPLEEG ONMIDDELLIJK EEN ARTS.
- Gebruik het apparaat slechts op een stevige en genivelleerde ondergrond. Gebruik het apparaat NOOIT in de open lucht of in de buurt van water.
- Raak de bewegende onderdelen niet aan.
- Gebruik geschikte kleding tijdens het uitvoeren van de oefeningen. Gebruik geen wijde kledingsstukken die zouden kunnen blijven haken in de fiets. Gebruik altijd sportschoenen (loopschoenen of aerobic) wanneer u het apparaat gebruikt. Strik uw veters goed.
- Gebruik dit apparaat uitsluitend voor de gebruiksdoeleinden, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik GEEN accessoires die niet worden aanbevolen door de fabrikant.
- Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van het apparaat.
- Invaliden dienen dit apparaat uitsluitend te gebruiken onder leiding van een bevoegde persoon of arts.
- Voordat u dit apparaat gaat gebruiken dient u een warming-up uit te voeren door middel van rek oefeningen.
- Gebruik het apparaat niet wanneer het apparaat niet naar behoren functioneert. Voorzorgsmaatregelen: Voordat u begint de fiets te gebruiken, is het raadzaam eerst uw arts te raadplegen. Deze waarschuwing is in het bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Bewaar deze instructies.

ALGEMENE AANWIJZINGEN.-

- Dit apparaat is uitsluitend ontworpen voor gebruik professioneel. De gebruiker dient niet zwaarder te zijn dan 150 Kg.
- Ouders en andere personen die verantwoordelijk zijn voor kinderen, dienen er rekening mee te houden dat dezen van nature nieuwsgierig zijn en dat dit tot gevaarlijke situaties en gedrag kan leiden. Dit apparaat mag onder geen beding als speelgoed gebruikt worden.
- Het valt onder de verantwoording van de eigenaar zich ervan te verzekeren dat alle gebruikers van het apparaat gedegen geïnformeerd zijn over de benodigde voorzorgsmaatregelen.

MONTAGE INSTRUCTIES.-

Tijdens de montage wordt de hulp van een tweede persoon aangeraden. Haal het apparaat uit de verpakking en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn Fig.1. (16) Centrale frame; (18) Stuur; (17) Stuurbuis; (10) Zadel; (12) Horizontale zadelbuis; (13) Zadel; (4) Voetstuk achter met in hoogte verstelbare pootjes; (15) Voetstuk voor met wielletjes; (11) Linker pedaalk; (1R) Rechter pedaalk; (3) Schroef M-10; (3) Platte ring M-10; (22) Fles houder; Key. Voor H921E: (89) Monitorondersteuning; (90) Monitor.

- Neem het voetstuk achter (4), en plaats dit aan de steun aan de achterkant van het apparaat zoals

wordt getoond in Fig.2, plaats de schroeven (3), de platte ringen (5) en draai stevig aan.

- Plaats het voetstuk voor met wielletjes (15), zoals wordt getoond in Fig.2, plaats de schroeven (3), de platte ringen (5) en draai stevig aan.
- Monteer de flessenhouder (22) met behulp van de schroeven (43), Fig.2.

PLAATSING VAN HET STUUR.-

Vervolgens brengt u de stuurbuis (17) in de uitstekende buis van het centrale frame (16) Fig.3, zet deze in de goede stand en draait de instelknop (84) stevig vast, richting de wijzers van de klok. Plaats het stuur (18) in de stuurbuis (17), Fig.3, draai de instelknop (19) vast. HORIZONTALE AFSTELLING VAN HET STUUR.

- Zet het stuur (18) op de gewenste afstand voor het uitvoeren van de oefeningen zonder het MIN INSERT referentiepunt te overschrijden en draai de instelknop (19) stevig vast Fig.3.

VERTICALE AFSTELLING VAN HET STUUR.

- Zet het stuur (18) op de gewenste afstand voor het uitvoeren van de oefeningen zonder het MIN INSERT referentiepunt te overschrijden en draai de instelknop (84) stevig vast Fig.3. Verblijf binnen de verwijzing.

POSITIONEREN VAN DE MONITOR (H921E).-

Gebruik een kruiskopschroevendraaier en schroeven (92) monteer de monitorhouder (89) op de stuur (18). Installeer de monitor (90) op de standaard (89). Sluit de kabels aan (A1 en A2).

MONTAGE INSTRUCTIES ZADEL.-

Plaats de zadelpen (10) in de buis van het centrale frame (16), zet deze in een comfortabele stand en draai de instelknop (84A) van de zadelpen klokgewijs vast Fig.4. Plaats vervolgens de horizontale zadelbuis (12) in het gat van de zadelpen (10) Fig.4, zet deze op de goede stand en draai de instelknop (84) Fig.4 vast. Plaats de klamp van het zadel (13) Fig.4 aan de horizontale zadelpen (12) zoals wordt getoond in Fig.4, met behulp van een vaste sleutel.

AFSTELLEN VAN DE HOOGTE VAN HET ZADEL.

- Draai de instelknop (84A) van de zadelpen een beetje los (tegen de wijzers van de klok in) Fig.4 en wanneer deze op de gewenste hoogte staat draait u de instelknop (84A) stevig vast (klokgewijs). Verblijf binnen de verwijzing.

HORIZONTALE AFSTELLING VAN HET ZADEL.

- Draai de instelknop (84) van de zadelpen tegen de wijzers van de klok los Fig.4 en wanneer deze op de juiste stand voor het uitvoeren van de oefening staat, draait u de instelknop (84) stevig, klokgewijs, vast. Verblijf binnen de verwijzing.

MONTAGE VAN DE PEDALEN.-

Volg de montage-instructies voor de pedalen nauwgezet. Wanneer deze niet correct worden gemonteerd kan de schroefdraad van het pedaal of crank beschadigd worden. De aanduidingen rechts (1R) en links worden gezien, gezeten op het zadel, in de richting waarin men de oefening doet Het rechterpedaal, aangegeven door de letter (R) wordt aan de rechter crank, aangegeven door de letter (R), met de wijzers van de klok mee, geschroefd. Draai stevig vast, Fig.5. Het linkerpedaal (1L), aangegeven door de letter (L) wordt aan de linker crank, aangegeven door de letter (L), tegen de wijzers van de klok in, geschroefd. Draai stevig vast, Fig.5.

AFSTELLING VAN DE WEERSTAND.-

Om de inspanning tijdens de oefeningen te regelen, is dit apparaat voorzien van een weerstandsregelaar (30), die zich bevindt aan de buis van het centrale frame, Fig.6. Door deze in de richting van de wijzers van de klok te draaien verkrijgt u verschillende weerstandsinstellingen. Om de spanning op de pedaalslag te verhogen draait u de weerstandsregelaar (30) klokgewijs

(+), tot dat u de voor u gewenste inspanning tijdens de oefening heeft bereikt. Om de spanning op de pedaalslag te verlagen draait u de weerstandsregelaar (30) tegen de wijzers van klok (-). Tijdens het uitvoeren van de oefening wordt het vliegwiel, door het effect van het afremmen, warm. Daarom wordt aanbevolen, na het beëindigen van de oefening, weerstandsregelaar op de minimumstand te zetten om te voorkomen dat de remschoen verhardt. Belangrijk: Deze weerstandsregelaar (30) beschikt over een noodrem die, wanneer men hierop hard drukt (zoals door de pijl van Fig.6 wordt aangegeven), een directere remming op het wiel tot gevolg heeft.

NIVELLERING.-

Controleer, wanneer u de eenheid op zijn definitieve plaats heeft geplaatst, of deze stevig op de grond staat en of deze waterpas staat. Dit kunt u regelen door de nivelleringspootjes (14) meer of minder uit te schroeven, zoals wordt getoond in Fig.6.

VERPLAATSING EN OPBERGEN.-

Dit apparaat is uitgerust met wieltjes, Fig.7, wat het verplaatsen vergemakkelijkt. De twee wieltjes bevinden zich aan de voorkant van het apparaat en vergemakkelijken het u het apparaat te verplaatsen en op de uitgekoken plaats te plaatsen door de voorkant iets te laten overhellen en te duwen, zoals wordt getoond in Fig.7. Berg het apparaat op een droge plaats op, waar zo min mogelijk temperatuurschommelingen plaats vinden.

ONDERHOUD VAN HET TOESTEL.-

Maak na elke sessie het stuur en het zadel een desinfecterende spray schoon, veeg ook zweet dat eventueel op het frame zit schoon. Strijk het vliegwiel elke keer, of ten minste een maand, met een rust-remmer.

ONDERHOUD NA ELKE 100 GEBRUIKSUREN.-

1. PEDALEN VASTDRAAIEN.

Hoewel de pedalen al zijn gemonteerd, geven we toch nog even mee dat de rechterpedaal (met een R aangegeven) wordt gemonteerd door in de zin van de wijzers van de klok te draaien, de linkerpedaal (met een L aangegeven) wordt in tegengestelde richting vastgedraaid. 23 Onderhoud: -Reviseer de spanning van de pedaal en de beugel door de regelschroef af te stellen met een Allensleutel van 3 mm. -Brenge wat smeerolie op het aanhechtspunt van de beugel met de pedaal aan. -Smeer geregeld de veren van de pedalen.

2. REVISIE VAN DE SPANKNOPPEN.

De 3 spanknoppen op het toestel dienen te worden losgedraaid en mete en smeerspray worden bespoten zodat ze niet vast komen te zitten.

ONDERHOUD NA ELKE 200 GEBRUIKSUREN.-

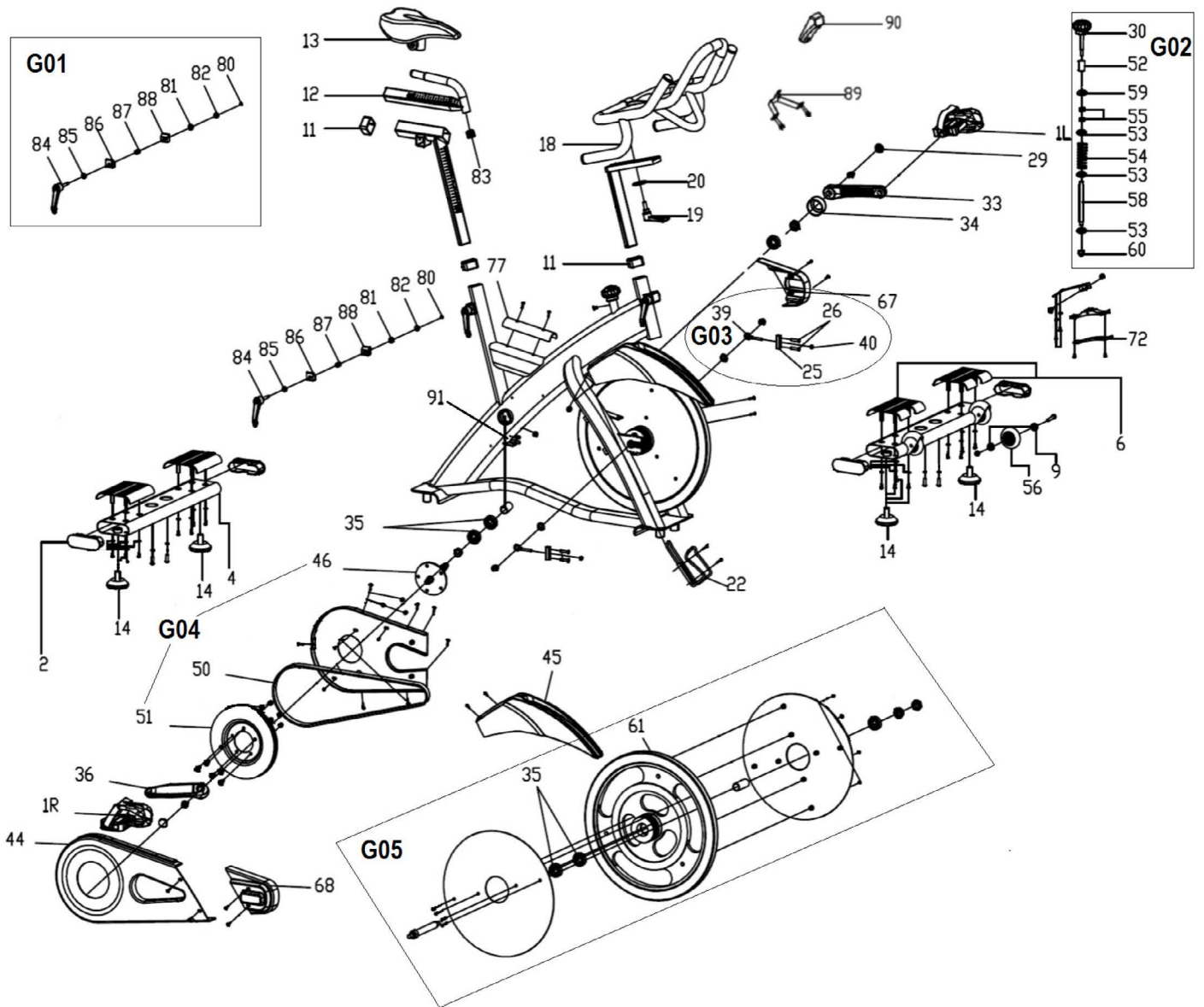
1. DE RIEM CONTROLEREN & AANPASSEN.

- Controleer of de riem goed gespannen is. Als de riem verschuift, is het noodzakelijk hem aan te halen.
- Verwijder de zijkappen (67), (68) en maak de moeren los, maximaal twee slagen.
- Draai de kleine moeren met een sleutel vast. Let er daarbij op dat de moer aan beide kanten van het toestel evenveel omwentelingen maakt (over het algemeen zijn 2 omwentelingen voldoende), anders zou het tandwiel een beetje schuin komen te zitten waardoor het toestel meer lawaai maakt en waardoor de riem ervan zou kunnen draaien.
- Maak de moeren opnieuw vast en zet de zijkappen (67), (68) terug op hun plaats.
- In het geval dat de spanning van het toestel is veranderd, span u de rem opnieuw aan.

Als u twijfels hebt over enig onderdeel van dit toestel, aarzel dan niet contact op te nemen met de technische bijstandsdienst door dienstverlening te bellen (zie laatste pagina van de handleiding).

Montageanleitung zu Art.-Nr. 291 4901

Wir sind Ihr Team!



Montageanleitung zu Art.-Nr. 291 4901

Bestellung von Ersatzteilen: Bitte geben Sie den Teilecode und die Menge an

To order replacement parts: State the part code and Quantity

Pour toute commande pièces détachées: Indiquer le code de la pièce et la quantité

Para pedido de repuesto: Indicar el código de la pieza y la cantidad

Para encomenda de peça de recambio: Indicar o código da peça ea quantidade

Per ordinare pezzi di ricambio: Indicare il codice del pezzo e la quantità

Bestellen van vervangingsonderdelen: Geef het deel code en de hoeveelheid

Nr./No.	English Description	Descripción en español	Code
1	PEDAL Pedal	H921001	
2	END CAP3	Tapón 3	H921002
4	REAR STABILIZER	Caballete trasero	H921004
6	FRONT COVER 1	Tapa 1	H921006
9	BEARING	Rodamiento	H921009
11	Decorative cover	Tapa	H921011
12	SEAT POST	Tija sillín	H921012
13	SEAT	Sillín	H921013
14	STOPPER	Pata ajustable	H921014
15	FRONT STABILIZER	Caballete delantero	H921015
18	HANDLE BAR	Manillar	H921018
19	KNOB	Pomo	H921019
20	FLAT WASHER 1	Arandela plana 1	H921020
22	BOTTLE HOLDER	Portabotellín	H921022
25	Block	Taco tensor	H921025
26	SCREW 5	Tornillo 5	H921026
29	CRANK END CAP	Tapón biela	H921029
30	KNOB	Pomo	H921030
33	LEFT CRANK	Biela izquierda	H921033
34	CRANK COVER	Tapa biela	H921034
35	BEARING	Rodamiento	H921035
36	RIGHT CRANK	Biela derecha	H921036
39	FIXING BOLT	Tornillo de fijación	H921039
40	NUT	Tuerca	H921040
44	OUTER COVER	Tapa cadena	H921044
45	FLYWHEEL COVER	Guardabarros	H921045
46	AXIS	Eje	H921046
50	BELT	Correa	H921050
51	BELT WHEEL	Rueda correa	H921051
52	Twist The Fixings	Casquillo pomo	H921052
53	WASHER 2	Arandela 2	H921053
54	SPRING 1	Muelle 1	H921054
55	NUT	Tuerca	H921055
56	PU WHEEL	Rueda PU	H921056
58	Screw rod	Eje pomo	H921058
59	WASHER 1	Arandela 1	H921059
60	DOMED NUT	Tuerca	H921060
61	FLYWHEEL	Volante	H921061
67	LEFT FLYWHEEL COVER	Tapa volante izquierda	H921067
68	RIGHT FIYWHEEL COVER	Tapa volante derecha	H921068
72	WOOLLY BLOCK	Zapata	H921072
77	Main frame transverse decorative cover	Tapa chasis	H921077
80	SCREW 8	Tornillo 8	H921080
81	Latch limit spring	Muelle	H921081
82	Clamp washer	Arandela	H921082
83	internal plug	Tapón	H921083
84	KNOB	Pomo	H921084
85	Elastic latch washer	Arandela	H921085
86	Clip block 2	Apriete palanca	H921086
87	Clamp spring	Muelle palanca	H921087
88	Clip block 1	Apriete palanca	H921088
89	Bending electronic watch panel	Soporte monitor	H921E089
90	COMPUTER	Monitor	H921E090
304	Hardware pack	Blister tornillería	H921304
G01	Knob set	Conjunto palanca de apriete	H921G01
G02	Brake knob set	Conjunto pomo	H921G02
G03	Block set	Conjunto tensor	H921G03
G04	Axis set	Conjunto eje pedalier	H921G04
G05	Flywheel set	Conjunto volante	H921G05