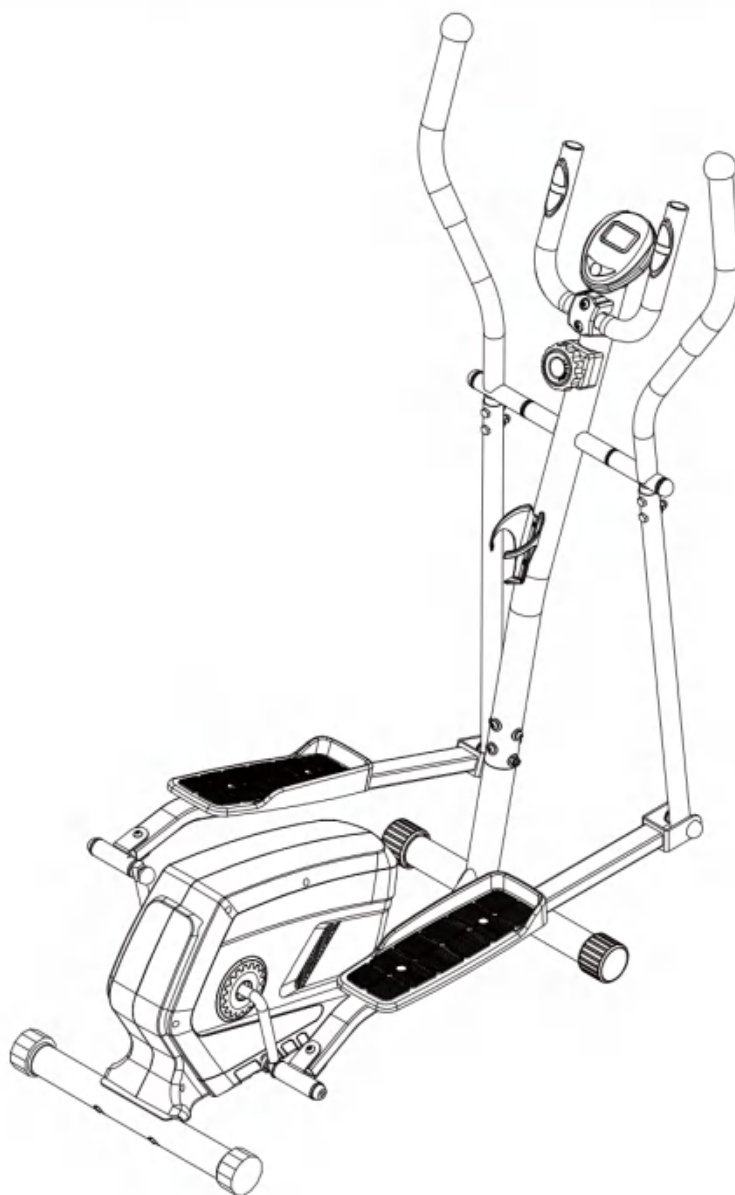


**ISE<sup>®</sup>**

# MANUEL D'UTILISATION DE VÉLO ELLIPTIQUE

**SY-9801(DSC03612)**



**POIDS MAXIMAL  
DE L'UTILISATEUR**

**100 KG**



[WWW.ISEFIT.COM](http://WWW.ISEFIT.COM)

**ISE<sup>®</sup>**



[CONTACT@ISEFIT.COM](mailto:CONTACT@ISEFIT.COM)



+33 344 762 166

Chers utilisateurs:

Nous vous remercions d'avoir choisi d'utiliser les produits fabriqués par notre société.  
Veuillez lire attentivement ce manuel avant utilisation.

## **CONSIGNE DE SÉCURITÉ D'UTILISATION**

Veuillez faire attention aux points suivants avant d'installer et utiliser le vélo elliptique:

1. Veuillez procéder à l'installation en respectant strictement les instructions du manuel
2. Afin d'assurer la sécurité de l'utilisateur, veuillez vérifier si tous les boulons et autres joints d'équipement sont bien verrouillés avant chaque utilisation.
3. Veuillez ne pas exposer l'équipement à l'humidité, car cela peut causer des dysfonctionnements.
4. Il est conseillé de placer les pièces sur un tapis (soit en caoutchouc ou en bois) en vue d'éviter qu'elles ne se salissent lors d'installation.
5. Avant d'exercice, veuillez assurer-vous qu'il y a aucun autre objet placé à moins de 2 mètres du vélo elliptique.
6. Lors de nettoyage d'équipement, il est déconseillé d'utiliser de détergents corrosifs, utilisez uniquement les outils fournis ou vos propres outils appropriés pour assembler et réparer l'équipement, et veuillez essuyer la sueur qui coule sur le vélo suite à chaque exercice.
7. Un entraînement incorrect ou excessif peut être préjudiciable à votre santé, il est conseillé de consulter votre médecin avant de commencer l'exercice, qui vous donnera un volume d'entraînement maximal (y compris les poulx, les watts, la durée, etc.), de cette manière, vous pouvez vous entraîner seul et obtenir des informations précises. Attention: Ce vélo ne doit pas être utilisé pour l'entraînement médical.
8. L'entraînement ne peut pas procéder que lorsque l'équipement est dans un état normal, et utiliser seulement les pièces d'origine fournies par l'usine pour les réparations.
9. Cet équipement ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
10. Il est préférable de porter des vêtements de sport et des baskets au cours d'entraînement, et les derniers doivent être bien ajustés.
11. Si vous ressentez des vertiges, vous vomissez ou si vous présentez d'autres symptômes indésirables pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez auprès un médecin.
12. Les enfants et les personnes handicapées ne doivent être utilisés que sous la surveillance d'adultes
13. Le niveau de résistance du vélo est ajustable pour réguler l'intensité de l'exercice, vous pouvez choisir la résistance qui vous convient en ajustant le niveau de résistance.
14. Le poids d'utilisateur ne doit pas dépasser 100KG.
15. Ce produit est limité à l'usage domicile.

**Attention: Veuillez à ce que toutes les vis et tous les écrous soient serrés avant de commencer l'exercice.**

**Remarque: les bouchons de tube de pied avant sont rotatifs pour vous permettre de déplacer le vélo.**

# PARAMÈTRES

Modèle: SY-9801(DSC03612)

Taille du produit:1270\*600\*1480MM

Norme de test(s): ENISO20957-1,ENI-SO20957-9,

Classe : HC (usage domestique)

Manuel en FR/EN/DE/ES/IT

Système de résistance: Magnétique

Réglage de la résistance : 8 Niveau

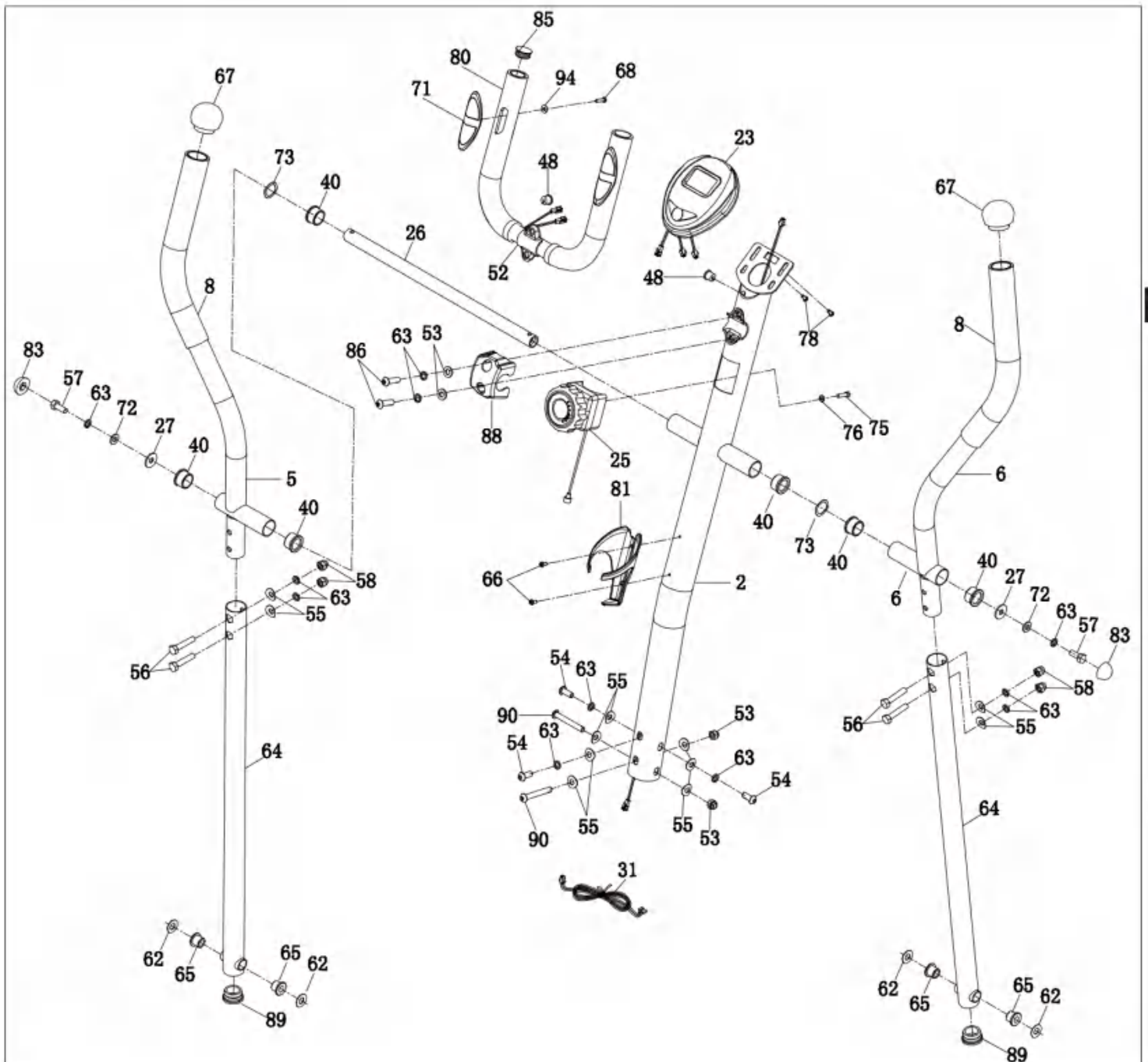
Matériau: HIPS-Plastique, Fer

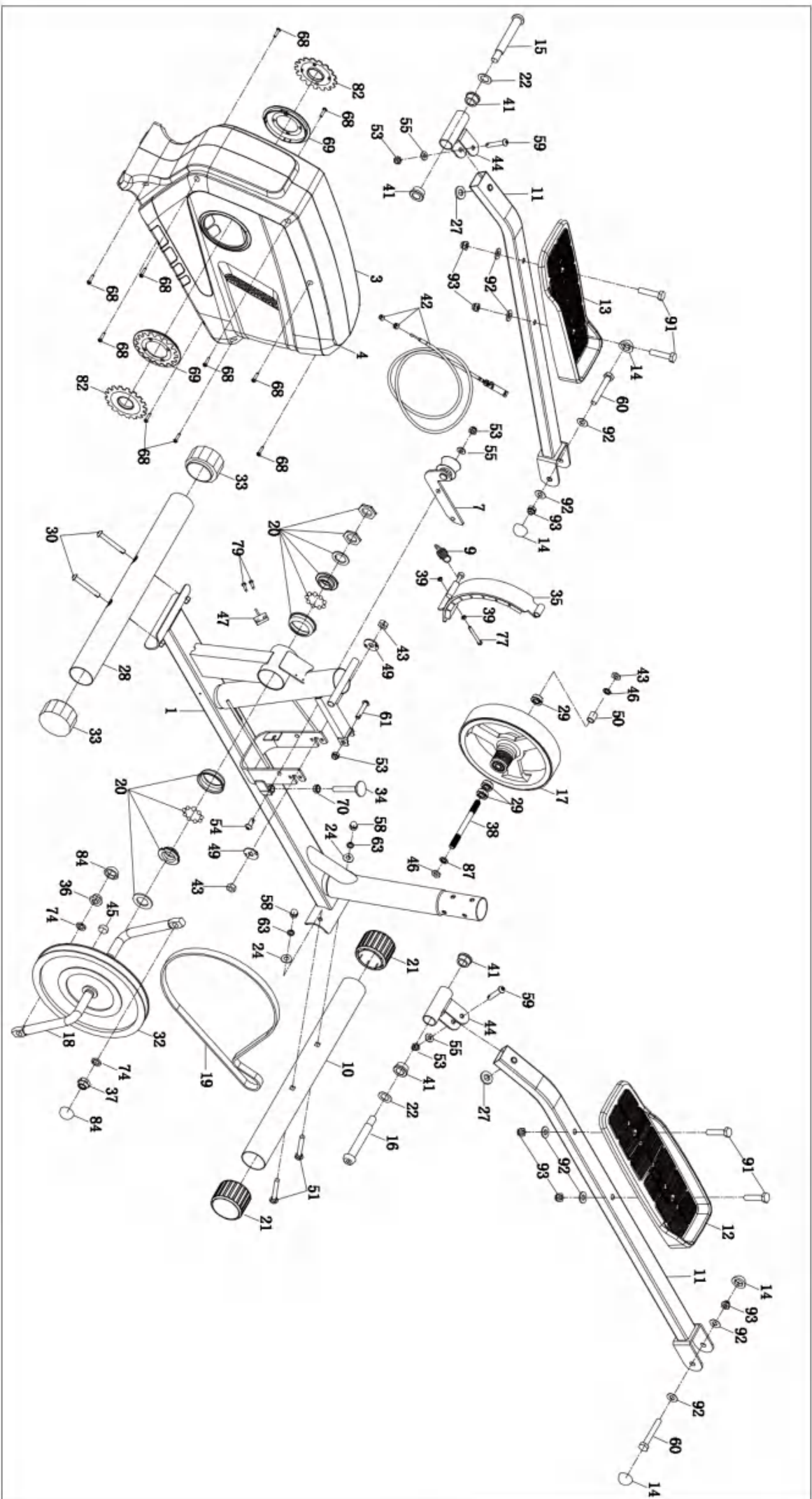
Max. Poids de l'utilisateur: 100 KG

G.W/ N.W : 29.9KG/26.5KG

## SCHÉMA DU PRODUIT ET CATALOGUE DES PIÈCES D'ÉCHANGES

Schéma du produit et croquis des vis:





## Lise d'emballage des pièces

N°	Désignation	Quantité	Observation	N°	Désignation	Quantité	Observation
1	châssis principal	1		24	Joints courbes D8	2	
2	Colonne avant	1		25	Réglage fin à huit vitesses	1	
3	Coque gauche	1		26	Axe long	1	
4	Coque droit	1		27	Joints en plastique φ25*φ8.5*1	4	
5	La main courante supérieure gauche	1		28	Tube en plancher arrière	1	
6	La main courante supérieure droite	1		29	Roulement 6000ZZ	3	
7	Jeux de galet-guide	1		30	Boulons à tête cylindrique à six pans creux M8×65mm	2	
8	Mousse de la main courante φ31*φ37*370	2		31	Ligne de relais longueur de ligne 1000mm	1	
9	Ressorts de traction Φ18×48 diamètre du fil Φ2	1		32	Plateau à courroie	1	
10	Tube de pied avant	1		33	Douze cache-pieds excentrés	2	
11	Jeu de tubes de pied	2		34	Jeu de tiges de régulation	1	
12	pédale droite	1		35	Assemblage de la plaque magnétique	1	
13	pédale gauche	1		36	Ecrou en nylon(droit) 1/2"×20 épaisseur 8 S19	1	
14	Cache-écrou (boule) S16 (avec écrou M10)	4		37	Ecrou en nylon(gauche) 1/2"× 20 -gauche, épaisseur 8 S19	1	
15	Boulon de pédale gauche Φ16×89×1/2"×20- gauche S8	1		38	Axes d'inertie Φ10*125*M10*1*17	1	
16	Boulon de pédale droite Φ16×89×1/2"×20 S8	1		39	Ecroux hexagonaux	2	
17	Axes d'inertie Φ10*125*M10*1*17	1		40	Manchons en métallurgie des poudres Φ 29 ×Φ 20.2×16	6	
18	Manivelle monobloc 140*260, 1/2" gauche et droit	1		41	Manchons en métallurgie des poudres Φ 28*Φ 24*Φ 16* 14	4	
19	Courroie 390PJ5	1		42	Réglage fin de la ligne de section inférieure	1	
20	Ensemble de dix pièces	1		43	Ecroux hexagonaux externes M10	3	
21	Couvre-pieds à roulettes	2		44	Soudage du joint de bielle	2	
22	Joints en plastique	2		45	Aimant rond Φ15×6 sans support	1	
23	Compteur électronique	1		46	Ecroux fins hexagonaux M10x1xH5	2	

FR

N°	Désignation	Quantité	Observation	N°	Désignation	Quantité	Observation
47	Capteur à broche longueur du fil 1300mm	1		71	Pièce de préhension 500mm, avec tube rond $\varnothing 22$	2	
48	Bouchon de fil	2		72	Grand joint plat $\varnothing 28 \times \varnothing 8.2 \times 1.5$	2	
49	Joint anti-desserrage $\varnothing 30$	2		73	Joints de forme d'onde $\varnothing 27 \times \varnothing 20 \times 0.3$	2	
50	Entretoise de roue inertia $\varnothing 16 \times \varnothing 10.2 \times 17$	1		74	Rondelles élastiques $\varnothing 13 \times \varnothing 20 \times 2$	2	
51	Boulons à collet carré M8*65 $\square 8$ , longueur de filtage 20	2		75	Ecroux hexagonaux M5* 45, longueur de filtage 25 avec nylok	1	
52	La main courante milieu	1		76	Joints courbes $\varnothing 5.5 \times \varnothing 12 \times 1$	1	
53	Ecrou en nylon M8	6		77	Ecroux hexagonaux M6*70, filetage complet	1	
54	Ecrou à tête cylindrique à six pans creux M8* 20 filetage complet S5, avec nylok	4		78	Vis à tête cylindrique croisée M5*10 filetage complet	2	
55	Joint d'étanchéité $\varnothing 8.5 \times \varnothing 19 \times 1.5$	16		79	Vis à tête cylindrique croisée autotaraudeuses et autoperceuses ST4.2*20 tête $\varnothing 8$	2	
56	Ecroux hexagonaux M8 x 40 tige épaisse longueur de filtage 15	4		80	Manchon de poignées incassables	2	
57	Ecroux hexagonaux M8 x 20 filetage complet avec nylok	2		81	Porte-bouteille d'eau	1	
58	Ecrou à chapeau M8	6		82	Joint intérieur du trou de manivelle	2	
59	Boulons à tête cylindrique à six pans creux M8* 45 longueur de filtage 15 S5	2		83	Cache-écrou (boule) S13 (avec écrou M8)	2	
60	Ecroux hexagonaux M10 x 70 tige épaisse longueur de filtage 15	2		84	Cache-écrou (boule) S18	2	
61	Ecroux hexagonaux M8 x 40mm	1		85	Bouchon intérieur rond avec tuyau $\varnothing 25 \times 2$	2	
62	Joints en plastique $\varnothing 22 \times \varnothing 10.5 \times 1$	4		86	Boulons à tête cylindrique à six pans creux M8* 35 filetage complet S5 , avec nylok	2	
63	Rondelles élastiques D8	13		87	écroux fins coniques M10x1xH4	1	
64	tige pivotante	2		88	Couvercle de mandrin à double trou avec tuyau $\varnothing 25$	1	
65	Manchons en métallurgie des poudres $\varnothing 22 \times \varnothing 16 \times \varnothing 10 \times 15$	4		89	Bouchon intérieur rond avec tuyau $\varnothing 32 \times 1.5$	2	
66	Vis à tête cylindrique croisée autotaraudeuses ST4.2* 12 tête $\varnothing 10$	2		90	Boulons à tête cylindrique à six pans creux M8*60 longueur de filtage 20 S5	2	
67	Bouchon de tuyau à tête champignon avec tuyau $\varnothing 32 \times 2$ tête $\varnothing 50$	2		91	Petits boulons à tête hexagonale M10x45 longueur de filtage 15 S14	4	
68	Vis à tête cylindrique croisée autotaraudeuses ST4.2*20 tête $\varnothing 8$	12		92	joint plat M10	8	
69	Joint du trou de manivelle	2		93	Ecrou en nylon M10 S17	6	
70	Ecroux hexagonaux M10 S17	1					

FR

# MÉTHODE D'INSTALLATION DE PRODUIT

Attention : Assurez-vous que toutes les vis et tous les écrous sont serrés avant l'exercice.

## 1. Travaux de préparation:

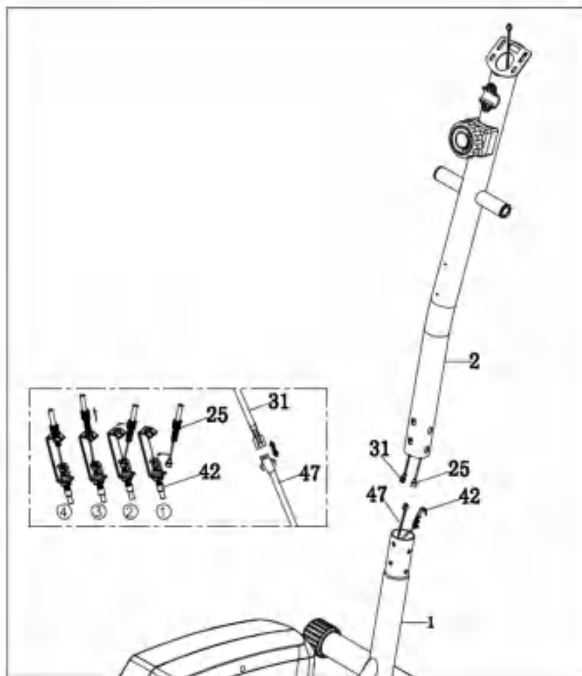
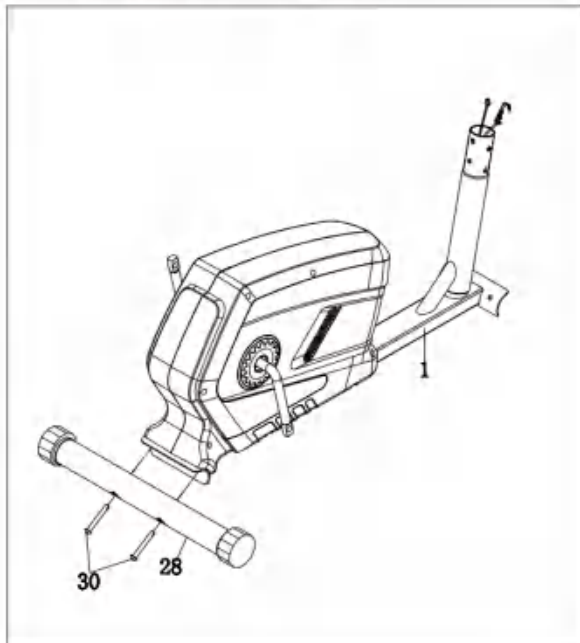
A. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du site avant l'installation de l'équipement;

B. Veuillez utiliser les outils fournis avec le vélo ou vos propres outils spéciaux pour l'installation.

C. Assurez-vous que les composants sont complets avant l'installation (les noms et emplacements des composants sont indiqués du produit avant).

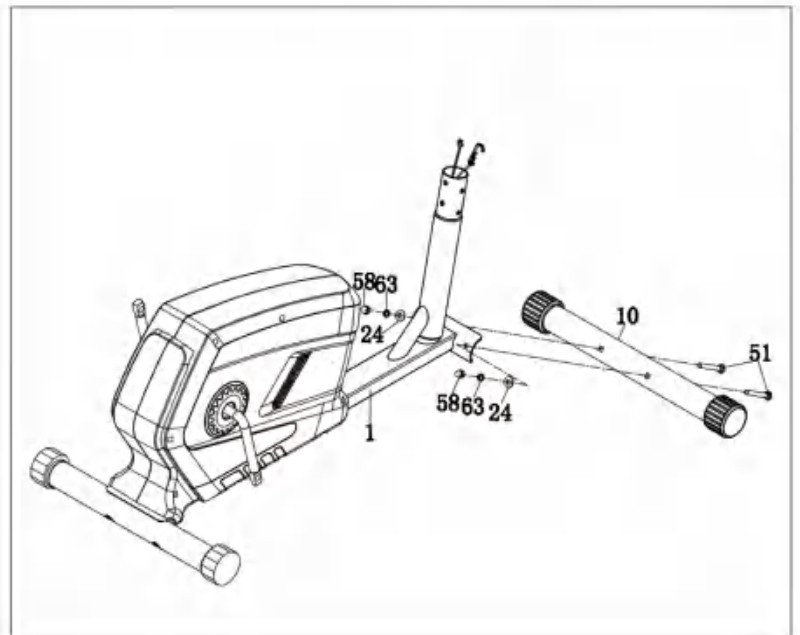
### Première étape:

Verrouiller au châssis (1) avec des boulons à tête cylindrique hexagonale (30) à travers le tube de pied arrière (28) (voir Fig. 1).



### Deuxième étape:

Utiliser des boulons à tête cylindrique (51) à travers le tube de pied avant (10) puis à travers le cadre (1) sur le châssis, à leur tour dans le tampon d'arc (24), le tampon de ressort (63) puis dans l'écrou de chapeau (58) pour verrouiller. (comme indiqué dans la figure 2)



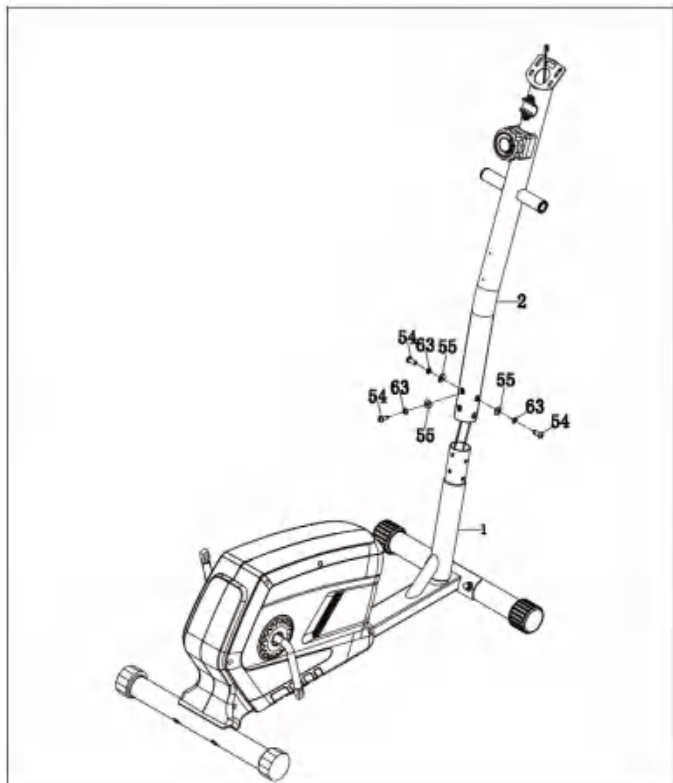
### Troisième étape:

Connectez le relais (31) à la ligne d'induction des broches (47) et combinez ensuite la ligne de section supérieure de coupe (25) avec la ligne de section inférieure (42) (Fig. 3).

FR

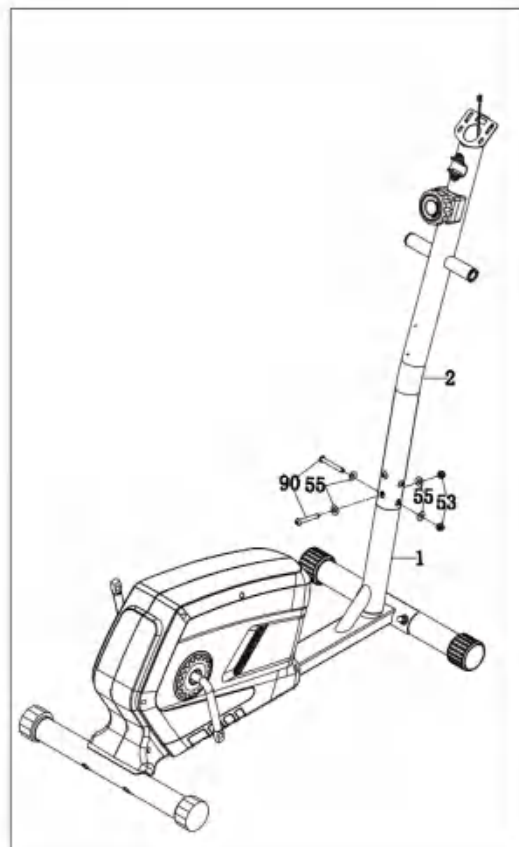
#### Quatrième étape:

Reliez le châssis (1) au colonne avant (2) par des trous de vis concentriques, puis installez successivement le patin plat (55), le patin à ressort (63) et la vis à tête cylindrique hexagonale (54), et bloquez fermement la vis à tête cylindrique hexagonale (54) (voir Fig. 4).



#### Cinquième étape:

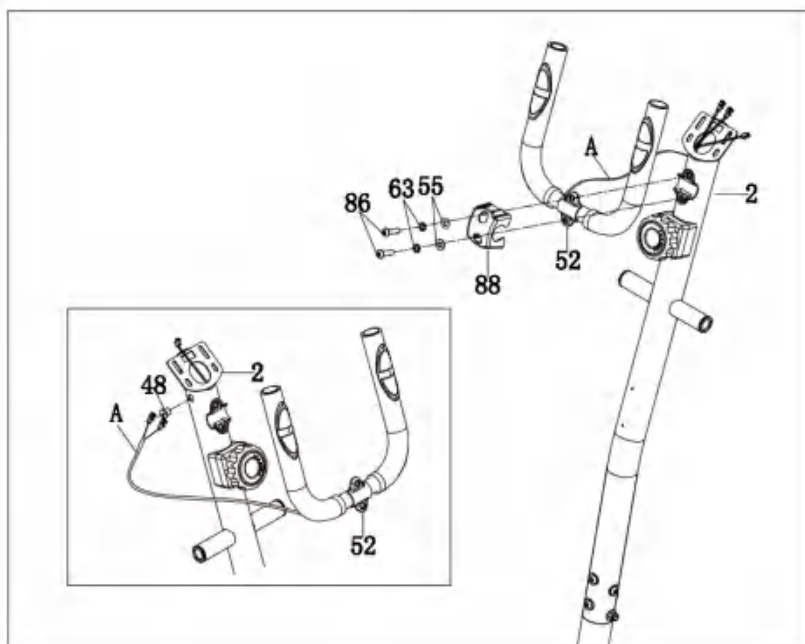
Insérez le boulon à tête hexagonale (90) dans le joint (55), à travers le trou de la colonne avant (2), puis installez successivement le joint plat (55) et le contre-écrou (53) (voir Fig. 5).



#### Sixième étape:

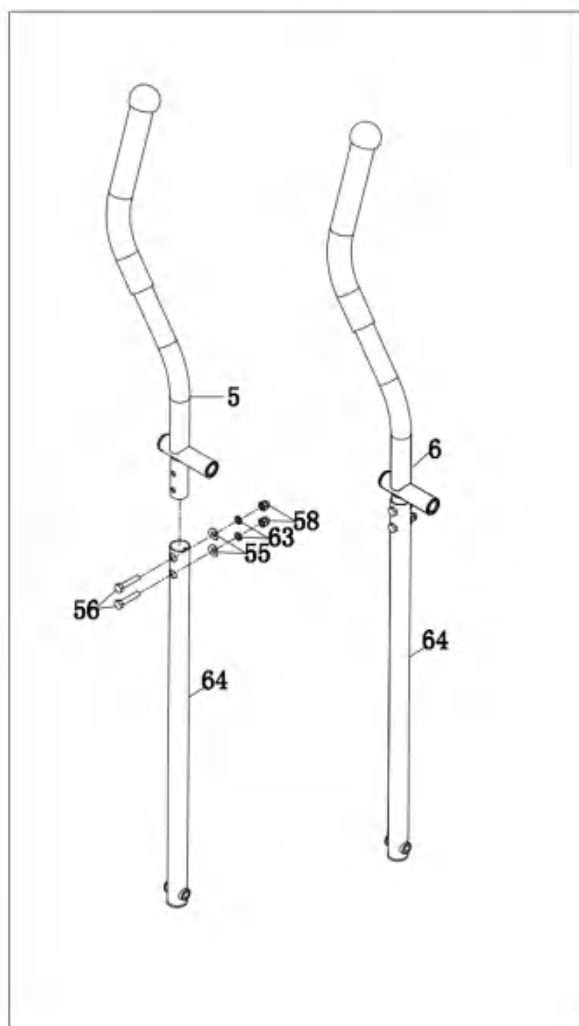
Passer le fil de la pièce de préhension (A) dans le bouchon de sur-fil (48), mettre le bouchon de sur-fil (48) dans le trou de la colonne avant (2), passer le fil (A) dans la pièce de table de la colonne avant (2) (comme indiqué), passer le boulon hexagonal (86) dans le coussin à ressort (63), le joint d'étanchéité (55) et la main courante central (52), le verrouiller avec la colonne (2).

Placez le couvercle du mandrin à double trou (88) sur la main courante central (52) (voir Fig. 6).



### Septième étape:

Insérer la main courante supérieure gauche (5) dans les trous intérieur et extérieur du pendule (64), insérer le boulon hexagonal (56) à travers le trou du pendule (64), puis installer tour à tour le joint plat (55) et le joint en forme de ressort (63), et enfin insérer l'écrou borgne (58) dans le boulon hexagonal (56) pour le verrouiller. Installez l'ensemble de la main courante droite comme décrit ci-dessus (voir Fig. 7).

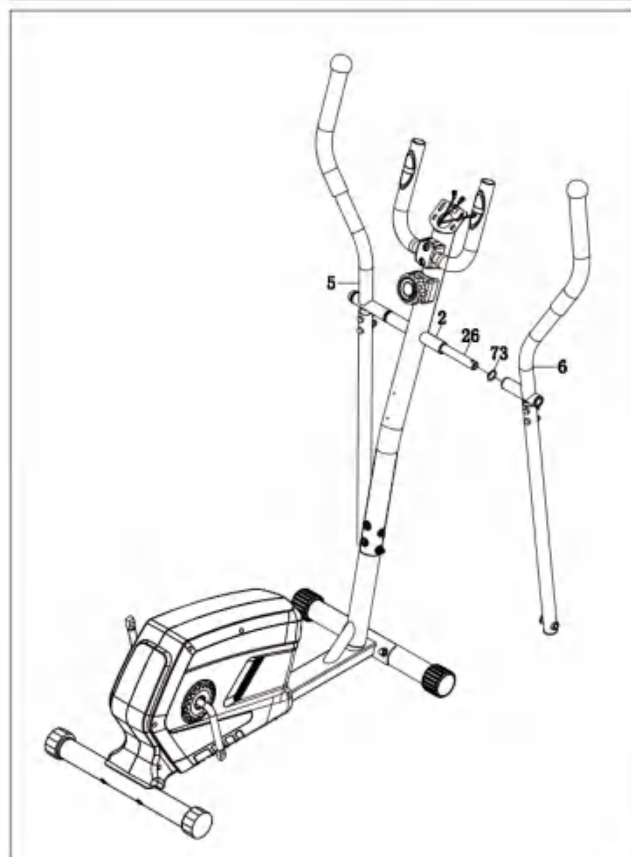
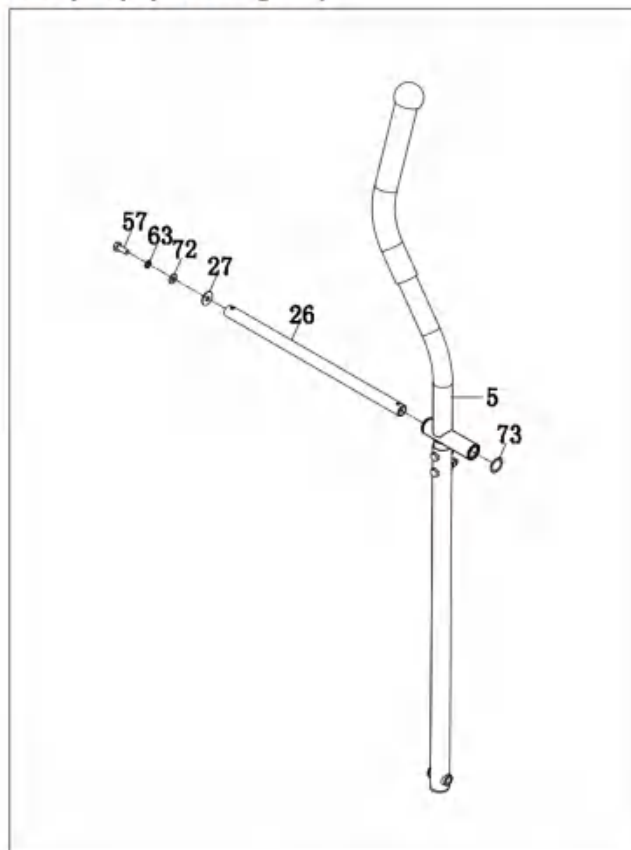


### Neuvième étape:

Insérez l'ensemble de la main courante supérieur gauche (5) à travers la colonne avant (2) avec le joint de forme d'onde (73), puis à travers l'ensemble de la main courante supérieur droit (6) (voir Fig. 9).

### Huitième étape:

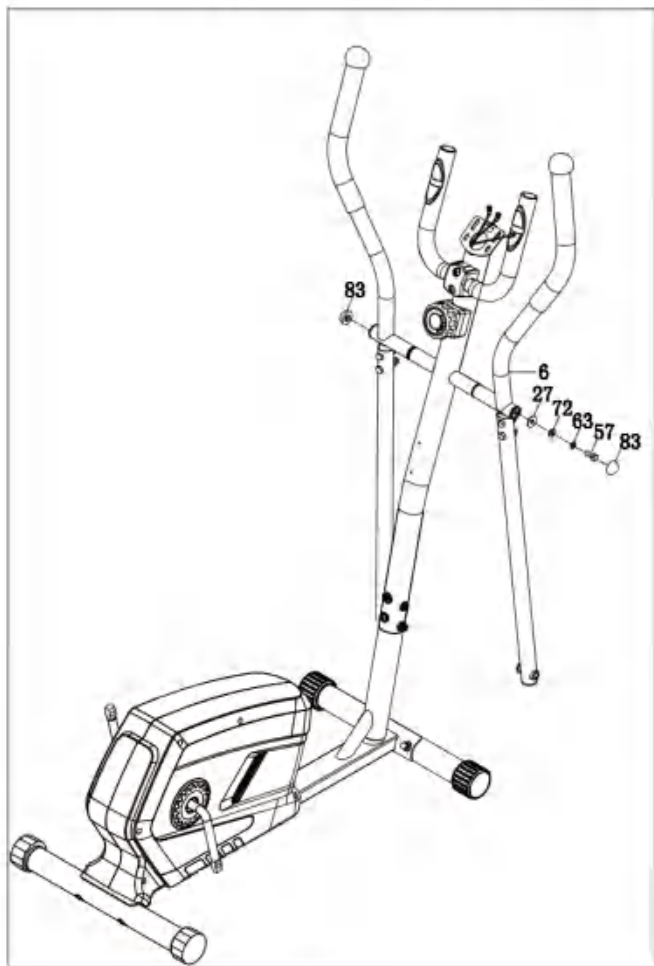
Introduire la vis hexagonale (57) à travers le patin à ressort (63), le grand joint plat (72) et le joint plat en ciment plastique (27) dans l'arbre long (26) et la bloquer en place, puis introduire l'arbre long (26) dans la main courante supérieure gauche (5) à travers le joint ondulée (73) (voir Fig. 8).



FR

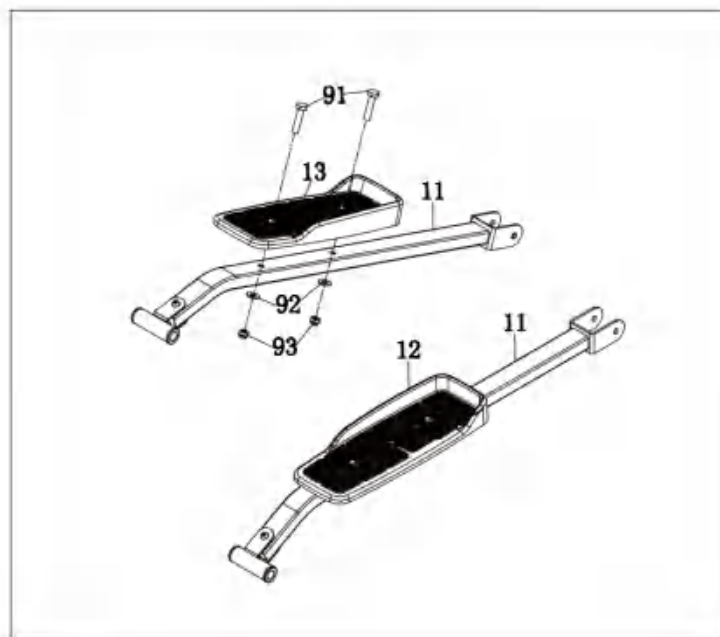
### Dixième étape:

Introduisez la vis hexagonale (57) à travers le patin à ressort (63), le grand joint d'étanchéité (72) et le joint plat plastique (27) dans l'arbre long (26) et bloquez-la en place, puis mettez le capuchon de l'écrou S13 (83) sur la tête de la vis hexagonale (57) (voir Fig. 10).



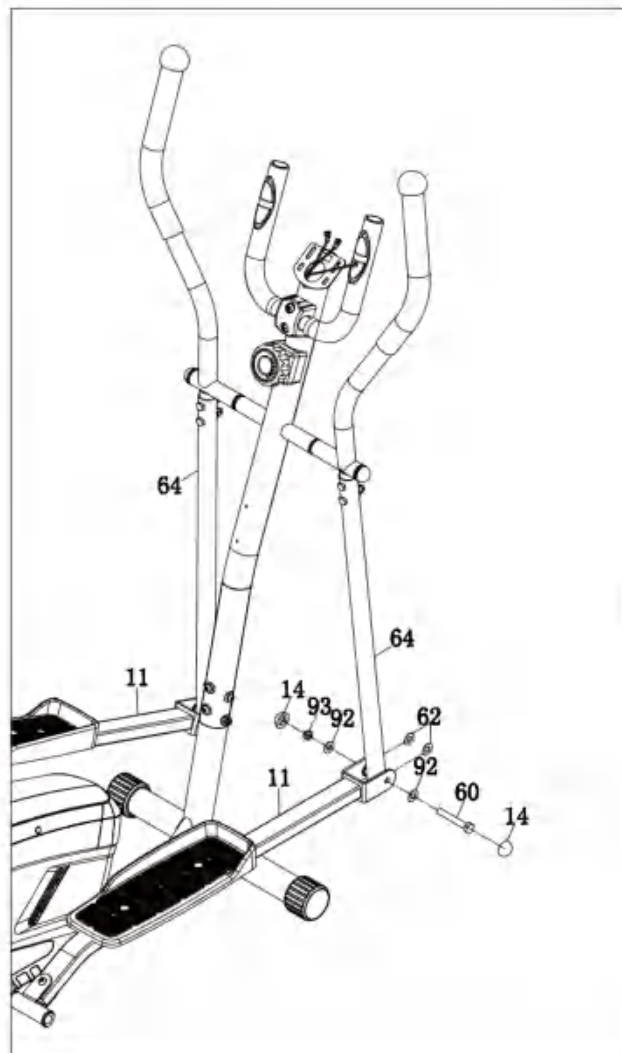
### Onzième étape:

Introduire les vis hexagonales (91) à travers la pédale gauche (13), le tuyau de pédale (11) et le joint plat (92) dans les écrous hexagonaux (93) pour les bloquer en place. Installez le jeu de pédales droit de la même manière que décrit ci-dessus (Fig. 11).



### Douzième étape:

Combiner le pédalier gauche (11) avec le pendule (64) dans le processus supérieur et placer le joint plat en ciment plastique (62) à l'intérieur du joint entre (64) et (11) en s'assurant que les trous intérieurs sont concentriques, passer le boulon hexagonal (60) à travers le coussin plat (92), le pédalier (11), le coussin plat en plastique (62), le pendule (64), le coussin plat en plastique (62), le coussin plat (92), le capuchon en nylon (93) et le boulon hexagonal (60). Boulon (60), puis mettez le cache-écrou S17 (14) sur la tête du boulon. Installez le jeu de pédales gauche dans le même ordre que ci-dessus (voir Fig. 12).

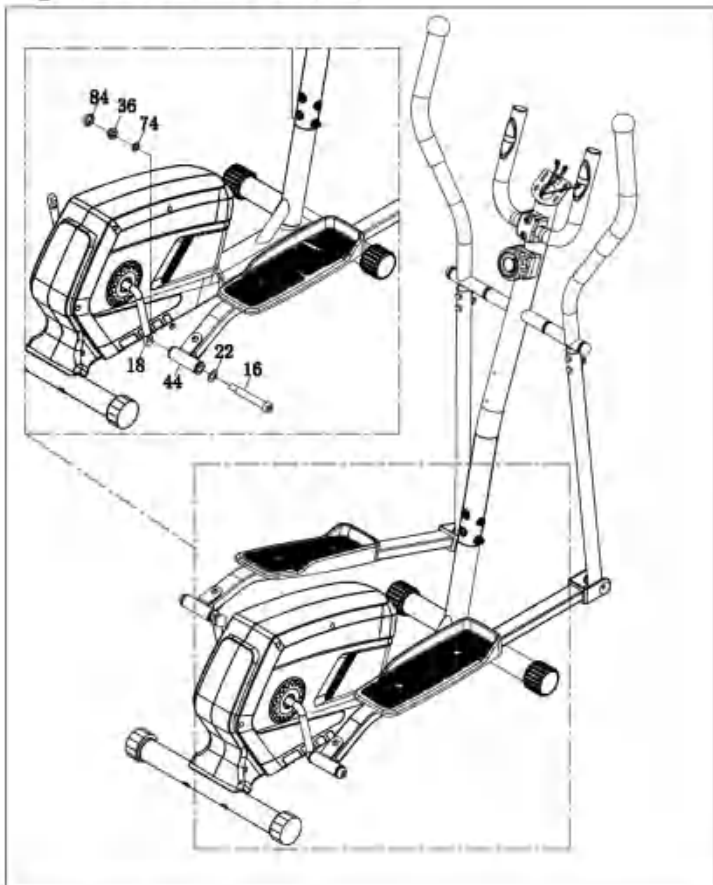


FR

### Treizième étape :

Insérer le boulon hexagonal à tête plate (16) à travers le patin plat en plastique (22) et l'ensemble de la pédale droite (44), tout en vissant le boulon hexagonal à tête plate (16) dans les filetages de la manivelle (18) avec une clé hexagonale 8# et en le bloquant, en insérant le joint à ressort (74) sur le boulon hexagonal (16), en bloquant le capuchon en nylon (36) avec le boulon hexagonal (16), puis en couvrant la tête d'écrou en nylon (36) avec le capuchon de l'écrou (84). (voir fig. 13). Montez le jeu de pédales gauche dans l'ordre ci-dessus.

Remarque : le boulon de gauche (15) est serré dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Serrez le boulon droit (16) dans le sens des aiguilles d'une montre.



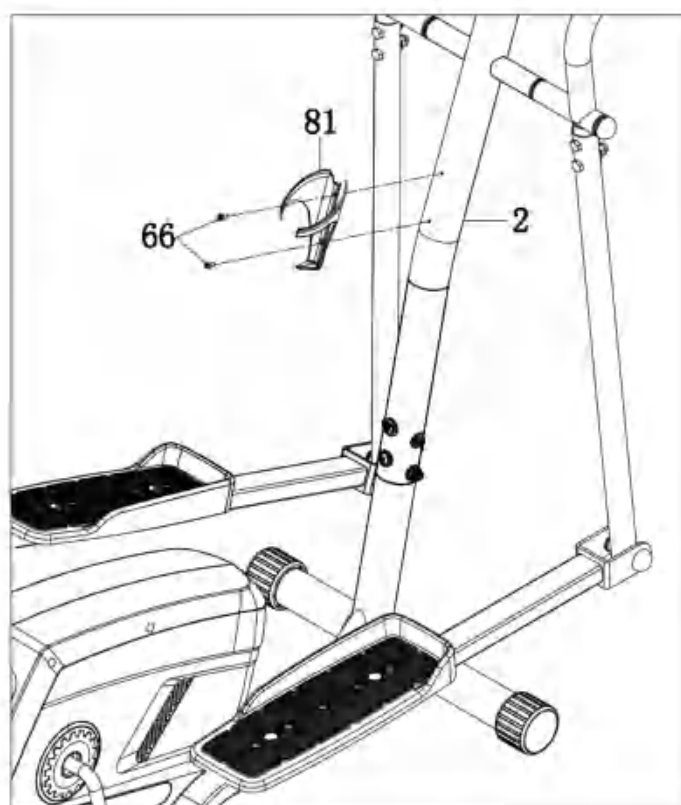
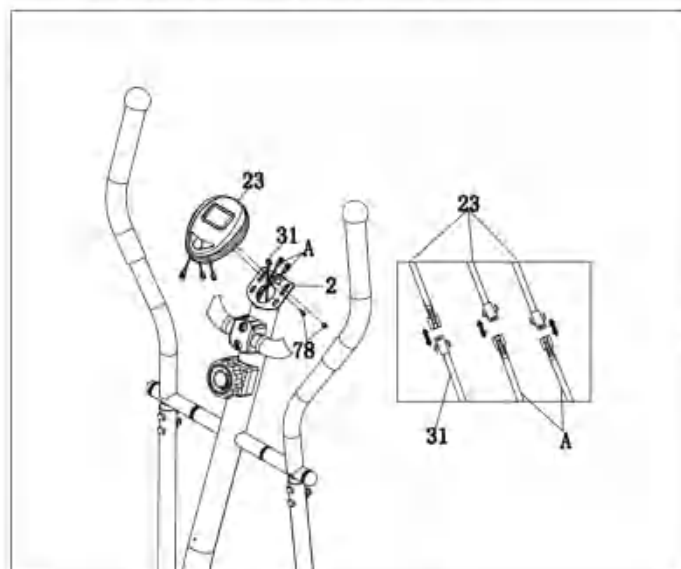
### Quinzième étape :

Le porte-bouteille d'eau (81) et la colonne avant (2) doivent être serrés et les trous doivent être concentriques, puis les vis à tête cylindrique Phillips (66) doivent être bloquées à travers les trous de vis du porte-bouteille d'eau (81) et de la colonne avant (2) (voir Fig. 15).

### Quatorzième étape :

Connectez les fils de le compteur électronique (23) au fil d'impulsion du tube de la poignée (A) et au fil du relais (31), (remarque : le sens de connexion des fils). Raccordez ensuite la vis cruciforme (78) à travers le trou de la languette de la colonne avant (2) au trou de le compteur électronique (23) (voir Fig. 14).

(Remarque : les vis à tête cruciforme sont pré-verrouillées sur le compteur électronique (23) et doivent être retirées avant le montage).



## Phase d'échauffement

Les exercices d'échauffement avant l'exercice vous permet de favoriser la circulation sanguine, d'assurer un mouvement correct des muscles et réduire les crampes et les foulures causées par un exercice intense. Par conséquent, il est nécessaire de prendre 5 à 10 minutes à s'étirer comme suivant: Vous pouvez faire environ 30 fois de chaque étirement, n'étirez pas vos muscles trop fort et arrêtez dès que vous ressentez une petite douleur. Répétez l'étirement après l'entraînement.

### 1. Étirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux, penchez lentement votre corps vers l'avant, laissez votre dos et vos épaules se détendre et touchez vos mains à vos orteils aussi loin que possible. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois (voir Fig. 1).

### 2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre et tendez une jambe. Rentrez l'autre jambe vers l'intérieur de façon à ce qu'elle soit proche de l'intérieur de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez pour chaque jambe 3 fois (voir Fig. 2).

### 3. Extension des tendons du mollet et du pied

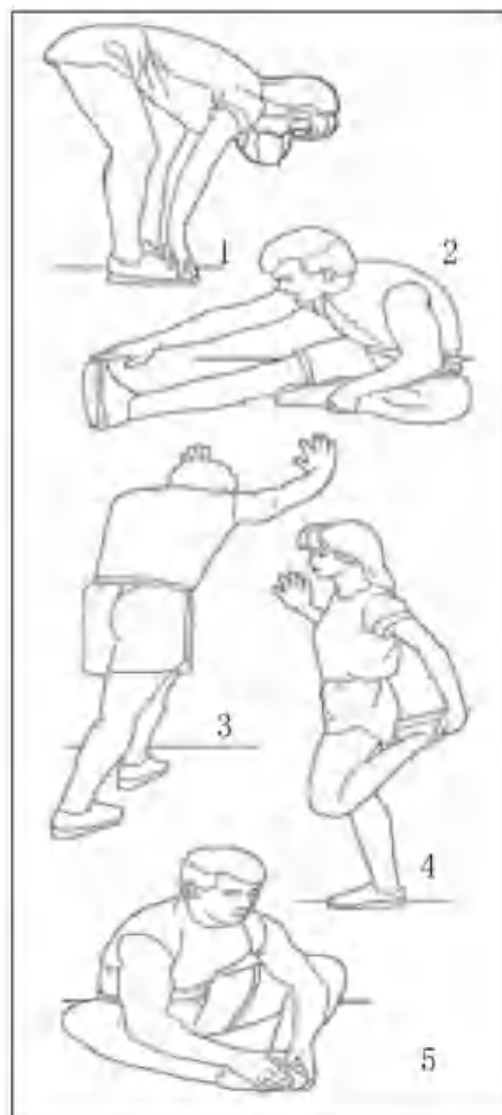
Tenez-vous debout, les deux pieds sur le mur ou l'arbre, un pied derrière l'autre. Gardez la jambe arrière droite et le talon au sol, en vous appuyant sur le mur ou l'arbre. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois sur chaque jambe (voir Fig. 3).

### 4 Étirement des quadriceps

Tenez le mur ou la table avec votre main gauche pour vous équilibrer, puis reculez avec votre main droite, attrapez votre talon droit et tirez-le lentement vers vos fesses jusqu'à ce que vous sentiez une tension dans les muscles devant vos cuisses. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois sur chaque jambe (voir Fig. 4).

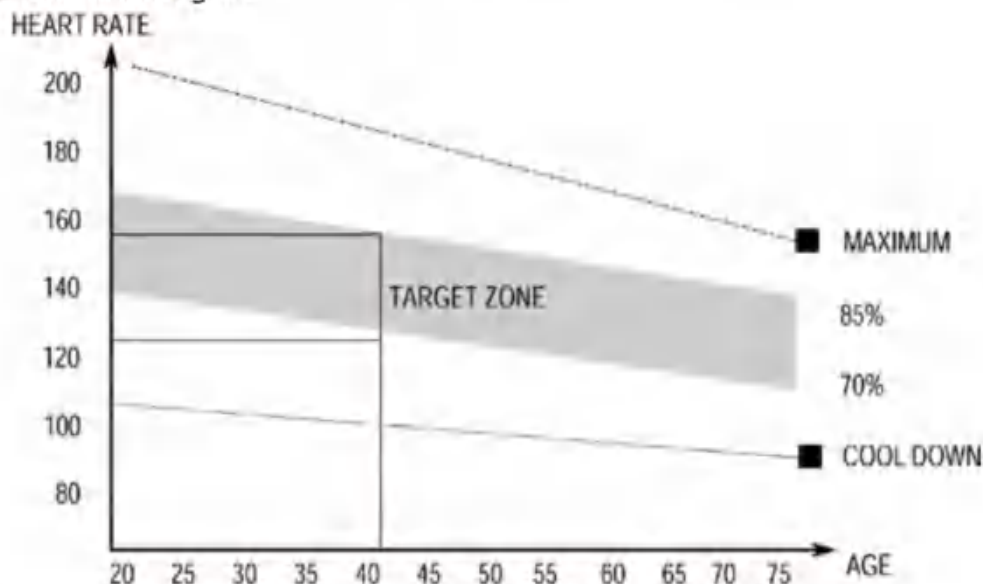
### 5. Étirement des sutures (muscles de l'intérieur de la cuisse)

Asseyez-vous avec la plante des pieds face à face et les genoux tournés vers l'extérieur. Saisissez les pieds avec les deux mains et tirez-les vers l'aîne. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois (voir Fig. 5).



## Phase d'exercice

Faites de l'exercice avec une certaine résistance pendant 12 minutes (certaines personnes peuvent se tenir à 15-20 minutes) et lorsque vous pouvez le faire facilement à plusieurs reprises, vous pouvez augmenter lentement la résistance. Après une période d'exercice régulier, votre pouls se rapprochera de la position optimale de la courbe ci-dessous (zone ombrée). NOTE: il ne faut pas se précipiter, cet exercice est destiné à votre santé pour toute la vie, pas à un tour de magie.



## Phase de rétablissement

Cette phase porte sur la libération du système vasculaire et la détente musculaire, il s'agit en fait d'une répétition de l'exercice d'échauffement. D'abord baissez le rythme de l'exercice pendant environ 5 minutes, puis répétez les étirements précédents en veillant à ne pas tirer trop fort sur les muscles. FR

Lorsque vous entraînez sur un vélo elliptique, faites attention à ne pas augmenter l'intensité de votre entraînement comme vous voulez car vous risquez de vous fouler les muscles des jambes, et cela signifie que vous ne pouvez pas continuer à vous entraîner pendant une longue période.

## Méthode d'usage

Régler le dispositif de micro-réglage du vélo elliptique peut modifier la résistance du vélo, plus la résistance est élevée, plus il est difficile de pédaler. Ce dispositif permet à l'utilisateur de choisir la vitesse de mouvement qui lui convient.

# COMPTEUR D'EXERCICE AVEC POUL

### SPECIFICATIONS:

TEMPS	0:00—99:59MINUTE
VITESSE	0.0—99.9 KM/H
DISTANCE	0.00—999.9 KM
CALORIE	0.0—999.9 KCAL
ODO	0.0—9999 KM
IMPULSIONS	40—240BPM

#### Paramètres :

Modèle : DSC03612(SY-9801)

Tension nominale : 3V DC

Type de pile : 1.5V AAA\*2 (Ne contient pas la pile)

Norme(s) d'essai : CE,

EN IEC 61000-6-1, EN 61000-6-3, RoHS

**BOUTON FONCTIONNEL:**

**MODE** - Appuyez pour sélectionner les fonctions.

**RÉGLER**- Réglez la valeur du temps, de la distance et des calories lorsque vous n'êtes pas en mode de BALAYER.

**RÉINITIALISER** - Appuyez pour réinitialiser l'heure, la distance et les calories.

**FONCTION PRINCIPALES :**

**SCAN:** PASSE EN MODE DE BALAYAGE AUTOMATIQUE, AFFICHE CHAQUE FONCTION TOUR À TOUR. DANS CE MODE, CHAQUE FONCTION NE PEUT PAS ÊTRE RÉGLÉE; MAINTENEZ CETTE TOUCHE ENFONCÉE, L'ORDINATEUR SERA RÉINITIALISÉ, CHAQUE FONCTION REVIENDRA À ZÉRO, SAUF LA FONCTION DE DIAMÉTRÉ TOTAL.

**TIEM :** AFFICHE LE TEMPS ACTUEL DE L'EXERCICE, DANS CE MODE, VOUS POUVEZ APPUYER SUR LA TOUCHE HAUT OU BAS POUR RÉGLER LE TEMPS DE L'EXERCICE.

**SPEED :** INDIQUE LA VITESSE ACTUELLE DE L'EXERCICE.

**DIST :** AFFICHE LA DISTANCE ACTUELLE DE L'EXERCICE, VOUS POUVEZ APPUYER SUR LA TOUCHE HAUT OU BAS POUR RÉGLER LA DISTANCE DE L'EXERCICE.

**CAL :** INDIQUE LES CALORIES QUE VOUS DÉPENSEZ ACTUELLEMENT, VOUS POUVEZ APPUYER SUR LA TOUCHE HAUT OU BAS POUR RÉGLER LES CALORIES QUE VOUS ALLEZ DÉPENSER.

**ODO :** AFFICHE LES DISTANCES TOTALES QUE VOUS AVEZ PARCOURUES DEPUIS L'ORDINATEUR. CE MODE NE PEUT PAS ÊTRE RÉGLÉ.

**♥:** PASSEZ AU TEST DU POULS : PLACEZ LA PAUME DE VOS MAINS SUR LES DEUX COUSSINETS DE CONTACT PENDANT 30 SECONDES, PUIS L'ORDINATEUR VOUS INDIQUERA VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE ACTUELLE.

L'ORDINATEUR S'ALLUME, LE MONITEUR S'AFFICHE EN PLEIN ÉCRAN PENDANT 1 SECONDE POUR ENTRER EN MODE DE BALAYAGE : EN MODE DE BALAYAGE, SI AUCUNE TOUCHE N'EST ACTIONNÉE, LE MONITEUR PASSE AUTOMATIQUÉMENT DANS CHAQUE MODE TOUTES LES 6 SECONDES. SI LA TOUCHE EST ACTIONNÉE, L'APPAREIL ENTRE EN FONCTION.

LORSQUE VOUS FAITES DE L'EXERCICE, LES FONCTIONS DE TEMPS, DE VITESSE, DE CALORIES ET DE DISTANCE FONCTIONNENT ET CALCULENT LES VALEURS DE CHAQUE FONCTION. LORSQUE VOUS VOUS ARRÊTEZ, L'ORDINATEUR S'ARRÊTE DE FONCTIONNER, LE MODE TEMPS S'ARRÊTE PENDANT 4 SECONDES. SI AUCUNE ENTRÉE SINGALE N'EST EFFECTUÉE PENDANT 4 MINUTES, L'ORDINATEUR PASSE EN MODE VEILLE----- L'ÉCRAN S'ÉTEINT JUSQU'À CE QU'UNE ENTRÉE SINGALE OU UNE OPÉRATION DE TOUCHE LE RÉVEILLE.

### **BATTERIE :**

SI VOUS CONSTATEZ UN AFFICHAGE INCORRECT SUR LE MONITEUR, REMPLACEZ LES PILES POUR OBTENIR UN BON RÉSULTAT. CE MONITEUR UTILISE DEUX PILES "AAA". VOUS POUVEZ REMPLACER LES PILES EN MÊME TEMPS.

FR



Soyez assuré que la boîte de ce produit est recyclable, le reste de l'emballage peut être mis à la poubelle.  
♻️ Si le produit contient des piles, ne les jetez pas directement.

Cet appareil concerné a été fabriqué sous une déclaration de conformité UE et conforme à toutes les directives européennes pertinentes, y compris le test ENISO20957-1, ENISO20957-9.

### Importateur:

SAS ISE

1 Chemin d'Armancourt  
60200 Compiègne France

TEL : +33 3 44 76 21 66

PORT : +33 6 32 91 85 26

contact@isefit.com

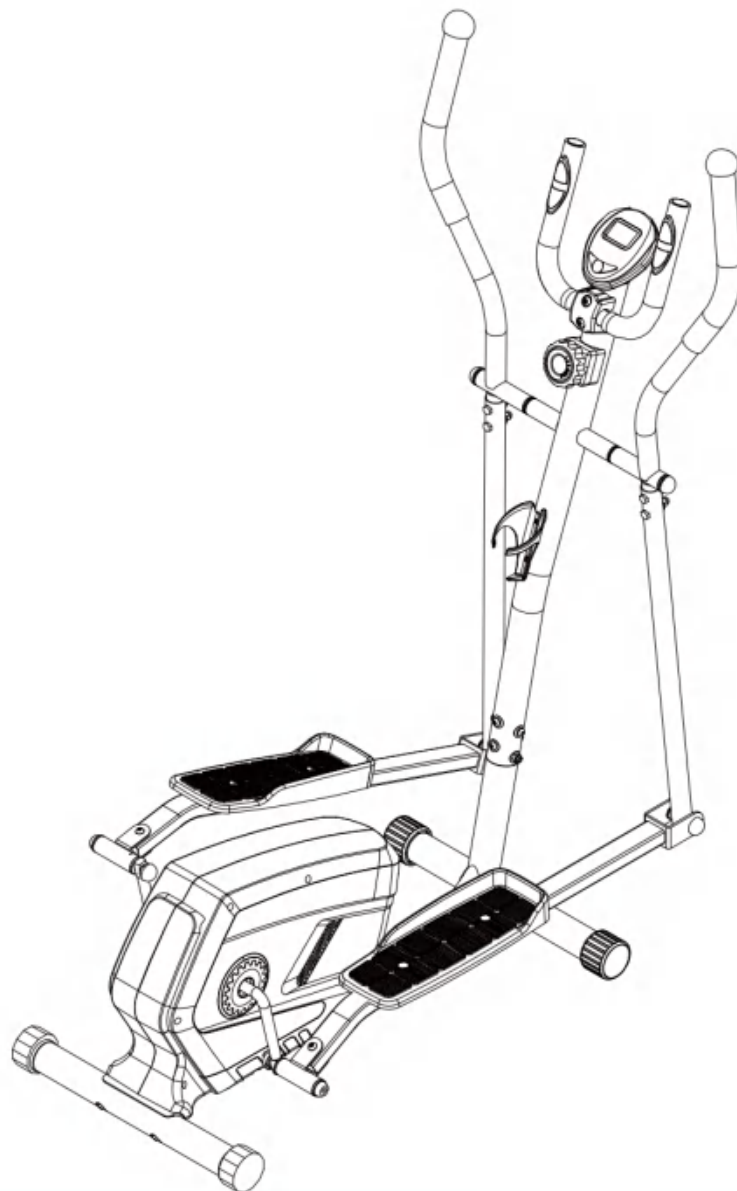
www.isefit.com

FR

**ISE<sup>®</sup>**

# EXERCISE BICYCLE MANUAL

## SY-9801(DSC03612)



**MAX USER  
WEIGHT  
100 KG**



[WWW.ISEFIT.COM](http://WWW.ISEFIT.COM)

**ISE<sup>®</sup>**



[CONTACT@ISEFIT.COM](mailto:CONTACT@ISEFIT.COM)



+33 344 762 166

Dear users,

Thank you for choosing to use the product produced by our company. Read this Manual carefully before use.

## SAFETY INSTRUCTIONS

Pay attention to the following matters before installation and using the elliptical exercise bicycle:

1. Install it in strict accordance with the requirements of the Manual.
2. Check whether all the connection parts (such as bolt) on the device are locked before each use to ensure the user's safety
3. Don't expose the device to damp places, which may cause malfunctions.
4. Put the parts on a cushion when installation (rubber or plank material) to avoid contamination
5. Ensure no other objects within the scope of 2m around the elliptical exercise bicycle before exercise
6. Don't use the corrosive detergent when cleaning the device, but only use the accompanying or suitable tools for assembly and maintenance of parts, and timely remove the sweat dripping to the bicycle after each exercise
7. Incorrect or superstrengthened exercise goes against the health. It's suggested to consult the doctor who will provide you the maximum training (including pulse, watt and duration) so that you can exercise alone and obtain the accurate information before the exercise. Note: The bicycle cannot be used for therapeutic exercise
8. The exercise is allowed only when the machine is under the normal state. The accessories from the original factory can be used at the time of maintenance.
9. The machine can be used by one person for exercise once.
10. You'd better wear sports clothes and sneakers and the sneakers shall fit your feet when exercise.
11. In case of dizziness, emesis or other adverse symptoms when exercise, you should immediately stop exercise and see a doctor for consulting relevant information
12. The children and the disabled can use it only when being under supervision
13. The exercise intensity can be adjusted by adjusting the resistance based on the design of the bicycle. You can adjust back and forth from light to heavy to choose your proper resistance.
14. The user's body weight shall not exceed 100kg.
15. The product can be only used for family.

**Note: Ensure all the bolts and nuts are fastened before running.**

**Note: The plug of the front foot tube can be rotated to facilitate the movement of exercise bicycle by you.**

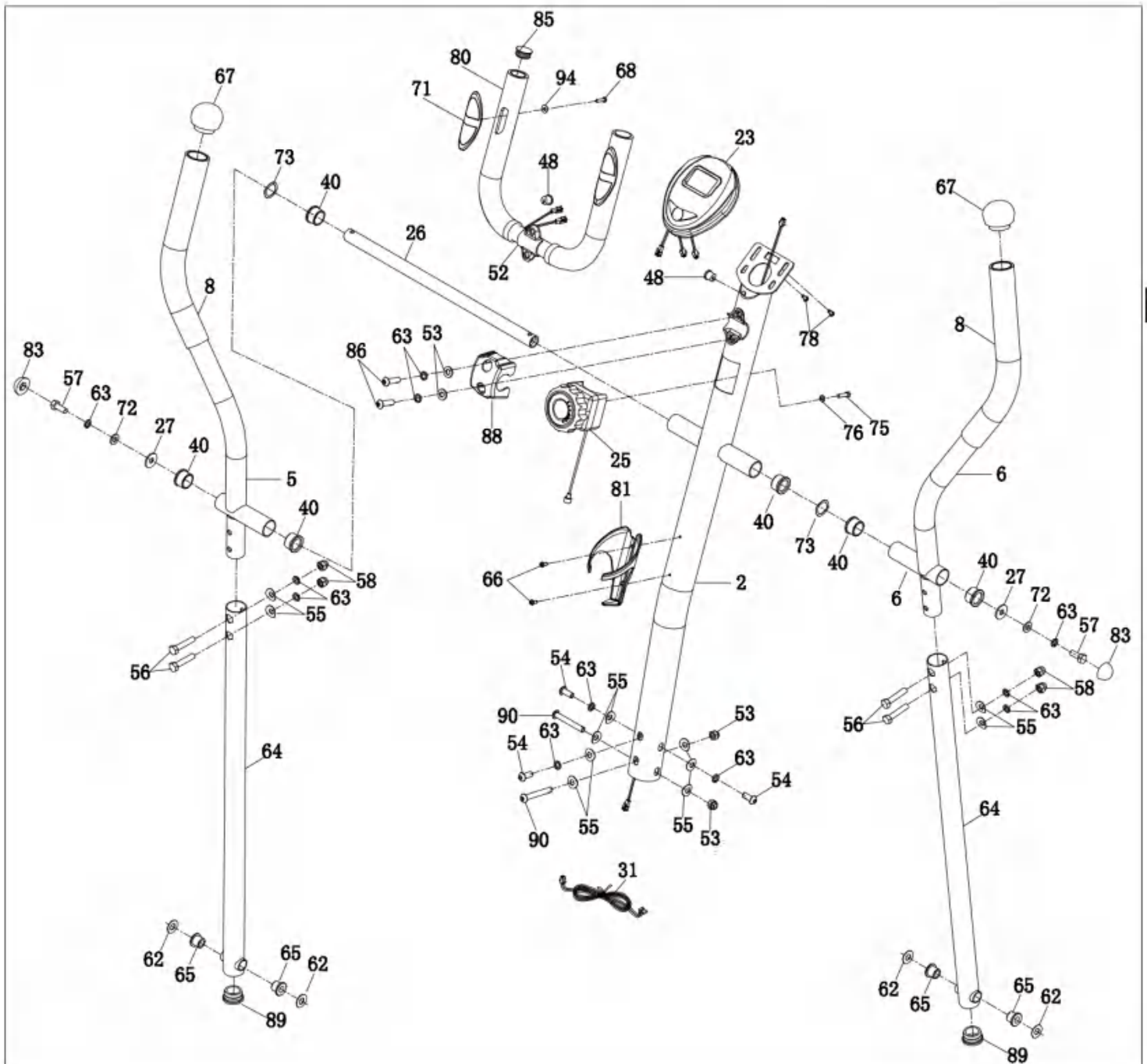
# PRODUCT PARAMETER

Model: SY-9801(DSC03612)  
Product size: 1270\*600\*1480MM  
Test Standard(s): ENISO20957-1,ENI-  
SO20957-9,Class:HC(Home use)  
Manual in FR/EN/DE/ES/IT

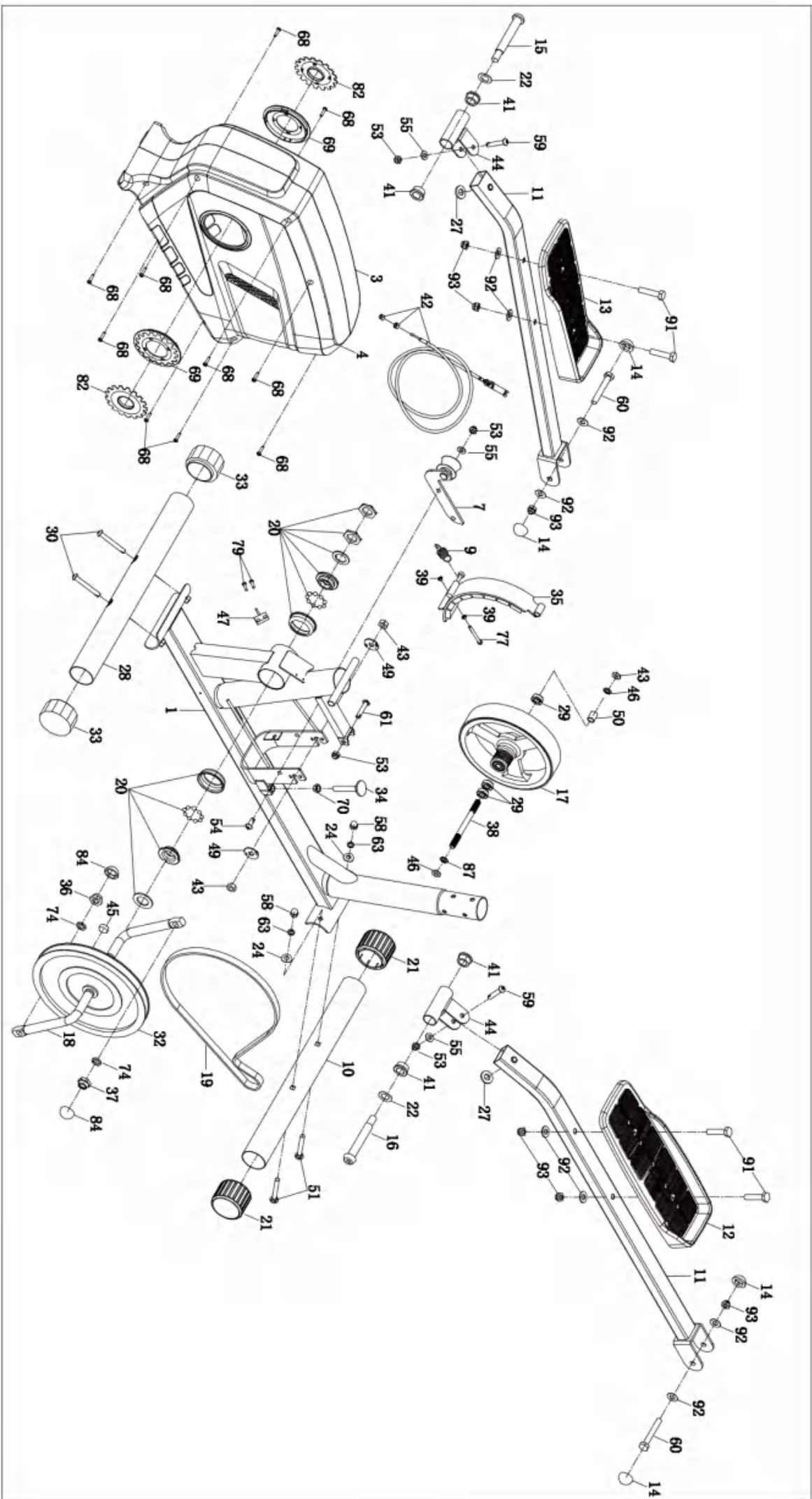
Resistance System: Magnetic  
Resistance adjustment: 8 Level  
Material:HIPS-Plastic, Iron  
Max.Userweight: 100 KG  
G.W/N.W: 29.9KG/26.5KG

## PRODUCT BREAKDOWN DIAGRAM AND PARTS LIST

Product Breakdown Diagram and Screw Package Diagram



EN



## Parts List:

S/N	Name	Quantity	Remark	S/N	Name	Quantity	Remark
1	Main frame	1		24	Curved gasket D8	2	
2	Front column	1		25	Eight gears (fine adjustment)	1	
3	Left shell	1		26	Long axis	1	
4	Right shell	1		27	Plastic flat washer φ25*φ8.5*1	4	
5	Left upper armrest	1		28	Rear ground tube	1	
6	Right upper armrest	1		29	Bearing 6000ZZ	3	
7	Pressure belt wheel set	1		30	Hexagon pan bolt M8×65mm	2	
8	Armrest foam φ31*φ37*370	2		31	Junction line (length: 1000mm)	1	
9	Tension springΦ18×48 Wire diameter Φ2	1		32	Belt pulley	1	
10	Front foot tube	1		33	Twelve eccentric foot straps	2	
11	Pedal tube stack	2		34	Regulating rod group	1	
12	Right pedal	1		35	Magnetic plate assembly	1	
13	Left pedal	1		36	Nylon nut (right) 1/2"×20 Thickness: 8 S19	1	
14	Nut cap (sphere) S16 (matching with M10 nut)	4		37	Nylon nut (left) 1/2"×20 -left, thickness: 8 S19	1	
15	Left pedal bolt Φ16×89×1/2"×20-left S8	1		38	Inertial wheel axle Φ10*125*M10*1*17	1	
16	Right pedal bolt Φ16×89×1/2"×20-right S8	1		39	Hexagon nut M6	2	
17	Inertial wheel axle Φ10*125*M10*1*17	1		40	Powder metallurgy bushing Φ29×Φ20.2×16	6	
18	Conjoined crank140*260, 1/2"left and right thread	1		41	Powder metallurgy bushing Φ28*Φ24*Φ16*14	4	
19	Belt 390PJ5	1		42	Fine adjustment the lower segment line	1	
20	10-piece set	1		43	Outer hexagon nut M10	3	
21	Scrolled foot strap	2		44	Connecting rod joint welding	2	
22	Plastic flat washer	2		45	Round magnet Φ15×6 (no mount)	1	
23	Electronic meter	1		46	Hexagon thin nut M10x1xH5	2	

EN

S/N	Name	Quantity	Remark	S/N	Name	Quantity	Remark
47	Needle inductor (wire length: 1300mm)	1		71	Grip piece (wire length: 500mm), matching with $\phi 22$ round tube	2	
48	Thread plug	2		72	Big plain washer $\phi 28 \times \phi 8.2 \times 1.5$	2	
49	Check washer $\phi 30$	2		73	Corrugated gasket $\phi 27 \times \phi 20 \times 0.3$	2	
50	Inertia wheel spacer $\phi 16 \times \phi 10.2 \times 17$	1		74	Spring washer $\phi 13 \times \phi 20 \times 2$	2	
51	Square neck bolt M8*65 $\square 8$ , thread length: 20	2		75	Hexagon bolt M5*45, thread length: 25 with nylok	1	
52	Middle armrest	1		76	Curved gasket $\phi 5.5 \times \phi 12 \times 1$	1	
53	Nylon nut M8	6		77	Hexagon bolt M6*70, full thread	1	
54	Hexagon pan bolt M8*20 full thread, S5 with nylok	4		78	Cross recessed pan head screw M5*10 full thread	2	
55	Spacer $\phi 8.5 \times \phi 19 \times 1.5$	16		79	Cross pan head tapping and drilling screw ST4.2*20 head: $\phi 8$	2	
56	Hexagon bolt M8x40 thick rod thread length: 15	4		80	Tearproof handlebar grip $\phi 24 \times \phi 30 \times 280$	2	
57	Hexagon bolt M8x20 full thread with nylok	2		81	Water bottle cage	1	
58	Acorn nut M8	6		82	Internal crank hole sealing	2	
59	Hexagon pan bolt M8*45 thread length: 15 S5	2		83	Nut cap (sphere) S13 (matching with M8 nut)	2	
60	Hexagon bolt M10x70 thick rod thread length: 15	2		84	Nut cap (sphere) S18	2	
61	Hexagon bolt M8*20	1		85	Round internal plug matching with $\phi 25 \times 2$ tube	2	
62	Plastic plain washer $\phi 22 \times \phi 10.5 \times 1$	4		86	Hexagon pan bolt M8*35 full thread, S5 with nylok	2	
63	Spring washer D8	13		87	Thin taper nut M10x1xH4	1	
64	Oscillating bar	2		88	Double hole handle clamp head cover matching with $\phi 25$ tube	1	
65	Powder metallurgy bushing $\phi 22 \times \phi 16 \times \phi 10 \times 15$	4		89	Round internal plug matching with $\phi 32 \times 1.5$ tube	2	
66	Cross recessed pan head tapping screw ST4.2*12 head $\phi 10$	2		90	Hexagon pan bolt M8*60 thread length: 20 S5	2	
67	Mushroom head tube plug matching with $\phi 32 \times 2$ tube (head: $\phi 50$ )	2		91	Small hexagon head bolt M10x45 thread length: 15 S14	4	
68	Cross recessed pan head tapping screw ST4.2*20 head: $\phi 8$	12		92	Flat washer M10	8	
69	Crank hole sealing	2		93	Nylon nut M10 S17	6	
70	Hexagon nut M10 S17	1					

EN

# PRODUCT ASSEMBLY METHOD

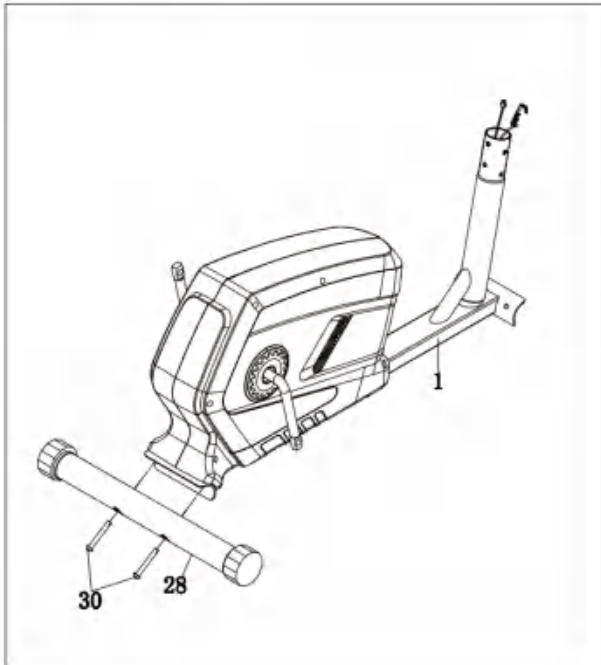
Attention: Make sure all screws and nuts are tightened before Exercise

## Preparation

- A. Confirm the sufficient space is provided around before installation;
- B. Use the tools provided with the vehicle or self-contained special tools when installation;
- C. Confirm all parts are complete before installation (the name and position of each part are marked in the above Product Breakdown Diagram).

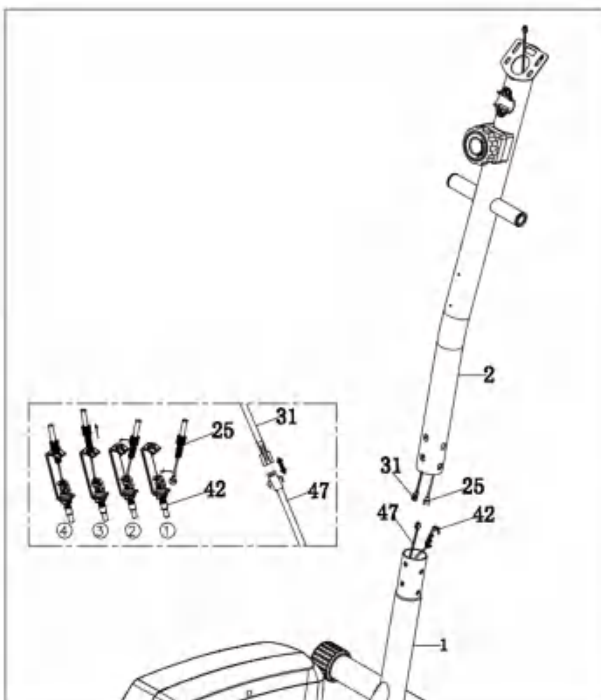
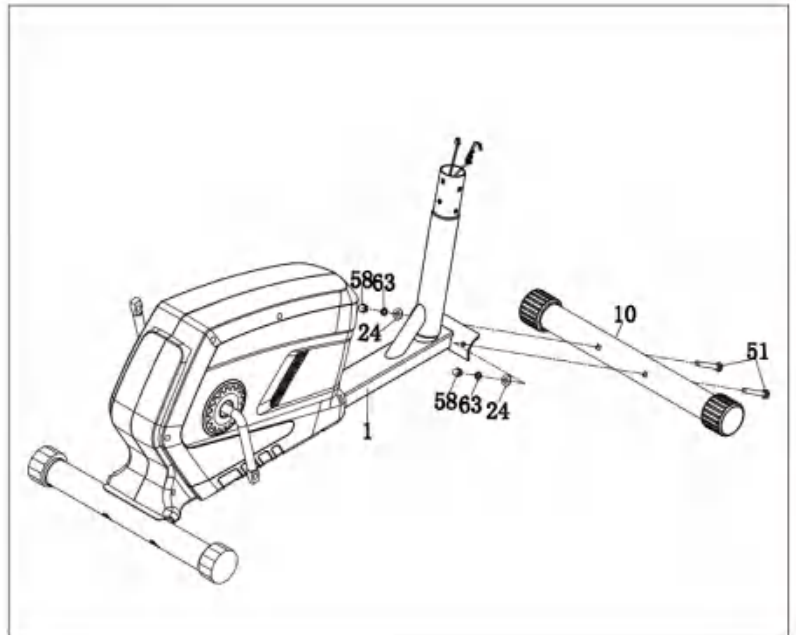
### Step 1:

The hexagon pan bolt (30) penetrates the rear foot tube (28) to be fastened on the frame (1) (as shown in Figure 1).



### Step 2:

The pan head square neck bolt (51) penetrates the front foot tube (10) and then penetrates the frame (1), and then the arc pad (24), spring washer (63) and acorn nut (58) are installed for fastening (as shown in Figure 2).

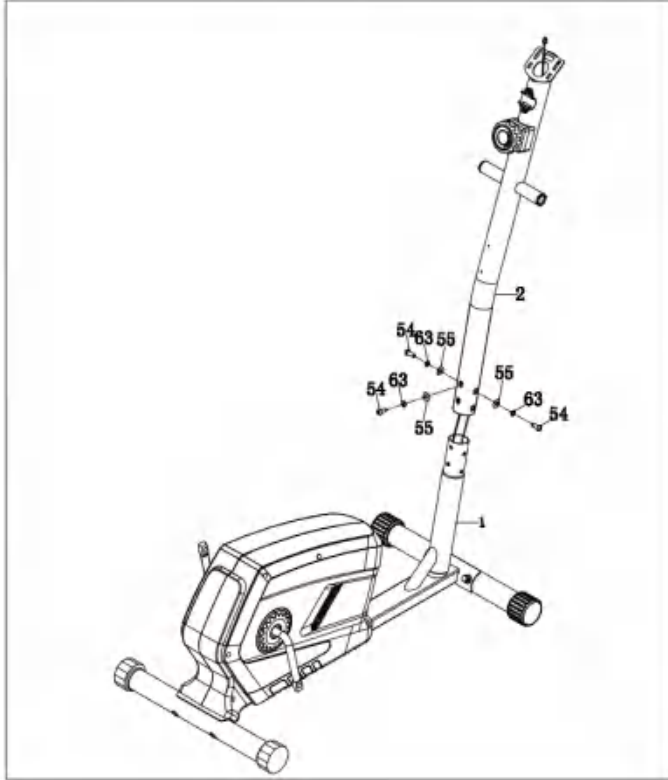


### Step 3:

The junction line(31) connects with the needle inductor wire (47), and then the fine adjustment upper segment line (25) is combined with the lower segment line(42)(as shown in Figure 3).

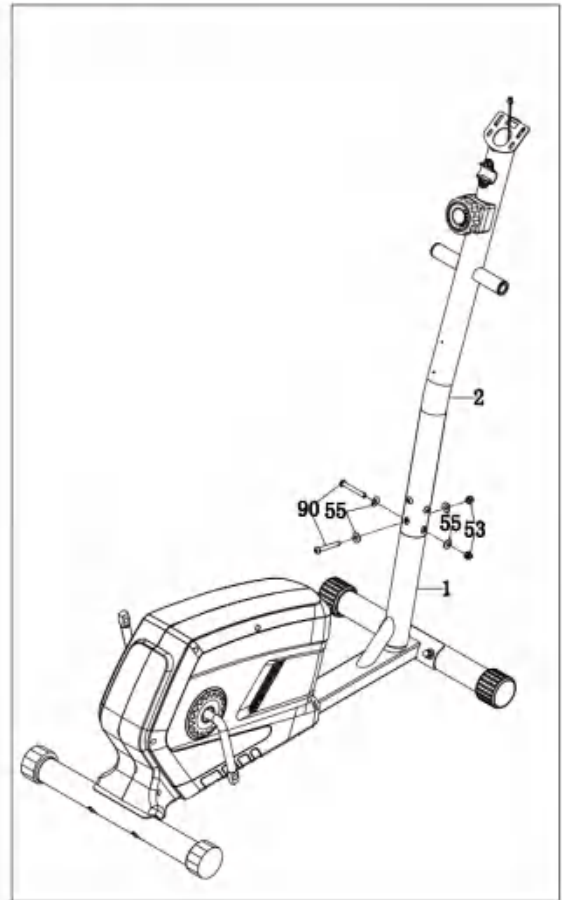
#### Step 4:

The frame (1) connects with the front column (2) with screw hole being concentric, and then the flat gasket (55), spring washer (63) and hexagon socket pan head screw (54) are installed, successively with hexagon socket pan head screw (54) tightened (as shown in Figure 4).



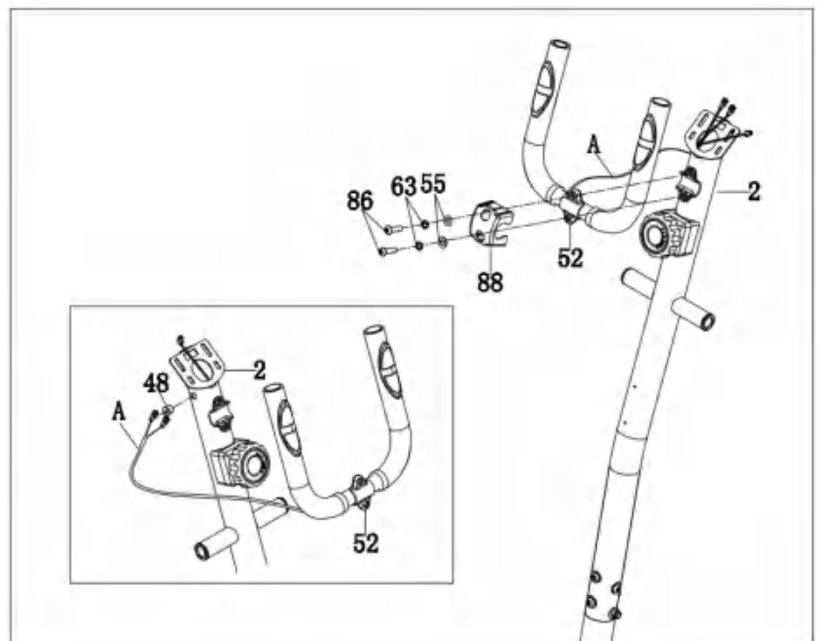
#### Step 5:

The hexagon socket screw (90) penetrates the gasket (55) and front column (2) hole, and then the flat gasket (55) and locknut (53) are installed (as shown in Figure 5).



#### Step 6:

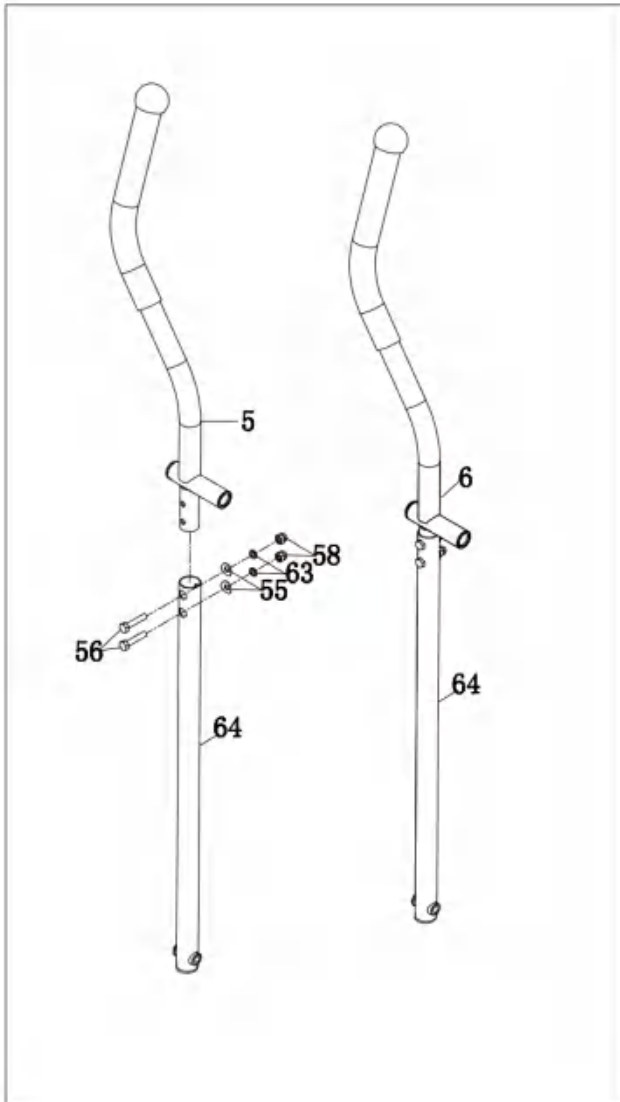
The grip piece wire (A) penetrates the thread plug (48), the thread plug (48) is installed into the front column (2) hole, the wire (A) penetrates the front column (2) surface piece (as shown in the figure), the hexagon socket screw (86) penetrates the spring washer (63), and the flat gasket (55) and middle armrest (52) are fastened with the column (2). And then the double hole handle clamp head cover (88) are put onto the chuck of the middle armrest (52) (as shown in Figure 6).



EN

### Step 7:

The left upper armrest (5) penetrates the oscillating bar (64) with internal and external holes being concentric and the outer hexagon bolt (56) penetrates the oscillating bar (64) hole, and then the flat gasket (55) and spring-shaped gasket (63) are installed, successively and the acorn nut (58) is installed into the outer hexagon bolt (56) for fastening.

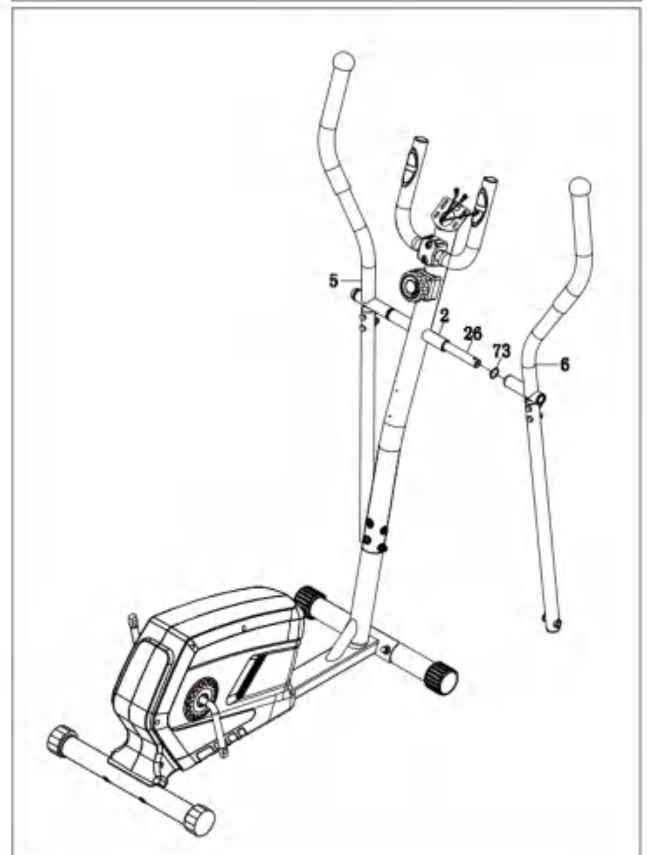
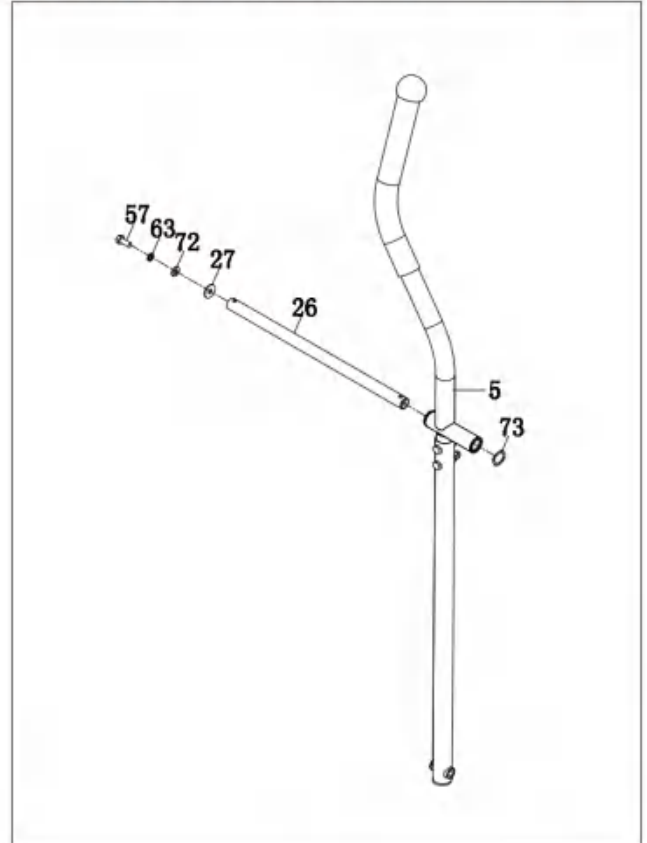


### Step 9:

The left upper armrest assembly (5) subject to the above process penetrates the front column (2) with corrugated gasket (73) harnessed and then penetrates the right upper armrest group (6) (as shown in Figure 9).

### Step 8:

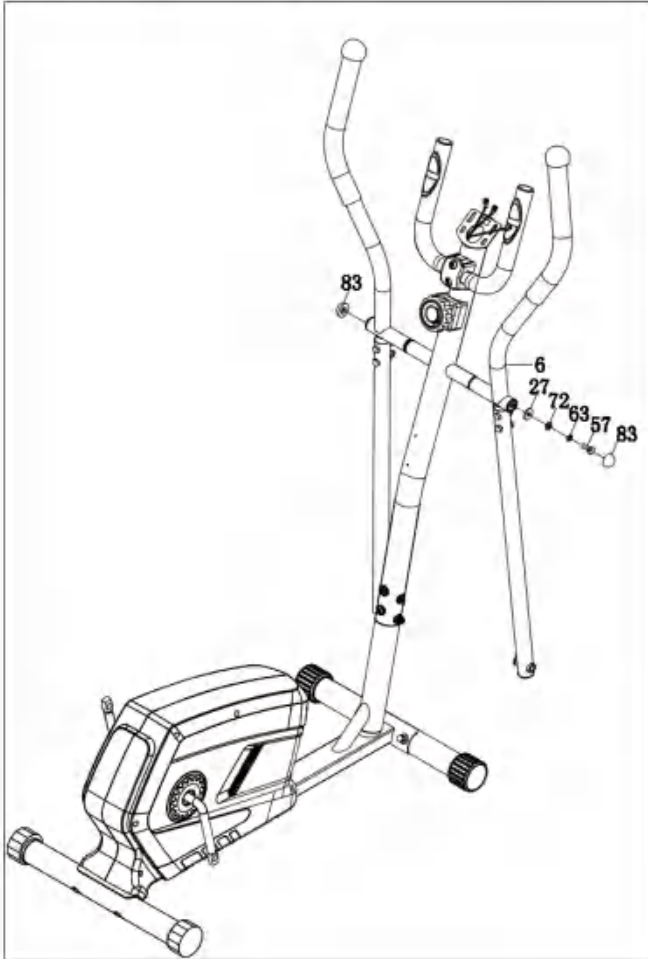
The hex head cap screw (57) penetrates the spring washer (63), big plain washer (72) and plastic flat washer (27) to be installed into the long axis (26) for fastening, and then the long axis (26) penetrates the left upper armrest (5) and corrugated gasket (73) (as shown in Figure 8).



EN

### Step 10:

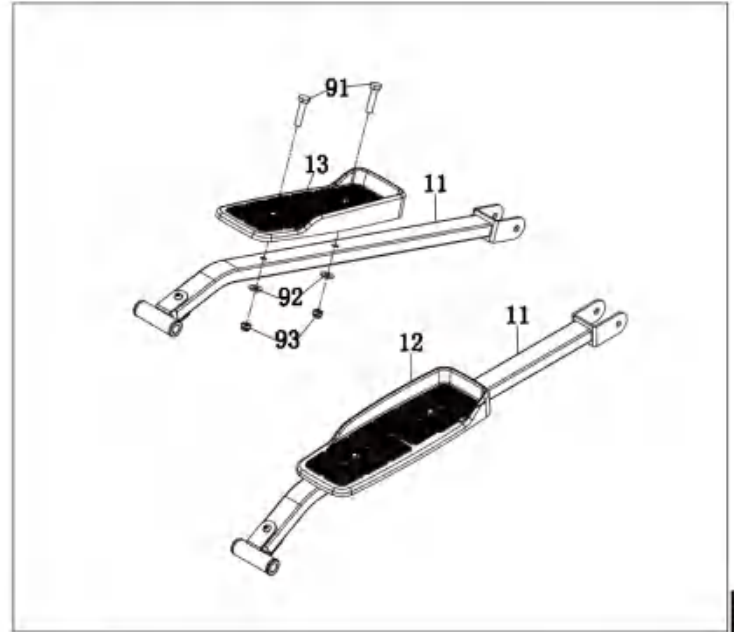
The hex head cap screw (57) penetrates the spring washer (63), big plain washer (72) and plastic flat washer (27) to be installed into the long axis (26) for fastening, and then the nut cap S13(83) is put onto the hexagonal screw (57) head (as shown in Figure 10).



### Step 11:

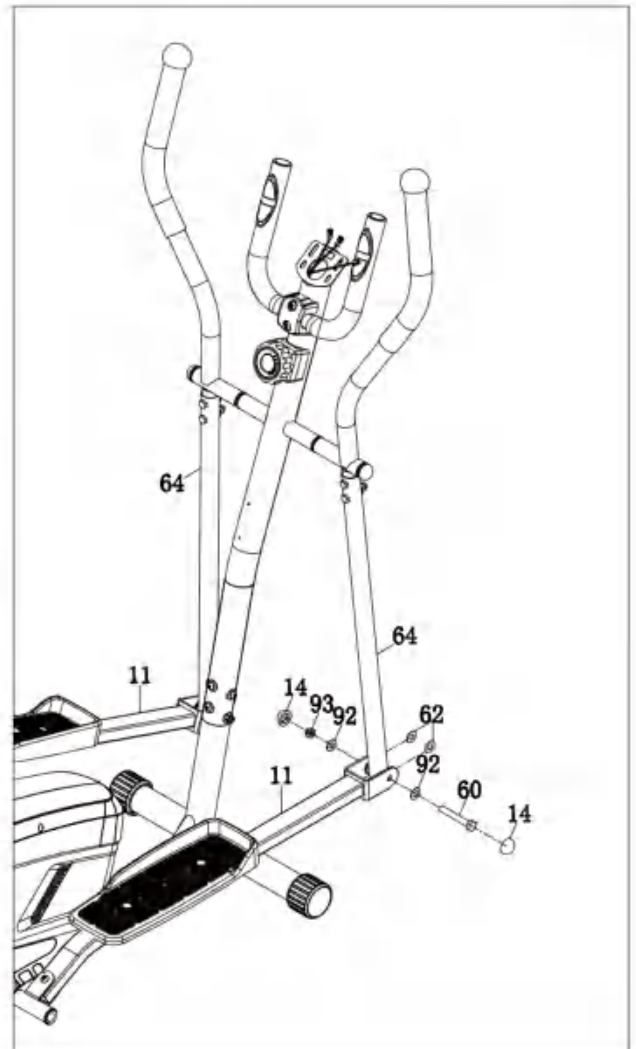
The hex head cap screw (91) penetrates the left pedal (13), pedal tube (11) and flat gasket (92) to be installed into hex nut (93) for fastening.

And then the right foot pedal set is installed pursuant to the same way described above (as shown in Figure 11).



### Step 12:

The left pedal set (11) subject to the above process is combined with the oscillating bar (64), and then the plastic flat washer (62) is installed into the inner side of the juncture between (64) and (11) with the inner bore ensured to be concentric, the outer hexagon bolt (60) penetrates the flat washer (92), foot pedal set (11), plastic flat washer (62), oscillating bar (64), plastic flat washer (62) and flat washer (92), and the nylon nut (93) is fastened with the outer hexagon bolt (60), and then the nut cap S17 (14) is put onto the bolt head. The left foot pedal set is installed as per the same process sequence above (as shown in Figure 12).

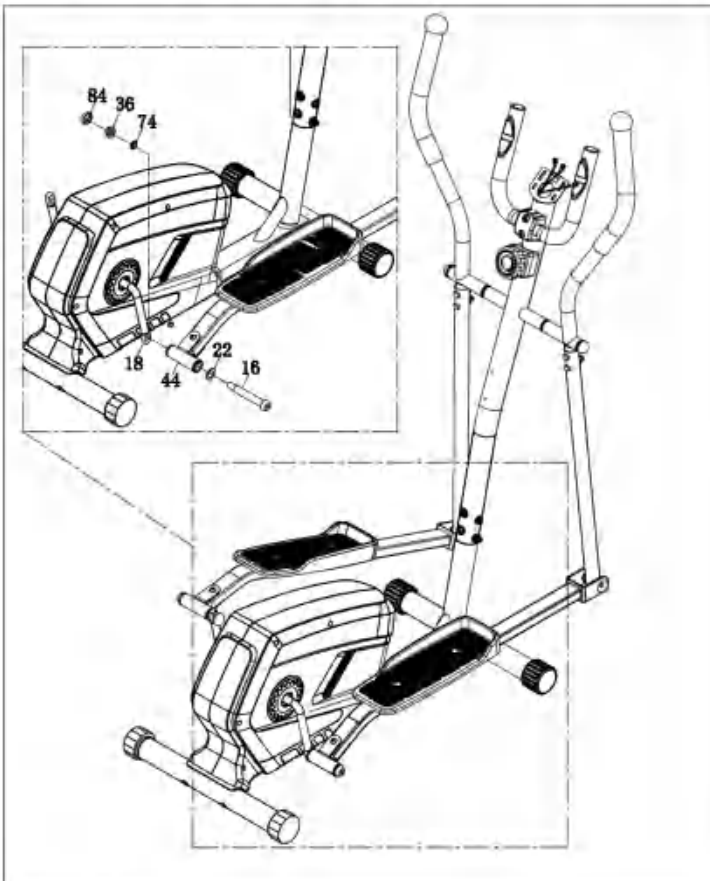


### Step 13:

The pan head hexagon socket screw (16) penetrates the plastic flat washer (22) and the right pedal combination (44), the 8# hexagon wrench is used to screw the pan head hexagon socket screw (16) into the crank (18) thread for locking, the spring washer (74) is harnessed onto the hexagon bolt (16) and the nylon nut (36) is locked with the hexagon socket screw (16), and then the nut cap (84) is put onto the nylon nut (36) head (as shown in Figure 13).

The left foot pedal set is installed according to the above sequence successively.

Note: The left bolt (15) is fastened in line with the anti-clockwise direction. The right bolt (16) is fastened in line with the clockwise direction.

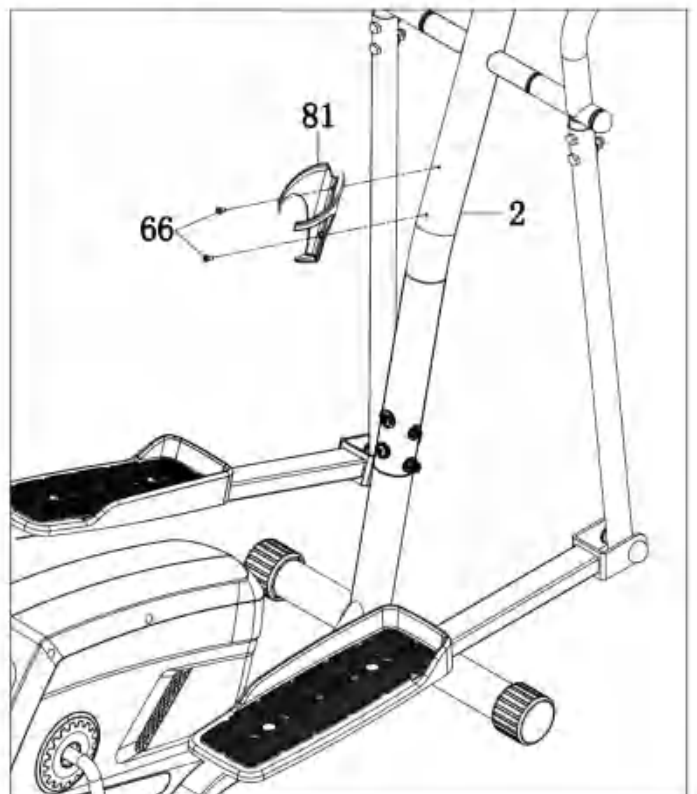
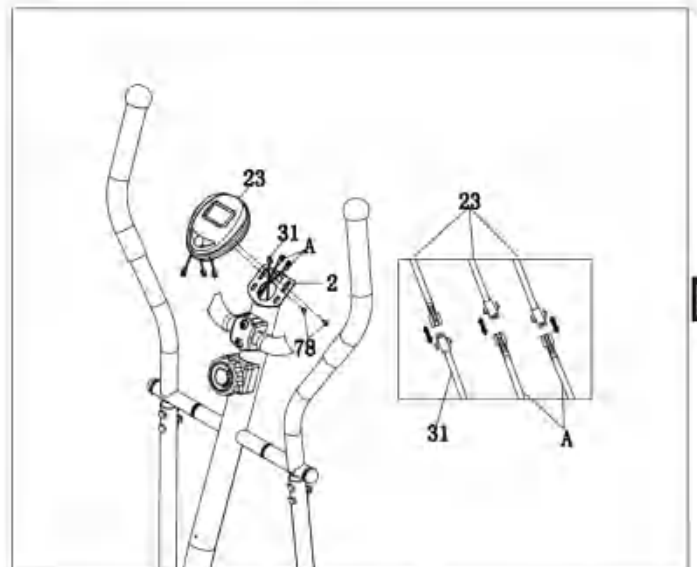


### Step 15:

The water bottle cage (81) clings to the front column (2) with the hole being concentric, and then the cross recessed pan head screw (66) penetrates the water bottle cage (81) to be locked with the front column (2) screw hole (as shown in Figure 15).

### Step 14:

The electronic meter (23) outgoing line connects with the handle tube pulse line (A) and the junction line (31) (note: line contact direction), and then the cross recessed pan head screw (78) penetrates the front column surface piece (2) hole to be connected with the electronic meter (23) hole (as shown in Figure 14). (Note: the electronic meter cross recessed pan head screw is subject to pre-locking on the electronic meter (23), and the assembly can be conducted after being dismantled)



## Warm-up stage

The warm-up before exercise can help the blood circulation, ensure the normal muscle activity, and reduce the cramp or strain injury caused by strenuous exercise. Therefore, it's necessary to take 5-10 minutes to carry out the following stretching exercise. Every kind of extension movement shall be conducted for about 30 times. Don't stretch your muscles too hard. Stop as soon as you feel some pain in the stretch area. Do it again after the exercise is over

### 1. Downward stretch

Your knees are slightly bent, and you slowly bend forward to relax your back and shoulders with both hands touching the toes as far as possible. Keep it for 10-15s, and then relax. Repeat it for 3 times (refer to Figure 1).

### 2. Hamstring stretch

Sit on a clean seat cushion and straighten one leg. Bring the other leg in to make it cling to the inner side of the leg straightened. Touch the toes with hands as far as possible. Keep it for 10-15s, and then relax. Repeat the action for each leg for 3 times (refer to Figure 2).

### 3. Shank and foot tendon stretch

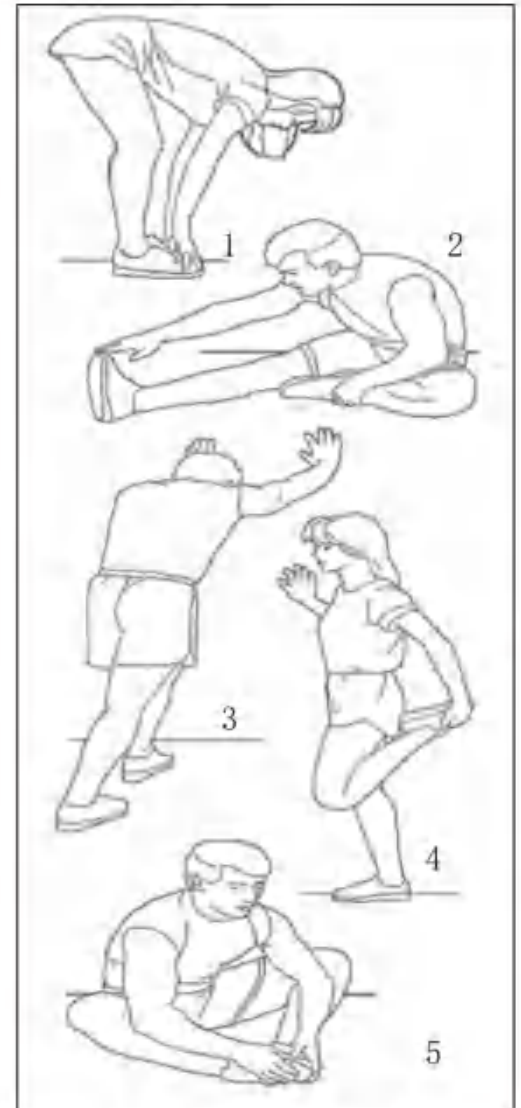
Stand with two hands against the wall or tree and one foot behind. Keep your hind legs upright with your heel on the ground and lean toward the wall or tree. Keep it for 10-15s, and then relax. Repeat the action for each leg for 3 times (refer to Figure 3).

### 4. Quadriceps stretch

Balance with your left hand on a wall or table, and then extend your right hand backwards, and grab your right heel and slowly pull it toward your hip until you feel tightness in the muscle in the front of your thigh. Keep it for 10-15s, and then relax. Repeat the action for each leg for 3 times (refer to Figure 4).

### 5. Sartorius (inner thigh muscles) stretch

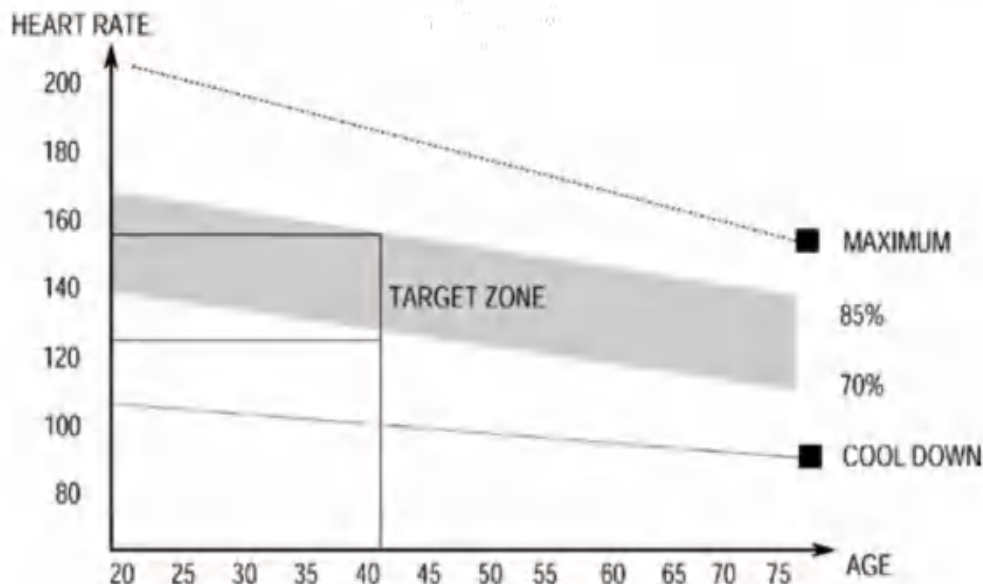
Sit with sole of the foot facing each other and knees being outward. Grab your feet with both hands and pull them toward your groin. Keep it for 10-15s, and then relax. Repeat it for 3 times (refer to Figure 5).



EN

## Training stage

Exercise with a certain resistance for 12 minutes each time (someone people do it for 15-20 minutes). When you can easily do this for several times, the resistance can be increased slowly. After insisting on exercise for a period of time, your pulse frequency will be close to the optimum location in the curve of the following figure (dash area). Always remember that: Don't be impatient. This exercise is for your own lifetime health, not an overnight magic.



## Recovery stage

This stage is designed to release the vascular system and relax the muscles. It is a repetition of the warm-up exercise. Lower the movement rhythm for about 5min, and then repeat the previous stretch. Don't yank your muscles.

Don't increase your training intensity at will which may strain your leg muscles, meaning you cannot continuously exercise for a long time when the elliptical exercise bicycle is used for exercise.

## Application method

Adjust the fine adjustment device of the elliptical exercise bicycle to adjust the resistance of the elliptical exercise bicycle. The greater the resistance is, the more difficult it is to move on. The user can choose the appropriate velocity of movement via the device.

## EXERCISE COMPUTER WITH PULSE


### SPECIFICATIONS:

TIME-----0:00—99:59MINUTE  
SPEED-----0.0—99.9 KM/H  
DISTANCE-----0.00—999.9 KM  
CALORIE-----0.0—999.9 KCAL  
ODO-----0.0—9999 KM  
PULSE-----40—240BPM

### Parameters:

Model: DSC03612(SY-9801)  
Rated Voltage: 3V DC  
Battery Type: 1.5V AAA\*2 (Does not contain the battery)  
Test Standard(s): CE,  
EN IEC 61000-6-1, EN 61000-6-3, RoHS

## FUNCTIONAL BUTTONS:

- MODE - Press to select functions.
  - SET(IF HAVE)-To set the values of time, distance and calories when not in scan mode.
  - RESET (IF HAVE)-Press to reset time, distance and calories.
  - KEY FUNCTION:
    - SCAN: STEP INTO AUTO SCAN MODE,SHOW EVERY FUNCTION IN TURN. IN THIS MODE, EACH FUNCTION CAN NOT BE SET; HOLD THIS KEY ,THE CPMPUTER WILL BE RESET, EACH FUNCTION WILL RETURN ZERO EXCEPT TOTAL DIASTANCE FUNCTION.
    - TIME: SHOW CURRENT TIME YOU EXERCISE, IN THE MODE, YOU CAN PRESS UP OR DOWN KEY TO SET THE TIME YOU WILL EXERCISE.
    - SPEED: SHOW CURRENT SPEED YOU EXERCISE.
    - DIST: SHOW CURRENT DISTANCES YOU EXERCISE, YOU CAN PRESS UP OR DOWN KEY TO SET THE DISTANCE YOU WILL EXERCISE.
    - CAL: SHOW CURRENT CALORIES YOU EXERCISE, YOU CAN PRESS UP OR DOWN KEY TO SET THE CALORIES YOU WILL EXERCISE.
  - ODO: SHOW THE TOTAL DISTANCES YOU EXERCISE FROM THE COMPUTER WORK. THIS MODE CAN NOT BE SET.
  - : STEP INTO THE PULSE TEST: PLACE THE PALMS OF YOUR HANDS ON BOTH OF THE CONTACT PADS AN FOR 30 SECONDS, THEN THE COMPUTER WILL SHOW CURRENT HEART RATE TO YOU.
- COMPUTER POWER ON ,THE MONITOR WILL SHOW FULL SCREEN FOR 1 SECOND TO ENTER THE SCAN MODE: IN THE SCAN MODE, IF NOT KEY OPERATION, IT WILL AUTO SCAN INTO EACH MODE FOR EVERY 6 SECONDS. IF KEY OPERATION, IT WILL STEP INTO THE FUNTION.
- WHEN EXERCISE, THE TIME SPEED CALORIE DISTANCE ODO FUNCTIONS WILL WORK, CALCULATE THE VALUES OF EACH FUNCTION. WHEN YOU STOP, THE COMPUTER WILL STOP WORK, THE TIME MODE WILL STOP FOR 4 SECONDS. IF THERE IS NOT SINGAL INPUT FOR 4 MINUTES, THE COMPUTER WILL STEP INTO SLEEP MODE-----THE SCREEN WILL POWER OFF UNTIL SINGAL INPUT OR KEY OPERATION WAKE IT UP.

## **BATTERY:**

IF THERE IS A POSSIBILITY TO SEE AN IMPROPER DISPLAY ON THE MONITOR, PLEASE REPLACE THE BATTERIES TO HAVE A GOOD RESULT. THIS MONITOR USE TWO "AAA" BATTERIES. YOU CAN REPLACE THE BATTERIES AN THE SAME TIME.



Please be assured that the box of this product is recycling, the rest of the packaging can be trashed.  
♻️ In case the product contains batteries, do not trash directly.

This device concerned has been manufactured under an EU Declaration of Conformity and compliance with all relevant EU Directives, including CE test and ENISO20957-1, ENISO20957-9.

### Importer:

SAS ISE

1 Chemin d'Amancourt  
60200 Compiègne France

TEL : +33 3 44 76 21 66

PORT : +33 6 32 91 85 26

contact@isefit.com

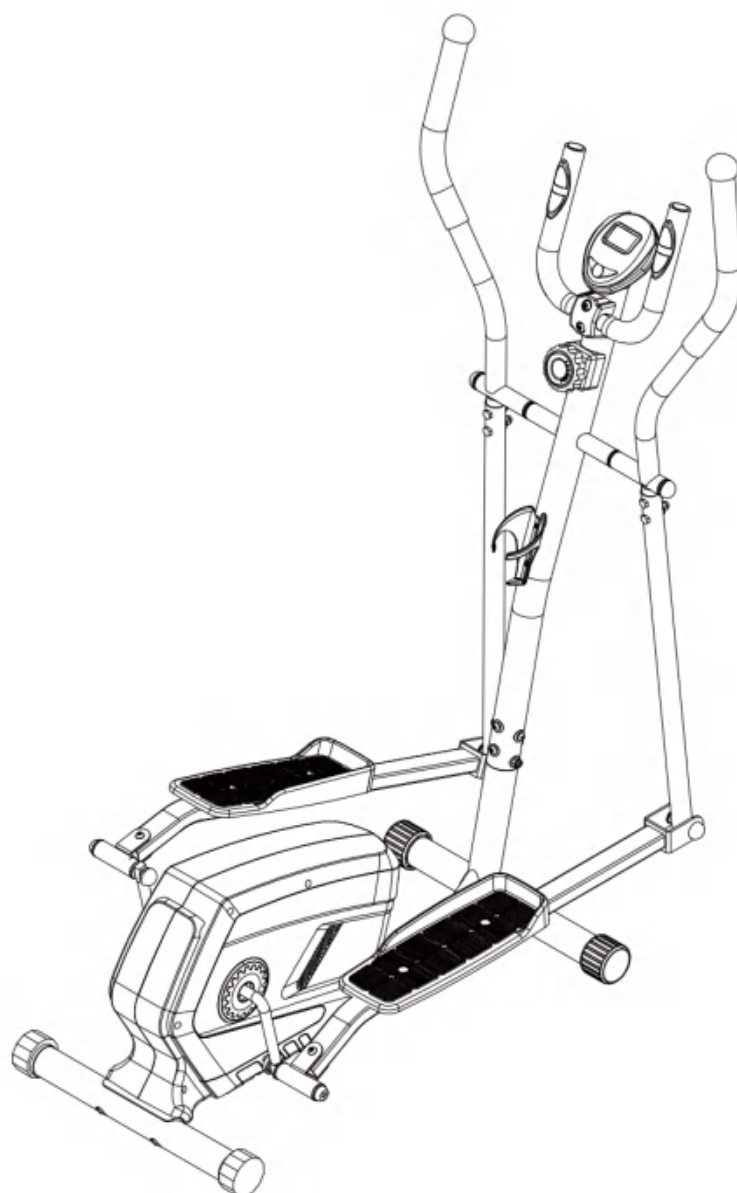
www.isefit.com

EN

**ISE<sup>®</sup>**

# HEIMTRAINER-HANDBUCH

## SY-9801(DSC03612)



**MAXIMALES  
BENUTZERGEWICHT**

**100 KG**



[WWW.ISEFIT.COM](http://WWW.ISEFIT.COM)

**ISE<sup>®</sup>**



[CONTACT@ISEFIT.COM](mailto:CONTACT@ISEFIT.COM)



+33 344 762 166

Sehr geehrter Benutzer

Vielen Dank, dass Sie sich für die von unserem Unternehmen hergestellten Produkte entschieden haben. Bitte lesen Sie dieses Handbuch vor dem Benutzen sorgfältig durch.



## HINWEISE ZUR SICHEREN ANWENDUNG

Bevor Sie den Heimtrainer aufstellen und benutzen, beachten Sie bitte die folgenden Punkte:

1. Bitte befolgen Sie genau die Anweisungen zur Installation.
2. Um die Sicherheit der Benutzer zu gewährleisten, überprüfen Sie bitte vor jedem Gebrauch, ob alle Schrauben und sonstigen Verbindungselemente festgezogen sind.
3. Setzen Sie das Gerät nicht Feuchtigkeit aus, da dies zu Fehlfunktionen führen kann.
4. Es ist empfehlenswert, die Teile auf eine Unterlage (Gummi oder Holz) zu legen, um Verschmutzungen während der Montage zu vermeiden.
5. Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass sich keine anderen Objekte im Umkreis von 2 Metern rund um den Ellipsentrainer befinden.
6. Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine aggressiven Reinigungsmittel, benutzen Sie zum Zusammenbau und zur Reparatur der Teile nur das mitgelieferte oder Ihr eigenes passendes Werkzeug, und achten Sie darauf, den Schweiß, der auf das Fahrrad tropft, rechtzeitig nach jeder Übung abzuwischen.
7. Falsches oder übertriebenes Training ist schädlich für Ihre Gesundheit. Es ist ratsam, vor dem Training Ihren Arzt aufzusuchen, der Ihnen ein maximales Trainingsvolumen (einschließlich Puls, Wattzahl, Dauer usw.) vorgibt, damit Sie eigenständig trainieren können und Ihnen genaue Informationen gibt. Hinweis: Dieses Gerät kann nicht für therapeutisches Training verwendet werden.
8. Sie dürfen nur trainieren, wenn sich die Maschine in ordnungsgemäßem Zustand befindet, und bei Wartungsarbeiten nur die vom Hersteller gelieferten Originalteile verwenden.
9. Das Gerät kann jeweils nur von einer Person benutzt werden.
10. Es ist empfehlenswert, beim Sport Sportkleidung und Sportschuhe zu tragen, wobei die Schuhe gut passen müssen.
11. Wenn bei Ihnen während des Trainings Schwindelgefühle, Erbrechen oder andere unerwünschte Symptome auftreten, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.
12. Kinder und behinderte Personen sollten das Gerät nur unter Aufsicht benutzen.
13. Der Heimtrainer ist so konzipiert, dass die Intensität der Übung durch die Anpassung der Höhe des Widerstandes eingestellt werden kann. Sie können von leicht bis schwer auf- oder abwärts einstellen, um den für Sie geeigneten Widerstand zu wählen.
14. Das Gewicht des Benutzers darf 100 kg nicht überschreiten.
15. Dieses Produkt kann nur zu Hause verwendet werden.

**Hinweis: Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben und Muttern vor dem Betrieb festgezogen sind.**

**Kommentar: Die Steckverbindungen an den Vorderbeinen sind drehbar, damit Sie den Heimtrainer bewegen können.**

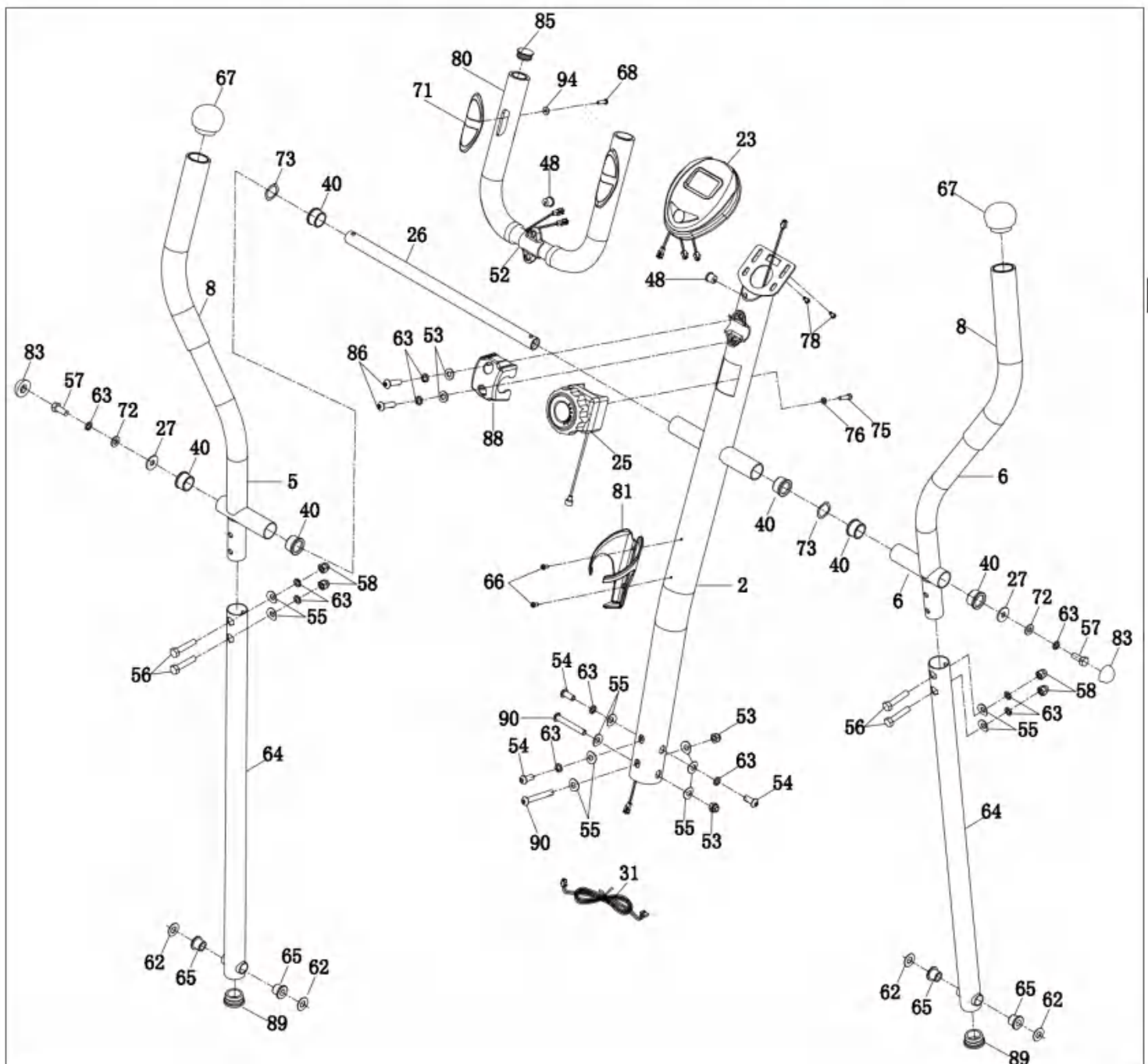
# PRODUKTPARAMETER

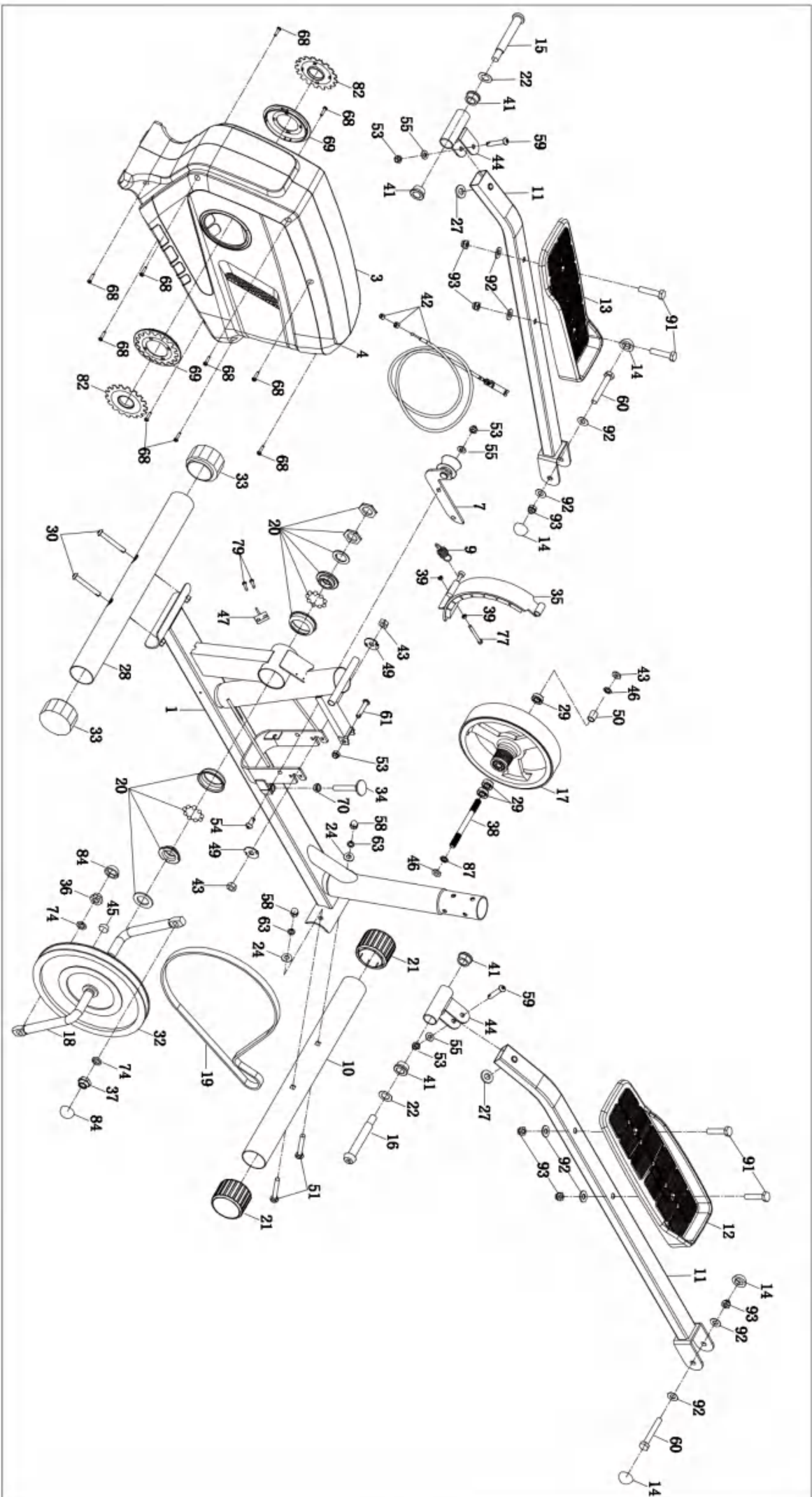
Modell: SY-9801(DSC03612)  
Produktgröße: 1270\*600\*1480MM  
Prüfnorm (en): ENISO20957-1,ENI-  
SO20957-9,  
Klasse:HC (Heimgebrauch)  
Handbuch in FR/EN/DE/ES/IT

Widerstandssystem: Magnetisch  
Widerstandseinstellung: 8 Stufe  
Material: HIPS-Kunststoff, Eisen  
Max. Benutzergewicht : 100 KG  
G.W/N.W: 29.9KG/26.5KG

## EXPLOSIONSZEICHNUNGEN DES PRODUKTES UND TEILEKATALOG

Explosionszeichnung des Produkts mit Darstellung des Schraubenpakets.





Liste der Einzelteile:

Nummer	Bezeichnung	Anzahl	Bemerkungen	Nummer	Bezeichnung	Anzahl	Bemerkungen
1	Hauptrahmen	1		24	Gebogener Abstandhalter D8	2	
2	Vordere Stützen	1		25	Oberes Mikro-Einstellungssystem mit acht Stufen	1	
3	Linkes Gehäuse	1		26	Langer Schaft	1	
4	Rechtes Gehäuse	1		27	Flache Kunststoffunterlage φ25*φ8,5*1	4	
5	Oberer linker Handlauf	1		28	Hinteres Standrohr	1	
6	Oberer rechter Handlauf	1		29	Lager 6000ZZ	3	
7	Laufbandsatz für Bandpresse	1		30	Flachkopfschraube mit Innensechskant M8×65mm	2	
8	Schaumstoff für den Handlauf φ31*φ37*370	2		31	Relaiskabel 1000 mm	1	
9	Zugfeder φ18×48 Drahtstärke φ2	1		32	Bandscheibe	1	
10	Vorderes Fußrohr	1		33	Zwölf exzentrische Fußsets	2	
11	Fußrastenrohrsatz	2		34	Stangensatz zum Einstellen	1	
12	Rechte Fußstütze	1		35	Montage der Magnetplatte	1	
13	Linke Fußstütze	1		36	Nylonmutter (rechts) 1/2 "x20 dick 8 S19	1	
14	Mutterabdeckung (Kugel) S16 (mit Mutter M10)	4		37	Nylonmutter (links) 1/2"x20- links, Dicke 8 S19	1	
15	Linke Pedalschraube φ16×89×1/2"×20-Links S8	1		38	Trägheitsradwelle φ10*125*M10*1*17	1	
16	Rechte Pedalschraube φ16×89×1/2"×20 S8	1		39	Sechskantmutter M6	2	
17	Trägheitsradwelle φ10*125*M10*1*17	1		40	Pulverbeschichtete Hülse φ29×φ20,2×16	6	
18	Verbundene Kurbel 140*260, 1/2" links und rechts verzahnt	1		41	Pulverbeschichtete Hülse φ28*φ24*φ16*14	4	
19	Riemen 390PJ5	1		42	Mikro-Einstellungssystem des Unterteils	1	
20	Zehnteiliges Set	1		43	Außensechskantmutter M10	3	
21	Rollbare Fußabdeckungen	2		44	Stabverbindung geschweißt	2	
22	Kunststoff-Flachpads	2		45	Runder Magnet φ15×6 ohne Sitz	1	
23	Elektronischer Bildschirmstisch	1		46	Dünne Sechskantmutter M10x1xH5	2	

DE

Nummer	Bezeichnung	Anzahl	Bemerkungen	Nummer	Bezeichnung	Anzahl	Bemerkungen
47	Nadelinduktor Kabellänge 1300mm	1		71	Griffstück Drahtlänge 500mm, mit $\varnothing 22$ Rundrohr	2	
48	Überleitungsstecker	2		72	Große Flachdichtung $\varnothing 28 \times \varnothing 8,2 \times 1,5$	2	
49	Abstandshalter gegen Lösen $\varnothing 30$	2		73	Wellenförmige Dichtung $\varnothing 27 \times \varnothing 20 \times 0,3$	2	
50	Schwungrad-Distanzstück $\varnothing 16 \times \varnothing 10,2 \times 17$	1		74	Federscheibe $\varnothing 13 \times \varnothing 20 \times 2$	2	
51	Vierkant-Halsschraube M8*65 $\square 8$ , Zahnlänge 20	2		75	Sechskantschraube M5*45, Zahnlänge 25 mit Fallschutz	1	
52	Mittlerer Handlauf	1		76	Gebogener Abstandshalter $\varnothing 5,5 \times \varnothing 12 \times 1$	1	
53	Nylonmutter M8	6		77	Sechskantschrauben M6*70, vollverzahnt	1	
54	Flachkopfschrauben mit Innensechskant M8*20 vollverzahnt, S5, mit Fallschutz	4		78	Kreuzschlitzschrauben M5*10 Vollzahn	2	
55	Abstandshalter $\varnothing 8,5 \times \varnothing 19 \times 1,5$	16		79	Kreuzschlitz-Schneid- und Bohrschrauben ST4.2*20 Kopf $\varnothing 8$	2	
56	Sechskantschraube M8x40 Zahnstange Zahnlänge 15	4		80	Unzerbrechliche Griffgarnitur $\varnothing 24 \times \varnothing 30 \times 280$	2	
57	Sechskantschrauben M8x20 vollverzahnt mit Fallschutz	2		81	Trinkflaschenhalterung	1	
58	Hutmutter M8	6		82	Innere Kurbelwellenlochdichtung	2	
59	Flachkopfschrauben mit Innensechskant M8*45 Zahnlänge 15 S5	2		83	Mutterabdeckung (kugelförmig) S13 (mit M8-Mutter)	2	
60	Sechskantschraube M10x70 Zahnstange Zahnlänge 15	2		84	Mutterabdeckung (kugelförmig) S18	2	
61	Sechskantschraube M8x40mm	1		85	Runder Innenstopfen mit Rohr $\varnothing 25 \times 2$	2	
62	Flache Kunststoffunterlage $\varnothing 22 \times \varnothing 10,5 \times 1$	4		86	Flachkopfschrauben mit Innensechskant M8*35 Vollzahn S5, mit Fallschutz	2	
63	Federscheibe D8	13		87	Konische dünne Muttern M10x1xH4	1	
64	Pendel	2		88	Doppelloch-Futterdeckel mit $\varnothing 25$ -Rohr	1	
65	Pulverbeschichtete Hülse $\varnothing 22 \times \varnothing 16 \times \varnothing 10 \times 15$	4		89	Runder Innenstopfen mit Rohr $\varnothing 32 \times 1,5$	2	
66	Kreuzschlitz-Blechschaube ST4.2*12 Kopf $\varnothing 10$	2		90	Flachkopfschrauben mit Innensechskant M8*60 Zahnlänge 20 S5	2	
67	Rohrstopfen mit Pilzkopf mit $\varnothing 32 \times 2$ Rohrkopf $\varnothing 50$	2		91	Kleine Sechskantschraube M10x45 Zahnlänge 15 S14	4	
68	Kreuzschlitz-Blechschauben ST4.2*20 Kopf $\varnothing 8$	12		92	Flache Unterlage M10	8	
69	Dichtung für das Kurbelloch	2		93	Nylonmutter M10 S17	6	
70	Sechskantmutter M10 S17	1					

DE

# VERFAHREN ZUR PRODUKTMONTAGE

Achtung: Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern vor dem Training dicht zuschraubt sind.

## 1. Vorbereitung:

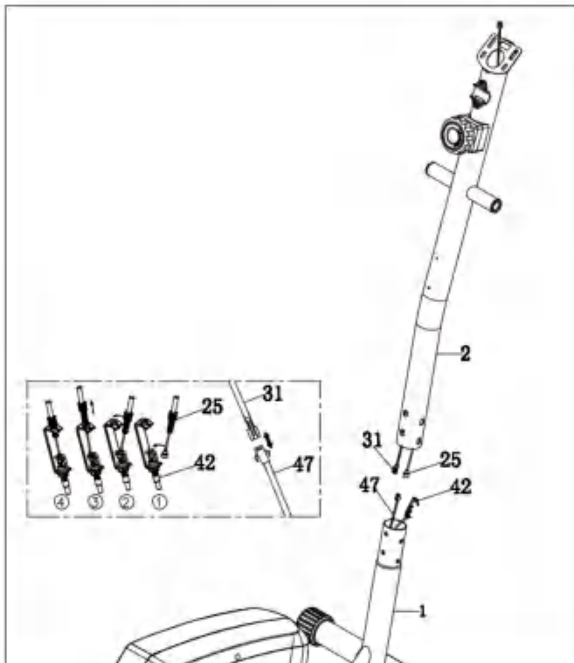
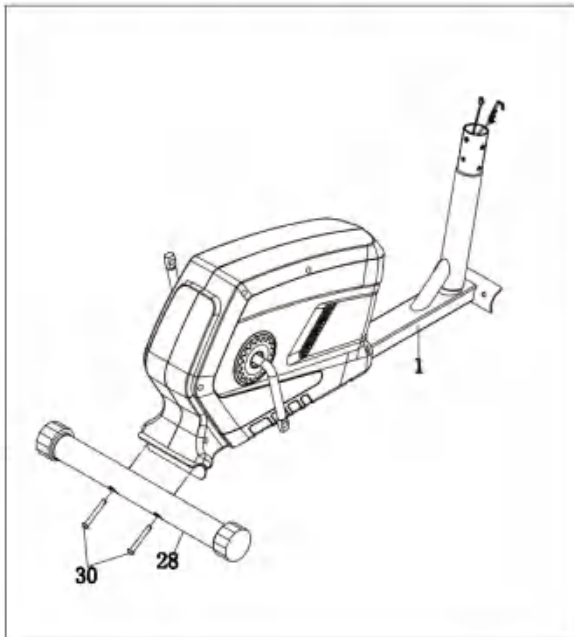
A. Vergewissern Sie sich vor der Installation, dass rund um den Standort genügend Platz vorhanden ist.

B. Verwenden Sie für den Einbau die mit dem Gerät gelieferten Werkzeuge oder Ihr eigenes Spezialwerkzeug.

C. Vergewissern Sie sich vor der Installation, dass alle Teile vorhanden sind (die Namen und Positionen der Teile finden Sie in der Vorderseite der Produktübersicht).

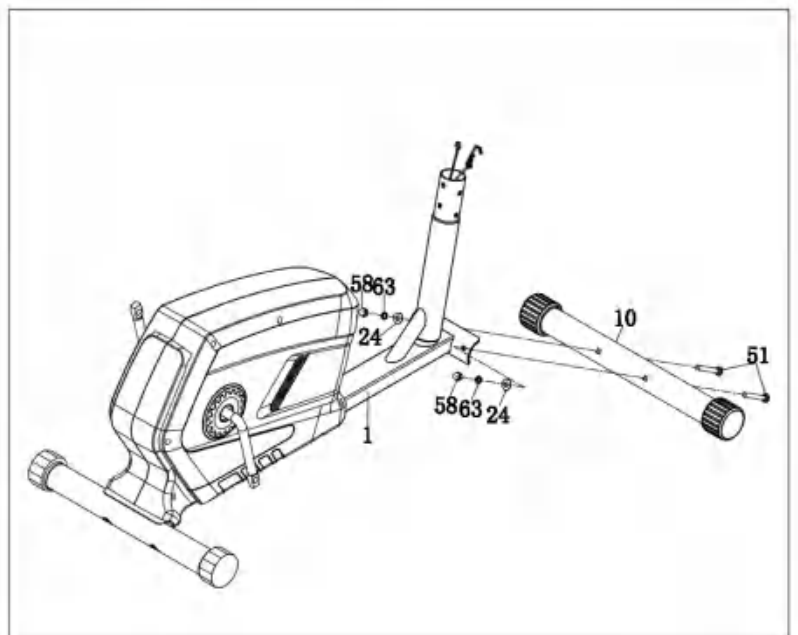
## Schritt 1:

Das hintere Fußrohr am Rahmen (1) mit Sechskant-Flachkopfschrauben (30) durch (28) befestigen (siehe Abb. 1).



## Schritt 2:

Führen Sie die Vierkantschrauben (51) mit Flachkopf durch das vordere Fußrohr (10) und dann durch den Rahmen (1) auf den Rahmen, in der Reihenfolge das Bogenstück (24), das Federstück (63) und dann die Abdeckmutter (58), um sie zu sichern. (wie in Abbildung 2 dargestellt)

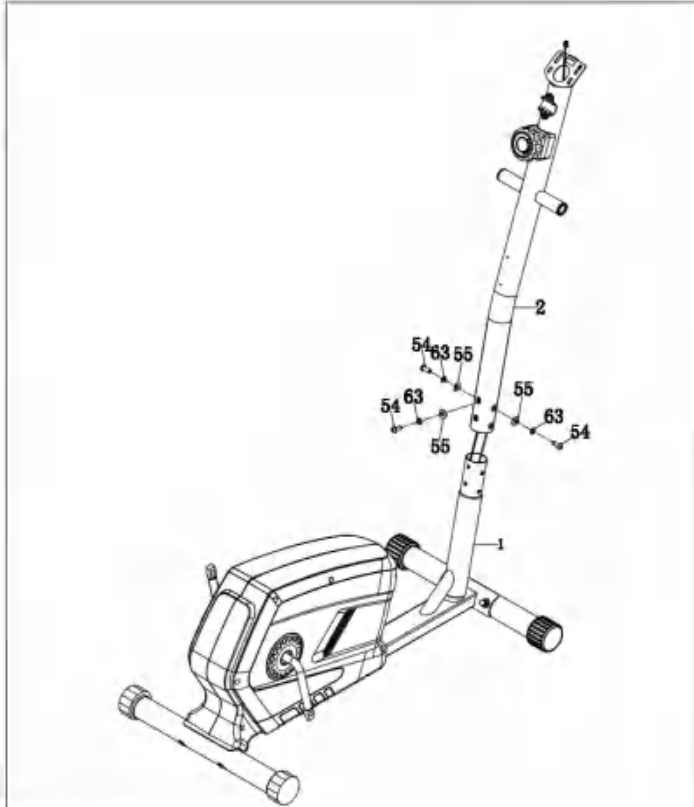


## Schritt 3:

Verbinden Sie das Relaiskabel (31) mit dem Nadelinduktor (47), danach fügen Sie das obere Mikro-Einstellungssystem (25) mit dem Mikro-Einstellungssystem des Unterteils (42) zusammen (wie in Abb. 3 dargestellt)

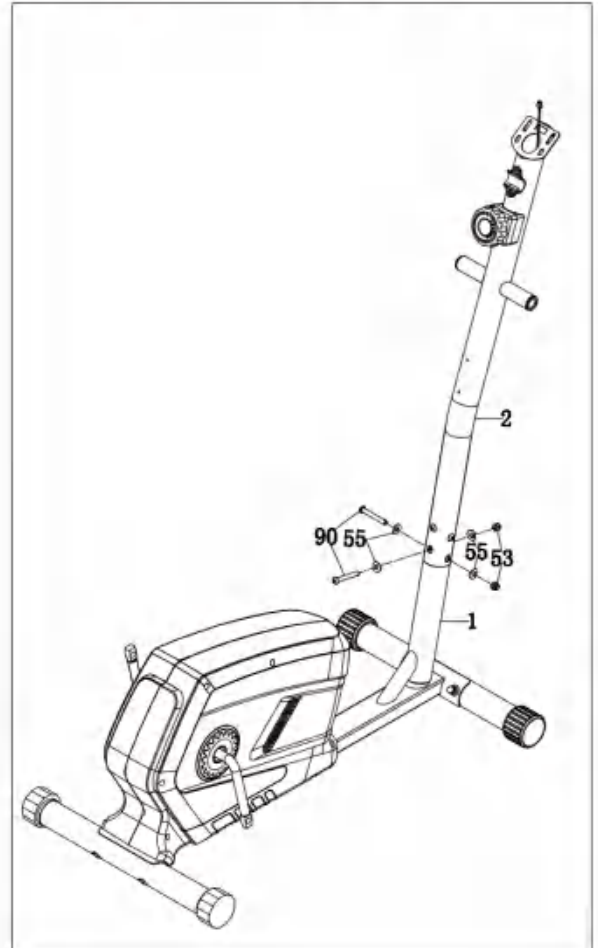
#### Schritt 4:

Verbinden Sie den Rahmen (1) mit der vorderen Säule (2) mit konzentrischen Schraubenlöchern, montieren Sie dann nacheinander die flache Unterlage (55), die Federunterlage (63) mit der Sechskant-Flachkopfschraube (54) und ziehen Sie die Sechskant-Flachkopfschraube (54) fest an (siehe Abb. 4).



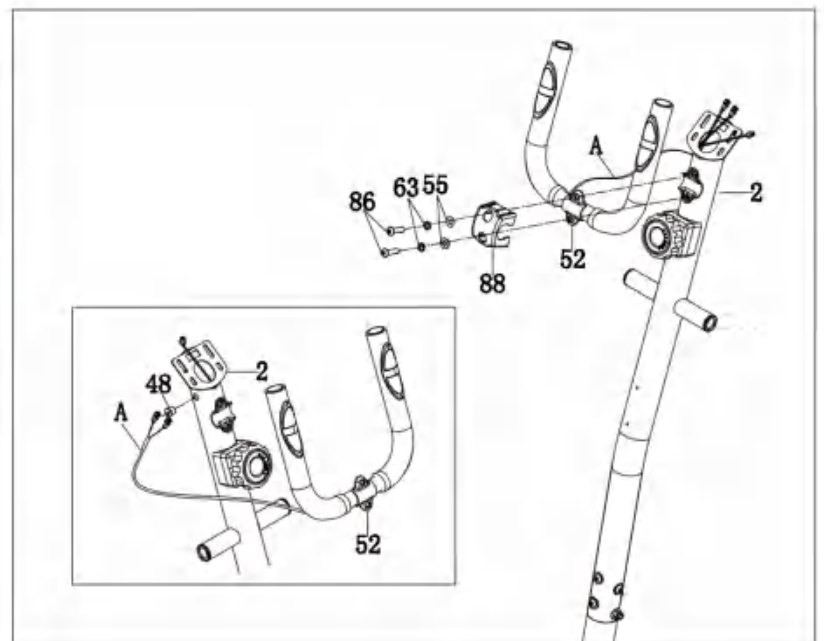
#### Schritt 5:

Führen Sie die Innensechskantschraube (90) durch das Distanzstück (55) und durch das Loch in der vorderen Säule (2) und montieren Sie dann nacheinander das flache Distanzstück (55) und die Sicherungsmutter (53) (siehe Abb. 5).



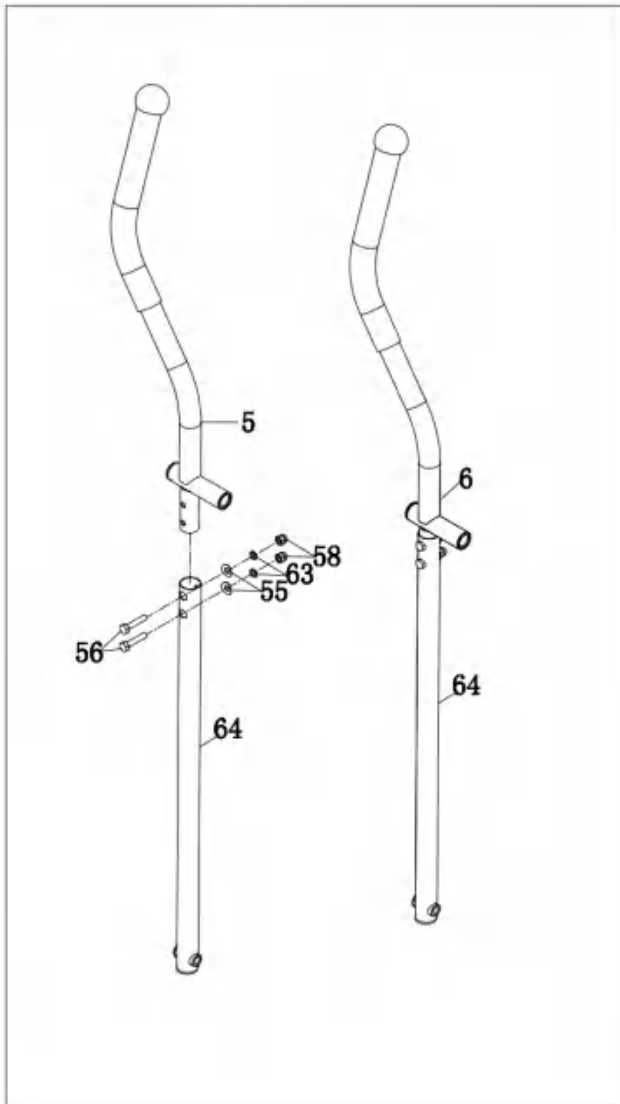
#### Schritt 6:

Führen Sie das Kabel des Griffstücks (A) durch den Kabelstecker (48), stecken Sie den Kabelstecker (48) in das Loch der vorderen Säule (2), führen Sie den Draht (A) durch das Tischstück der vorderen Säule (2) (wie abgebildet). Führen Sie die Sechskantschraube (86) durch das Federpolster (63), das flache Polster (55) und die mittlere Armlehne (52) und befestigen Sie diese an der Säule (2). Stülpen Sie die Abdeckung des Doppellochfutters (88) über das Futter der mittleren Armauflage (52) (siehe Abb. 6).



### Schritt 7:

Führen Sie den oberen linken Handlauf (5) in die inneren und äußeren Löcher des Pendelarms (64) ein, stecken Sie die Sechskantschraube (56) durch das Loch des Pendelarms (64), setzen Sie dann nacheinander den flachen Abstandshalter (55) und den federförmigen Abstandshalter (63) ein und schrauben Sie dann die Hutmutter (58) auf die Sechskantschraube (56), um diese zu sichern.

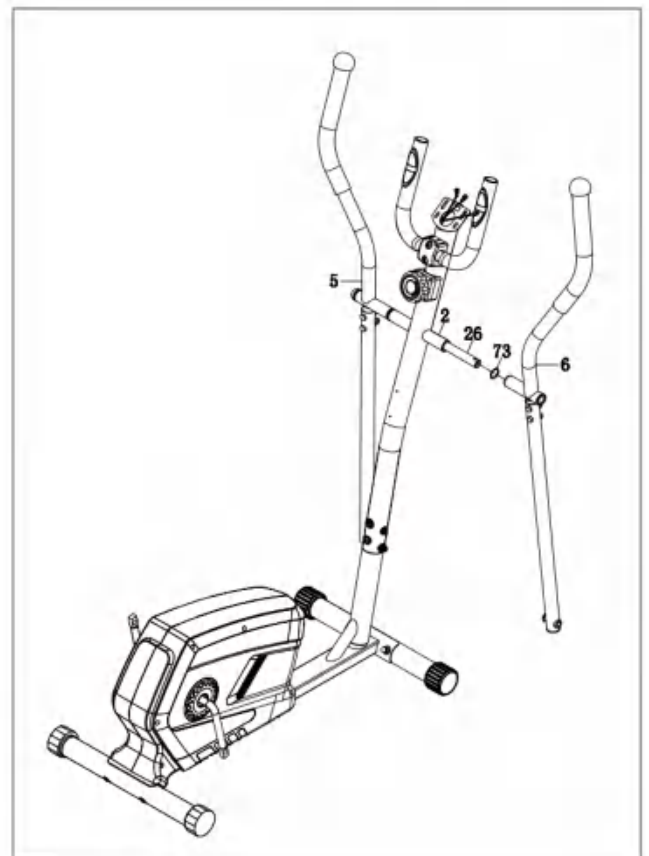
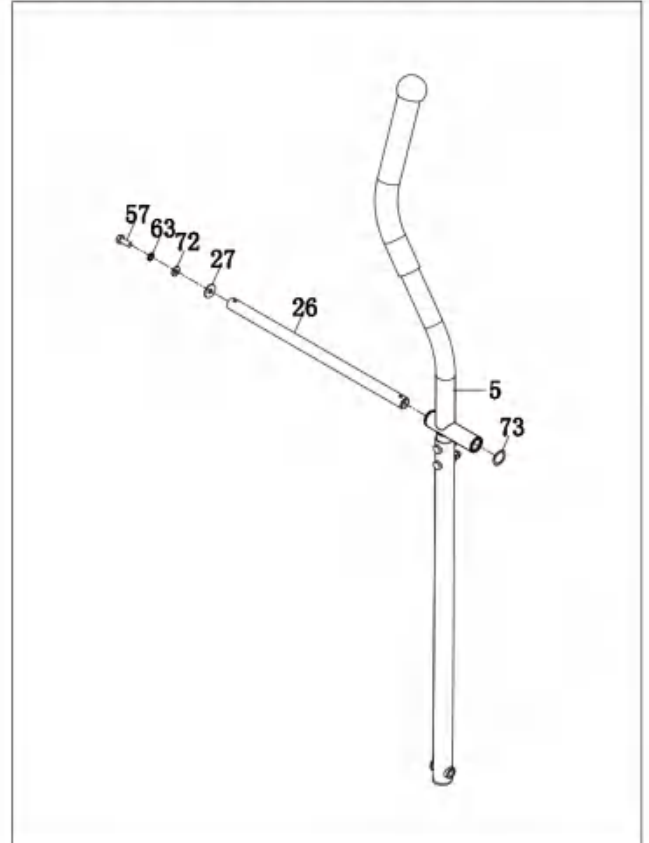


### Schritt 9:

Führen Sie die linke obere Armlehneneinheit (5) durch die vordere Säule (2) mit dem wellenförmigen Abstandhalter (73) und danach durch die rechte obere Armlehneneinheit (6) (siehe Abb. 9).

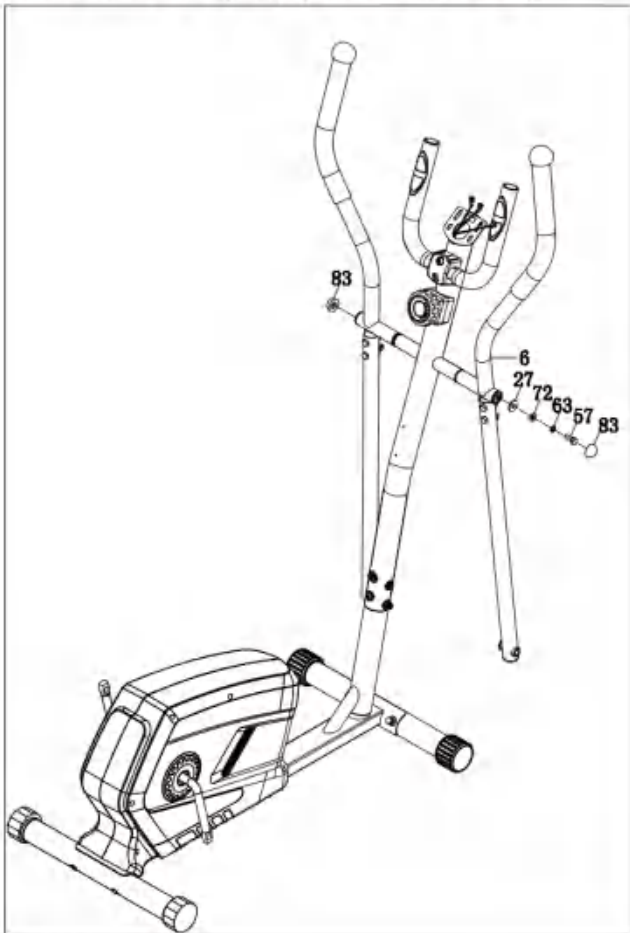
### Schritt 8:

Führen Sie die Sechskantschraube (57) durch die Federunterlage (63), die große flache Unterlage (72) und die flache Kunststoffunterlage (27) in die lange Welle (26) ein und sichern Sie diese, danach führen Sie die lange Welle (26) durch den oberen linken Handlauf (5) durch den Wellenabstandhalter (73) (siehe Abb. 8).



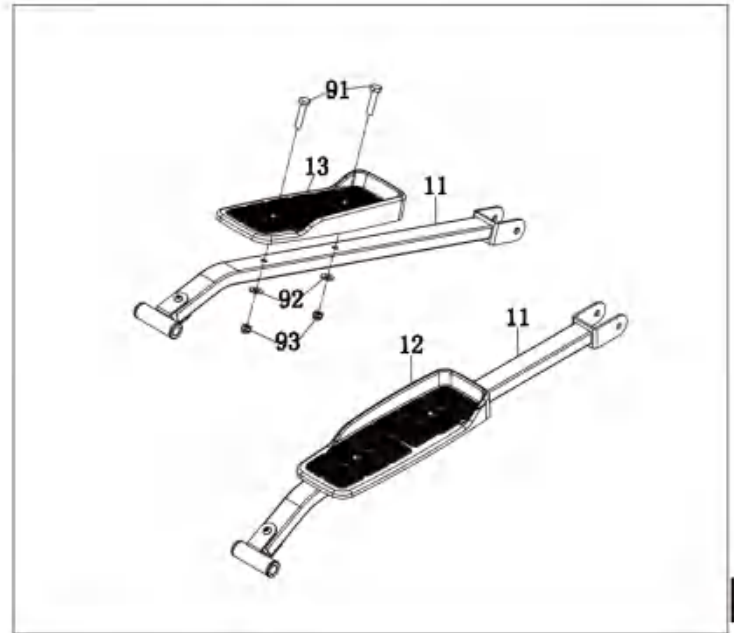
### Schritt 10:

Stecken Sie die Sechskantschraube (57) durch die Federunterlage (63), die große flache Unterlage (72) und die flache Kunststoffunterlage (27) in den langen Schaft (26) und kontern Sie diese. Danach stülpen Sie die Mutterkappe S13 (83) über den Kopf der Sechskantschraube (57) (siehe Abb. 10).



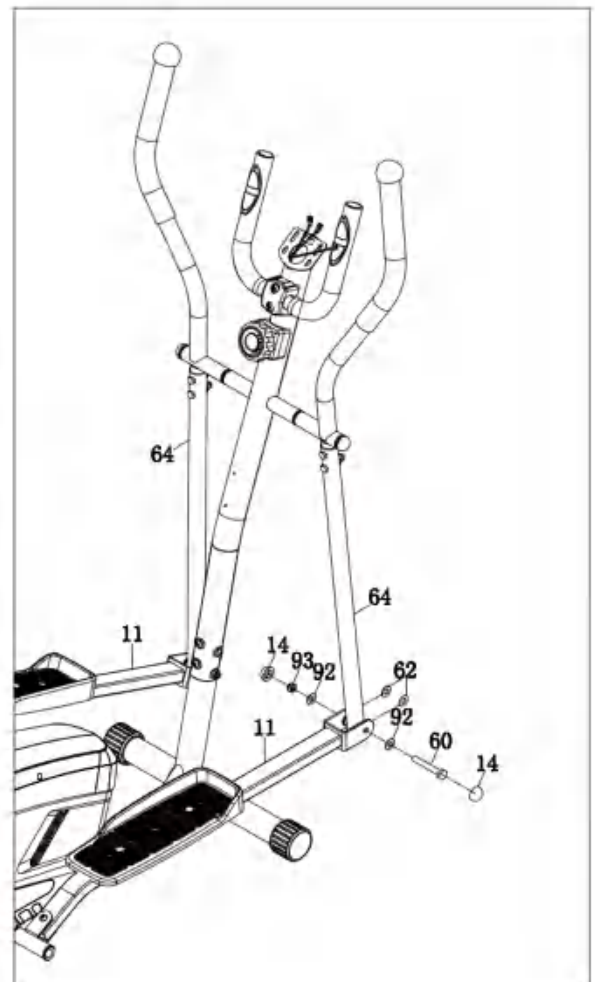
### Schritt 11:

Stecken Sie die Sechskantschrauben (91) durch das linke Pedal (13), das Pedalrohr (11) und die flache Unterlage (92) in die Sechskantmutter (93), um sie zu befestigen. Montieren Sie das rechte Pedal auf die gleiche Weise wie oben beschrieben (Abb. 11).



### Schritt 12:

Verbinden Sie das linke Pedal (11) mit dem Pendelarm (64) im oberen Teil und bringen Sie die flache Kunststoffunterlage (62) an der Innenseite der Verbindung zwischen (64) und (11) an. Sie müssen darauf achten, dass die inneren Löcher konzentrisch sind, führen Sie die Sechskantschraube (60) durch die flache Unterlage (92), das Pedal (11), die flache Kunststoffunterlage (62), den Pendelarm (64), die flache Kunststoffunterlage (62), die flache Unterlage (92), die Nylonkappe (93) und die Sechskantschraube (60). Dann die Mutterkappe S17 (14) auf den Schraubenkopf setzen. Montieren Sie das linke Pedal in der gleichen Reihenfolge wie oben (siehe Abb. 12).

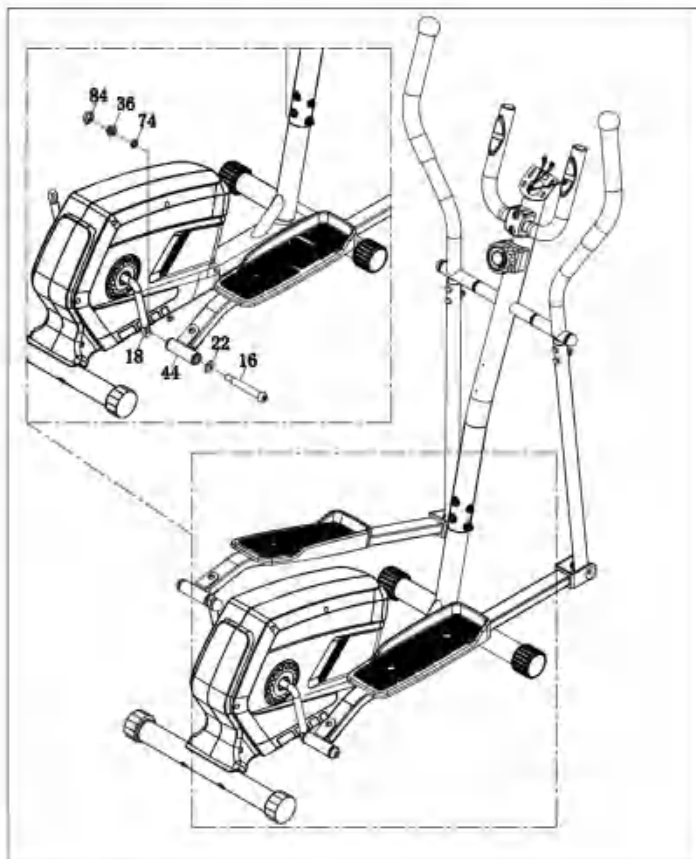


### Schritt 13:

Führen Sie die Sechskantschraube (16) durch die flache Kunststoffunterlage (22) und das rechte Pedal (44) ein, während Sie die Sechskantschraube (16) mit einem 8#-Sechskantschlüssel an die Kurbel (18) schrauben und sichern. Stecken sie die Federunterlage (74) auf die Sechskantschraube (16), sichern Sie die Nylonkappe (36) mit der Sechskantschraube (16) und decken Sie dann den Kopf der Nylonkappe (36) mit der Mutterkappe (84) ab. (siehe Abb. 13).

Montieren Sie das linke Pedal in der oben genannten Reihenfolge.

Hinweis: Die linke Schraube (15) wird gegen den Uhrzeigersinn angezogen. Die rechte Schraube (16) wird im Uhrzeigersinn angezogen.

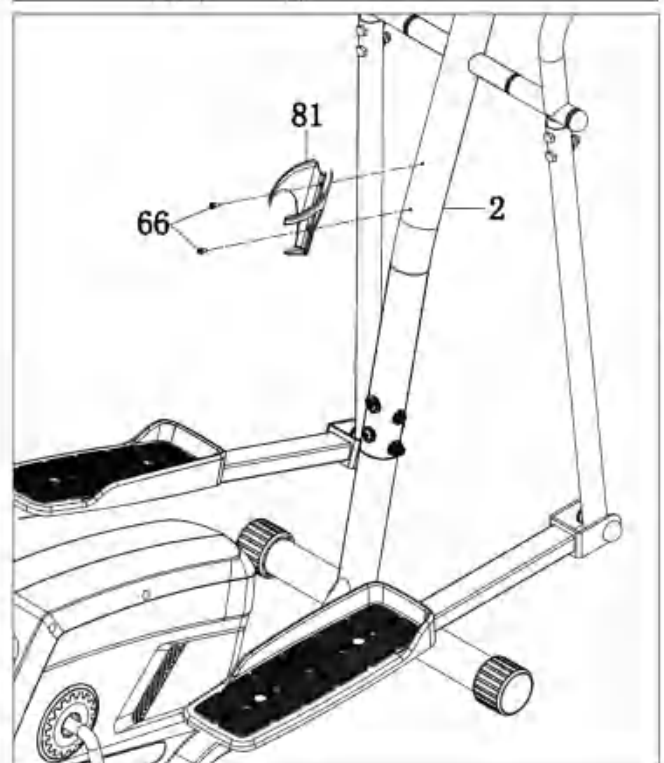
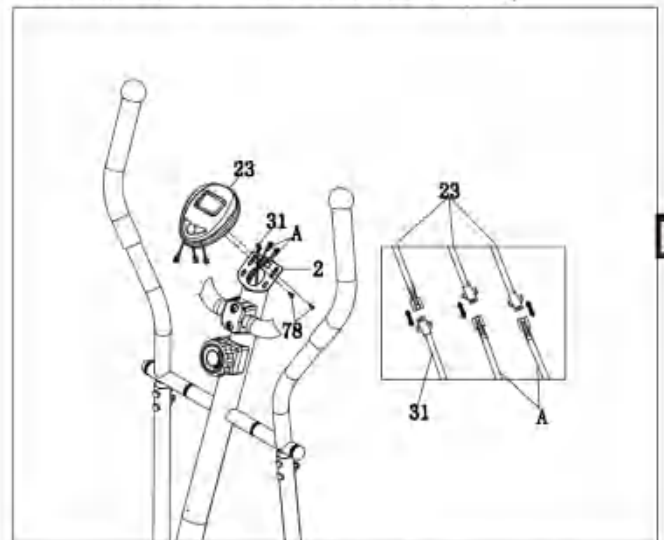


### Schritt 15:

Ziehen Sie den Trinkflaschenhalter (81) an der vorderen Säule (2) fest und achten Sie darauf, dass die Löcher konzentrisch sind. Drehen Sie dann die Kreuzschlitzschrauben (66) durch die Schraubenlöcher des Trinkflaschenhalters (81) und der vorderen Säule (2) (siehe Abb. 15).

### Schritt 14:

Schließen Sie die Kabel des elektronischen Messinstruments (23) an den Impulsdraht (A) des Griffrohrs und das Relaiskabel (31) an (beachten Sie die Ausrichtung der Kabelverbindung) und verbinden Sie dann die Kreuzschlitzschraube (78) durch das Loch in der vorderen Säulenlasche (2) mit dem Loch im elektronischen Messinstrument (23) (siehe Abb. 14). Hinweis: Die Kreuzschlitzschrauben des elektronischen Messinstruments sind mit dem elektronischen Messinstrument (23) vorgespannt und müssen vor dem Zusammenbau entfernt werden.)



# ERSTE SCHRITTE-ANLEITUNG

## Aufwärmphase:

Aufwärmübungen vor dem Sport fördern die Durchblutung, sorgen für einen korrekten Bewegungsablauf und verringern Krämpfe und Zerrungen, die durch intensive Bewegung verursacht werden. Es ist wichtig, dass Sie sich 5-10 Minuten Zeit für die folgenden Dehnübungen nehmen. Dehnen Sie Ihre Muskeln nicht zu stark und hören Sie auf, sobald Sie einen leichten Schmerz im Dehnungsbereich verspüren. Wiederholen Sie sie am Ende Ihres Trainings.

### 1. Nach unten strecken

Beugen Sie leicht die Knie, beugen Sie den Körper langsam nach vorne, entspannen Sie Rücken und Schultern und berühren Sie mit den Händen so weit wie möglich die Zehen. Halten Sie die Position für 10 bis 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie den Vorgang 3 Mal (siehe Abb. 1).

### 2. Dehnen der Kniesehne

Setzen Sie sich auf ein sauberes Sitzpolster und strecken Sie ein Bein gerade aus. Ziehen Sie das andere Bein nach innen, so dass es nahe an der Innenseite des durchgestreckten Beins liegt. Berühren Sie Ihre Zehen mit der Hand so weit wie möglich. Halten Sie die Position für 10 bis 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie den Vorgang 3 Mal mit jedem Bein (siehe Abb. 2).

### 3. Dehnung der Waden- und Fußsehnen

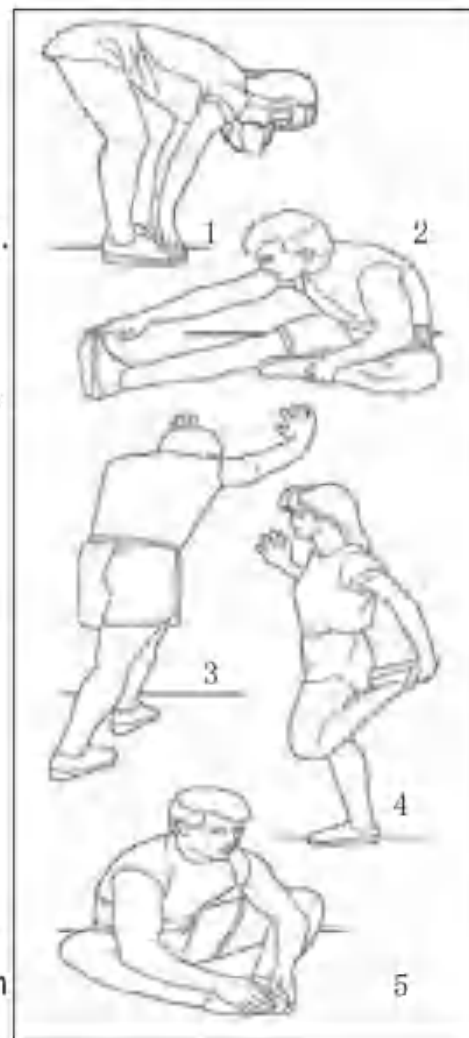
Stellen Sie sich mit beiden Füßen an eine Wand oder einen Baum, stellen sie dabei einen Fuß hinter den anderen. Halten Sie das hintere Bein gestreckt, die Ferse bleibt auf dem Boden, und lehnen Sie sich gegen eine Wand oder einen Baum. Halten Sie die Position für 10 bis 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie den Vorgang mit jedem Bein 3 Mal (siehe Abb. 3).

### 4. Quadrizeps Streckung

Balancieren Sie mit der linken Hand an der Wand oder an einem Tisch, fassen Sie dann mit der rechten Hand nach hinten zur rechten Ferse und ziehen Sie diese langsam zum Gesäß, bis Sie eine Spannung in den Muskeln an der Vorderseite der Oberschenkel spüren. Halten Sie die Position für 10 bis 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie den Vorgang mit jedem Bein 3 Mal (siehe Abb. 4).

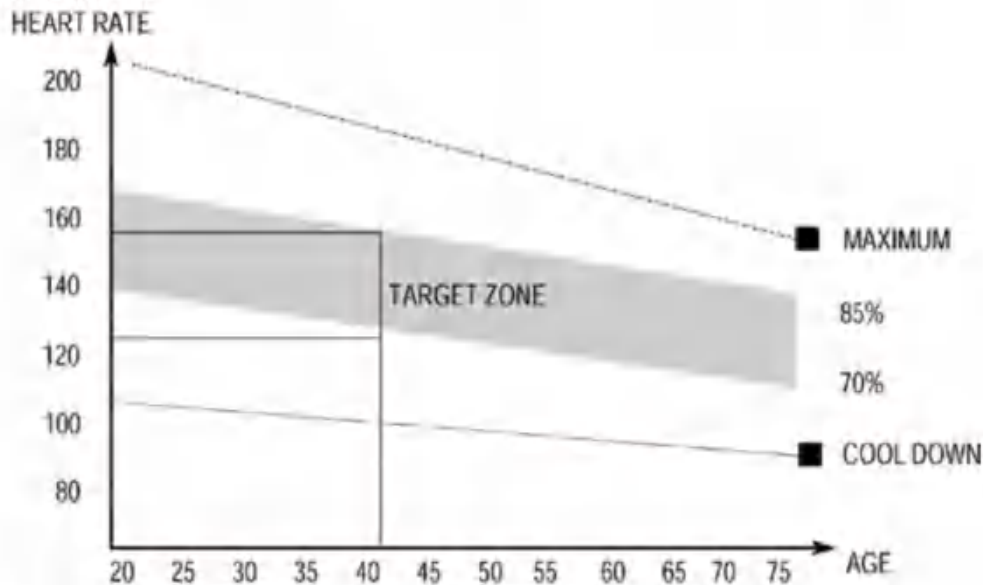
### 5. Sehnen der innere Oberschenkelmuskulatur dehnen

Setzen Sie sich so hin, dass die Fußsohlen einander zugewandt sind und Ihre Knie nach außen zeigen. Fassen Sie die Füße mit beiden Händen und ziehen Sie diese Richtung Leiste. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Diesen Vorgang 3 Mal wiederholen (siehe Abb. 5).



## Trainingsphase

Trainieren Sie 12 Minuten am Stück mit einem bestimmten Widerstand (manche Leute machen 15-20 Minuten). Wenn Sie das ein einige Male ohne Probleme geschafft haben, erhöhen Sie langsam den Widerstand. Nach einiger Zeit nähert sich Ihr Puls dem optimalen Wert in der unten abgebildeten Kurve (schraffierter Bereich). Denken Sie daran: Seien Sie nicht ungeduldig, diese Übung ist gedacht für Ihre eigene, lebenslange Gesundheit, und kein Wundertrick über Nacht.



## Erholungsphase

Phase dient dazu, das Kreislaufsystem zu entspannen und die Muskeln zu lockern. Sie ist im Grunde eine Wiederholung der Aufwärmübung. Beginnen Sie damit, das Tempo ihres Training für etwa 5 Minuten lang zu verringern, wiederholen Sie dann die vorangegangenen Dehnungen, wobei Sie darauf achten sollten, Ihre Muskeln nicht zu überbelasten.

Wenn Sie mit elliptischen Fitnessgeräten trainieren, sollten Sie die Intensität Ihres Trainings nicht erhöhen, da dies zu einer Überlastung der Beinmuskulatur führen kann und Sie längere Zeit fähig sein werden, weiter zu trainieren.

## Verwendung

Durch Einstellen des Mikro-Einstellsystems wird der Widerstand des Heimtrainers verändert. Je höher der Widerstand, desto schwieriger ist es, in die Pedale zu treten. Dieses Gerät ermöglicht es dem Benutzer, die für ihn passende Trainingsgeschwindigkeit zu wählen.

# TRAININGSCOMPUTER MIT PULS

### SPEZIFIKATIONEN:

ZEIT	0:00-99:59MINUTE
GESCHWINDIGKEIT	0.0-99,9 km / h
ENTFERNUNG	0.00-999.9 KM
CALORIE	0.0-999.9 KCAL
ODO	0.0-9999 KM
PULS	40-240 BPM

### Parameter der Anzeige:

Modell: DSC03612(SY-9801)  
Nennspannung: 3V DC  
Batterietyp: 1.5V AAA\*2 (nicht mit einer Batterie ausgestattet)  
Teststandard (e): CE,EN IEC 61000-6-1,EN61000-6-3,RoHS

## FUNKTIONSKNÖPFE:

MODE - Drücken Sie diese Taste, um Funktionen auszuwählen.

SET (WENN HABEN) - Zum Einstellen der Werte für Zeit, Entfernung und Kalorien, wenn Sie sich nicht im Scanmodus befinden.

RESET (WENN HABEN) - Drücken Sie, um Zeit, Entfernung und Kalorien zurückzusetzen.

## SCHLÜSSELFUNKTION:

SCAN: SCHRITT IN DEN AUTO-SCAN-MODUS, ZEIGE JEDE FUNKTION IN TURN. In diesem Modus kann nicht jede Funktion eingestellt werden. HALTEN SIE DIESEN SCHLÜSSEL, DER CPMPUTER WIRD ZURÜCKSETZEN.

ZEIT: ZEIGEN SIE DIE AKTUELLE ZEIT, DIE SIE ÜBEN. IM MODUS KÖNNEN SIE DIE TASTE NACH OBEN ODER NACH UNTEN DRÜCKEN, UM DIE ZEIT EINZUSETZEN, DIE SIE ÜBEN WERDEN.

GESCHWINDIGKEIT: ZEIGEN SIE DIE AKTUELLE GESCHWINDIGKEIT, DIE SIE ÜBEN.

DIST: ZEIGEN SIE DIE AKTUELLEN ENTFERNUNGEN, DIE SIE ÜBEN. Sie können die Taste drücken oder drücken, um den Abstand einzustellen, den Sie trainieren werden.

CAL: ZEIGEN SIE DIE AKTUELLEN KALORIEN, DIE SIE ÜBEN. SIE KÖNNEN DEN TASTEN DRÜCKEN, um die KALORIEN einzustellen, die Sie trainieren werden.

ODO: ZEIGEN SIE DIE GESAMTEN ENTFERNUNGEN, DIE SIE VON DER COMPUTERARBEIT ÜBEN. Dieser Modus kann nicht eingestellt werden.


♥ : SCHRITT IN DEN PULS-TEST: Platzieren Sie die Palmen Ihrer Hände 30 Sekunden lang auf beiden Kontaktfeldern. Dann zeigt Ihnen der Computer die aktuelle Herzrate an. Wenn der Computer eingeschaltet ist, zeigt der Monitor 1 Sekunde lang den gesamten Bildschirm an, um in den Scan-Modus zu gelangen. Wenn der Scan-Modus nicht aktiviert ist, wird er für alle 6 Sekunden automatisch in jeden Modus gescannt. Wenn Schlüsselbetrieb, wird es in die Funktion Schritt.

Wenn die Übung funktioniert, bereiten die ODO-Funktionen der Zeitgeschwindigkeitskalorie-Entfernung die werte jeder Funktion. Wenn Sie anhalten, stoppt der Computer die Arbeit, der Zeitmodus stoppt für 4 Sekunden. Wenn 4 Minuten lang kein singulärer Eingang vorhanden ist, wechselt der Computer in den Schlafmodus.

## **BATTERIE:**

Wenn die Möglichkeit besteht, eine fehlerhafte Anzeige auf dem Monitor zu sehen, ersetzen Sie bitte die Batterien, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Dieser Monitor verwendet zwei AAA-Batterien. Sie können die Batterien gleichzeitig ersetzen.



Bitte seien Sie versichert, dass die Schachtel dieses Produkts recycelt wird, der Rest der Verpackung kann weggeworfen werden.  Wenn das Produkt Batterien enthält, entsorgen Sie es nicht direkt.

Dieses betreffende Gerät wurde gemäß einer EU-Konformitätserklärung hergestellt und entspricht allen relevanten EU-Richtlinien, einschließlich CE-Prüfung und ENISO20957-1, ENISO20957-9.

### Importeur:

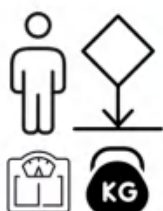
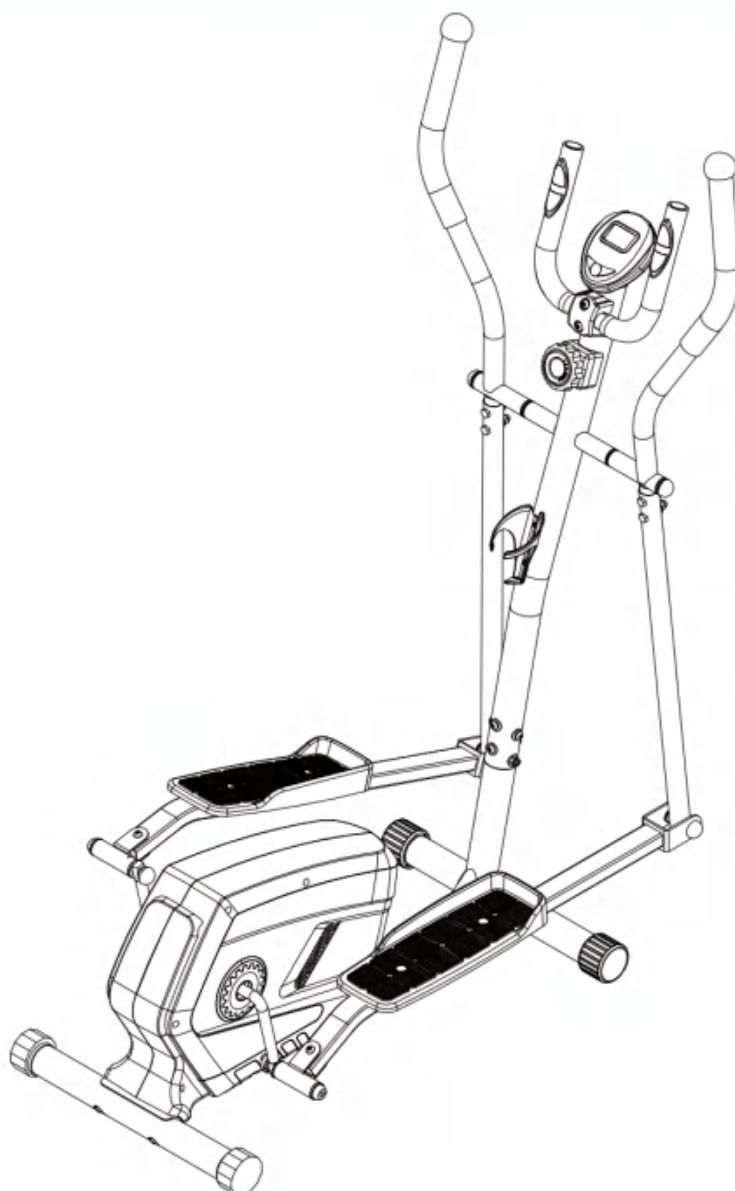
SAS ISE  
1 Chemin d'Armancourt  
60200 Compiègne France  
TEL : +33 3 44 76 21 66  
PORT : +33 6 32 91 85 26  
contact@isefit.com  
www.isefit.com

DE

**ISE<sup>®</sup>**

# MANUAL DE USUARIO DE LA BICICLETA ESTÁTICA

**SY-9801(DSC03612)**



**PESO MÁXIMO  
DEL USUARIO**

**100 KG**



[WWW.ISEFIT.COM](http://WWW.ISEFIT.COM)

**ISE<sup>®</sup>**



[CONTACT@ISEFIT.COM](mailto:CONTACT@ISEFIT.COM)



+33 344 762 166

Estimado usuario:

Gracias por elegir utilizar los productos fabricados por nuestra empresa. Lea este manual de usuario detenidamente antes de usar.



## INSTRUCCIONES PARA USO SEGURO

Preste atención a los siguientes aspectos antes de instalar y usar la bicicleta de ejercicios elíptica:

1. Instale estrictamente de acuerdo con las instrucciones.
2. Para garantizar la seguridad de los usuarios, compruebe si todos los pernos y otras piezas de conexión del equipo están bloqueados antes de cada uso.
3. No exponga el equipo a lugares húmedos, provocará un mal funcionamiento
4. Es mejor colocar las piezas sobre una alfombra (goma o madera) durante la instalación para evitar que se ensucien.
5. Antes de hacer ejercicio, asegúrese de que no haya otros elementos a menos de 2 metros de la bicicleta de ejercicios elíptica.
6. No utilice detergentes corrosivos al limpiar la máquina. Utilice únicamente las herramientas proporcionadas con el coche o sus propias herramientas adecuadas para montar y reparar las piezas. También preste atención a limpiar el sudor que gotea en el coche a tiempo después de cada ejercicio.
7. El ejercicio incorrecto o de superintensidad no es bueno para tu salud. Se recomienda consultar a un médico antes de hacer ejercicio, este último te dará una cantidad máxima de ejercicio (incluyendo pulso, vatios, duración, etc.), para que puede hacer ejercicio por sí mismo y puede obtener información precisa. Nota: esta bicicleta no se puede utilizar para entrenamiento terapéutico
8. Puede hacer ejercicio solo cuando la máquina está en un estado normal, y solo use los accesorios proporcionados por la fábrica original al reparar
9. Esta máquina solo puede ser utilizada por una persona a la vez.
10. Es mejor usar ropa deportiva y calzado deportivo al hacer ejercicio, y el calzado deportivo debe ajustarse a sus pies.
11. En caso de que se sienta mareado, con vómitos u otros síntomas graves durante el ejercicio, debe dejar de entrenar inmediatamente y acudir al médico para su consulta.
12. Los niños y los discapacitados solo pueden usarlo bajo la supervisión de alguien.
13. Esta bicicleta estática está diseñada para ajustar el tamaño de la resistencia para ajustar la intensidad del ejercicio. Puede ajustarse hacia adelante y hacia atrás de ligera a pesada para seleccionar la resistencia adecuada.
14. El peso del usuario no puede exceder los 100 kg.
15. Este producto está limitado únicamente al uso doméstico.

**Nota: Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén apretados antes de la operación.**

**Observación: El tapón del tubo de la pierna delantera se puede girar y su propósito es facilitar el movimiento de la bicicleta estática.**

# PARÁMETRO DEL PRODUCTO

Modelo: SY-9801(DSC03612)

Tamaño del producto: 1270\*600\*1480MM

Estándar de prueba(s): ENISO20957-1, ENISO20957-9, Clase: HC (uso doméstico)

Manual en FR/EN/DE/ES/IT

Sistema de Resistencia: Magnético

Ajuste de Resistencia: 8 Niveles

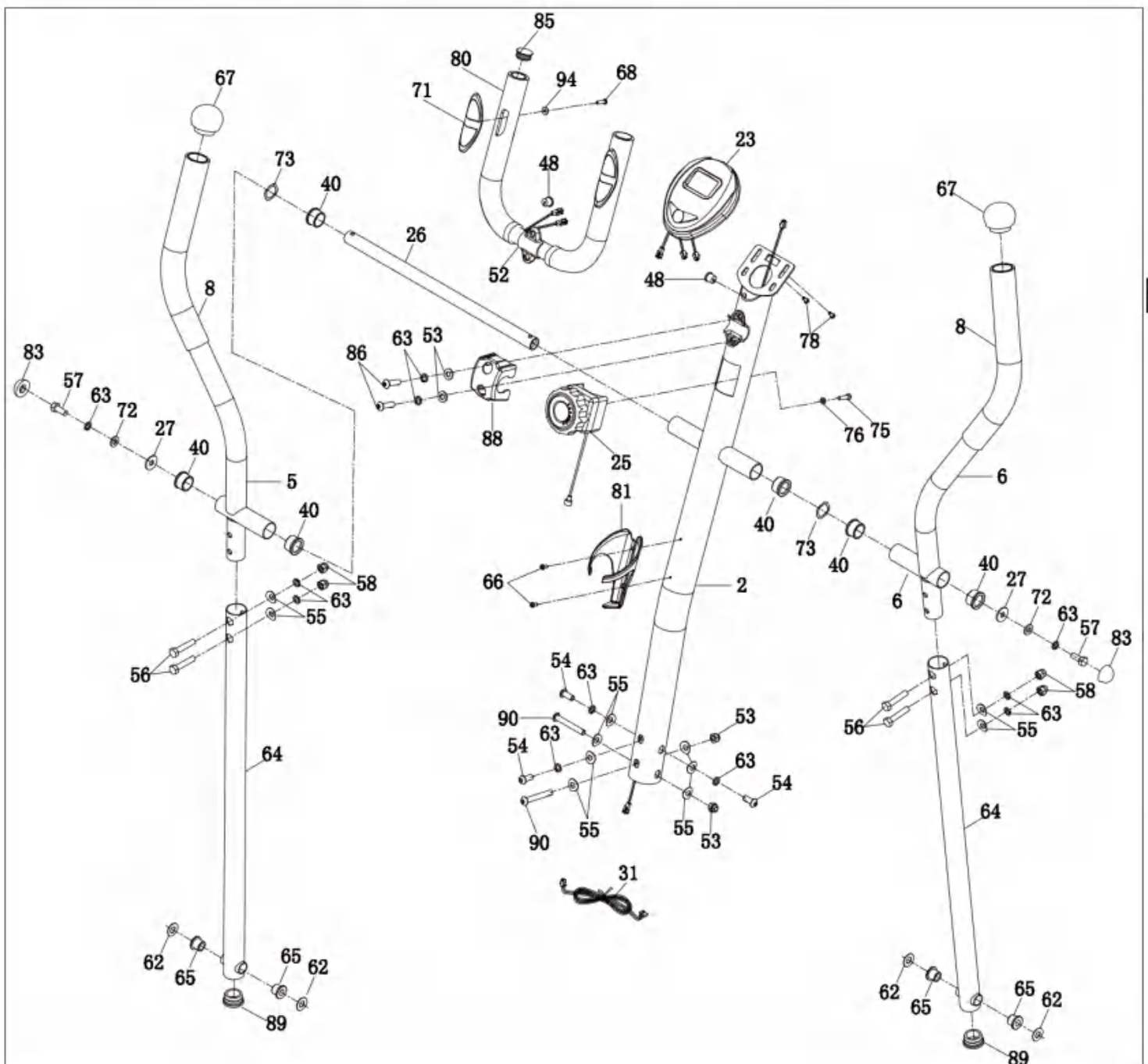
Material: HIPS-Plástico, Hierro

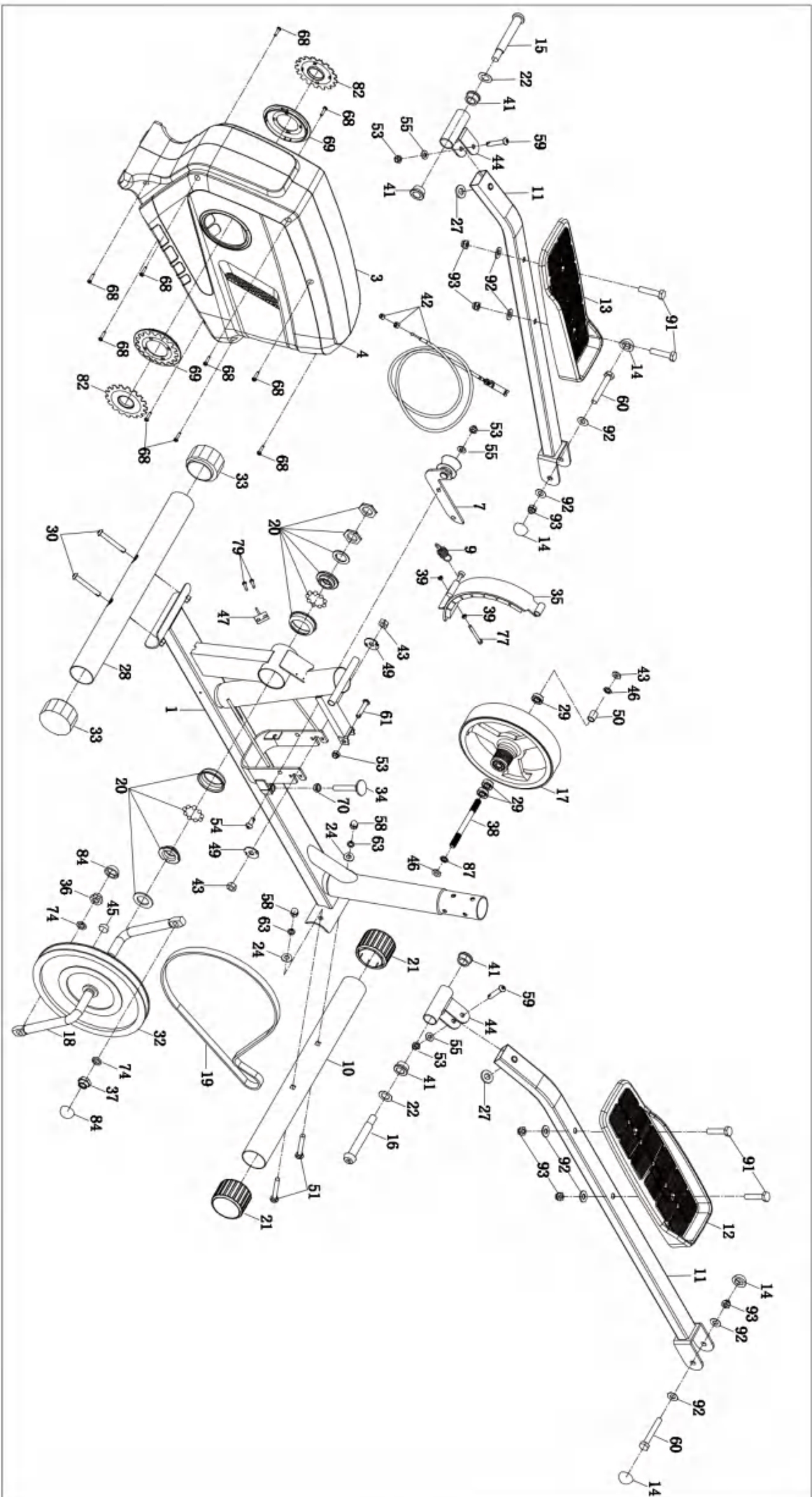
Max. Peso del Usuario: 100 KG

G.W / N.W: 29.9KG/26.5KG

## VISTA AMPLIADA DEL PRODUCTO Y TABLA DE CATÁLOGO DE PIEZAS

Vista ampliada del producto y diagrama de paquete de tornillos:





Lista de partes:

N.	Nombre	Cantidad	Observación	N.	Nombre	Cantidad	Observación
1	Marco principal	1		24	Junta curva D8	2	
2	Pilar delantero	1		25	Ajuste fino de ocho velocidades	1	
3	Cáscara izquierda	1		26	Eje largo	1	
4	Cáscara derecha	1		27	Arandela plana de plástico φ25 * φ8.5 * 1	4	
5	Apoyabrazos superior izquierdo	1		28	Después de la tubería de tierra	1	
6	Apoyabrazos superior derecho	1		29	Teniendo 6000ZZ	3	
7	Grupo de ruedas de correa de presión	1		30	Perno de cabeza hueca hexagonal M8 x 65 mm	2	
8	Espuma de reposabrazos φ31 * φ37 * 370	2		31	Longitud de la línea troncal 1000 mm	1	
9	Muelle de extensión Φ18 x 48 diámetro del alambre Φ2	1		32	Polea de la correa	1	
10	Tubo del antepié	1		33	Doce cubiertas excéntricas para los pies	2	
11	Conjunto de tubo de pie	2		34	Grupo de varillas de ajuste	1	
12	Pedal de pie derecho	1		35	Ensamblaje de placa magnética	1	
13	Pedal izquierdo	1		36	Tuerca de nailon (derecha) 1/2 "x 20 de espesor 8 S19	1	
14	Tapa de tuerca (esférica) S16 (con tuerca M10)	4		37	Tuerca de nailon (izquierda) 1/2 "x 20- izquierda, grosor 8 S19	1	
15	Perno del pedal izquierdo Φ16 x 89 x 1/2 "x 20-izquierdo S8	1		38	Eje de rueda inercial Φ10 * 125 * M10 * 1 * 17	1	
16	Perno del pedal derecho Φ16 x 89 x 1/2 "x 20 S8	1		39	Tuerca hexagonal M6	2	
17	Eje de rueda inercial Φ10 * 125 * M10 * 1 * 17	1		40	Manguito de pulvimetalurgia Φ29 x Φ20.2 x 16	6	
18	Manivela de una pieza 140 * 260, 1/2 "dientes izquierdo y derecho	1		41	Manguito de pulvimetalurgia Φ28 * Φ24 * Φ16 * 14	4	
19	Cinturón 390PJ5	1		42	Afina la línea inferior	1	
20	Juego de diez piezas	1		43	Tuerca hexagonal M10	3	
21	Pies rodantes	2		44	Soldadura de juntas de biela	2	
22	Arandela plana de plástico	2		45	Imán redondo Φ15 x 6 sin asiento	1	
23	reloj digital	1		46	Tuerca hexagonal fina M10x1xH5	2	

ES

N.	Nombre	Cantidad	Observación	N.	Nombre	Cantidad	Observación
47	Sensor de clavija, longitud del cable 1300 mm	1		71	Pieza de agarre, longitud del cable 500 mm, con tubo redondo de $\varnothing 22$	2	
48	Enchufe de línea	2		72	Arandela plana grande $\varnothing 28 * \varnothing 8,2 * 1,5$	2	
49	Junta anti-floja $\varnothing 30$	2		73	Arandela ondulada $\varnothing 27 * \varnothing 20 * 0.3$	2	
50	Espaciador de rueda de inercia $\varnothing 16 * \varnothing 10.2 * 17$	1		74	Arandela de resorte $\varnothing 13 \times \varnothing 20 \times 2$	2	
51	Perno de cuello cuadrado M8 * 65 $\square 8$ , longitud de diente 20	2		75	Perno hexagonal M5 * 45, longitud de diente 25 con resistencia a caídas	1	
52	Apoyabrazos medio	1		76	Junta curva $\varnothing 5.5 * \varnothing 12 * 1$	1	
53	Tuerca de nailon M8	6		77	Perno hexagonal M6 * 70, rosca completa	1	
54	Perno de cabeza hueca hexagonal M8 * 20 rosca completa, S5, con resistencia a caídas	4		78	Tornillo de cabeza plana Phillips M5 * 10 rosca completa	2	
55	Junta $\varnothing 8.5 * \varnothing 19 * 1.5$	16		79	Tornillo autorroscante autorroscante de cabeza plana transversal ST4.2 * 20 cabeza $\varnothing 8$	2	
56	Perno hexagonal M8 x 40 varilla de espesor, longitud del diente 15	4		80	Cubierta de agarre a prueba de desgarros $\varnothing 24 * \varnothing 30 * 280$	2	
57	Perno hexagonal M8 x 20 rosca completa con resistencia a caídas	2		81	Jaula de botella	1	
58	Tuerca ciega M8	6		82	Sello interior del orificio del cigüeñal	2	
59	Perno de cabeza plana hexagonal M8 * 45 Longitud de rosca 15 S5	2		83	Tapa de tuerca (esférica) S13 (con tuerca M8)	2	
60	Perno hexagonal M10 x 70 dentado de varilla gruesa longitud 15	2		84	Tapa de tuerca (esférica) S18	2	
61	Perno hexagonal M8 x 40 mm	1		85	Tapón interior redondo con tubo $\varnothing 25 * 2$	2	
62	Arandela plana de plástico $\varnothing 22 * \varnothing 10.5 * 1$	4		86	Perno de cabeza hueca hexagonal M8 * 35 rosca completa S5, con resistencia a caídas	2	
63	Arandela elástica D8	13		87	Tuerca cónica fina M10x1xH4	1	
64	Péndulo	2		88	Cubierta de mandril de mango de doble orificio con tubo de $\varnothing 25$	1	
65	Manguito de pulvimetalurgia $\varnothing 22 * \varnothing 16 * \varnothing 10 * 15$	4		89	Tapón interior redondo con tubo $\varnothing 32 * 1,5$	2	
66	Tornillo de rosca transversal de cabeza plana ST4.2 * 12 cabeza $\varnothing 10$	2		90	Perno de cabeza plana hexagonal M8 * 60 Longitud de rosca 20 S5	2	
67	Tapón de tubo con cabezal tipo hongo con cabezal de tubo $\varnothing 32 \times 2 \varnothing 50$	2		91	Perno de cabeza hexagonal pequeño M10 x 45 Longitud de rosca 15 S14	4	
68	Tornillo de rosca transversal de cabeza plana ST4.2 * 20 cabeza $\varnothing 8$	12		92	Arandela plana M10	8	
69	Sello del orificio del cigüeñal	2		93	Tuerca de nailon M10 S17	6	
70	Tuerca hexagonal M10 S17	1					

ES

# MÉTODO DE MONTAJE DEL PRODUCTO

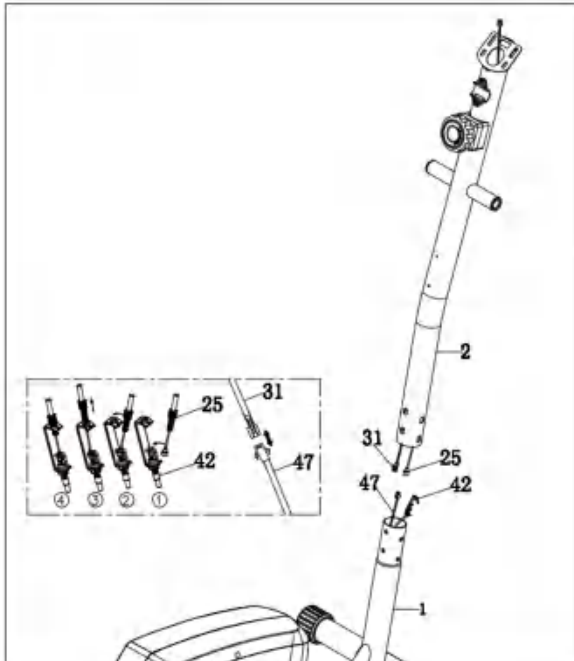
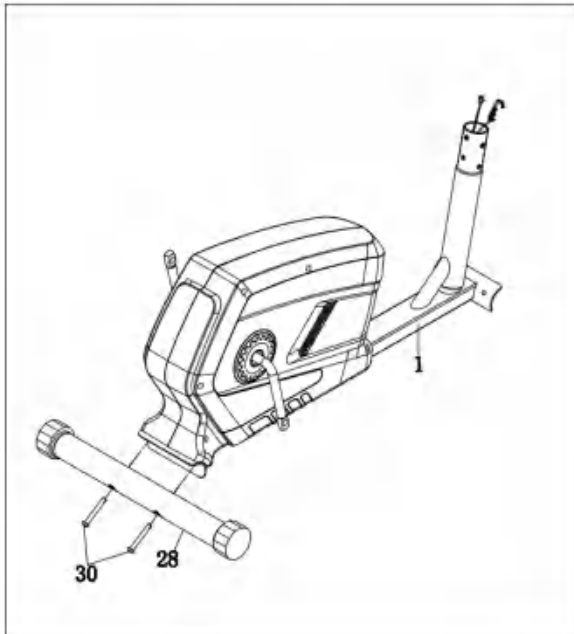
Nota: asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén apretados antes del ejercicio

## 1. Trabajo de preparación:

- A. Confirme que haya suficiente espacio alrededor del sitio antes de la instalación;
- B. Instale y use las herramientas provistas con la bicicleta de ejercicios o herramientas especiales preparadas por usted mismo;
- C. Confirme que todas las piezas estén completas antes de la instalación (los nombres y las posiciones de las piezas están marcados en el diagrama de despiece del producto anterior).

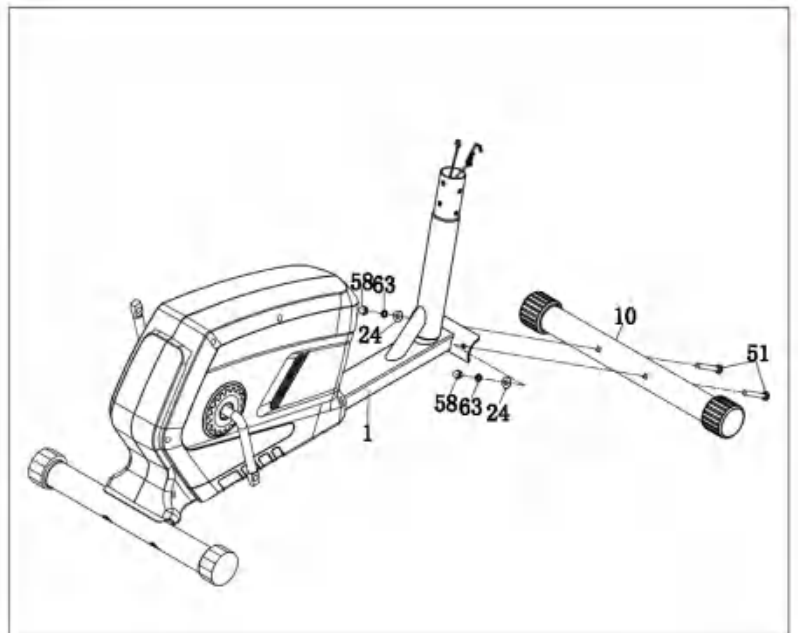
### Paso 1:

Utilice el perno de cabeza hueca hexagonal (30) para pasar a través del tubo de la pata trasera (28) y bloquearlo en el marco (1) (como se muestra en la Fig. 1).



### Paso 2:

Utilice el perno de cuello cuadrado de cabeza plana (51) para pasar a través del tubo de la pata delantera (10) y luego a través del marco (1), instale la arandela curva (24), la arandela de resorte (63) a su vez, y luego instale la tuerca ciega (58) para bloquear (como se muestra en la Fig. 2).

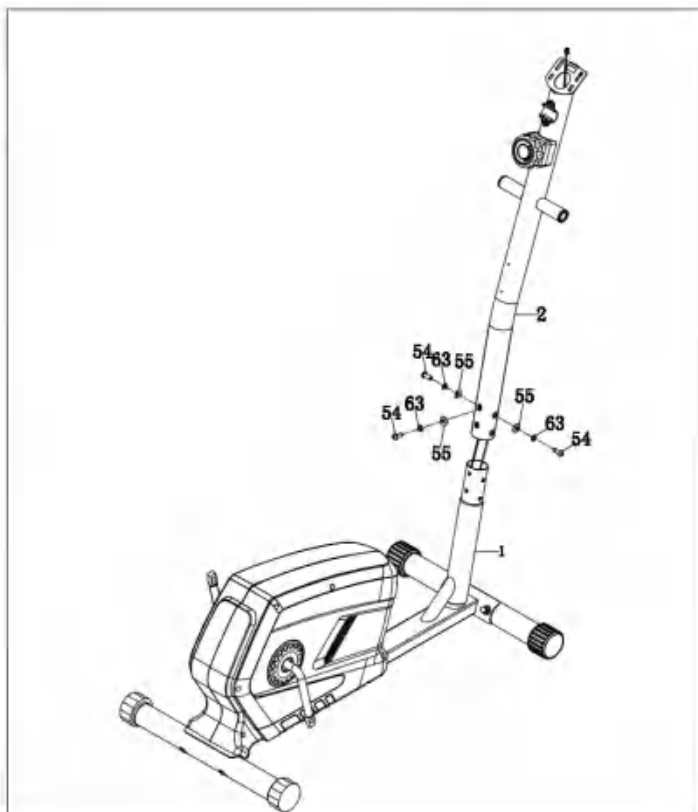


### Paso 3:

Conecte la línea troncal (31) con la línea del sensor de aguja (47) y luego combine la línea del segmento superior (25) y la línea del segmento inferior (42) de la línea de ajuste fino (como se muestra en la Fig. 3).

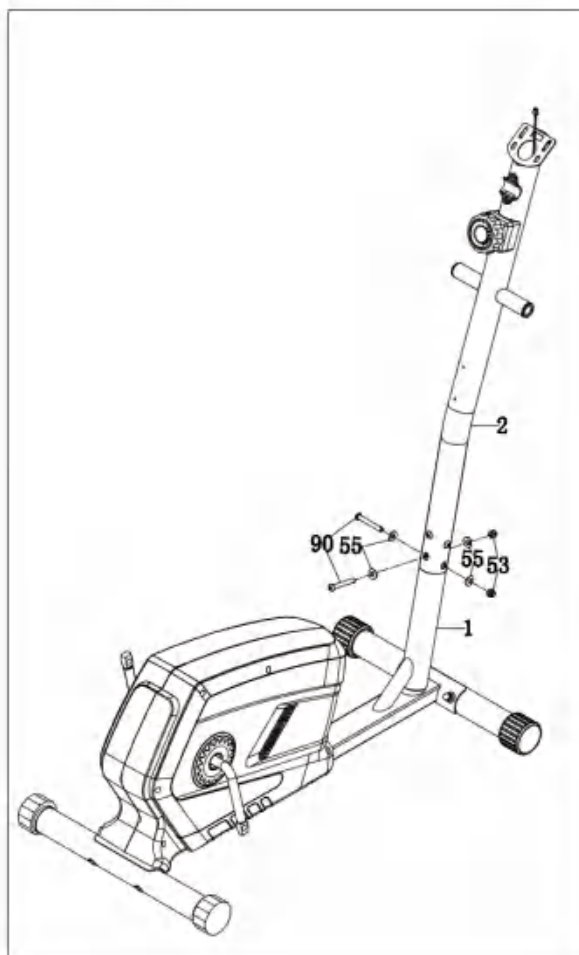
#### Paso 4:

Conecte el marco (1) con la columna frontal (2), los orificios de los tornillos deben ser concéntricos y luego instale la arandela plana (55), la arandela de resorte (63) y el tornillo de cabeza alomada hexagonal (54) en secuencia, apriete el tornillo de cabeza hueca hexagonal (54) (como se muestra en la Fig. 4).



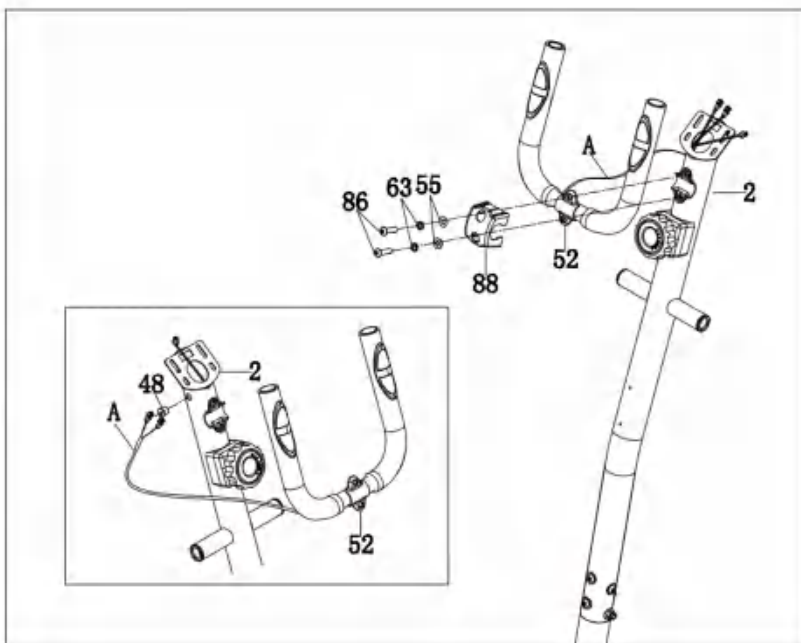
#### Paso 5:

Pase el perno hexagonal (90) a través de la arandela (55), pase a través del orificio del pilar delantero (2) y luego instale la arandela plana (55) y la contratuerca (53) a su vez (como se muestra en la Fig. 5).



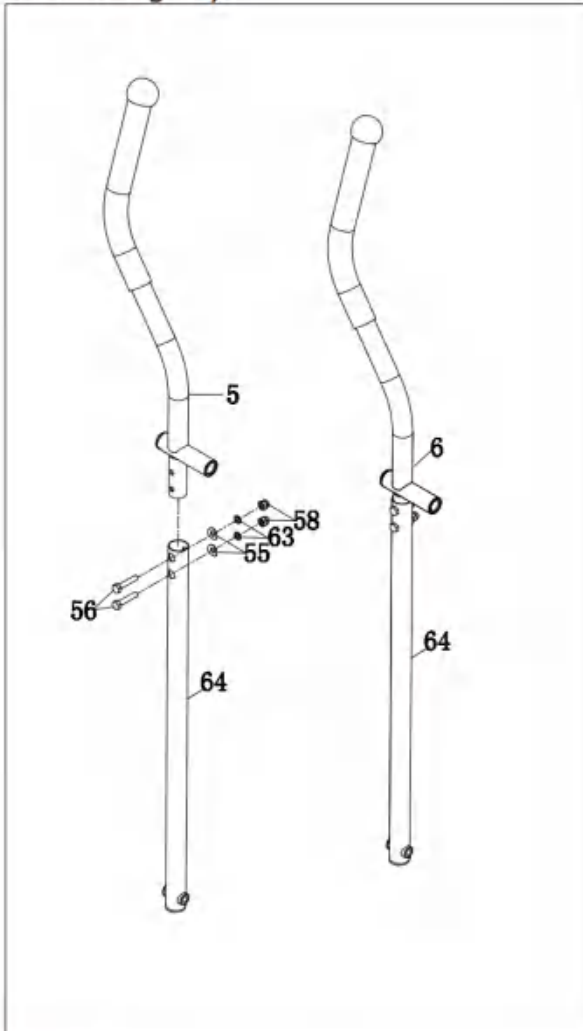
#### Paso 6:

Pase la rosca de la pieza del mango (A) a través del tapón de rosca (48), inserte el tapón de rosca (48) en el orificio del pilar delantero (2) y pase la rosca (A) a través de la hoja de superficie del pilar delantero (2) (como en la Figura) Pase el perno hexagonal (86) a través de la arandela de resorte (63), la arandela plana (55) y el apoyabrazos intermedio (52), y fíjelo con la columna (2). Luego coloque la cubierta del portabrocas de doble orificio (88) en el portabrocas del apoyabrazos intermedio (52) (como se muestra en la Fig. 6).



### Paso 7:

Inserte el reposabrazos superior izquierdo (5) en la varilla de giro (64), los orificios interior y exterior deben ser concéntricos, pase el perno hexagonal (56) a través del orificio de la varilla de giro (64) y luego instale la arandela plana (55) y arandela elástica a su vez (63), luego instale la tuerca ciega (58) en el perno hexagonal exterior (56) y asegúrelo. Instale el grupo de apoyabrazos derecho de acuerdo con el proceso descrito anteriormente (como se muestra en la Fig. 7).

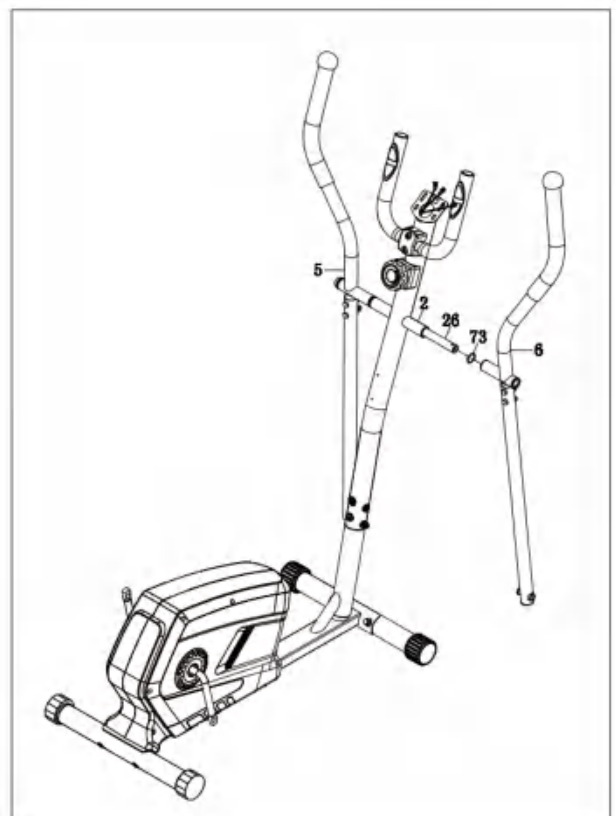
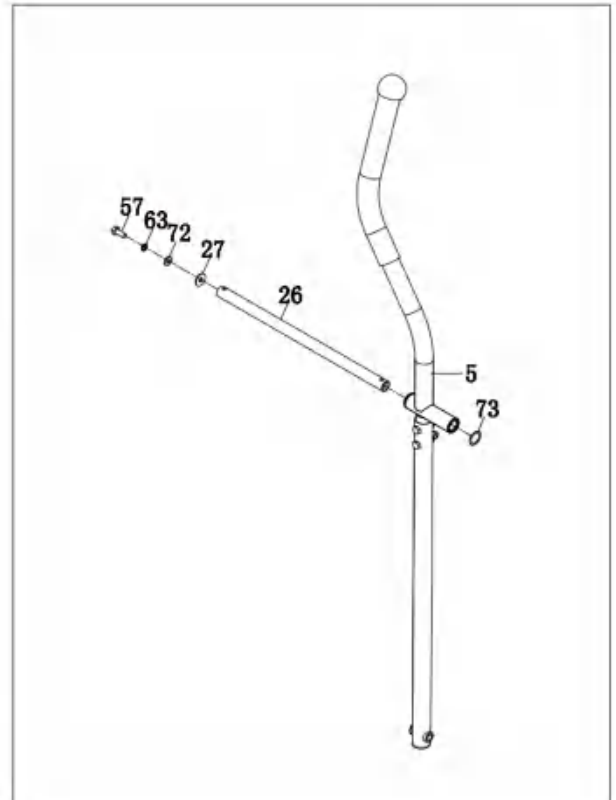


### Paso 9:

Pase el conjunto de la barandilla superior izquierda (5) a través del pilar delantero (2) y coloque la arandela ondulada (73), y luego pase por el grupo de la barandilla superior derecha (6) (como se muestra en la Fig. 9).

### Paso 8:

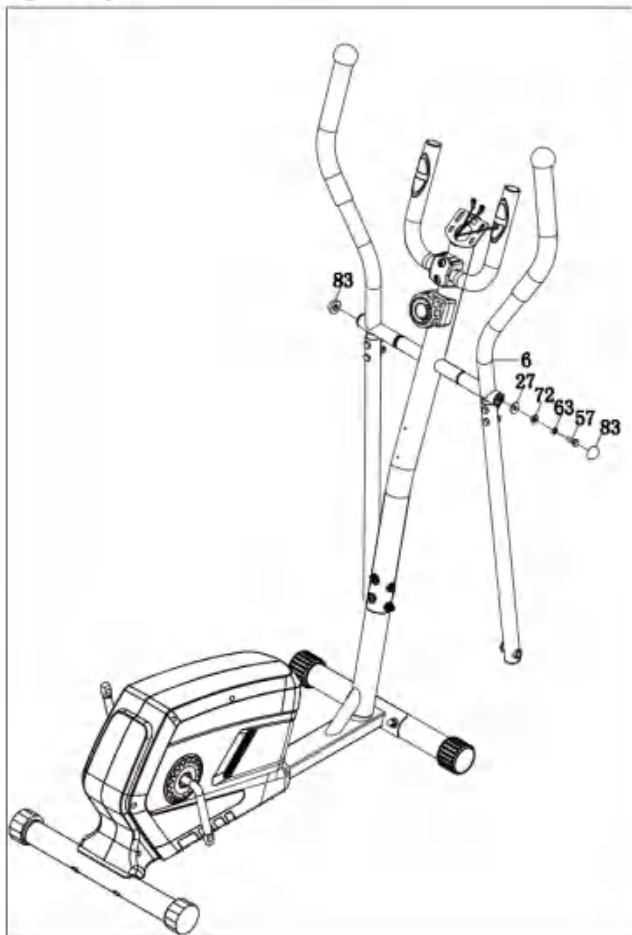
Inserte el tornillo hexagonal exterior (57) a través de la arandela de resorte (63), la arandela plana grande (72) y la arandela plana de plástico (27) en el eje largo (26) y asegúrelo. Luego, pase el eje largo (26) a través del pasamanos superior izquierdo (5) y a través de la arandela ondulada (73) (como se muestra en la Fig. 8).



ES

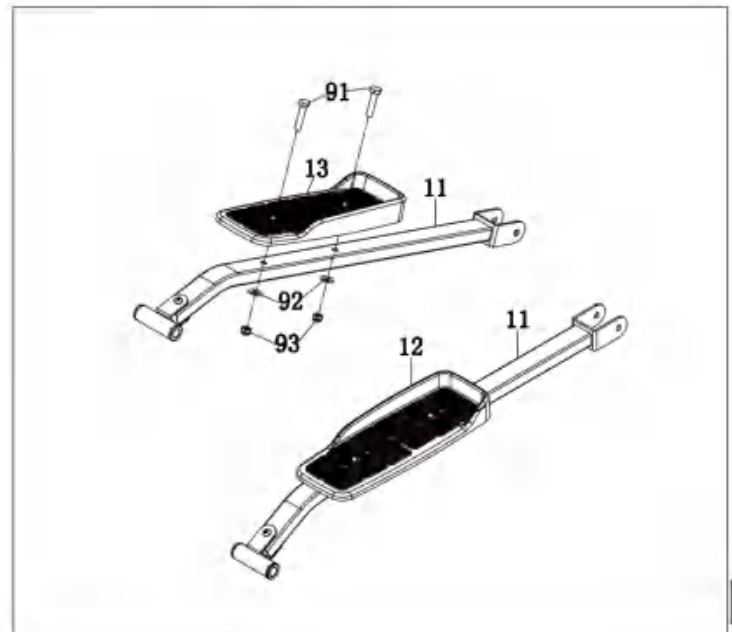
### Paso 10:

Inserte el tornillo hexagonal exterior (57) a través de la arandela de resorte (63), la arandela plana grande (72) y la arandela plana de plástico (27) en el eje largo (26) y asegúrelo. Luego cubra la tapa de la tuerca S13 (83) en la cabeza del tornillo hexagonal (57) (como se muestra en la Fig. 10).



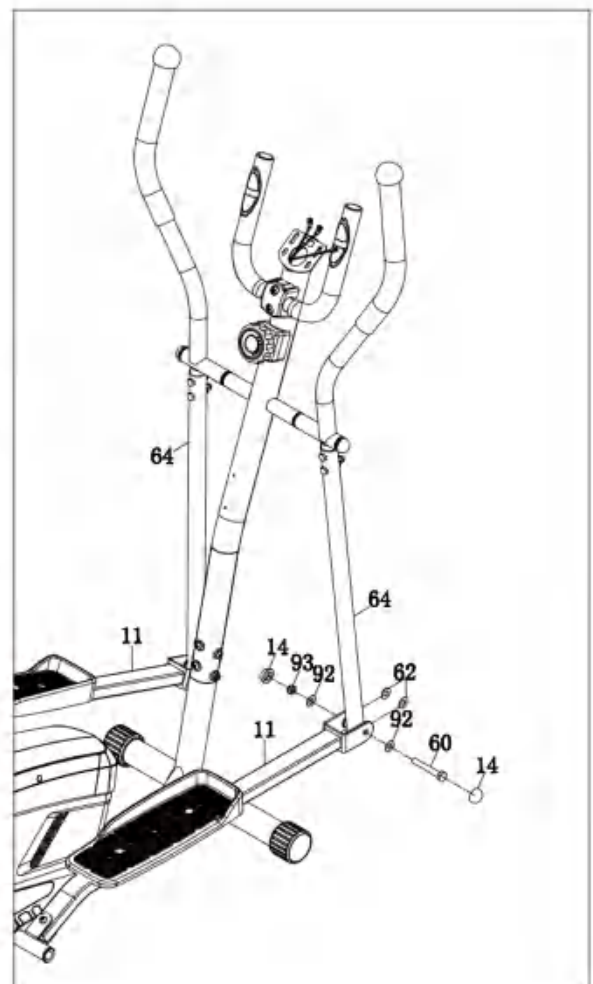
### Paso 11:

Inserte el tornillo hexagonal exterior (91) a través del pedal izquierdo (13), el tubo del pedal (11) y la arandela plana (92) en la tuerca hexagonal (93) y bloquéelo. Luego instale el juego de pedales derecho de la misma manera que se describe arriba (como se muestra en la Fig. 11).



### Paso 12:

Combine el grupo de pedales izquierdo (11) y la palanca de giro (64) en el proceso anterior, al mismo tiempo, inserte la arandela plana de plástico (62) en el lado interior de la junta entre (64) y (11) mientras se asegura de que el orificio interior sea concéntrico, e inserte el perno hexagonal exterior (60) a través de la arandela plana (92), juego de pedales (11) y arandela plana de plástico (62), varilla de giro (64), arandela plana de plástico (62), arandela plana (92), bloquear la tapa (93) y el perno hexagonal exterior (60), luego cubra la tapa de la tuerca S17 (14) en la cabeza del perno. Instale el grupo del pedal izquierdo en el mismo orden que el anterior (como se muestra en la Fig. 12).

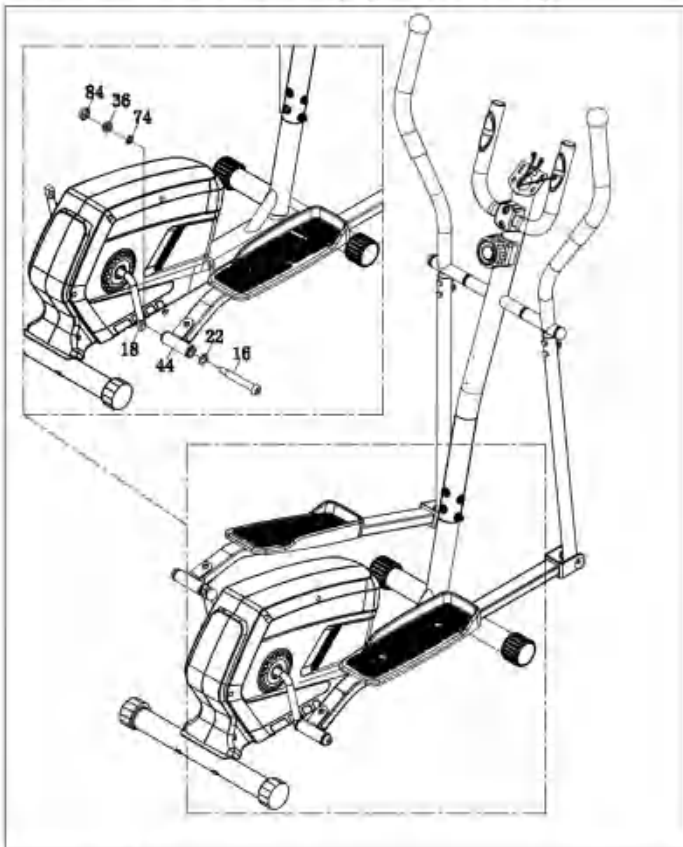


### Paso 13:

Pase el perno hexagonal de cabeza plana (16) a través de la arandela plana de plástico (22) y el conjunto del pedal derecho (44), al mismo tiempo, use una llave hexagonal 8 # para atornillar el perno hexagonal de cabeza plana (16) en la manivela (18) y asegúrelo a través de los dientes, inserte la arandela de resorte (74) en el perno hexagonal (16) y use la tapa (36) para apretar el perno hexagonal (16) y luego cubra la cabeza de la tapa (36) con una tapa de tuerca (84) (como se muestra en la Fig. 13).

Instale el grupo del pedal izquierdo en el orden anterior sucesivamente.

Nota: El perno izquierdo (15) se aprieta en sentido antihorario. El perno derecho (16) se aprieta en el sentido de las agujas del reloj



### Paso 15:

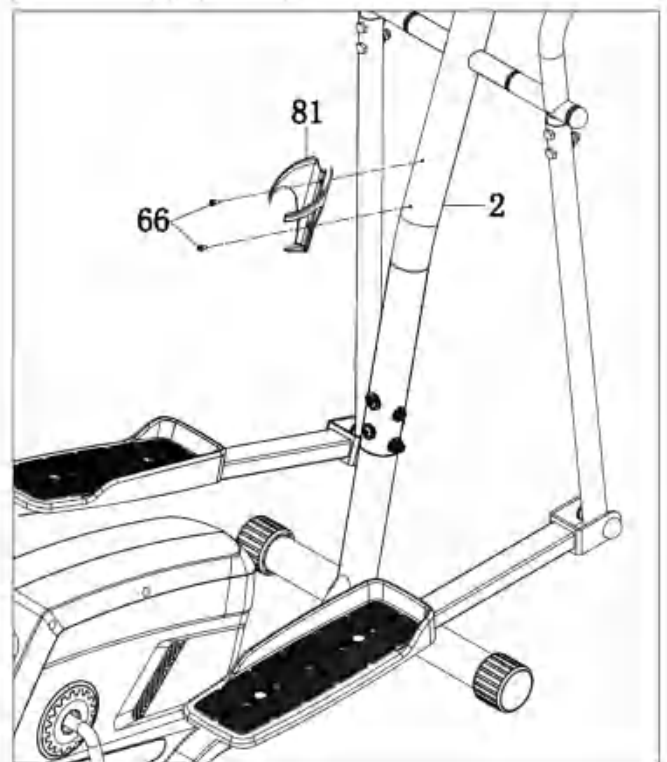
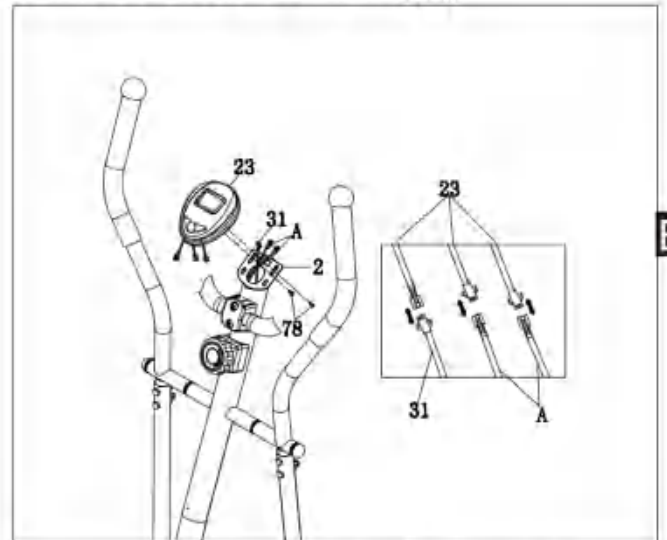
Fije la jaula de la botella de agua (81) a la columna frontal (2) y los orificios deben ser concéntricos, y luego use el tornillo de cabeza plana en cruz (66) para pasar a través de la jaula de la botella de agua (81) y la columna frontal (2) para bloquear los orificios de los tornillos (como se muestra en la Fig. 15)

### Paso 14:

Conecte el cable de salida del reloj electrónico (23) con el cable de pulso (A) del tubo del mango y el cable del relé (31), (nota: la dirección del conector del cable),

Luego use el tornillo de cabeza plana Phillips (78) para pasar a través del orificio de la hoja de la columna frontal (2) y conéctelo al orificio del reloj electrónico (23) (como se muestra en la Fig. 14).

(Nota: el tornillo de cabeza plana Phillips del reloj electrónico está prebloqueado en el reloj electrónico (23) y debe desmontarse antes del montaje)



## Fase de calentamiento

Los ejercicios de calentamiento antes del ejercicio pueden ayudar a la circulación sanguínea, asegurar una actividad muscular normal y reducir los calambres y tensiones causados por el ejercicio intenso, por lo que es necesario dedicar de 5 a 10 minutos a realizar los siguientes ejercicios de estiramiento. Haga cada ejercicio de estiramiento unas 30 veces y no estire los músculos demasiado fuerte. Una vez que sienta un poco de dolor en el área estirada, debe detenerse. Vuelva a hacerlo después de que termine el ejercicio.

### 1. Estiramiento hacia abajo

Doble ligeramente las rodillas, doble lentamente el cuerpo hacia adelante, relaje la espalda y los hombros e intente tocarse los dedos de los pies con las manos. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repítelo 3 veces (vea la Fig. 1).

### 2. Estiramiento del tendón de la corva

Siéntese en un cojín de asiento limpio y estire una pierna. Meta la otra pierna hacia adentro de modo que quede cerca del interior de la pierna estirada. Trate de tocarse los dedos de los pies con las manos. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces para cada pierna (vea la Figura 2).

### 3. Estiramiento de los tendones de la pantorrilla y el pie

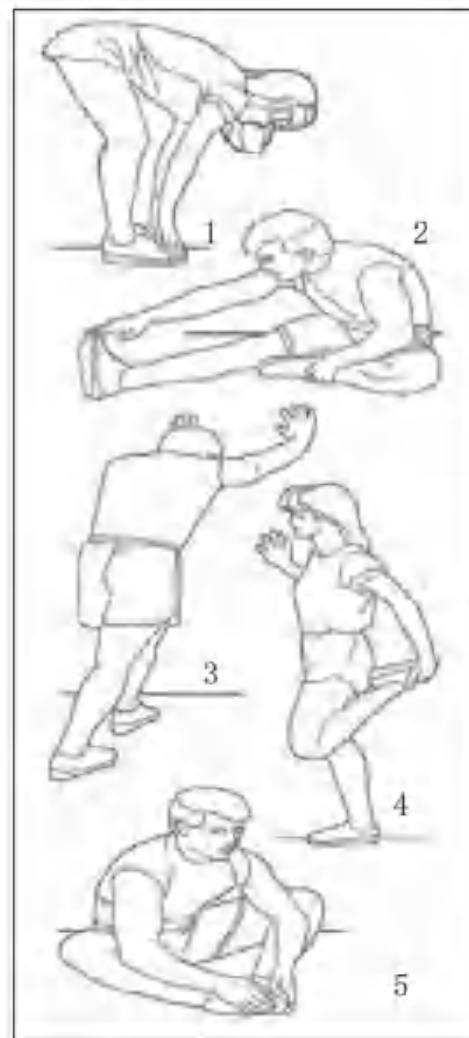
Párese en la pared o en el árbol con ambas manos, con un pie detrás, mantenga las patas traseras erguidas y los talones en el suelo, inclinándose hacia la pared o el árbol. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita para cada pierna 3 veces (vea la Fig. 3).

### 4. Estirar los cuádriceps

Sostenga la pared o la mesa con la mano izquierda para agarrar el equilibrio, luego estire la mano derecha hacia atrás, agarre el talón derecho y tire lentamente hacia las nalgas, hasta que sienta que los músculos delante de los muslos están muy tensos. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces para cada pierna (vea la Fig. 4).

### 5. Estiramiento del sartorio (el músculo interno del muslo)

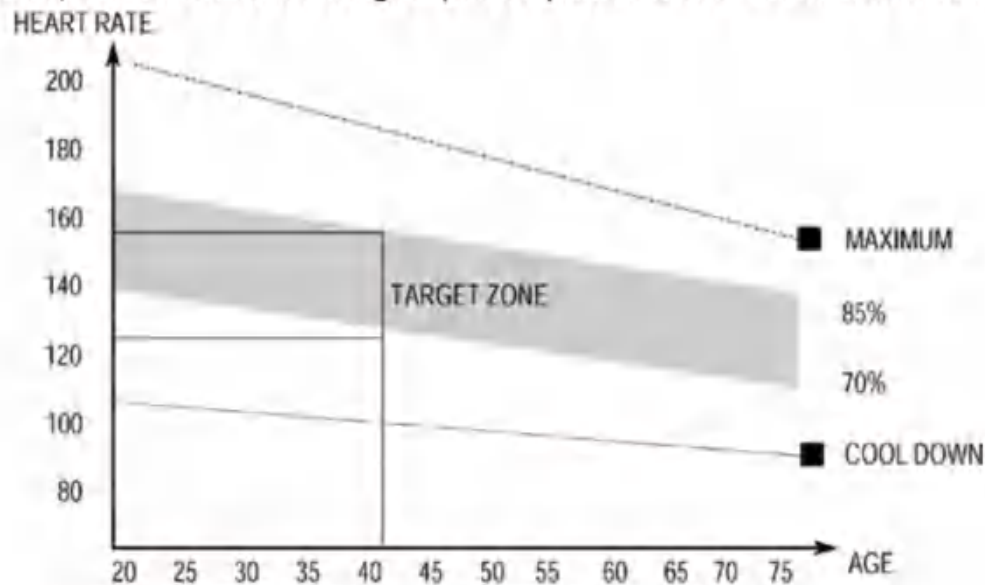
Siéntese con las plantas de los pies enfrentadas, las rodillas hacia afuera, agarre los pies con ambas manos y tire hacia la ingle. Mantenga durante 10-15 segundos y luego relájese. Repítelo 3 veces (vea la Fig. 5).



ES

## Fase del ejercicio

Haga ejercicio durante 12 minutos con cierta resistencia cada vez (algunas personas insistirán en 15-20 minutos), después de poder hacer esto fácilmente varias veces, puede aumentar lentamente la resistencia. Después de hacer ejercicio durante un período de tiempo, la frecuencia del pulso estará cerca de la mejor posición (parte sombreada) en la curva, como se muestra a continuación. Recuerde: no se impaciente, este ejercicio es para la salud de su vida, no un truco de magia que se puede hacer de la noche a la mañana.



## Fase de recuperación

Esta fase consiste en liberar el sistema vascular y relajar los músculos. En realidad, es una repetición de ejercicios de calentamiento. Primero reduzca el ritmo del ejercicio durante unos 5 minutos y luego repita el ejercicio de estiramiento anterior, teniendo cuidado de no tirar de los músculos. No aumente la intensidad del entrenamiento a voluntad cuando utilice una bicicleta estática elíptica, ya que puede provocar un esguince en los músculos de las piernas, lo que significa que no podrá continuar haciendo ejercicio durante mucho tiempo.

## Instrucciones de uso

El ajuste del dispositivo de ajuste fino de la aptitud elíptica puede cambiar la resistencia de la bicicleta de ejercicios. Cuanto mayor sea la resistencia, más difícil será pisar. El usuario puede elegir la velocidad de movimiento que más le convenga a través de este dispositivo.

# COMPUTADORA DE EJERCICIOS CON PULSO

### ESPECIFICACIONES:

TIEMPO	0: 00—99: 59MINUTO
VELOCIDAD	0.0—99.9 KM/H
DISTANCIA	0.00—999.9 KM
CALORÍA	0.0—999.9 KCAL
ODO	0.0—9999 KM
PULSO	40—240BPM

Parámetros de visualización:  
Modelo: DSC03612(SY-9801)  
Voltaje nominal: 3V DC  
Tipo de batería: 1.5V AAA\*2 (no equipada con batería)  
Estándar de prueba (s): CE, EN IEC 61000-6-1, EN61000-6-3, RoHS

## BOTONES FUNCIONALES:

MODO: presione para seleccionar funciones.

SET (SI TIENE) -Para configurar los valores de tiempo, distancia y calorías cuando no está en modo de escaneo.

RESET (SI TIENE) -Presione para restablecer el tiempo, la distancia y las calorías.

## FUNCIÓN DE LA TECLA:

ESCANEAR: PASE AL MODO DE ESCANEADO AUTOMÁTICO, MUESTRE CADA FUNCIÓN POR TURNO. EN ESTE MODO, NO SE PUEDE CONFIGURAR CADA FUNCIÓN; MANTENGA ESTA TECLA, EL COMPUTADOR SE REINICIARÁ, CADA FUNCIÓN VOLVERÁ A CERO EXCEPTO LA FUNCIÓN DE DISTANCIA TOTAL.

TIEMPO: MOSTRAR LA HORA ACTUAL QUE HACER EJERCICIO, EN EL MODO, PUEDE PRESIONAR LA TECLA HACIA ARRIBA O HACIA ABAJO PARA CONFIGURAR LA HORA EN QUE HACER EJERCICIO.

VELOCIDAD: MUESTRE LA VELOCIDAD ACTUAL QUE HACE EJERCICIO.

DIST: MOSTRAR LAS DISTANCIAS ACTUALES QUE HACER EJERCICIO, PUEDE PRESIONAR LA TECLA HACIA ARRIBA O HACIA ABAJO PARA ESTABLECER LA DISTANCIA QUE HACER EJERCICIO.

CAL: MUESTRA LAS CALORÍAS ACTUALES QUE EJERCICIO, PUEDE PRESIONAR LA TECLA ARRIBA O ABAJO PARA CONFIGURAR LAS CALORÍAS QUE EJERCITARÁ.

ODO: MUESTRE LAS DISTANCIAS TOTALES QUE HACE EJERCICIO DEL TRABAJO CON LA COMPUTADORA. ESTE MODO NO SE PUEDE CONFIGURAR.

❤️ : PASO A LA PRUEBA DE PULSO: Coloque las palmas de sus manos en ambos campos de contacto durante 30 segundos. Luego, la computadora le muestra la frecuencia cardíaca actual.


Cuando la computadora está encendida, el monitor mostrará la pantalla completa durante 1 segundo para ingresar al modo de escaneo. Si el modo de escaneo no está activado, se escaneará automáticamente en cada modo cada 6 segundos, si se opera con la tecla, entrará en la función.

Si el ejercicio está funcionando, las funciones ODO tiempo velocidad calorías distancia prepararán los valores de cada función. Cuando se detiene, la computadora dejará de funcionar, el modo de tiempo se detendrá durante 4 segundos. Si no hay una entrada única durante 4 minutos, la computadora entrará en modo de suspensión.

## **BATERÍA:**

Si existe la posibilidad de ver una pantalla incorrecta en el monitor, reemplace las baterías para obtener un buen resultado. Este monitor usa dos baterías AAA, puede reemplazar las baterías al mismo tiempo.



Tenga la seguridad de que la caja de este producto es reciclable, el resto del embalaje se puede tirar a la basura.  
 Si el producto contiene pilas, no las tire directamente.

Este dispositivo en cuestión ha sido fabricado bajo una Declaración de Conformidad de la UE y cumple con todas las Directivas de la UE relevantes, incluida la prueba CE y ENISO20957-1,ENISO20957-9.

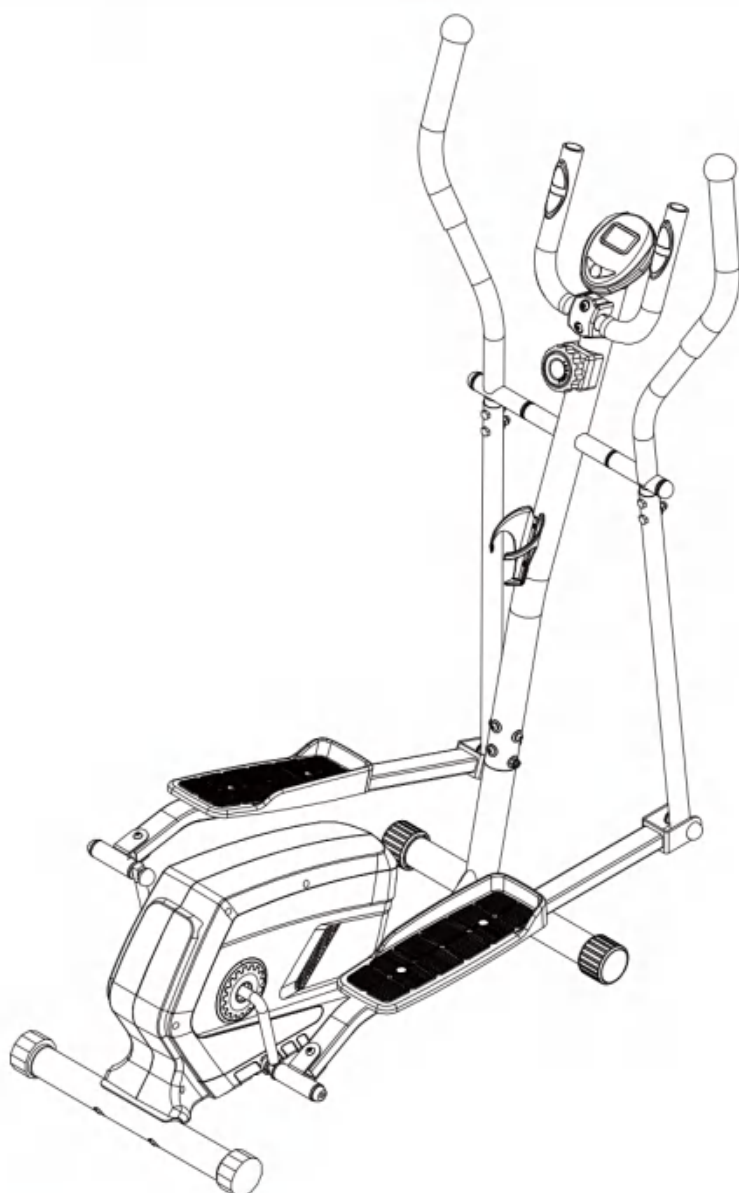
**Importador:**

SAS ISE  
1 Chemin d'Armancourt  
60200 Compiègne France  
TEL : +33 3 44 76 21 66  
PORT : +33 6 32 91 85 26  
contact@isefit.com  
www.isefit.com

ES

**I S E<sup>®</sup>**

# MANUALE UTENTE PER CYCLETTE SY-9801(DSC03612)



**PESO MASSIMO  
UTENTE  
100 KG**



[WWW.ISEFIT.COM](http://WWW.ISEFIT.COM)

**I S E<sup>®</sup>**



[CONTACT@ISEFIT.COM](mailto:CONTACT@ISEFIT.COM)



+33 344 762 166

Gentili utenti:

Grazie per aver scelto di utilizzare i prodotti realizzati dalla nostra azienda. Leggere attentamente questo manuale utente prima dell'uso.

## ISTRUZIONI PER USO SICURO

Prestare attenzione ai seguenti aspetti prima di installare e utilizzare la cyclette ellittica:

1. Installare in stretta conformità con le istruzioni
2. Al fine di garantire la sicurezza degli utenti, controllare se tutti i bulloni e le altre parti di collegamento dell'apparecchiatura sono bloccati prima di ogni utilizzo.
3. Non esporre l'apparecchiatura a luoghi umidi, causerà malfunzionamenti
4. È meglio mettere le parti su un tappetino (gomma o legno) durante l'installazione per evitare che si sporchino
5. Prima di allenarsi, assicurarsi che nessun altro oggetto sia posizionato entro 2 metri dalla cyclette ellittica
6. Non utilizzare detergenti corrosivi durante la pulizia della macchina. Utilizzare solo gli strumenti forniti con l'auto o strumenti propri adatti per assemblare e riparare le parti. Inoltre, prestare attenzione ad asciugare il sudore che gocciola sull'auto in tempo dopo ogni esercizio.
7. L'esercizio scorretto o ad alta intensità non fa bene alla salute. Si consiglia di consultare un medico prima dell'esercizio, quest'ultimo ti darà una quantità massima di esercizio (compresi polso, watt, durata, ecc.), in modo che tu puoi esercitarsi da solo E può ottenere informazioni accurate. Nota: questa bicicletta non può essere utilizzata per l'allenamento terapeutico
8. È possibile esercitare solo quando la macchina è in uno stato normale e utilizzare solo gli accessori forniti dalla fabbrica originale durante la riparazione
9. Questa macchina può essere utilizzata solo da una persona alla volta
10. È meglio indossare abbigliamento sportivo e scarpe sportive durante l'esercizio e le scarpe sportive devono adattarsi ai tuoi piedi
11. In caso di vertigini, vomito o altri sintomi negativi durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
12. I bambini e i disabili possono utilizzarlo solo sotto la supervisione di qualcuno
13. Questa cyclette è progettata per regolare la dimensione della resistenza per regolare l'intensità dell'esercizio. Può essere regolata avanti e indietro da leggera a pesante per selezionare la resistenza appropriata.
14. Il peso dell'utente non può superare i 100 kg.
15. Questo prodotto è limitato al solo uso domestico.

**Nota: Assicurarsi che tutte le viti ei dadi siano serrati prima dell'operazione.**

**Osservazione: Il tappo del tubo della gamba anteriore può essere ruotato e il suo scopo è facilitare il movimento della cyclette.**

# PARAMETRI DEL PRODOTTO

Modello: SY-9801(DSC03612)

Dimensioni del prodotto: 1270\*600\*1480MM

Standard di prova: ENISO20957-1,ENI-  
SO20957-9,Classe: HC (uso domestico)

Manuale in FR/EN/DE/ES/IT

Sistema di resistenza: Magnetico

Regolazione della resistenza: 8 Livelli

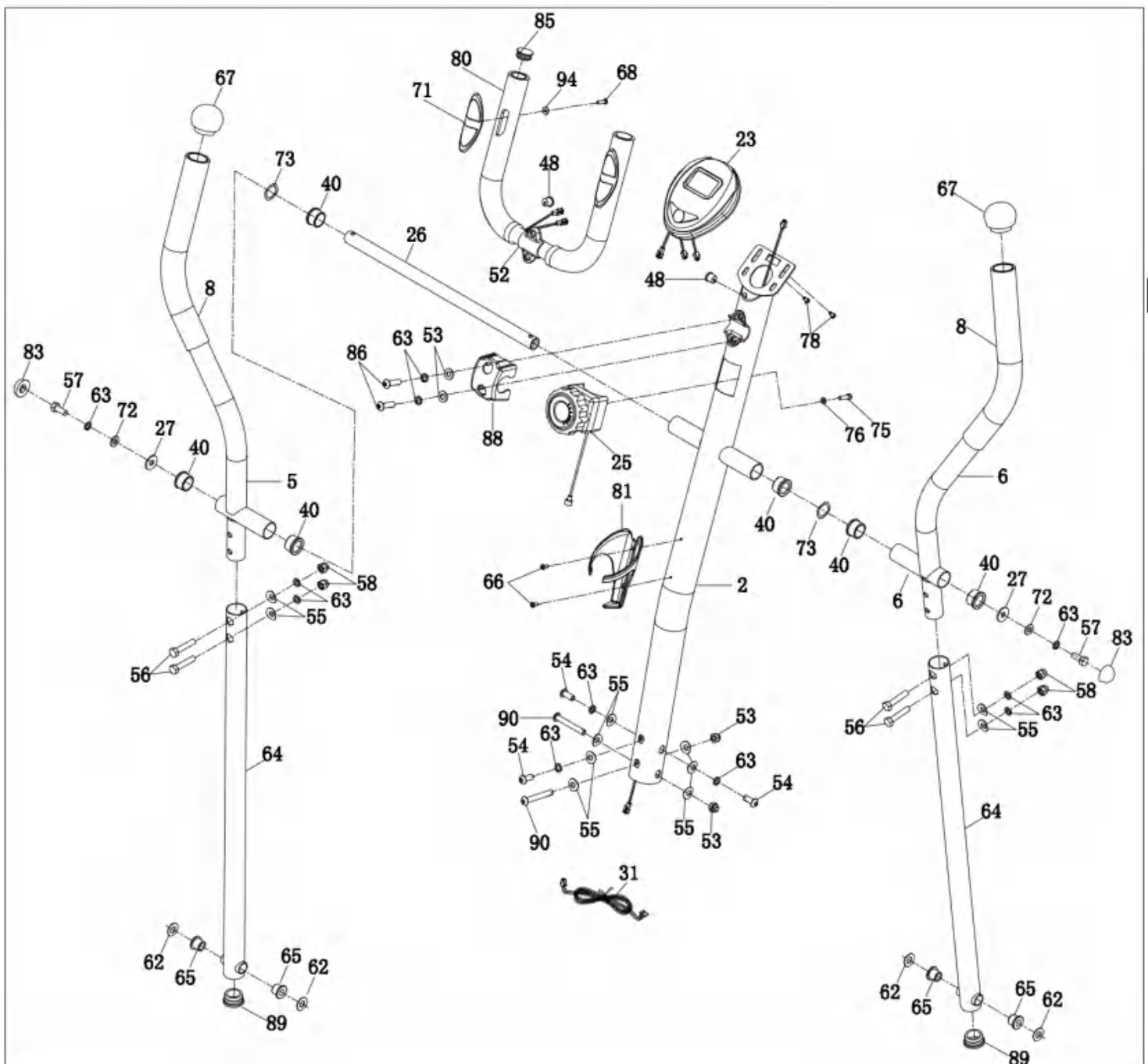
Materiale: HIPS-Plastica, Ferro

Peso Max Utente: 100 KG

G.W / N.W: 29.9KG/26.5KG

## VISTA ESPLOSA DEL PRODOTTO E TABELLA DEL CATALOGO DELLE PARTI

Vista esplosa del prodotto e schema del pacchetto di viti:



IT



Elenco delle parti:

N.	Nome	Qtà	Osser- vazione	N.	Nome	Qtà	Osser- vazione
1	Telaio principale	1		24	Guarnizione curva D8	2	
2	Montante anteriore	1		25	Regolazione fine a otto velocità	1	
3	Guscio sinistro	1		26	Asse lungo	1	
4	Guscio destro	1		27	Rondella piatta in plastica φ25*φ8.5*1	4	
5	Bracciolo superiore sinistro	1		28	Dopo il tubo di terra	1	
6	Bracciolo superiore destro	1		29	Cuscinetto 6000ZZ	3	
7	Gruppo ruota cinghia di pressione	1		30	Bullone a testa bombata con esagono incassato M8x65mm	2	
8	Schiama del bracciolo φ31*φ37*370	2		31	Lunghezza della linea urbana 1000mm	1	
9	Molla di estensione Φ18x48 diametro filo Φ2	1		32	Puleggia	1	
10	Tubo dell'avampiede	1		33	Dodici copripiedi eccentrici	2	
11	Set tubo piede	2		34	Gruppo asta di regolazione	1	
12	Pedale destro	1		35	Montaggio piastra magnetica	1	
13	Pedale sinistro	1		36	Dado in nylon (destro) 1/2"x20 spessore 8 S19	1	
14	Copridado (sferico) S16 (con dado M10)	4		37	Dado in nylon (sinistro) 1/2"x20-sinistro, spessore 8 S19	1	
15	Bullone pedale sinistro 16x89x1/2"x20-sinistro S8	1		38	Albero ruota inerziale Φ 10*125*M10*1*17	1	
16	Bullone pedale destro Φ16x89x1/2"x20 S8	1		39	Dado esagonale M6	2	
17	Albero ruota inerziale Φ10*125*M10*1*17	1		40	Manicotto per metallurgia delle polveri Φ29xΦ20,2x16	6	
18	Manovella monopezzo 140*260, 1/2" denti sinistro e destro	1		41	Manicotto per metallurgia delle polveri Φ28*Φ24*Φ16*14	4	
19	Cintura 390PJ5	1		42	Perfeziona la linea inferiore	1	
20	Set da dieci pezzi	1		43	Dado esagonale M10	3	
21	Piedi rotanti	2		44	Saldatura del giunto di biella	2	
22	Rondella piatta in plastica	2		45	Magnete rotondo Φ15x6 senza sedile	1	
23	Orologio digitale	1		46	Dado esagonale sottile M10x1xH5	2	

IT

N.	Nome	Qtà	Osser- vazione	N.	Nome	Qtà	Osser- vazione
47	Sensore pin, lunghezza cavo 1300 mm	1		71	Impugnatura, lunghezza cavo 500 mm, con 22 tubo tondo	2	
48	Spina di linea	2		72	Rondella piatta grande Ø28*Ø8.2*1.5	2	
49	Guarnizione antiallentamento Ø30	2		73	Rondella ondulata φ27*φ20*0.3	2	
50	Distanziale ruota inerziale Φ16*Φ10.2*17	1		74	Rondella elastica Φ13×Φ20×2	2	
51	Bullone a collo quadrato M8*65 □8, lunghezza del dente 20	2		75	Bullone esagonale M5*45, lunghezza dente 25 con resistenza alla caduta	1	
52	Bracciolo centrale	1		76	Guarnizione curva φ5.5*φ12*1	1	
53	Dado in nylon M8	6		77	Bullone esagonale M6*70, filettatura completa	1	
54	Bullone a testa bombata con esagono incassato M8*20 filettatura completa, S5, con resistenza alla caduta	4		78	Vite a testa bombata Phillips M5*10 filettatura completa	2	
55	Guarnizione φ8.5*φ19*1.5	16		79	Vite autofilettante autofilettante a testa bombata a croce ST4.2*20 testa 8	2	
56	Bullone esagonale M8×40 asta spessa, lunghezza dente 15	4		80	Copertura dell'impugnatura antistrappo φ24*φ30*280	2	
57	Bullone esagonale M8×20 filettatura completa con resistenza alla caduta	2		81	Portaborraccia	1	
58	Dado cieco M8	6		82	Guarnizione interna del foro della manovella	2	
59	Bullone a testa bombata con esagono incassato M8*45 Lunghezza filettatura 15 S5	2		83	Copridado (sferico) S13 (con dado M8)	2	
60	Bullone esagonale M10×70 lunghezza dente asta spessa 15	2		84	Copridado (sferico) S18	2	
61	Bullone esagonale M8×40mm	1		85	Tappo interno rotondo con 25*2 tubo	2	
62	Rondella piatta in plastica φ22*φ10.5*1	4		86	Bullone a testa bombata con esagono incassato M8*35 filettatura completa S5, con resistenza alla caduta	2	
63	Rondella elastica D8	13		87	Dado conico sottile M10x1xH4	1	
64	Pendolo	2		88	Coprimandrino a doppio foro con 25 tubo	1	
65	Manicotto per metallurgia delle polveri Φ22*Φ16*Φ10*15	4		89	Tappo interno rotondo con 32*1.5 tubo	2	
66	Vite autofilettante con testa a croce ST4.2*12 testa 10	2		90	Bullone a testa bombata con esagono incassato M8*60 Lunghezza filettatura 20 S5	2	
67	Tappo per tubo a fungo con testa per tubo Φ32×2 Φ50	2		91	Bullone a testa esagonale piccola M10×45 Lunghezza filettatura 15 S14	4	
68	Vite autofilettante con testa a croce ST4.2*20 testa 8	12		92	Rondella piana M10	8	
69	Guarnizione del foro della manovella	2		93	Dado in nylon M10 S17	6	
70	Dado esagonale M10 S17	1					

# METODO DI ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

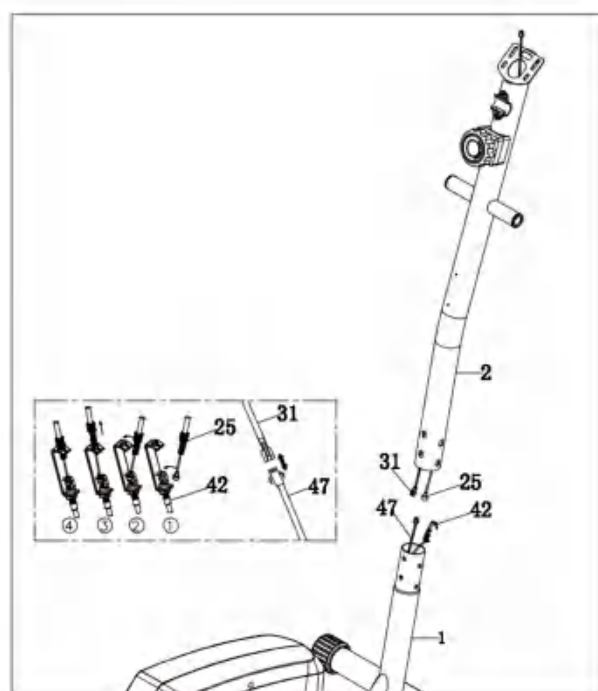
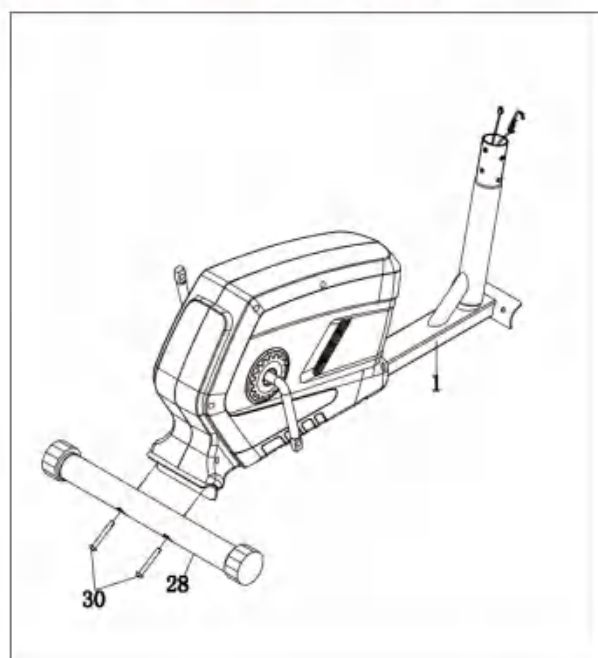
Nota: Prima degli Esercizi per gli utenti, assicurarsi che tutte le viti e i dadi siano serrati

## 1. Lavoro di preparazione:

- A. Confermare che ci sia spazio sufficiente intorno al sito prima dell'installazione;
- B. Installare e utilizzare gli attrezzi forniti con la cyclette o gli attrezzi speciali preparati dall'utente;
- C. Confermare che tutte le parti siano complete prima dell'installazione (i nomi e le posizioni delle parti sono contrassegnati nel diagramma esploso del prodotto sopra).

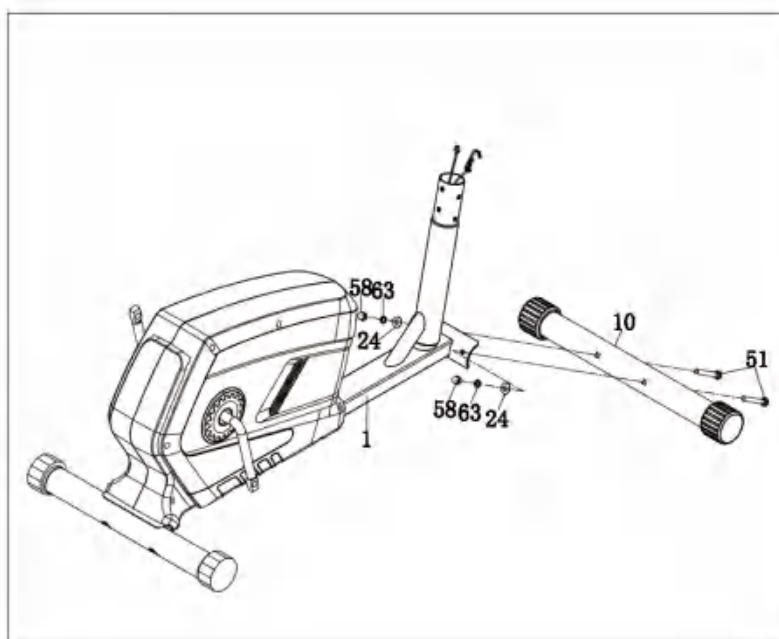
### Passaggio 1:

Utilizzare il bullone a testa esagonale (30) per passare attraverso il tubo della gamba posteriore (28) e bloccarlo sul telaio (1) (come mostrato nella Fig. 1).



### Passaggio 2:

Utilizzare il bullone a testa tonda quadrata (51) per passare attraverso il tubo della gamba anteriore (10) e poi attraverso il telaio (1), installare a turno la rondella curva (24), la rondella elastica (63), quindi installare il dado cieco (58) per bloccare (come mostrato nella Fig. 2)

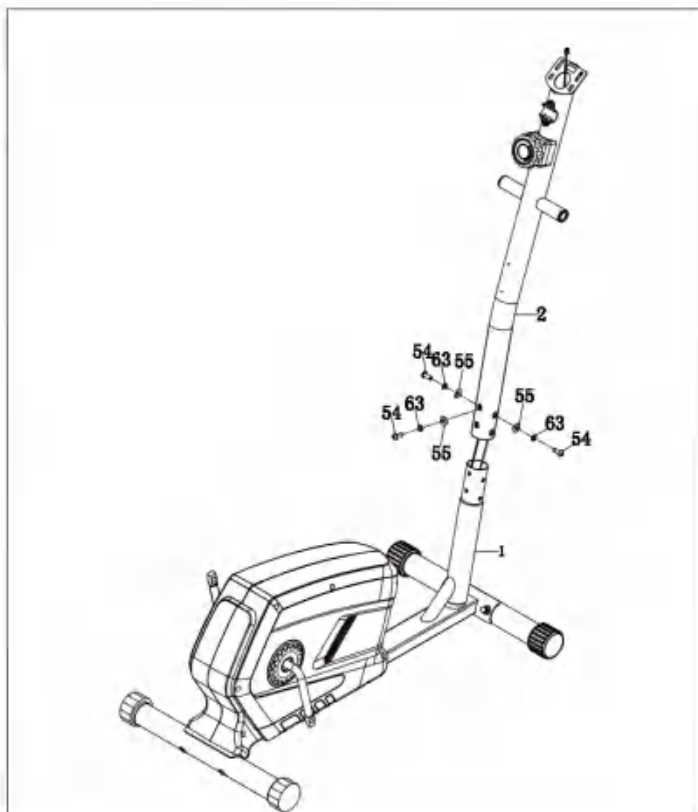


### Passaggio 3:

Collegare la linea del tronco (31) con la linea del sensore dell'ago (47), quindi combinare la linea del segmento superiore (25) e la linea del segmento inferiore (42) della linea di regolazione fine (come mostrato nella Fig. 3).

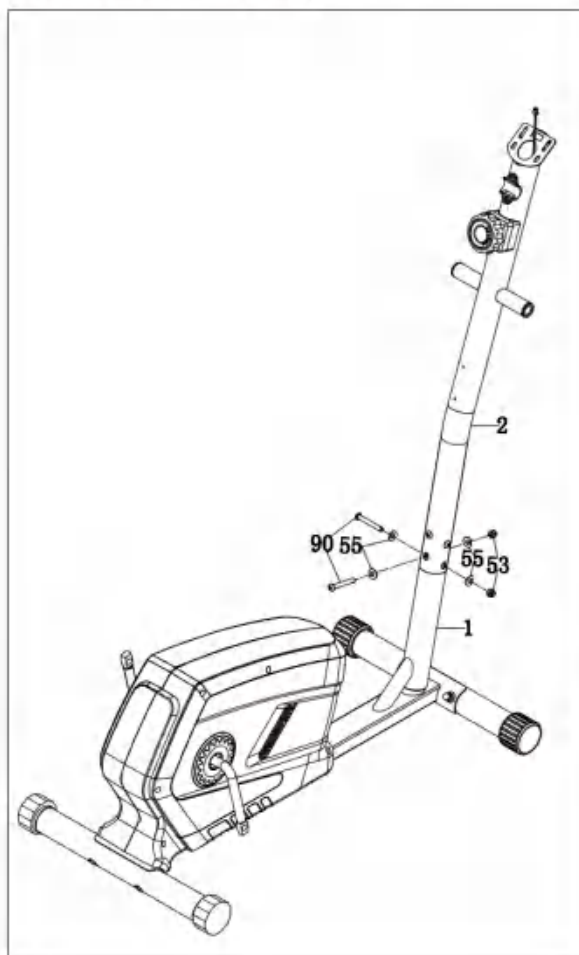
#### Passaggio 4:

Collegare il telaio (1) con la colonna anteriore (2), i fori delle viti devono essere concentrici, quindi installare in sequenza la rondella piatta (55), la rondella elastica (63) e la vite a testa cilindrica con esagono incassato (54), serrare la vite a testa cilindrica con esagono incassato (54) (come mostrato nella Fig. 4).



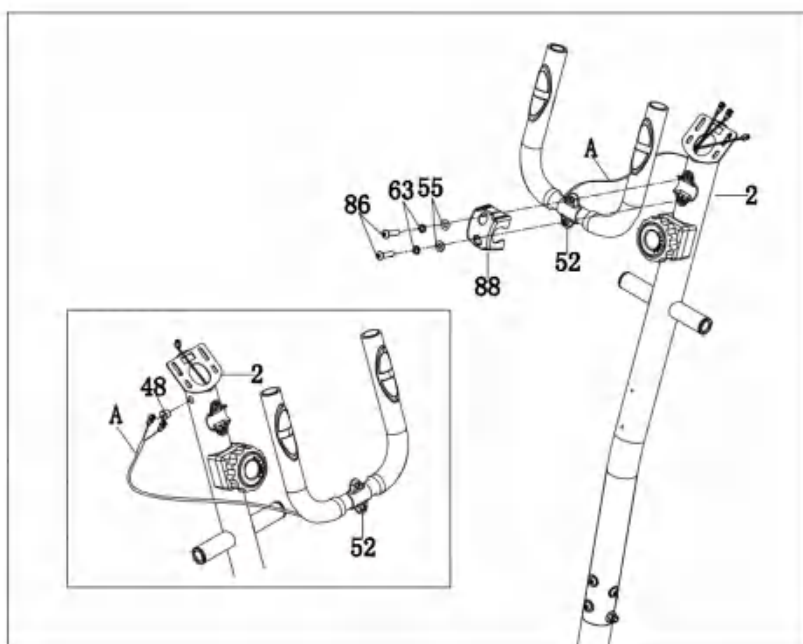
#### Passaggio 5:

Passare il bullone ad esagono incassato (90) attraverso la rondella (55), passare attraverso il foro del montante anteriore (2), quindi installare a turno la rondella piana (55) e il controdado (53) (come mostrato nella Fig. 5) .



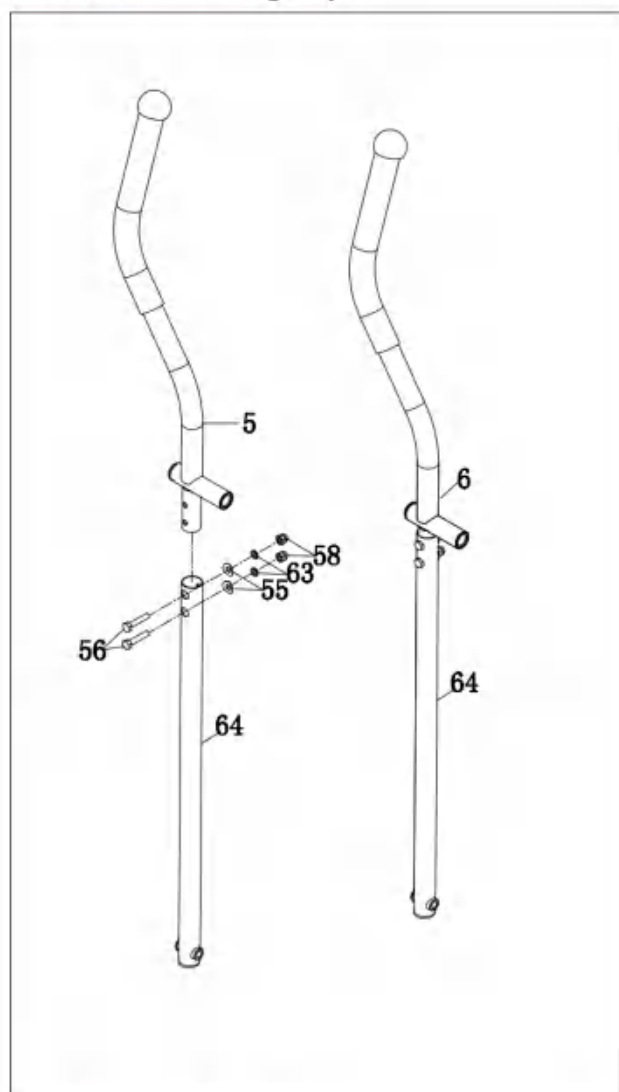
#### Passaggio 6:

Passare la filettatura del manico (A) attraverso il tappo filettato (48), inserire il tappo filettato (48) nel foro del montante anteriore (2) e far passare il filetto (A) attraverso il foglio di superficie del montante anteriore (2) (come in figura) Passare il bullone ad esagono incassato (86) attraverso la rondella elastica (63), la rondella piatta (55) e il bracciolo centrale (52) e bloccarlo con la colonna (2), posizionare il coperchio del mandrino a doppio foro (88) sul mandrino del bracciolo centrale (52) (come mostrato nella Fig. 6).



### Passaggio 7:

Inserire il bracciolo superiore sinistro (5) nell'asta oscillante (64), i fori interno ed esterno devono essere concentrici, passare il bullone esagonale (56) attraverso il foro dell'asta oscillante (64), quindi installare la rondella piatta (55) e rondella elastica a sua volta (63), quindi installare il dado cieco (58) nel bullone esagonale esterno (56) e bloccarlo. Installare il gruppo bracciolo destro secondo la procedura sopra descritta (come mostrato nella Fig. 7).

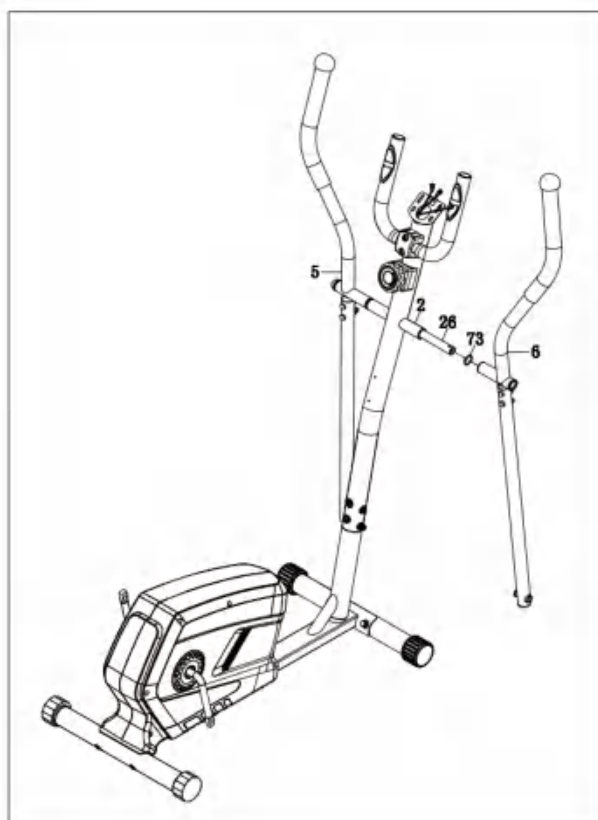
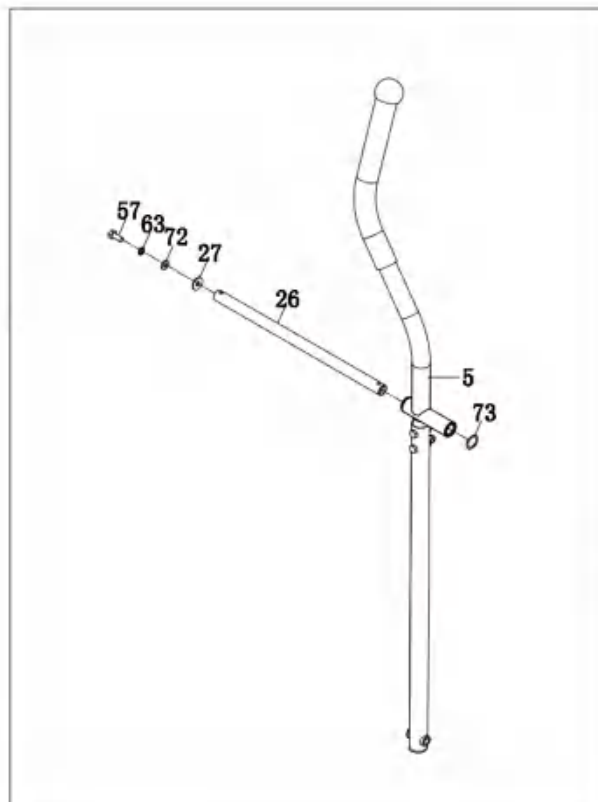


### Passaggio 9:

Passare il gruppo corrimano superiore sinistro (5) attraverso il montante anteriore (2) e inserire la rondella ondolata (73), quindi passare attraverso il gruppo corrimano superiore destro (6) (come mostrato in Figura 9).

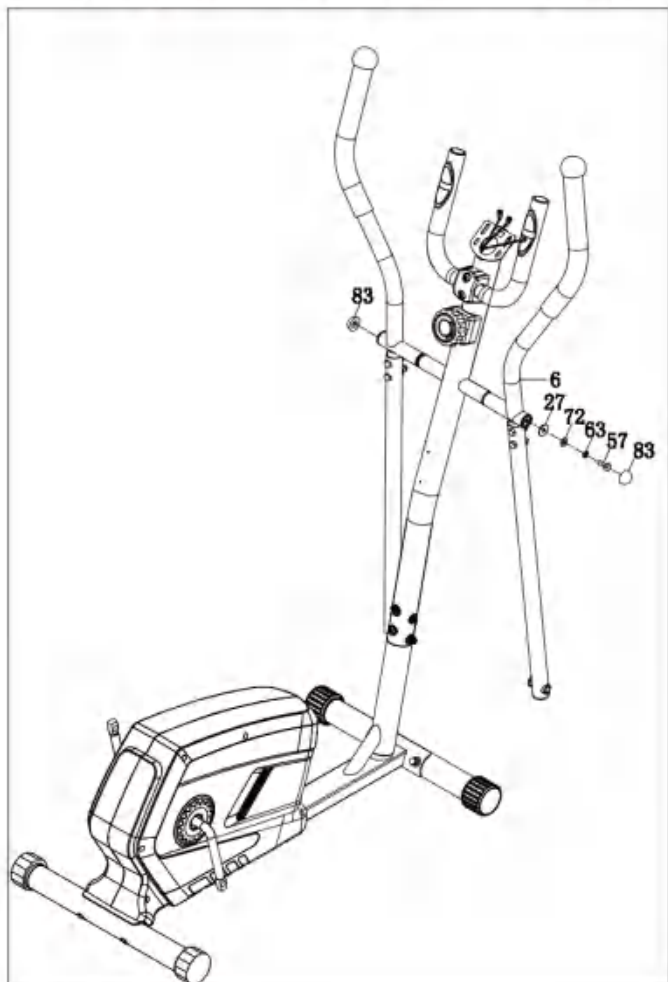
### Passaggio 8:

Inserire la vite esagonale esterna (57) attraverso la rondella elastica (63), la rondella piatta grande (72) e la rondella piatta in plastica (27) nell'albero lungo (26) e bloccarla. Quindi far passare l'asta lunga (26) attraverso il corrimano superiore sinistro (5) e attraverso la rondella ondulata (73) (come mostrato nella Fig. 8).



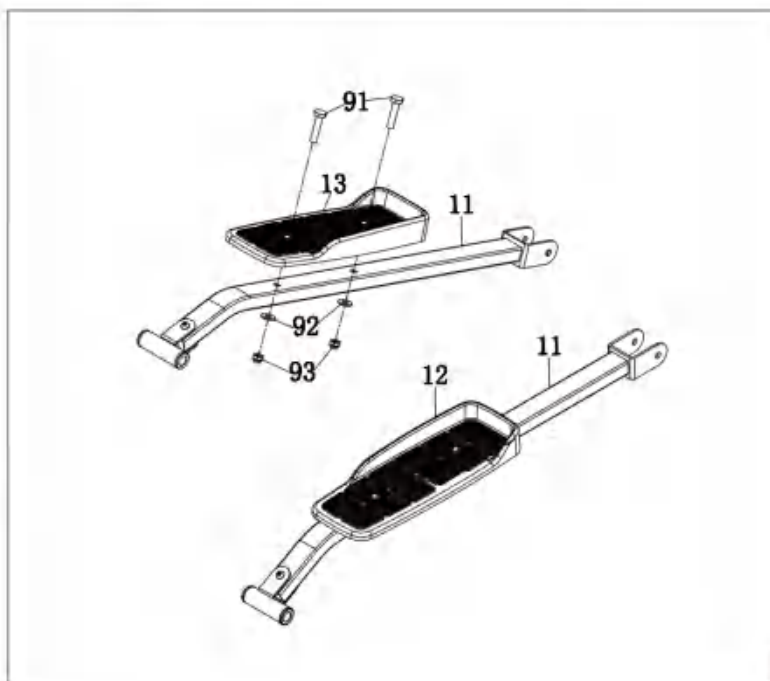
### Passaggio 10 :

Inserire la vite esagonale esterna (57) attraverso la rondella elastica (63), la rondella piatta grande (72) e la rondella piatta in plastica (27) nell'albero lungo (26) e bloccarla, quindi coprire il copridado S13 (83) nella testa della vite esagonale (57) (come mostrato nella Fig. 10).



### Passaggio 11 :

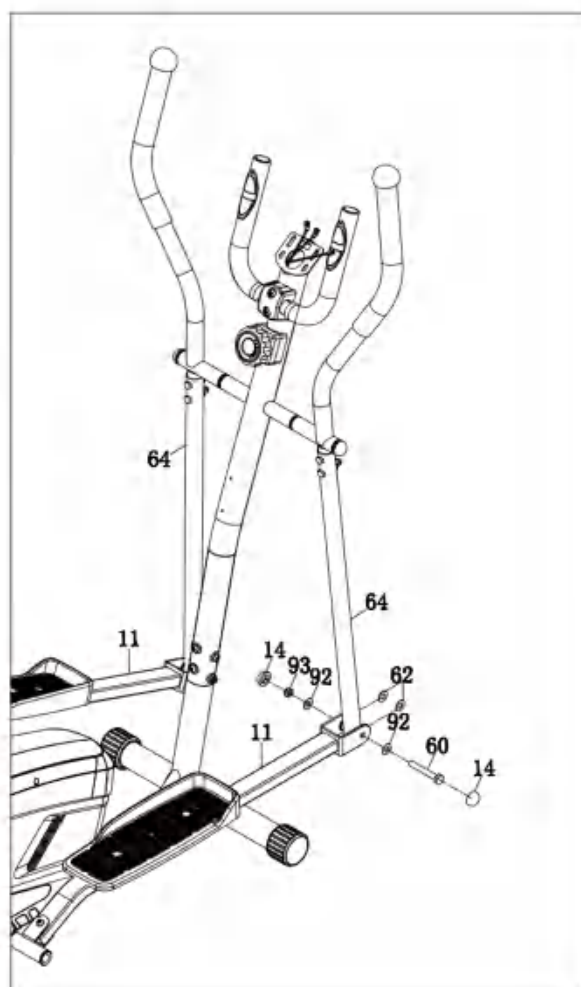
Inserire la vite esagonale esterna (91) attraverso il pedale sinistro (13), il tubo del pedale (11) e la rondella piatta (92) nel dado esagonale (93) e bloccarlo, quindi installare la pedaliera destra nello stesso modo descritto sopra (come mostrato nella Fig. 11).



### Passaggio 12:

Combinare il gruppo pedale sinistro (11) e la leva oscillante (64) nel processo precedente, allo stesso tempo, inserire la rondella piatta in plastica (62) nel lato interno del giunto tra (64) e (11) assicurandosi che il foro interno sia concentrico e inserire il bullone esagonale esterno (60) attraverso la rondella piatta (92), pedaliera (11) e rondella piatta in plastica (62), asta oscillante (64), rondella piatta in plastica (62), rondella piatta (92), bloccare il cappuccio (93) e il bullone esagonale esterno (60), quindi coprire il copridado S17 (14) nella testa del bullone.

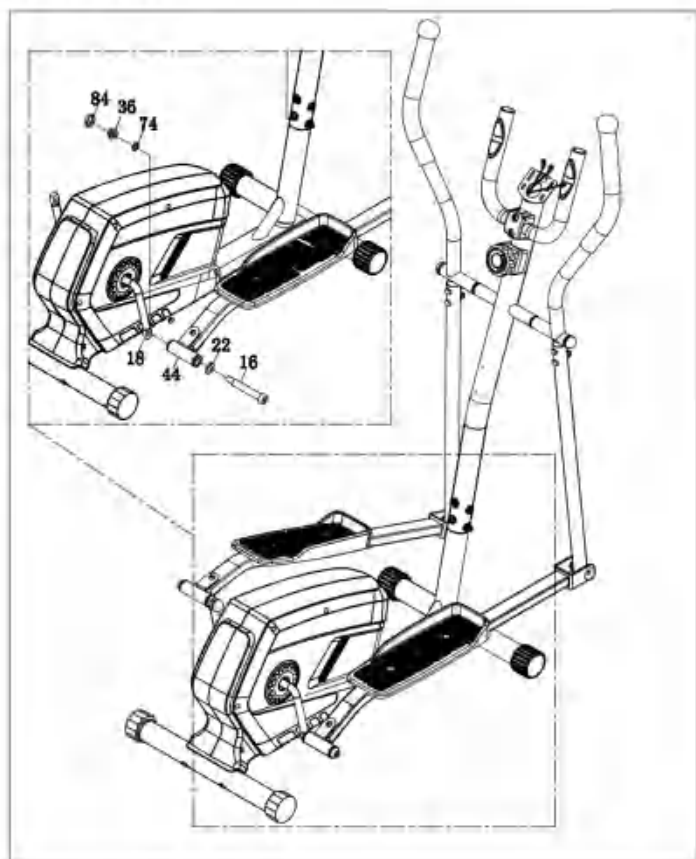
Installare il gruppo pedale sinistro nello stesso ordine di cui sopra (come mostrato nella Fig. 12).



### Passaggio 13:

Passare il bullone ad esagono incassato (16) attraverso la rondella piatta in plastica (22) e il gruppo pedale destro (44), contemporaneamente, utilizzare una chiave esagonale da 8# per avvitare il bullone ad esagono incassato (16) nella manovella (18) e bloccarlo attraverso i denti, inserire la rondella elastica (74) sul bullone a esagono incassato (16), e utilizzare il cappuccio (36) per serrare il bullone esagonale (16), quindi coprire la testa del cappuccio (36) con un copridado (84) (come mostrato nella Fig. 13). Installare a turno il gruppo pedale sinistro nell'ordine sopra indicato.

Nota: il bullone sinistro (15) è serrato in senso antiorario. Il bullone destro (16) è serrato in senso orario



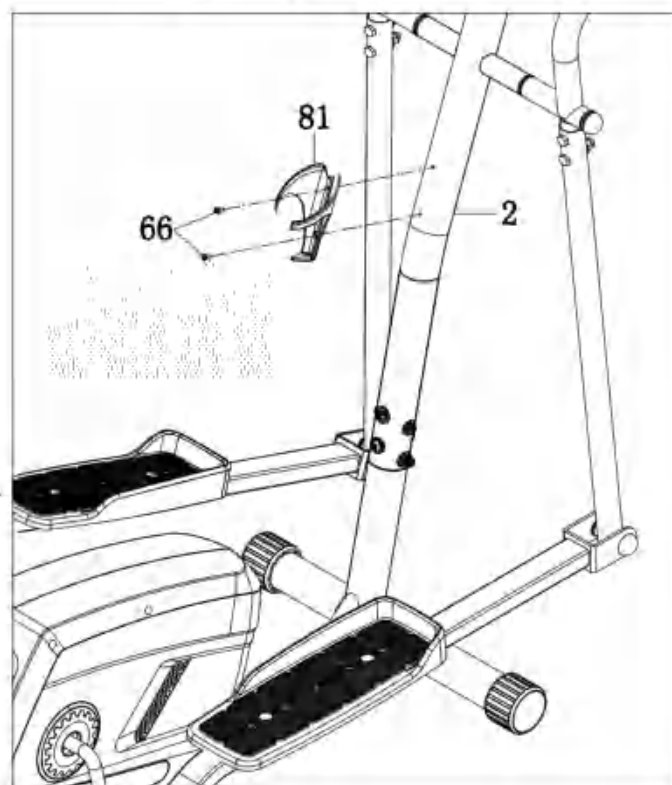
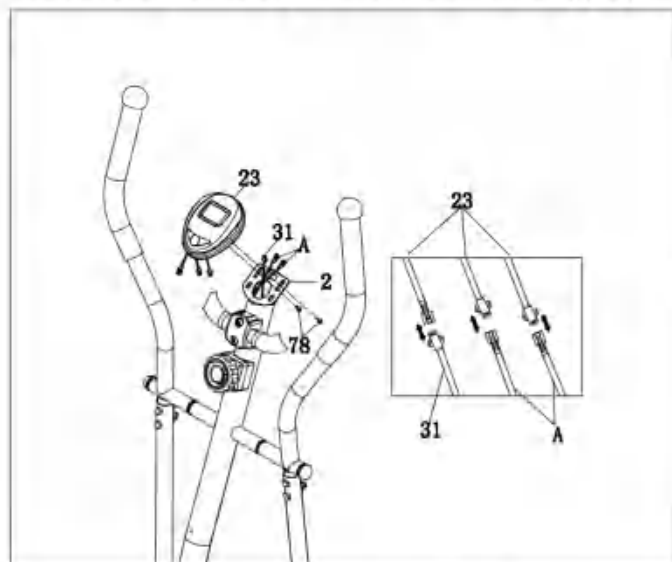
### Passaggio 15:

Fissare il portaborraccia (81) alla colonna anteriore (2) e i fori devono essere concentrici, quindi utilizzare la vite a testa conica a croce (66) per passare attraverso il portaborraccia (81) e la colonna anteriore (2) per bloccare i fori delle viti (Come mostrato nella Fig. 15)

### Passaggio 14:

Collegare il filo di uscita dell'orologio elettronico (23) con il filo degli impulsi (A) del tubo dell'impugnatura e il filo del relè (31), (nota: la direzione del connettore del filo), quindi utilizzare la vite a testa bombata Phillips (78) per passare attraverso il foro del foglio della colonna anteriore (2) e collegarlo al foro dell'orologio elettronico (23) (come mostrato nella Fig. 14).

(Nota: la vite a testa bombata Phillips dell'orologio elettronico è prebloccata sull'orologio elettronico (23) e deve essere smontata prima del montaggio)



## Fase di riscaldamento

Gli esercizi di riscaldamento prima dell'esercizio possono aiutare la circolazione sanguigna, garantire la normale attività muscolare e ridurre i crampi e gli strappi causati da un esercizio faticoso. Pertanto, è necessario dedicare dai 5 ai 10 minuti a fare i seguenti esercizi di stretching. Si prega di eseguire ogni esercizio di stretching circa 30 volte e non allungare troppo i muscoli. Una volta che si sente un po' di dolore nell'area allungata, è necessario fermarsi. Farlo di nuovo dopo che l'esercizio è finito.

### 1. Allungamento verso il basso

Piegare leggermente le ginocchia, piegare lentamente il corpo in avanti, rilassare la schiena e le spalle e provare a toccare le dita dei piedi con le mani. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte (vedere Fig. 1).

### 2. Allungamento del tendine del ginocchio

Sedersi su un cuscino del sedile pulito e raddrizzare una gamba. Rimboccare l'altra gamba verso l'interno in modo che sia vicino all'interno della gamba dritta. Provare a toccarsi le dita dei piedi con le mani. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba (vedere Fig. 2).

### 3. Allungamento dei tendini del polpaccio e del piede

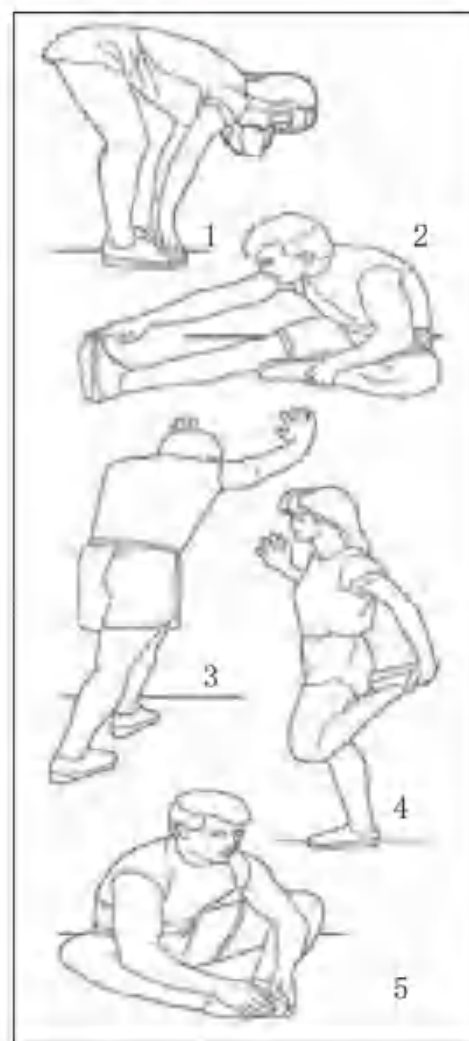
Stare in piedi sul muro o sull'albero con entrambe le mani, un piede dietro, tenere le zampe posteriori dritte e i talloni a terra, inclinati verso il muro o l'albero. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripetere per ogni gamba 3 volte (vedere Fig. 3).

### 4. Allungamento dei quadricipiti

Tenere la parete o il tavolo con la mano sinistra per afferrare l'equilibrio, quindi allungare la mano destra indietro, afferrare il tallone destro e tirare lentamente verso i glutei, finché non si sente che i muscoli davanti alle cosce sono molto tesi. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba (vedere Fig. 4).

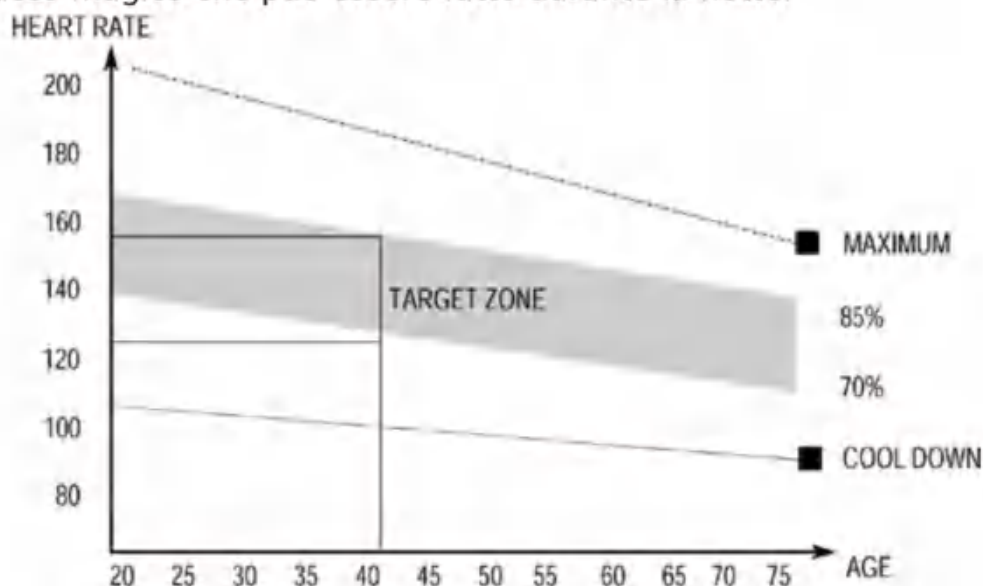
### 5. Allungamento del sartorio (il muscolo interno della coscia)

Sedersi con le piante dei piedi una di fronte all'altra, le ginocchia rivolte verso l'esterno, afferrare i piedi con entrambe le mani e tirare verso l'inguine. Tieni premuto per 10-15 secondi e poi rilassati. Ripetere 3 volte (vedere Fig. 5).



## Fase dell'esercizio

Esercitarsi per 12 minuti con una certa resistenza ogni volta (alcune persone insisteranno per 15-20 minuti). Dopo essere stato in grado di farlo facilmente alcune volte, si può aumentare lentamente la resistenza. Dopo aver esercitato per un periodo di tempo, la frequenza del polso sarà vicina alla posizione migliore (parte ombreggiata) nella curva come mostrato di seguito. Ricorda: non essere impaziente, questo esercizio è per la salute della vita, non un trucco magico che può essere fatto durante la notte.



## Fase di recupero

Questa fase serve a rilasciare il sistema vascolare e rilassare i muscoli, in realtà è una ripetizione di esercizi di riscaldamento. Prima ridurre il ritmo dell'esercizio per circa 5 minuti, quindi ripetere l'esercizio di stretching precedente, facendo attenzione a non stratonare i muscoli.

Non aumentare l'intensità dell'allenamento a piacimento quando si utilizza una cyclette ellittica, poiché potrebbe slogarsi i muscoli delle gambe, il che significa che non è possibile continuare l'esercizio per molto tempo.

## Istruzioni per l'uso

La regolazione del dispositivo di regolazione fine del fitness dell'ellittica può modificare la resistenza della cyclette: maggiore è la resistenza, più difficile sarà salire. L'utente può scegliere la velocità di movimento che gli si addice attraverso questo dispositivo.

## MONITOR DI ESERCIZIO CON IMPULSI

### SPECIFICHE:

TEMPO	0:00—99:59MINUTE
VELOCITÀ	0.0-99.9 KM/H
DISTANZA	0.00—999.9 KM
CALORIE	0.0—999.9 KCAL
ODO	0.0—9999 KM
PULSE	40—240BPM

### Parametri:

Modello:DSC03612(SY-9801)  
Tensione nominale:3V DC  
Tipo di batteria: 1.5V AAA\*2  
(senza batterie)  
Standard di prova:CE,EN IEC  
61000-6-1,EN61000-6-3,RoHS

## PULSANTI FUNZIONALI:

MODE - Premere per selezionare le funzioni.

SET(SE HANNO)-Per impostare il valore di tempo, distanza e calorie quando non è in modalità di scansione.

RESET (SE HANNO)-Premere per azzerare tempo, distanza e calorie.

## FUNZIONE CHIAVE:

SCAN: ENTRA NELLA MODALITÀ SCANSIONE AUTOMATICA, MOSTRA OGNI FUNZIONE A TURNO. IN QUESTA MODALITÀ NON È POSSIBILE IMPOSTARE OGNI FUNZIONE; TIENI PREMUTO QUESTO TASTO, IL COMPUTER VERRÀ AZZERATO, OGNI FUNZIONE TORNERÀ A ZERO ECCETTO LA FUNZIONE DI DIATANZA TOTALE.

TEMPO: MOSTRA IL TEMPO CORRENTE CHE TI ESERCIZI, NELLA MODALITÀ, PUOI PREMERE IL TASTO SU O GIÙ PER IMPOSTARE IL TEMPO IN CUI ESERCITATI.

VELOCITÀ: MOSTRA LA VELOCITÀ ATTUALE CHE TI ESERCITA.

DIST: MOSTRARE LE DISTANZE CORRENTI CHE ESERCITATE, POTETE PREMERE IL TASTO SU O GIÙ PER IMPOSTARE LA DISTANZA CHE ESERCITATE.

CAL: MOSTRARE LE DISTANZE CORRENTI CHE ESERCITATE, POTETE PREMERE IL TASTO SU O GIÙ PER IMPOSTARE LA DISTANZA CHE ESERCITATE.

ODO: MOSTRA LE DISTANZE TOTALI ESERCITATE DAL LAVORO AL COMPUTER. QUESTA MODALITÀ NON PU ESSERE IMPOSTATA.

♥ : ENTRATE NEL TEST DEL PULSO: POSIZIONATE I PALME DELLE VOSTRE MANI SU ENTRAMBI I TASTI DI CONTATTO E PER 30 SECONDI, POI IL COMPUTER VI MOSTRERÀ LA FREQUENZA CARDIACA ATTUALE.

ACCENDERE IL COMPUTER, IL MONITOR VISUALIZZERÀ LO SCHERMO INTERO ENTRO 1 SECONDO PER ACCEDERE ALLA MODALITÀ DI SCANSIONE: IN MODALITÀ DI SCANSIONE, SE NON È PRESENTE ALCUNA OPERAZIONE CON I TASTI, ESEGUIRÀ AUTOMATICAMENTE LA SCANSIONE IN CIASCUNA MODALITÀ OGNI 6 SECONDI. SE VIENE ESEGUITA UN'OPERAZIONE CRITICA, ENTRERÀ NELLA FUNZIONE.

DURANTE L'ALLENAMENTO, LE FUNZIONI TIME SPEED CALORIE DISTANCE ODO FUNZIONERANNO, CALCOLARE I VALORI DI CIASCUNA FUNZIONE. QUANDO SI FERMA, IL COMPUTER SMETTERÀ DI FUNZIONARE, LA MODALITÀ TEMPO SI ARRESTA PER 4 SECONDI. SE NON C'È UN INGRESSO SINGALE PER 4 MINUTI, IL COMPUTER ENTRERÀ IN MODALITÀ SLEEP ----- LO SCHERMO SI SPEGNERÀ FINO A QUANDO L'INGRESSO SINGALE O L'OPERAZIONE CHIAVE NON LO RIACCENDONO.

## **BATTERIA:**

SE È POSSIBILE VISUALIZZARE UN DISPLAY NON CORRETTO SUL MONITOR, SOSTITUIRE LE BATTERIE PER OTTENERE UN BUON RISULTATO. QUESTO MONITOR UTILIZZA DUE BATTERIE "AAA". PUOI SOSTITUIRE LE BATTERIE NELLO STESSO TEMPO.



Ti assicuriamo che la scatola di questo prodotto può essere riciclata e il resto della confezione può essere buttato.  
♻️ Se il prodotto contiene batterie, non gettarle direttamente.

Questo dispositivo in questione è stato prodotto in base a una  
Dichiarazione di conformità UE e la conformità a tutte le direttive  
UE pertinenti, inclusi i test CE e ENISO20957-1, ENISO20957-9.

### Importatore:

SAS ISE

1 Chemin d'Armancourt  
60200 Compiègne France

TEL : +33 3 44 76 21 66

PORT : +33 6 32 91 85 26

contact@isefit.com

www.isefit.com