



BICICLETTA DA CAMERA

IT

MANUALE UTENTE

EXERCISE BIKE

GB

USER MANUAL



ATTENZIONE!



Vi ringraziamo per la fiducia accordata avendo scelto un nostro prodotto



**Il contenuto di questo manuale riguarda l'uso e la manutenzione di questo apparato:
Vi preghiamo di conservarlo per poterlo consultare in seguito.**

MANUALE D'USO E MANUTENZIONE

Leggere attentamente il manuale prima di utilizzare il prodotto. In caso di problematiche la cui risoluzione non è in questo manuale, **NON** cercare di riparare l'apparecchio ma contattare un centro di assistenza tecnica qualificato. Per via del costante sviluppo di funzioni e design del prodotto, ci riserviamo il diritto di apportare modifiche al prodotto senza preavviso.

Importato e distribuito da: **RICRA TRADE S.R.L.**

Lungotevere dei Mellini, 44

Scala Valadier 2/B 00193 | RM | ITALY

Tel. 06/91810603 | infoprodotti@rictrade.it

Per RisparmioCasa

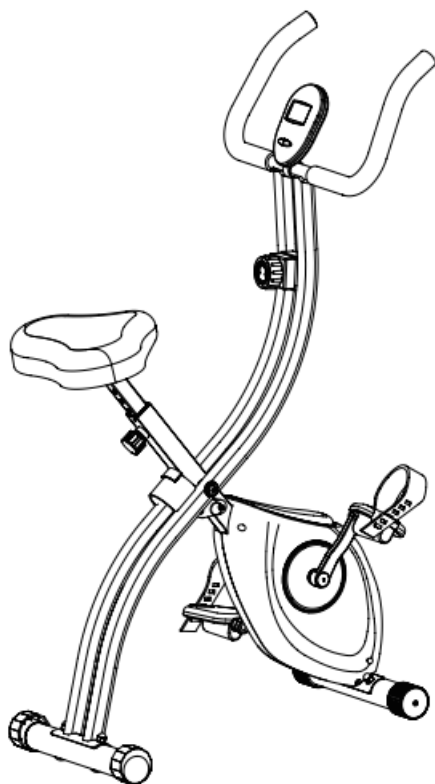
www.risparmiocasa.com

Fabbricato in CINA

BICICLETTA DA CAMERA

Codice Articolo: 96813

Modello: PS-EB002S



CREO. *Allenati con noi...sempre!*
Fitness

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Il dispositivo descritto nella presente documentazione è conforme alle disposizioni di legge previste in materia di sicurezza al momento della produzione.

DATI DEL PRODUTTORE

| | |
|-------------------------------|--|
| Nome ditta | RICA TRADE SRL |
| Sede ditta: Via | Lungotevere dei Mellini, 44 Scala Valadier 2/B, 00193, Roma (RM) |
| P.IVA o Codice Fiscale | 09785201006 |
| E-mail | infoprodotti@ricatrade.it |
| Sito web | www.risparmiocasa.com |

MANUTENZIONE

L'utente non può eseguire la manutenzione in modo autonomo. In caso di necessità, rivolgersi ad un tecnico qualificato.

È sempre possibile rivolgersi al punto vendita presentando lo scontrino di acquisto.

PRESENTAZIONE DEL MANUALE

AL RICEVIMENTO DEL DISPOSITIVO, PRIMA DI ESEGUIRE QUALSIASI OPERAZIONE, LEGGETE ATTENTAMENTE IL PRESENTE MANUALE.

Il presente manuale contiene le istruzioni per l'uso e la manutenzione del dispositivo acquistato. Il manuale è composto da varie sezioni, ognuna delle quali tratta una serie di argomenti. Questo manuale è destinato all'utente preposto all'uso del dispositivo ed è relativo alla vita tecnica dopo la sua produzione e vendita. Nel caso in cui venisse successivamente ceduto a terzi a qualsiasi titolo (vendita, comodato d'uso, o qualsiasi altra motivazione), il dispositivo deve essere consegnato completo di tutta la documentazione. Prima di iniziare qualsiasi operazione è necessario avere almeno letto l'intero manuale e poi approfondito l'argomento relativo alle operazioni che si intendono effettuare. Questo manuale contiene informazioni di proprietà riservata e non può essere anche parzialmente fornito a terzi per alcun uso ed in qualsiasi forma. Si dichiara che le informazioni contenute in questo manuale sono congruenti con le specifiche tecniche e di sicurezza del dispositivo a cui il manuale si riferisce. Copia conforme di questo manuale è depositata nel fascicolo tecnico del dispositivo, conservato presso il produttore, il quale non riconosce alcuna documentazione che non sia stata prodotta, rilasciata o distribuita da sé stessa o da un suo mandatario autorizzato. Il presente manuale, come tutto il fascicolo tecnico, sarà conservato a cura del fabbricante per il periodo previsto dalla legge. Trascorso tale periodo, sarà obbligo e cura di chi gestisce il prodotto accertarsi che sia il prodotto che la documentazione rispettino le leggi in vigore al momento del controllo.

GARANZIA

Le norme di garanzia hanno valore soltanto se il dispositivo viene impiegato nelle condizioni d'uso previsto.

Qualsiasi riparazione o modifica apportata al dispositivo dall'utilizzatore o da ditte non autorizzate determina il decadimento della garanzia. La garanzia non si estende ai danni causati da imperizia o negligenza nell'uso del dispositivo, o da cattiva od omessa manutenzione. **I prodotti da noi venduti sono coperti da garanzia per quanto riguarda il dispositivo alle seguenti condizioni:**

La garanzia è valida per un periodo di 12 o 24 mesi a seconda del tipo di acquirente (giuridico o privato).

La Ditta produttrice si assume l'impegno di sostituire a propria discrezione le parti mal funzionanti o di errata fabbricazione, solo dopo un accurato controllo e riscontro di cattivo assemblaggio.

Sono sempre a carico del compratore le spese di trasporto e/o spedizione in caso di errato utilizzo dei termini di garanzia. Durante il periodo di garanzia i prodotti sostituiti diventano di proprietà del produttore.

Di questa garanzia può beneficiare solamente l'acquirente originale che abbia rispettato le indicazioni di normale manutenzione contenute nel manuale. La responsabilità sulla garanzia scade nel momento in cui il proprietario originale cede la proprietà del prodotto, oppure sono state apportate modifiche allo stesso.

La garanzia non comprende danni derivati da un'eccessiva sollecitazione, come ad esempio l'utilizzo del prodotto dopo la constatazione di un'anomalia, dall'utilizzo di metodi d'esercizio non adeguati nonché dalla mancata osservazione delle istruzioni d'uso e manutenzione.

Il produttore non si assume alcuna responsabilità per eventuali difficoltà che dovessero sorgere nella rivendita o nell'utilizzo all'estero dovuto alle disposizioni in vigore nel Paese in cui il prodotto è stato venduto.

Il prodotto o parte del prodotto difettoso deve essere consegnato a proprie spese al produttore per la sostituzione e non sarà sostituito senza la prova di acquisto (fattura, copia di avvenuto pagamento, scontrino); in caso contrario la parte sostituita verrà addebitata all'acquirente.

NORME GENERALI DI SICUREZZA

Avvertenze

Qualora parte della documentazione fosse anche parzialmente mancante od illeggibile, consultate il produttore prima di eseguire qualsiasi ulteriore operazione sul dispositivo.

In questo capitolo sono descritte le norme generali di sicurezza da osservare durante qualsiasi operazione eseguita con il dispositivo. Le procedure d'intervento, descritte nei capitoli successivi, devono essere eseguite rispettando sia le modalità di esecuzione indicate, sia le norme di sicurezza generali di questo capitolo.

Le norme di sicurezza e le procedure di configurazione, d'uso e di manutenzione indicate nel presente documento possono essere anche un complemento alle norme generali di sicurezza sul lavoro che devono essere rispettate.

Nazioni diverse possono avere diverse normative relative alla sicurezza. Si precisa pertanto che in tutti i casi in cui le norme della documentazione fossero in conflitto oppure riduttive rispetto alle norme della nazione in cui l'apparecchiatura viene utilizzata, le norme della nazione avranno comunque valore prioritario su quelle della documentazione.

LA DITTA PRODUTTRICE NON PUÒ ESSERE RITENUTA IN ALCUN CASO RESPONSABILE DI INCIDENTI O DANNI CONSEGUENTI ALL'USO INAPPROPRIATO DEL DISPOSITIVO, NONCHÈ DALL'INOSSERVANZA ANCHE PARZIALE DELLE NORME DI SICUREZZA E PROCEDURE DI INTERVENTO DESCRITTE NELLA DOCUMENTAZIONE.

La non osservanza delle norme d'uso e delle modalità d'intervento, configurazione, utilizzo e manutenzione del dispositivo contenute nel manuale determina inoltre l'annullamento dei termini di garanzia.

NORME DI SICUREZZA

Durante il collegamento ed il successivo utilizzo del dispositivo potrebbero verificarsi situazioni di funzionamento non corrette e non previste dai manuali. Queste situazioni, del tutto anomale, possono a volte essere causate da fattori ambientali o da guasti fortuiti non prevedibili dal fabbricante. In caso di necessità, non esitate a contattare il produttore.

Il manuale deve essere custodito da chi ha il compito di gestione, manutenzione ed utilizzo del dispositivo.

In caso di deterioramento o smarrimento potrà essere richiesta dal committente una copia conforme; suggeriamo di tenere una copia di sicurezza in un luogo in cui non possa essere danneggiata o smarrita. POICHÉ SAREBBE IMPOSSIBILE DESCRIVERE TUTTE LE OPERAZIONI CHE NON DEVONO O NON POSSONO ESSERE ESEGUITE, SI RITENGA

CHE TUTTE LE OPERAZIONI (DIVERSE DAL NORMALE USO) CHE NON SONO ESPLICITAMENTE DESCRITTE NEL MANUALE FORNITO CON IL DISPOSITIVO, SONO DA CONSIDERARSI NON FATTIBILI.

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO:

Bicicletta da camera magnetica richiudibile. Occupa poco spazio, funziona senza corrente elettrica. Con display incorporato con sei funzioni di monitoraggio dell'attività fisica.

Elenco delle componenti:



1. Corpo principale (x1)



2. Manubrio (x1)



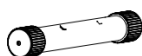
3. Consolle (x1)



4. Reggisella (x1)



5. Sellino (x1)
**Con preset
dado/rondella**



6. Stabilizzatore anteriore (x1)
**Con preset
bullone/rondella**



7. Stabilizzatore posteriore (x1)
**Con preset
bullone/rondella**



8. Pedale sinistro L (x1)



9. Pedale destro R (x1)



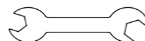
AA. Manopola altezza (x1)



BB. Perno di bloccaggio (x1)



CC. Brugola (x1)



DD. Chiave inglese (x1)

DATI TECNICI:

DIMENSIONI: 68.5x53x125cm aperto; 35.2x53x140cm chiuso

PESO: 14kg

Capacità massima: 100kg

Con display consolle (funziona con 2*AA)

Con altezza sedile regolabile

I DATI SONO RELATIVI AL DISPOSITIVO IN CONFIGURAZIONE STANDARD. I DATI TECNICI RIPORTATI SONO INDICATIVI. LA DITTA PRODUTTRICE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARLI OPPORTUNAMENTE SENZA PREAVVISO

MANUALE DI ISTRUZIONI

ATTENZIONE: Ogni utilizzatore dell'attrezzo NON deve attivare l'apparecchio senza avere precedentemente letto attentamente il contenuto del presente libretto di istruzioni, che deve essere inoltre conservato con cura per eventuali future consultazioni.

ATTENZIONE! Ogni altro impiego, diverso da quello indicato in queste istruzioni, può recare danno alla macchina e costituire serio pericolo per l'utilizzatore.

INDICAZIONI DI SICUREZZA

AVVERTENZA: per ridurre il rischio d'incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sulla cyclette prima di iniziare a utilizzarla. L'azienda declina qualsiasi responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo improprio di questo

1. Non è un giocattolo, tenere fuori dalla portata dei bambini. Non permettere l'utilizzo da parte di persone non autosufficienti.
2. Per utilizzare questo attrezzo è necessario essere in buono stato di salute psichico e fisico. È necessario consultare il proprio medico di fiducia al fine di scongiurare potenziali pericoli e patologie. In caso di patologie già note, è necessario avere il consenso del proprio medico, prima di procedere all'utilizzo. Il consiglio del medico è essenziale se si assumono medicinali, se si stanno seguendo terapie cardiache, per la pressione sanguigna o per il controllo colesterolo.
3. L'utilizzo in gravidanza è sconsigliato, per ulteriori informazioni, consultare il proprio medico.
4. L'utilizzo di questa macchina deve avvenire secondo le modalità descritte nel presente manuale. Ogni utilizzo insensato, non previsto o diverso da quanto prescritto, può essere un rischio per le persone che lo utilizzano. Rischio di ferite anche gravi.
5. È responsabilità del proprietario della cyclette accertare che tutti gli utenti siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
6. La cyclette è stata realizzata esclusivamente per uso privato. Non utilizzare la cyclette in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio o palestra. Indicato per l'impiego in ambito domestico, al chiuso. Non esporre alle intemperie, proteggere da pioggia, neve, forte vento, fiamme libere e fonti di calore diretto. Ogni altro utilizzo, ivi incluso quello di tipo professionale, non è opportuno e potrebbe rivelarsi molto pericoloso.
7. Tenere la cyclette in luoghi chiusi, lontano da umidità e polvere. Posizionare la cyclette sopra una superficie piana e proteggere il pavimento o la moquette con un tappetino. Accertare che intorno alla cyclette sia disponibile uno spazio di almeno 0,5 m. L'utilizzo è consentito solo in condizioni di sicurezza, su una superficie stabile e piana, senza ostacoli o ingombri.
8. Ispezionare e serrare tutte le parti regolarmente. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Non utilizzare se non completamente assemblato. Verificare

periodicamente il buono stato della macchina. In caso di malfunzionamento o parti logore, è necessario interrompere l'uso e rivolgersi ad un tecnico qualificato per eventuali riparazioni. In nessun caso l'utente può riparare l'attrezzo in modo autonomo.

9. Mantenere sempre i bambini e gli animali domestici lontano dalla cyclette. L'apparecchio è stato progettato per essere usato da adulti responsabili in condizioni di sicurezza.
10. Non inserire le mani tra i pedali mentre sono in movimento. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni, evitare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nella cyclette. Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare a piedi nudi o con altre calzature non idonee.
11. La cyclette non deve essere utilizzata da persone di peso superiore ai 100 kg. L'utilizzo di questo attrezzo è previsto per una persona alla volta. Non eccedere la capacità massima. (100KG)
12. La cyclette non è un dispositivo medico e non è adatta all'uso terapeutico. Non è un attrezzo curativo e non ha alcuna finalità medica. Questa macchina è prevista per allenamento personale in ambito domestico. L'apparecchio è stato testato e certificato EN957, classe H.C.
13. Non utilizzare subito dopo mangiato, non fumare durante l'utilizzo. Non utilizzare in caso di assunzione di droghe, medicinali o alcool.
14. Durante l'uso della cyclette mantenere sempre la schiena dritta, senza inarcarla. Tenere le mani poggiate saldamente sul manubrio per tutto il tempo d'utilizzo. Diversamente, si potrebbe perdere l'equilibrio e cadere, ferendosi in modo anche grave.
15. Un allenamento eccessivo può causare affaticamento e lesioni anche gravi. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare. Interrompere l'esercizio se si avvertono i seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, capogiri, vertigini o nausea. Se si verificano una o più di queste problematiche consultare il medico prima di riprendere con l'esercizio.
16. Il livello di sicurezza dell'apparecchio è mantenuto solo se si sottopone a periodici controlli per verificare l'usura e/o danni e solo in caso di utilizzo in condizioni di sicurezza e igiene.
17. Usare sempre l'apparecchio così come indicato nel manuale. Se si riscontrano anomalie durante il montaggio o durante l'ispezione, se si avvertono rumori inusuali durante l'uso, interrompete l'azione e riprendetela solo dopo che si saranno risolte le problematiche.
18. Fare attenzione durante le operazioni di spostamento dell'apparecchio, evitare di sovraccaricare la schiena così da evitare danni. Utilizzare tecniche corrette di sollevamento o chiedere assistenza.
19. Non modificare la struttura o le funzionalità di questa macchina.
20. In caso di cessione a terzi, il manuale di istruzioni deve essere consegnato unitamente all'attrezzatura. Non permettere l'utilizzo da parte di persone inesperte.
21. La scatola, i sacchetti di plastica, i punti metallici e gli altri elementi dell'imballo possono essere pericolosi per i bambini. Eliminarli subito dopo aver assemblato la cyclette, e aver ispezionato il prodotto assicurandone l'integrità e la presenza di tutte le parti

22. Il display funziona con 2 batterie di tipo AA (incluse nella confezione). Tenere lontano da fonti di calore, dai raggi diretti del sole e da fiamme libere. Non gettare le pile nel fuoco. Non immergere in acqua. Non disperdere nell'ambiente. Non mischiare pile usate con pile nuove. Non mischiare diversi tipi di pile. Non invertire la polarità. Un uso improprio delle pile può causare perdita di liquido, surriscaldamento o esplosione. Tale liquido è corrosivo e può essere tossico, non ingerire. In caso di ingestione contattare un medico. Se il liquido fuoriesce dalle pile, pulire l'alloggio con un panno pulito, morbido e asciutto, avendo cura di lavarsi le mani con acqua calda e sapone. Le pile sono soggette a smaltimento differenziato.

USO PREVISTO E USO NON PREVISTO DEL DISPOSITIVO

Uso previsto

Il dispositivo è destinato ad essere utilizzato in ambito domestico, al riparo dalle intemperie, in ambienti chiusi. LA DITTA PRODUTTRICE NON PUÒ ESSERE RITENUTA IN ALCUN CASO RESPONSABILE DI INCIDENTI O DANNI CONSEGUENTI AD USI NON PREVISTI DEL DISPOSITIVO. QUALSIASI USO NON PREVISTO DEL DISPOSITIVO COMPORTA INOLTRE IL DECADIMENTO DEI TERMINI DI GARANZIA.

Uso non previsto

Tutto ciò che non è fattibile, nonché l'inosservanza parziale o totale delle procedure descritte nei manuali, può essere causa non solo di malfunzionamento del dispositivo, ma può determinarne la perdita. Non è previsto alcun uso differente da quelli descritti al paragrafo USO PREVISTO.

ISTRUZIONI PER IL DISIMBALLAGGIO

Il dispositivo viene fornito all'interno di una scatola di cartone completa di imballaggi in plastica per preservare le caratteristiche durante le fasi di stoccaggio e trasporto.

Le componenti dell'imballaggio non devono essere messe a disposizione dei bambini:

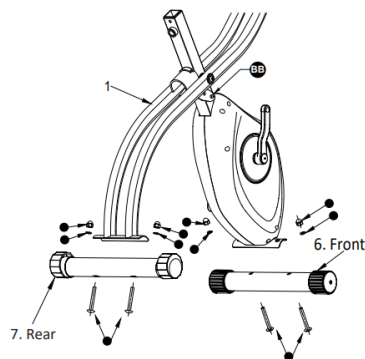
PERICOLO DI SOFFOCAMENTO. In nessun caso è consentito portare le parti dell'imballaggio alla bocca.

Nonostante questo, deve essere maneggiato con cura, per evitare che possa danneggiarsi.

MOVIMENTAZIONE

Controllate al ricevimento l'integrità del dispositivo e delle sue parti. Se riscontrate qualsiasi danno, mancanza, deformazione o traccia di urti dovuti al trasporto, datene comunicazione alla ditta produttrice prima di procedere alle operazioni successive.

ISTRUZIONI DI ASSMBLAGGIO:

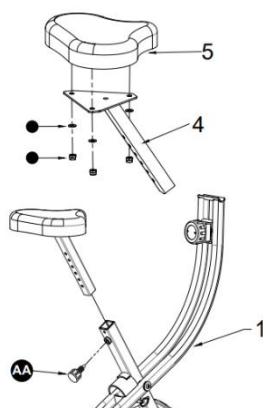
**STEP 1:**

Aprire il telaio principale (1), bloccarlo in posizione utilizzando il perno di bloccaggio (BB). Rimuovere i dadi, le rondelle e i bulloni preimpostati dallo stabilizzatore anteriore (6). Attaccare lo stabilizzatore anteriore (6) alla parte anteriore del telaio principale, utilizzando bulloni, rondelle e dadi rimossi come mostrato. Serrare completamente con la chiave (DD).

NOTA: Lo stabilizzatore dotato di due ruote è lo stabilizzatore anteriore, deve essere rivolto verso l'esterno.

Ripetere questo passaggio per collegare lo Stabilizzatore Posteriore (7) sul retro del telaio

principale della bici come mostrato. Serrare completamente con la chiave inglese (DD)

**STEP 2:**

Capovolgere il sellino (5), rimuovere i dadi preimpostati e le rondelle.

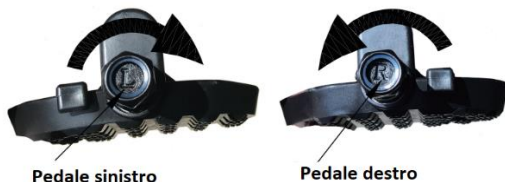
Attaccare il reggisella (4) al sellino (5), aggiungere le rondelle e i dadi rimossi.

Serrare completamente i tre dadi con la chiave inglese (DD).

NOTA: verificare che il sellino sia centrato e allineato. Se si nota che il sellino è leggermente inclinato a sinistra o a destra, regolare il sellino prima di stringere completamente i dadi.

Fissare la manopola di regolazione dell'altezza (AA) al telaio principale come mostrato. Non stringere completamente.

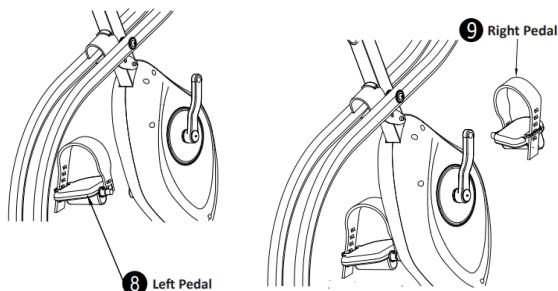
Inserire il sellino assemblato con il reggisella nel telaio principale.



Pedale sinistro

Pedale destro

Per allentare il dado di fissaggio, tenere l'asta del pedale, quindi ruotare il dado in senso **orario** per il pedale sinistro e in senso **antiorario** per il pedale destro. È possibile usare la chiave inglese fornita. Tenere presente che la rotazione in una direzione errata può causare un serraggio sempre più stretto del dado.

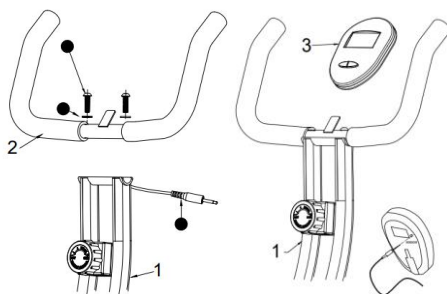


STEP 3:

Identificare il pedale e l'asta a manovella con la lettera L per il pedale sinistro e il pedale e l'asta con la lettera R per il pedale destro. **ATTENZIONE:** non mischiare le componenti. Il segno 'L' e 'R' è riportato anche sulla cinghia di sicurezza. Agganciare l'estremità con i 3 fori nella parte interna del pedale. Agganciare l'estremità con 4 fori nella estremità esterna del pedale. Aggiustare entrambi i lati per trovare il livello che risulta più comodo.

Rimuovere il dado dal pedale come indicato in precedenza. Agganciare il pedale sinistro sull'asta sinistra girando in senso antiorario. Agganciare il pedale destro sull'asta girando in senso orario. Riavvitare il dado stringendolo completamente utilizzando gli utensili forniti.

ATTENZIONE: il prodotto non ha un sistema di frenata. Per fermarsi, rallentare lentamente il ritmo di pedalata. **NON** fermarsi improvvisamente.



STEP 4:

Rimuovere i bulloni, rondelle piatte e rondelle dal telaio principale (1). Poggiare il manubrio (2) sul telaio principale e inserire i bulloni e le rondelle piatte. Stringere i bulloni con la brugola (CC).

Rimuovere la scocca dal retro del monitor (3) e inserire 2 pile AA nel vano batteria. Reinserire la scocca. Inserire il monitor nel fermo posto al centro del manubrio. Inserire il cavo che sporge dal corpo principale nel vano "SENSOR" posto sul retro del monitor.

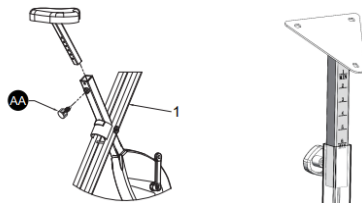
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA:

È possibile regolare il livello di resistenza ruotando la manopola posta sul telaio del prodotto. Per aumentare la resistenza, ruotare la manopola verso destra; per diminuire la

resistenza, ruotare la manopola verso sinistra. Vi sono **8 livelli** di resistenza, ma si consiglia di iniziare sempre con un livello di resistenza basso all'inizio di ogni allenamento.

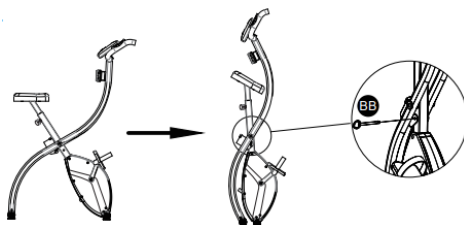
REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEL SELLINO:

È possibile regolare l'altezza del sellino utilizzando la manopola posta sotto di esso. Allentare leggermente la manopola e tirarla verso l'esterno. Tirare o spingere l'asta del sellino (4) per regolare l'altezza. Riporre la manopola e stringerla nuovamente. Non muovere l'asta del sellino oltre i segni MIN e MAX.



CHIUSURA DELLA CYCLETTE:

Inserire il perno di bloccaggio (BB) attraverso i buchi per bloccare la cyclette nella posizione richiusa. **IMPORTANTE:** al fine di evitare danni alla consolle, mantenerla lontano da liquidi e dalla luce solare diretta. Una volta chiusa, la cyclette può essere agevolmente spostata grazie alle ruote poste sullo stabilizzatore anteriore. L'attrezzo può essere riposto in spazi che lo contengano, lontano da fonti di calore diretto e umidità. In caso di lunghi periodi di inutilizzo, si raccomanda di coprire la cyclette con un telo che la protegga, o di riporla nel suo imballo originale.



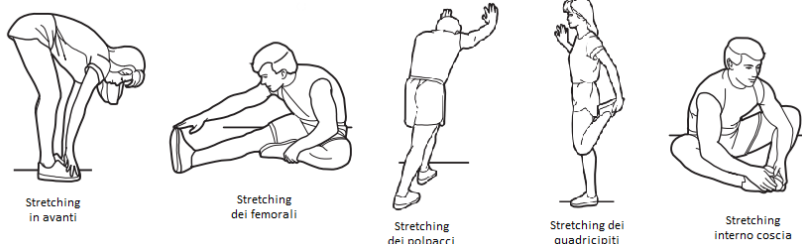
GUIDA AGLI ESERCIZI

AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi, consultare il medico al fine di scongiurare qualunque tipo di problematica fisica legata a patologie che potrebbero peggiorare in seguito all'azione motoria. In particolare, coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti. I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di esercizi, in ogni caso è necessario consultare il proprio medico prima di dedicarsi all'attività fisica prevista dall'utilizzo di questo attrezzo. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico. Si ricorda che una corretta alimentazione, una vita equilibrata e salutare e un riposo adeguato sono essenziali per ottenere dei risultati positivi. Non è

consentito l'utilizzo da parte di soggetti con patologie, eccessivamente stanchi, o che abbiano assunto medicinali, droghe e / alcool. In ogni caso, non è consentito un utilizzo continuo dell'attrezzo. È fondamentale fare una pausa ogni 30 minuti di utilizzo.

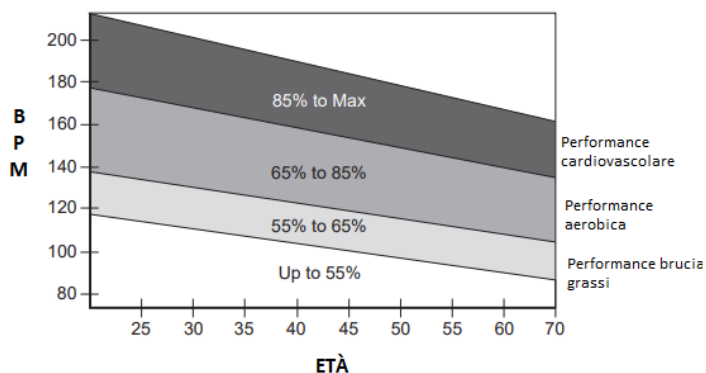
FASE DI RISCALDAMENTO

È opportuno eseguire alcuni esercizi di riscaldamento prima di utilizzare la cyclette, e di defaticamento alla fine della sessione di allenamento. Consigliamo di rivolgersi a personale qualificato per individuare gli esercizi più adatti. Di seguito, vengono illustrati alcuni esercizi tra i più comuni. Tali esercizi possono essere eseguiti solo da persone in buona forma fisica, senza patologie che possano aggravarsi in conseguenza alla mobilità richiesta degli stessi. È opportuno consultare il proprio medico di fiducia prima di eseguire qualunque tipo di attività. Un riscaldamento corretto aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio. Eviterà anche il rischio di crampi o lesioni muscolari. Si consiglia di procedere con degli esercizi di stretching, così come illustrato sotto. Ogni allungamento deve essere tenuto per almeno 30 secondi senza forzare i muscoli. Sospendere gli esercizi in caso di dolori, fitte o crampi. La fase di riscaldamento, così come quella di defaticamento, deve durare tra i 5 e i 10 minuti.



FASE DI ALLENAMENTO

In questa fase viene utilizzata la propria forza. Dopo un uso regolare, i muscoli delle gambe diventano più flessibili. È fondamentale stabilire il proprio ritmo, adeguandosi alle proprie possibilità, in modo equilibrato. Per trovare il corretto livello di intensità è possibile prendere come riferimento la propria frequenza cardiaca. Si raccomanda l'utilizzo di un cardiofrequenzimetro per monitorare il ritmo del battito cardiaco. Il ritmo di lavoro dovrebbe essere sufficiente da permettere l'aumento del battito cardiaco e farlo arrivare nella zona target (vedi tabella sotto). Per un esercizio aerobico efficace, mantenere il livello tra i 65% e l'85% di performance.



Per misurare il BPM (battito per minuto), procurarsi un cardiofrequenzimetro. In assenza di questo strumento, interrompere l'allenamento e, mentre si effettuano dei passi, porre due dita sul proprio polso. Misurare il proprio battito cardiaco nell'arco di 6 secondi e moltiplicare il risultato per 10 per trovare il proprio BPM (Es. se si sono contati 14 battiti nell'arco di 6 secondi, la propria frequenza cardiaca è di 140 bpm). Regolare l'intensità dell'esercizio finché il proprio bpm non si trova nel range desiderato.

ATTENZIONE: la tabella sovrastante è puramente indicativa. Per avere corrette indicazioni in merito è necessario rivolgersi al proprio medico di fiducia. Nell'evenienza di stanchezza eccessiva, è consigliabile sospendere senza ulteriori sforzi. Durante l'esercizio respirare regolarmente e profondamente senza mai trattenere il respiro. Non eccedere mai la forza e monitorare costantemente il battito cardiaco durante tutta la durata degli esercizi. Mantenere un ritmo di inspirazione ed espirazione per tutta la durata dell'allenamento.

Prima di interrompere l'esercizio con la cyclette in modo completo, è consigliabile rallentare il ritmo gradualmente, fino allo stop totale dell'attività. Interruzioni brusche potrebbero essere causa di abbassamento di pressione o altre problematiche. Al termine dell'allenamento si ripetono gli esercizi di stretching. Si consiglia l'allenamento per 3 volte alla settimana rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Ricordatevi che la chiave del successo è rendere l'esercizio una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

. TONIFICAZIONE MUSCOLARE: Se l'obiettivo è il potenziamento del sistema muscolare si deve eseguire un allenamento aerobico la cui attività richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. Per l'esercizio aerobico, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la propria frequenza cardiaca è prossima al numero più alto della propria zona di allenamento. Per questo tipo di allenamento è richiesta una resistenza alta e una precedente preparazione fisica adeguata

. BRUCIARE I GRASSI: Per bruciare i grassi in modo efficace è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso, ma per una sessione di lavoro prolungata. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti il corpo brucia grassi accumulati. Se l'obiettivo è bruciare grassi, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la frequenza cardiaca è prossima al numero più basso della propria zona di allenamento. Per bruciare il massimo dei grassi, allenarsi con

la frequenza cardiaca prossima al numero medio della propria zona di allenamento. Il fattore importante qui è lo sforzo impiegato per svolgere l'allenamento

MONITOR DI SERIE

Specifiche:

TEMPO(TIME).....0:00-99:59 MIN

VELOCITA'(SPD).....0.0-99.99KM/H

DISTANZA (DIST)0.0-999.9KM

CALORIE (CAL)0.0-999.9KCAL

ODOMETRO (ODO)0-9999KM

La consolle di facile uso offre sei modalità che forniscono feedback istantaneo sugli esercizi durante l'esecuzione. Le modalità della consolle sono descritte di seguito:

MODE: seleziona SCAN, TEMPO, VELOCITÀ, DISTANZA, CALORIE, ODOMETRO

RESET: resetta il monitor / seleziona i valori desiderati per l'esercizio

PROCEDURA

1. AUTO ON/OFF: Per accendere il monitor, premere un pulsante qualsiasi o semplicemente iniziare a pedalare. Il dispositivo si spegnerà automaticamente quando il sensore di velocità non riceverà più segnali in input o quando non si sarà premuto alcun pulsante per almeno 4 minuti.
2. RESET: Il monitor si resetterà cambiando le batterie, oppure premendo RESET.
3. IMPOSTARE TEMPO, DISTANZA, CALORIE: Premere il tasto MODE fin quando la funzione che sta per essere impostata lampeggia. Impostando SCAN, le funzioni verranno visualizzate in ordine e in continua successione. Premere il tasto MODE una volta che la funzione desiderata smette di lampeggiare, quindi scegliere il valore usando il tasto RESET. Quando il sensore di velocità riceverà un segnale input, il conto alla rovescia comparirà sul monitor. Al completamento dell'allenamento si sentirà un segnale acustico per 10 secondi, premere un tasto qualsiasi per interrompere il suono. Per impostare il TEMPO tenere premuto il tasto MODE finché non comparirà la scritta TMR. La VELOCITÀ corrente verrà visualizzata premendo il tasto MODE finché comparirà la scritta SPD. La DISTANZA di ogni allenamento verrà visualizzata premendo il tasto MODE finché non comparirà la scritta DST.

Si raccomanda l'utilizzo di un cardiofrequenzimetro per verificare e tenere sotto controllo il ritmo delle pulsazioni. Le CALORIE bruciate si visualizzeranno premendo il tasto MODE finché apparirà la scritta CAL (il calcolo delle calorie consumate è indicativo e può variare in base all'altezza e al peso del soggetto che utilizza l'attrezzo). La funzione ODOMETRO mostra la distanza totale percorsa per un valore da 0.00Km a 99.99Km.

4. BATTERIE: Il monitor necessita di **2 batterie "AA"**. Per la sostituzione aprire il retro del monitor. Le pile devono essere smaltite correttamente e non possono essere mescolate con la spazzatura comune. Non invertire la polarità. Non mescolare pile di marche diverse, oppure pile scariche con pile cariche. Non portare mai le pile alla bocca. In caso di perdita di liquido, gettarle via e lavare le mani con attenzione.

MALFUNZIONAMENTI

Se non visualizzate nulla sul vostro monitor, accertatevi che tutti i collegamenti siano stati

inseriti correttamente. Se il display della consolle sbiadisce, è necessario sostituire le batterie; la maggior parte dei problemi della consolle sono da ascrivere alle batterie scariche.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi della cyclette. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Opere di manutenzione e/o sostituzione devono essere eseguite da tecnici qualificati e non dall'utente finale. Per pulire la cyclette, utilizzare un panno umido e una piccola quantità di detergente delicato. È possibile riporre la cyclette agevolmente chiudendola come indicato in precedenza. Attenzione, la cyclette potrebbe essere pesante, è consigliabile spostarla con la cooperazione di due persone responsabili.

MANUTENZIONE

Le operazioni di manutenzione devono essere eseguite da personale che preventivamente abbia letto il manuale.

Qualsiasi tipo di intervento fisico deve sempre essere effettuato con il dispositivo scollegato dalla rete di alimentazione. Nell'eseguire tali interventi, attenersi scrupolosamente alle istruzioni riportate sul presente manuale.

SCOLLEGATE IL DISPOSITIVO DALL'ALIMENTAZIONE PRIMA DI EFFETTUARE QUALUNQUE OPERAZIONE DI PULIZIA O MANUTENZIONE.

Per qualsiasi intervento di manutenzione e pulizia, oltre alle indicazioni contenute nel presente manuale, devono essere rispettate le norme di sicurezza generali ed eventualmente le norme di sicurezza generali sul lavoro vigenti nel luogo in cui tali operazioni vengono svolte.

Manutenzioni periodiche

Periodicamente è necessario pulire il dispositivo da un eventuale accumulo di polvere o altra sporcizia che possono essersi formati e/o depositati sulla sua superficie esterna. Utilizzare eventualmente un compressore agendo con una pressione commisurata per non danneggiare le sue componenti. Utilizzare a seguire, o in mancanza del compressore, una spazzola con setole molto morbide per non graffiare o danneggiare le superfici. È possibile utilizzare anche un panno umido eventualmente accompagnato da un prodotto multiuso, non abrasivo, privo di alcol o solventi aggressivi. Non utilizzare spugne abrasive e solventi chimici. Durante la pulizia evitare che l'acqua tocchi parti interne.

Manutenzioni straordinarie

Le manutenzioni straordinarie sono richieste in caso di guasti o rotture, incidenti non prevedibili o un uso inappropriato del dispositivo.

Le situazioni che di volta in volta si possono creare sono del tutto imprevedibili e pertanto non è possibile descrivere appropriate procedure di intervento.

In caso di necessità consultate il produttore per ricevere le istruzioni adeguate alla situazione. Tutti gli interventi ordinari o straordinari devono comunque essere effettuati da personale specializzato e qualificato.

STOCCAGGIO

Durante i periodi di non utilizzo, il dispositivo deve essere stoccato in un luogo asciutto e

pulito, possibilmente nell'imballo originale.

MESSA FUORI SERVIZIO

Disattivazione del dispositivo

Il dispositivo è prodotto e costruito secondo criteri di robustezza, durata e flessibilità che consentono di utilizzarlo per un periodo relativamente lungo. Tale periodo può variare in base alle condizioni e alla frequenza di utilizzo.

Questo dispositivo è classificato come A.E.E. (apparecchiature elettriche ed elettroniche), una volta raggiunta la fine della sua vita tecnica e operativa deve essere messo fuori servizio in condizioni di non poter essere più utilizzato per gli scopi per cui a suo tempo era stato progettato e costruito, rendendo comunque possibile il riutilizzo delle materie prime che lo costituiscono. Rivolgersi al centro di raccolta di riferimento al fine di ricevere istruzioni sulla messa fuori servizio del dispositivo.

Le stesse procedure di disattivazione devono essere osservate in tutti i seguenti casi:

- Messa fuori servizio del dispositivo e stoccaggio in magazzino.
- Definitivo smantellamento e successivo smaltimento.

LA DITTA PRODUTTRICE NON SI ASSUME ALCUNA RESPONSABILITÀ PER DANNI A PERSONE O COSE DERIVANTI DAL RIUTILIZZO DI SINGOLE PARTI DEL DISPOSITIVO PER FUNZIONI O CONFIGURAZIONI DI MONTAGGIO DIFFERENTI DA QUELLE ORIGINALI. LA DITTA PRODUTTRICE RIFIUTA QUALUNQUE RICONOSCIMENTO, IMPLICITO O ESPlicito, DI IDONEITÀ A SCOPI SPECIFICI DI PARTI DEL DISPOSITIVO RIUTILIZZATE DOPO LA DEFINITIVA DISATTIVAZIONE IN VISTA DI UN SUO SMALTIMENTO.

SMALTIMENTO

La possibilità di riutilizzare alcune parti del dispositivo è subordinata alla totale responsabilità dell'utilizzatore.



Nell'etichetta del prodotto è stato riportato il simbolo indicato nel D.Lgs. n.49 del 14 Marzo 2014 che recepisce la direttiva 2015/863/UE, il quale indica la necessità di smaltire il prodotto e le sue componenti nei rifiuti differenziati, nello specifico nei rifiuti di tipo elettrico ed elettronico. Contattare il centro di raccolta rifiuti della

Vostra zona per ricevere il supporto tecnico.

LA DITTA PRODUTTRICE NON È IN ALCUN MODO RESPONSABILE DI DANNI CAUSATI DAL DISPOSITIVO SE NON UTILIZZATO NELLA VERSIONE INTEGRALE E PER GLI USI E LE MODALITÀ D'USO SPECIFICATE NEL PRESENTE MANUALE. LA DITTA PRODUTTRICE NON È IN ALCUN MODO RESPONSABILE DI ALCUN DANNO A PERSONE O COSE DERIVANTE DAL RECUPERO DI PARTI DEL DISPOSITIVO UTILIZZATE DOPO IL SUO SMALTIMENTO.

La carta ed il cartone degli imballaggi dell'apparecchio sono riciclabili.

In nessun caso gettare l'imballaggio nella spazzatura comune o disperderlo nell'ambiente. Gli imballaggi devono essere smaltiti in modo differenziato, separandoli per tipologia come da normative vigenti nel proprio paese, per agevolare il processo di riciclo delle materie prime. Rivolgersi al proprio Comune o ad un centro raccolta rifiuti autorizzato per relative e più particolareggiate informazioni.

Per questo apparecchio è stata applicata la normativa relativa al riciclaggio degli imballaggi dei beni di consumo per mezzo del Consorzio Nazionale Imballaggi.

Per lo smaltimento corretto delle batterie **(Dir.2013/56/Ue) non gettare le batterie nei rifiuti domestici** ma smaltirle come rifiuto speciale presso i punti di raccolta indicati per il riciclo. Per maggiori informazioni circa lo smaltimento delle pile scariche contattare il negozio dove è stato acquistato l'apparecchio che conteneva le batterie, il Comune oppure il servizio locale di smaltimento rifiuti.

CE Questo prodotto è indicato per uso domestico. La conformità, comprovata dalla marcatura CE riportata sul dispositivo, è relativa alla direttiva 30/2014/Ue inerente alla compatibilità elettromagnetica. Questo prodotto è uno strumento elettronico che è stato verificato per garantire, allo stato attuale delle conoscenze tecniche, sia di non interferire con altre apparecchiature poste nelle vicinanze (compatibilità elettromagnetica) sia di essere sicuro se usato secondo le indicazioni riportate nelle istruzioni per l'uso. In caso di comportamenti anomali del dispositivo, non prolungare l'impiego ed eventualmente contattare direttamente il produttore.



WARNING!



We thank you for the trust placed in us by purchasing a product branded



The contents of this manual are related to the use and maintenance of this equipment, so please keep it for later consultation.

INSTRUCTION MANUAL

Please read carefully before use and keep for future reference. If a product malfunction occurs and its resolution is not indicated in this manual, DO NOT try to fix it on your own but please contact qualified technical assistance. Due to the constant development of product functions and designs, we reserve the right to make changes to the product without prior notice.

Importer and distributor: RICA TRADE S.R.L.

Lungotevere dei Mellini, 44

Scala Valadier 2/B 00193 | RM | ITALY

Tel. 06/91810603 | infoprodotti@ricatrade.it

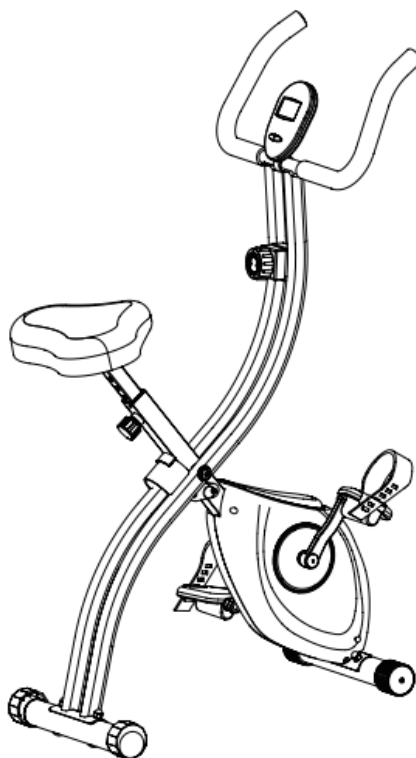
Per RisparmioCasa

www.risparmiocasa.com

Made in CHINA

EXERCISE BIKE

Item no: 96813
Model: PS-EB002S



CREO. *Allenati con noi...sempre!*
Fitness

DECLARATION OF CONFORMITY

The device described in this documentation complies with the legal provisions regarding safety at the time of production.

MANUFACTURER'S DATA

| | |
|-------------------------|--|
| Company name | Rica Trade s.r.l. |
| Company address: | LUNGOTEVERE DEI MELLINI, 44, SCALA VALADIER 2/B 00193 ROMA |
| VAT number | 09785201006 |
| E-mail | infoprodotti@ricatrade.it |
| Website | www.risparmiocasa.com |

PRESENTATION OF THE MANUAL

ON RECEIPT OF THE DEVICE, BEFORE PERFORMING ANY OPERATION, READ THIS MANUAL CAREFULLY.

This manual contains instructions for use and maintenance of the device purchased. The manual consists of several sections, each of which deals with several topics.

This manual is intended for the user in charge of using the device and relates to the technical life after its production and sale. If it is subsequently transferred to third parties for any reason (sale, loan for use, or any other reason), the device must be delivered complete with all documentation. Before starting any operation, it is necessary to have at least read the entire manual and then deepened the topic relating to the operations to be carried out. This manual contains proprietary information and may not even be partially provided to third parties for any use and in any form. We declare that the information contained in this manual is consistent with the technical and safety specifications of the device to which the manual refers. A certified copy of this manual is deposited in the technical file of the device, kept at the manufacturer, which does not recognize any documentation that has not been produced, issued or distributed by itself or by its authorized representative. This manual, like all the technical file, will be kept by the manufacturer for the period required by law. After this period, it will be the responsibility and obligation of those who manage the product to ensure that both the product and the documentation comply with the laws in force at the time of the inspection.

WARRANTY

The warranty rules are valid only if the device is used in the conditions of intended use.

Any repair or modification made to the device by the user or by unauthorized companies will invalidate the warranty. The warranty does not extend to damage caused by inexperience or negligence in the use of the device, or by bad or omitted maintenance. The products we sell are covered by a warranty with respect to the device under the following conditions:

The warranty is valid for a period of 12 or 24 months depending on the type of buyer (legal or private). The manufacturing company undertakes to replace at its discretion the malfunctioning or incorrectly manufactured parts, only after careful control and verification

of bad assembly. The transport and / or shipping costs in the event of incorrect use of the warranty terms are always borne by the buyer. During the warranty period, the replaced products become the property of the manufacturer. Only the original purchaser who has complied with the instructions for normal maintenance contained in the manual can benefit from this guarantee. Warranty liability expires when the original owner relinquishes ownership of the product, or changes have been made to the product. The warranty does not include damage resulting from excessive stress, such as the use of the product after finding an anomaly, from the use of unsuitable operating methods as well as from failure to observe the instructions for use and maintenance. The manufacturer assumes no responsibility for any difficulties that may arise in resale or use abroad due to the provisions in force in the country in which the product was sold. The product or part of the defective product must be delivered to the manufacturer at its own expense for replacement and will not be replaced without proof of purchase (invoice, copy of payment, receipt); otherwise, the replaced part will be charged to the buyer.

GENERAL SAFETY RULES

Warnings

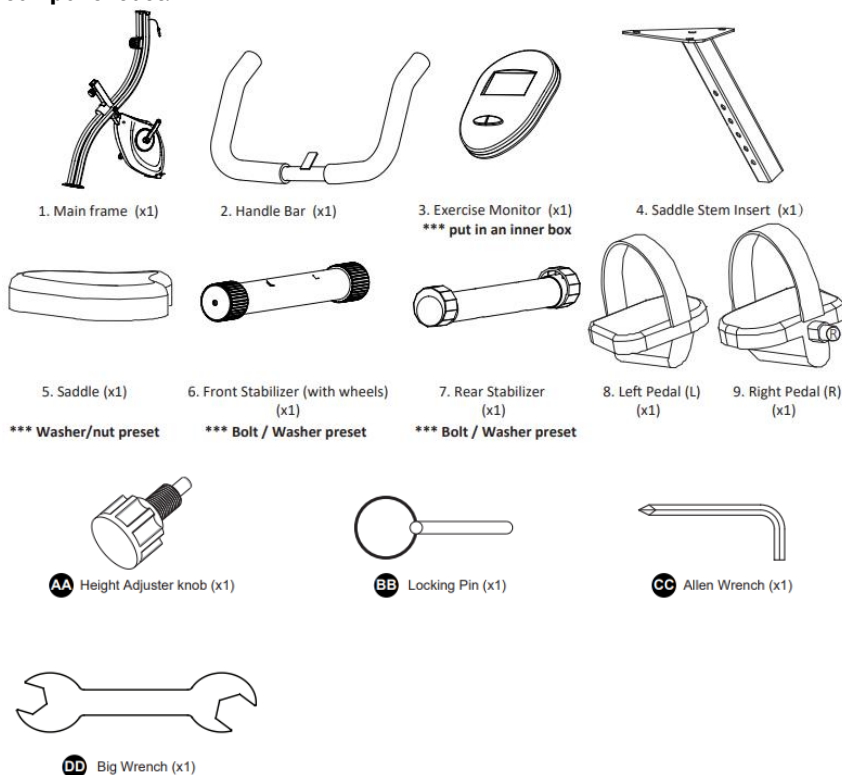
If part of the documentation is even partially missing or illegible, consult the manufacturer before carrying out any further operation on the device. This chapter describes the general safety rules to be observed during any operation carried out with the device. The intervention procedures, described in the following chapters, must be carried out in compliance with both the methods of execution indicated and the general safety rules of this chapter. The safety rules and the configuration, use and maintenance procedures indicated in this document can also be a complement to the general workplace safety rules that must be respected. Different nations may have different safety regulations. It is therefore specified that in all cases where the documentation standards are in conflict or reductive with respect to the standards of the country in which the equipment is used, the standards of the country will still have priority over those of the documentation. THE MANUFACTURER CANNOT BE HELD IN ANY CASE LIABLE FOR ACCIDENTS OR DAMAGES RESULTING FROM THE INAPPROPRIATE USE OF THE DEVICE, AS WELL AS EVEN PARTIAL NON-COMPLIANCE WITH THE SAFETY RULES AND INTERVENTION PROCEDURES DESCRIBED IN THE DOCUMENTATION.

Failure to comply with the rules of use and the methods of intervention, configuration, use and maintenance of the device contained in the manual also results in the cancellation of the warranty terms.

PRODUCT DESCRIPTION:

Foldable magnetic exercise bike. It takes up little space, works without electricity. With built-in display with six physical activity monitoring functions.

Component list:



TECHNICAL DATA

DIMENSIONS: 68.5x53x125cm open; 35.2x53x140cm closed

WEIGHT: 14kg

Maximum capacity: 100kg

With console display (works with 2*AA batteries)

With adjustable seat height

THE DATA RELATE TO THE DEVICE IN STANDARD CONFIGURATION. THE TECHNICAL DATA SHOWN ARE INDICATIVE. THE MANUFACTURER RESERVES THE RIGHT TO MODIFY THEM PROPERLY WITHOUT NOTICE

INSTRUCTION MANUAL

ATTENTION: Every user of the tool must NOT activate the appliance without having previously carefully read the contents of this instruction booklet, which must also be kept carefully for any future consultations.

ATTENTION! Any other use, different from that indicated in these instructions, can cause damage to the machine and constitute a serious danger for the user.

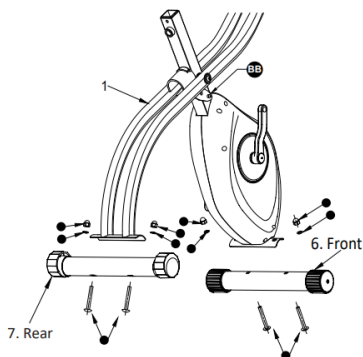
SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING: To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your exercise bike before using the exercise bike. The company declines any responsibility in case of personal injury or damage caused or due to the improper use of this item.

1. It is not a toy, keep out of reach of children. Do not allow use by non-self-sufficient people.
2. To use this device, you must be in good physical and mental health. It is necessary to consult your trusted doctor in order to avoid potential dangers and pathologies. In the case of already known pathologies, it is necessary to have the consent of your doctor before proceeding with use. The doctor's advice is essential if you are taking medicines, if you are following cardiac, blood pressure or cholesterol control therapies.
3. Use during pregnancy is not recommended, for further information, consult your doctor.
4. This machine must be used in the manner described in this manual. Any senseless use, not foreseen or different from what is prescribed, can be a risk for the people who use it. Risk of even serious injuries.
5. It is the responsibility of the owner of the exercise bike to ensure that all users are properly informed of all warnings and cautions.
6. The exercise bike was made for private use only. Do not use the exercise bike in a commercial, institutional, or rental or gym setting. Suitable for use in the home, indoors. Do not expose to bad weather, protect from rain, snow, strong winds, open flames and direct heat sources. Any other use, including professional use, is not appropriate and could prove to be very dangerous.
7. Keep the exercise bike indoors, away from moisture and dust. Place the exercise bike on a level surface and protect the floor or carpet with a mat. Make sure that there is at least 0.5 m of space around the exercise bike. Use is permitted only in safe conditions, on a stable and flat surface, without obstacles or obstructions.
8. Inspect and tighten all parts regularly. Replace any worn parts immediately. Do not use unless fully assembled. Periodically check the good condition of the machine. In case of malfunction or worn parts, it is necessary to discontinue use and contact a qualified technician for any repairs. Under no circumstances can the user repair the tool independently.

9. Always keep children and pets away from the exercise bike. The appliance has been designed to be used by responsible adults in safe conditions.
10. Do not put your hands between the pedals while they are in motion. While exercising, wear appropriate clothing, avoid loose clothing that could become entangled in the exercise bike. Always wear athletic shoes. Do not use with bare feet or with other unsuitable footwear.
11. The exercise bike must not be used by people weighing more than 100 kg. The use of this tool is intended for one person at a time. Do not exceed the maximum capacity. (100KG)
12. The exercise bike is not a medical device and is not suitable for therapeutic use. It is not a healing tool and has no medical purpose. This machine is intended for personal training at home. The appliance has been tested and certified EN957, class H.C.
13. Do not use immediately after eating, do not smoke while using. Do not use if you are taking drugs, medicines or alcohol.
14. When using the exercise bike, always keep your back straight, without arching it. Keep your hands firmly on the handlebars at all times of use. Otherwise, you could lose your balance and fall, possibly seriously injuring yourself.
15. Excessive exercise can cause fatigue and even serious injury. If you feel dizzy or if you experience pain while exercising, stop immediately and recover. Stop exercising if you feel the following symptoms: pain, tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, lightheadedness, or nausea. If one or more of these problems occur, consult your doctor before resuming exercise.
16. The safety level of the appliance is maintained only if it is subjected to periodic checks to check for wear and/or damage and only if it is used in safe and hygienic conditions.
17. Always use the appliance as indicated in the manual. If anomalies are found during assembly or during inspection, if unusual noises are heard during use, stop the action and resume it only after the problems have been resolved.
18. Be careful when moving the appliance, avoid overloading your back so as to avoid damage. Use proper lifting techniques or ask for assistance.
19. Do not modify the structure or functionality of this machine.
20. In case of transfer to third parties, the instruction manual must be delivered together with the equipment. Do not allow use by inexperienced people.
21. The box, plastic bags, staples and other packaging elements can be dangerous to children. Dispose of them immediately after assembling the exercise bike, and having inspected the product ensuring its integrity and the presence of all parts.
22. The display works with 2 AA batteries (included in the package). Keep away from heat sources, direct sunlight, and open flames. Do not throw batteries into fire. Do not immerse in water. Do not disperse in the environment. Do not mix used batteries with new batteries. Do not mix different types of batteries. Do not reverse polarity. Improper use of batteries can cause them to leak, overheat, or explode. This liquid is corrosive and may be toxic, do not ingest. In case of ingestion, contact a doctor. If liquid leaks from the batteries, clean the compartment with a clean, soft, dry cloth, taking care to wash your hands with warm soapy water. Batteries are subject to differentiated disposal.

ASSEMBLY INSTRUCTION:

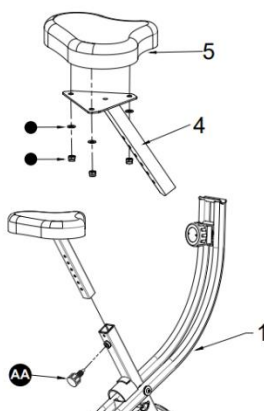


STEP 1:

Open the main frame (1), lock it in place using the locking pin (BB). Remove the nuts, washers and preset bolts from the front stabilizer (6). Attach the front stabilizer (6) to the front of the main frame, using bolts, washers and nuts removed as shown. Fully tighten with wrench (DD).

NOTE: The stabilizer equipped with two wheels is the front stabilizer, it must face outward.

Repeat this step to attach the Rear Stabilizer (7) to the rear of the bike's main frame as shown. Fully tighten with wrench (DD).



STEP 2:

Turn the saddle (5) upside down, remove the preset nuts and washers.

Attach the saddle stem insert (4) to the saddle (5), add the removed washers and nuts.

Fully tighten the three nuts with the spanner (DD).

NOTE: Make sure the saddle is centered and aligned. If you notice that the saddle leans slightly to the left or right, adjust the saddle before fully tightening the nuts.

Attach the height adjustment knob (AA) to the main frame as shown. Do not tighten completely. Insert the saddle assembled with the seat post into the main frame.

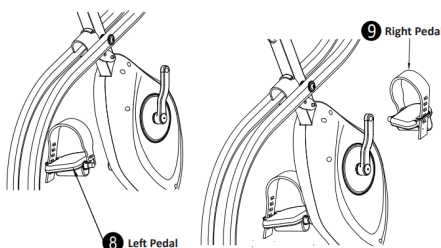


Left Pedal



Right Pedal

To loosen the retaining nut, hold the pedal shaft, then turn the nut clockwise for the left pedal and counterclockwise for the right pedal. You can use the wrench provided. Be aware that turning in the wrong direction can cause the nut to tighten more and more tightly.



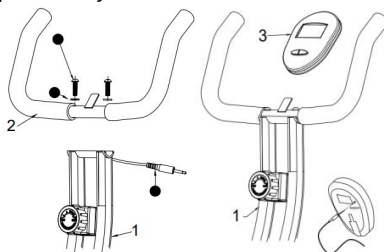
STEP 3:

Identify the pedal and crank rod with the letter L for the left pedal and the pedal and crank rod with the letter R for the right pedal. **ATTENTION:** do not mix the components.

The 'L' and 'R' mark is also found on the safety strap. Hook the end with the 3 holes into the inside of the pedal. Hook the end with 4 holes into the outer end of the pedal. Adjust both sides to find the level that feels most comfortable.

Remove the nut from the pedal as above. Hook the left pedal onto the left rod by turning it counterclockwise. Hook the right pedal onto the shaft by turning clockwise. Re-tighten the nut fully using the tools provided.

ATTENTION: the product does not have a braking system. To stop, slowly slow down your pedaling pace. **DO NOT** stop suddenly.



STEP 4:

Remove the bolts, flat washers and washers from the main frame (1). Rest the handlebar (2) on the main frame and insert the bolts and flat washers. Tighten the bolts with the Allen key (CC).

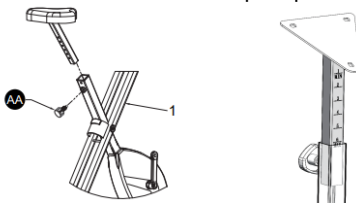
Remove the cover from the back of the monitor (3) and insert 2 AA batteries into the battery compartment. Reinsert the shell. Insert the monitor into the clip located in the center of the handlebar. Insert the cable protruding from the main body into the "SENSOR" compartment located on the back of the monitor.

RESISTANCE ADJUSTMENT:

You can adjust the level of resistance by turning the knob located on the frame of the product. To increase the resistance, turn the knob to the right; to decrease the resistance, turn the knob to the left. There are 8 resistance levels, but it is recommended that you always start with a low resistance level at the beginning of each workout.

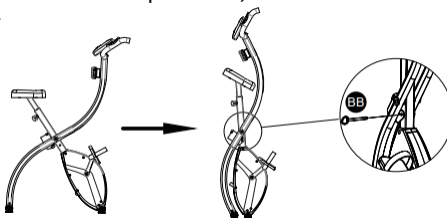
SEAT HEIGHT ADJUSTMENT:

It is possible to adjust the height of the saddle using the knob located under it. Slightly loosen the knob and pull it out. Pull or push the seat post (4) to adjust the height. Put the knob back and tighten it again. Do not move the seat post past the MIN and MAX



CLOSING THE EXERCISE BIKE:

Insert the locking pin (BB) through the holes to lock the bike in the folded position. **IMPORTANT:** To prevent damage to the console, keep it away from liquids and direct sunlight. Once closed, the exercise bike can be easily moved thanks to the wheels placed on the front stabilizer. The tool can be stored in spaces that contain it, away from sources of direct heat and humidity. In the event of long periods of inactivity, it is recommended to cover the exercise bike with a sheet to protect it, or to store it in its original packaging.



EXERCISE GUIDE

WARNING: before starting this exercise program, consult your doctor in order to avoid any type of physical problem linked to pathologies which could worsen following motor action. Those who are over the age of 35 or have pre-existing health problems. The following advice is a support for planning your exercise program, in any case you must consult your doctor before engaging in the physical activity required by the use of this piece of equipment. For more detailed information on exercises, it is recommended that you purchase a specialized book or consult your doctor. Remember that proper nutrition, a balanced and healthy life and adequate rest are essential to obtain positive results. It is not allowed to be used by subjects with pathologies, excessively tired, or who have taken medicines, drugs and / alcohol. In any case, continuous use of the tool is not permitted. It is essential to take a break every 30 minutes of use.

WARM-UP PHASE

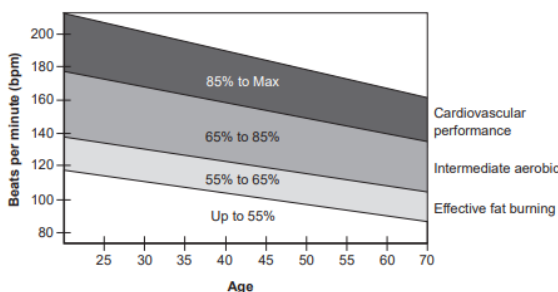
It is advisable to perform some warm-up exercises before using the exercise bike, and to cool down at the end of the training session. We recommend contacting qualified personnel to identify the most suitable exercises. Here are some of the most common exercises. These exercises can only be performed by people in good physical shape, without pathologies that could worsen as a result of the required mobility of the same. It is advisable to consult your trusted doctor before carrying out any type of activity. A proper warm-up increases body

temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. It will also avoid the risk of cramps or muscle injuries. It is advisable to proceed with stretching exercises, as illustrated below. Each stretch should be held for at least 30 seconds without forcing the muscles. Suspend the exercises in case of pain, stitches or cramps. The warm-up phase, as well as the cool-down phase, must last between 5 and 10 minutes.



TRAINING PHASE

In this phase, one's strength is used. After regular use, the leg muscles become more flexible. It is essential to establish your own pace, adapting to your possibilities, in a balanced way. You can take your heart rate as a reference to find the correct intensity level. The use of a heart rate monitor is recommended to monitor the rhythm of your heartbeat. The work rate should be sufficient to allow the heart rate to increase and bring it to the target zone (see table below). For effective aerobic exercise, keep your level between 65% and 85% performance.



To measure BPM (beats per minute), get a heart rate monitor. If you don't have this tool, stop exercising and, while taking steps, place two fingers on your wrist. Measure your heart rate over 6 seconds and multiply the result by 10 to find your BPM (e.g. if you counted 14 beats over 6 seconds, your heart rate is 140 bpm). Adjust the intensity of your exercise until your bpm is in the desired range.

ATTENTION: the table above is purely indicative. For correct indications in this regard, it is necessary to contact your trusted doctor. In the event of excessive tiredness, it is advisable to suspend without further effort. During the exercise, breathe regularly and deeply without ever holding your breath. Never exceed your strength and constantly monitor your heart rate throughout the duration of the exercises. Maintain a rhythm of inspiration and expiration throughout the workout.

Before completely stopping exercising on the exercise bike, it is advisable to slow down the pace gradually, until the activity stops completely. Abrupt interruptions could cause a drop

in pressure or other problems. At the end of the workout, the stretching exercises are repeated. We recommend training 3 times a week, respecting at least one day of rest between each session. Remember that the key to success is to make exercise a constant and enjoyable part of everyday life.

. MUSCLE TONING: If the objective is to strengthen the muscular system, aerobic training must be performed, the activity of which requires a high oxygen intake for prolonged periods. For aerobic exercise, adjust your exercise intensity until your heart rate is near the highest number in your training zone. For this type of training, high resistance and previous adequate physical preparation are required.

. FAT BURNING: To burn fat effectively you need to train at a relatively low intensity level, but for a prolonged work session. During the first few minutes of training, the body burns simple carbohydrates. Only after the first few minutes does the body burn accumulated fat. If your goal is to burn fat, adjust your exercise intensity until your heart rate is near the lowest number in your training zone. For maximum fat burning, train with your heart rate near the middle number in your training zone. The important factor here is the effort expended to carry out the workout.

SERIES MONITOR

Specifications:

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

SPEED(SPD).....0.0-99.99KM/H

DISTANCE (DIST)0.0-999.9KM

CALORIES (CAL)0.0-999.9KCAL

ODOMETER (ODO)0-9999KM

The easy-to-use console features six modes that provide instant exercise feedback as you perform. The console modes are described below:

MODE: Select SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, ODOMETER

RESET: Reset the monitor / select the desired values for the exercise

PROCEDURE

1. **AUTO ON/OFF:** To turn on the monitor, press any button or simply start pedaling. The device will turn off automatically when the speed sensor no longer receives input signals or when no button has been pressed for at least 4 minutes.
2. **RESET:** The monitor will reset itself by changing the batteries, or by pressing RESET.
3. **SET TIME, DISTANCE, CALORIES:** Press the MODE button until the function that is about to be set flashes. By setting SCAN, the functions will be displayed in order and in continuous succession. Press the MODE key once the desired function stops flashing, then choose the value using the RESET key. When the speed sensor receives an input signal, the countdown will appear on the monitor. At the completion of the workout, you will hear a beep for 10 seconds, press any key to stop the sound. To set the TIME, keep the MODE key pressed until the wording TMR appears. The current SPEED will be displayed by pressing the MODE key until the word SPD appears. The DISTANCE of each workout will be displayed by pressing the MODE key until DST appears.

The use of a heart rate monitor is recommended to check and monitor the rhythm of the pulse. The CALORIES burned will be displayed by pressing the MODE key until the wording CAL appears (the calculation of the calories consumed is indicative and can vary according to the height and weight of the person using the equipment). The ODOMETER function shows the total distance covered for a value from 0.00Km to 99.99Km.

4. BATTERIES: The monitor requires 2 "AA" batteries. To replace, open the back of the monitor. Batteries must be disposed of properly and may not be mixed with ordinary rubbish. Do not reverse polarity. Do not mix batteries of different brands, or flat batteries with charged ones. Never put batteries in your mouth. If you spill any liquid, throw them away and wash your hands carefully.

MALFUNCTIONS

If you don't see anything on your monitor, make sure all connections are plugged in correctly. If the console display becomes faded, the batteries need to be replaced; most console problems are due to dead batteries.

MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING

Inspect and tighten all parts of the exercise bike regularly. Replace any worn parts immediately. Maintenance and/or replacement works must be performed by qualified technicians and not by the end user. To clean the exercise bike, use a damp cloth and a small amount of mild detergent. The exercise bike can be stored easily by folding it as indicated above. Warning, the exercise bike could be heavy, it is advisable to move it with the cooperation of two responsible people.

Periodic maintenance

Periodically it is necessary to clean the device from any accumulation of dust or other dirt that may have formed and/or deposited on its external surface. If necessary, use a compressor working with a commensurate pressure so as not to damage its components. Then, or in the absence of the compressor, use a brush with very soft bristles to avoid scratching or damaging the surfaces. It is also possible to use a damp cloth possibly accompanied by a multipurpose, non-abrasive product, free of alcohol or aggressive solvents. Do not use abrasive sponges and chemical solvents. During cleaning, prevent water from touching internal parts.

STORAGE

During periods of non-use, the device must be stored in a dry and clean place, possibly in the original packaging.

PUTTING OUT OF SERVICE

The device is manufactured and built according to criteria of robustness, durability and flexibility that allow it to be used for a relatively long period. This period may vary based on conditions and frequency of use.

This device is classified as W.E.E.E. (electrical and electronic equipment), once it reaches the end of its technical and operational life it must be taken out of service in conditions that it can no longer be used for the purposes for which it was designed and built at the time, making it possible to reuse it. of the raw materials that constitute it. Contact the relevant collection center for instructions on decommissioning the device.

The same deactivation procedures must be observed in all the following cases:

- Decommissioning of the device and storage in warehouse.
- Final dismantling and subsequent disposal.

THE MANUFACTURING COMPANY DOES NOT ASSUME ANY LIABILITY FOR DAMAGES TO PERSONS OR THINGS RESULTING FROM THE REUSE OF SINGLE PARTS OF THE DEVICE FOR FUNCTIONS OR ASSEMBLY CONFIGURATIONS DIFFERENT FROM THE ORIGINAL THOSE. THE MANUFACTURING COMPANY REJECTS ANY ACKNOWLEDGMENT, IMPLIED OR EXPRESS, OF FITNESS FOR A SPECIFIC PURPOSE OF PARTS OF THE DEVICE REUSED AFTER DEACTIVATION FOR ITS DISPOSAL

DISCARDING WORN HOUSEHOLD DEVICES

The symbol indicated in Legislative Decree no.49 of 14 March 2014 has been reported on the



product label, which transposes directive 2015/863 / EU, which indicates the need to dispose of the product and its components in separate waste, specifically in electrical and electronic waste. Contact the waste collection center in your area for technical support

THE MANUFACTURER IS IN NO WAY RESPONSIBLE FOR DAMAGE CAUSED BY THE DEVICE IF NOT USED IN THE FULL VERSION AND FOR THE USES AND METHOD OF USE SPECIFIED IN THIS MANUAL. THE MANUFACTURER IS IN NO WAY RESPONSIBLE FOR ANY DAMAGE TO PERSONS OR THINGS ARISING FROM THE RECOVERY OF USED PARTS OF THE DEVICE AFTER ITS DISPOSAL.

The paper and cardboard used in the appliance packaging are recyclable.

Under no circumstances should the packaging be disposed of in common rubbish or disposed of in the environment. Packaging must be disposed of in a differentiated way, separating them by type as per the regulations in force in your country, to facilitate the raw material recycling process.

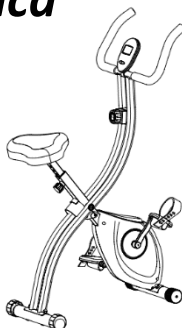
Contact your municipality or an authorized waste collection center for relative and more detailed information.

For this appliance, the regulations relating to the recycling of consumer goods packaging by means of the National Packaging Consortium have been applied.



This product is intended for home use. Conformity, proven by the CE marking on the device, relates to directive 30/2014/EU concerning electromagnetic compatibility. This product is an electronic instrument which has been verified to guarantee, in the current state of technical knowledge, both that it does not interfere with other equipment placed nearby (electromagnetic compatibility) and that it is safe when used according to the indications given in the instructions for use. In case of anomalous behavior of the device, do not prolong use and if necessary, contact the manufacturer directly

Scheda Tecnica



Descrizione:

Bicicletta da camera magnetica richiudibile. Occupa poco spazio, funziona senza corrente elettrica. Con display incorporato con sei funzioni di monitoraggio dell'attività fisica.

Description:

Foldable magnetic exercise bike. It takes up little space, works without electricity. With built-in display with six physical activity monitoring functions.

BICICLETTA DA CAMERA (96813 / PS-EB002S)

| | | |
|---------------------------|-------------------------|--|
| FUNZIONAMENTO | <i>Functioning</i> | Senza corrente / <i>Without electricity</i> |
| DISPLAY | <i>Display</i> | Model. XT-2007 – 6 funzioni / <i>6 functions</i> |
| LIVELLI RESISTENZA | <i>Resistance level</i> | 8 |
| CAPACITÀ MASSIMA | <i>Max capacity</i> | 100kg |
| DIMENSIONI (cm) | <i>Size (cm)</i> | 68.5x53x125cm |
| COLORE | <i>Color</i> | Grigio / Grey |

| | | |
|-------------------------|-------------------------|-----------------|
| PESO NETTO | Net weight | 14 Kg |
| CONFEZIONE | Package | Color box |
| DIMENSIONE CARTONE (cm) | Master carton size (cm) | 121.5x37.5x23.5 |
| PEZZI PER MASTER | Pcs per master | 1 |
| CODICE EAN | Ean code | 4894195 968131 |



 **CREO.** ALLENATI CON NOI...SEMPRE! ***Fitness***