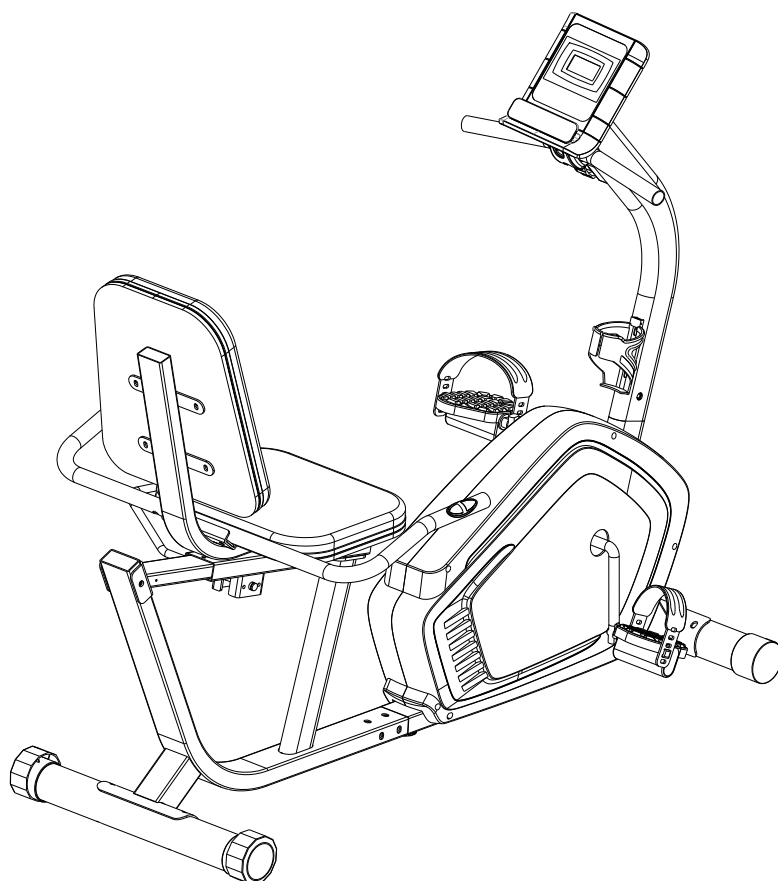


INSTRUCTION MANUAL SY-6906 (513R)

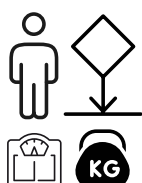
(ENGLISH)

EXERCISE BIKE



PLEASE READ THIS INSTRUCTION VERY CAREFULLY BEFORE USING THIS ITEM. YOU WILL FIND IMPORTANT INFORMATION REGARDING SAFETY OF YOUR MAGNETIC BIKE.

PRODUCT MAY VARY SLIGHTLY FROM THE ITEM PICTURED DUE TO MODEL UPGRADES.



**MAX USER
WEIGHT**

100 KG



WWW.ISEFIT.COM

ISE®



CONTACT@ISEFIT.COM



+33 344 762 166



WARNING:

A CORRECT LUBRICATION OF THE PRODUCT WITH SILICON OIL OR TEFLON IS REALLY IMPORTANT. THIS LUBRICATION MUST BE PERFORMED REGULARLY DEPENDING ON EACH PERSON, EVEN BEFORE ITS FIRST USE.

YOU MUST PRESERVE THE ORIGINAL PACKAGING WITH ITS PROTECTIONS, PURCHASE RECEIPT, MANUAL AND COMPONENTS DURING THE GUARANTEE PERIOD.

CHECK IN THE MANUAL THE MAXIMUM WEIGHT YOUR EQUIPMENT CAN SUPPORT. AN EXCESSIVE WEIGHT COULD LEAD TO A MALFUNCTION IN THE OPERATING SYSTEM, WHICH WON'T BE COVERED BY THE GUARANTEE.

PRODUCT PARAMETERS

MODEL: SY-6906 (513R)
PRODUCT SIZE: L1380*W665*H1180MM
RESISTANCE SYSTEM: MAGNETIC
ADJUSTABLE RESISTANCE: 8 LEVELS
MATERIAL: Q235 STEEL, HIPS PLASTIC

TEST STANDARD(S): EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-5,
CLASS: HC (HOUSEHOLD)
MAX. USER WEIGHT: 100 KG
G.W/N.W: 31.2KG/28.2KG
MANUAL IN FR / EN / DE / ES / IT

CONTENTS

	PAGE.
1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	3.
2. PARTS LIST AND EXPLODED DIAGRAM	4.
3. INSTALLATION GUIDE	6.
4. EXERCISE INSTRUCTIONS	15.
5. RESISTANCE LEVELS	16.
6. HEART RATE	16.
7. LEVELLING	16.
8. CLEANING AND MAINTENANCE	17.
9. MOVING THE BIKE	17.
10. CUSTOMER CARE	17.
11. COMPUTER	18.



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.

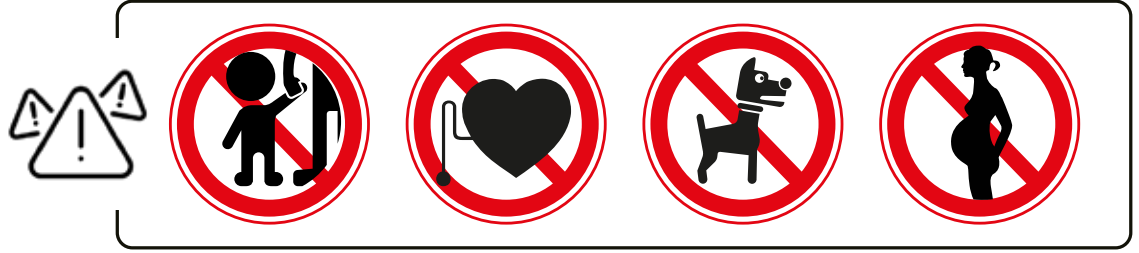
This device concerned has been manufactured under an EU
Declaration of Conformity and compliance with all relevant EU
Directives, including CE(EN55014-1,EN55014-2);
EN957(EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-5)

Importer:

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



1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

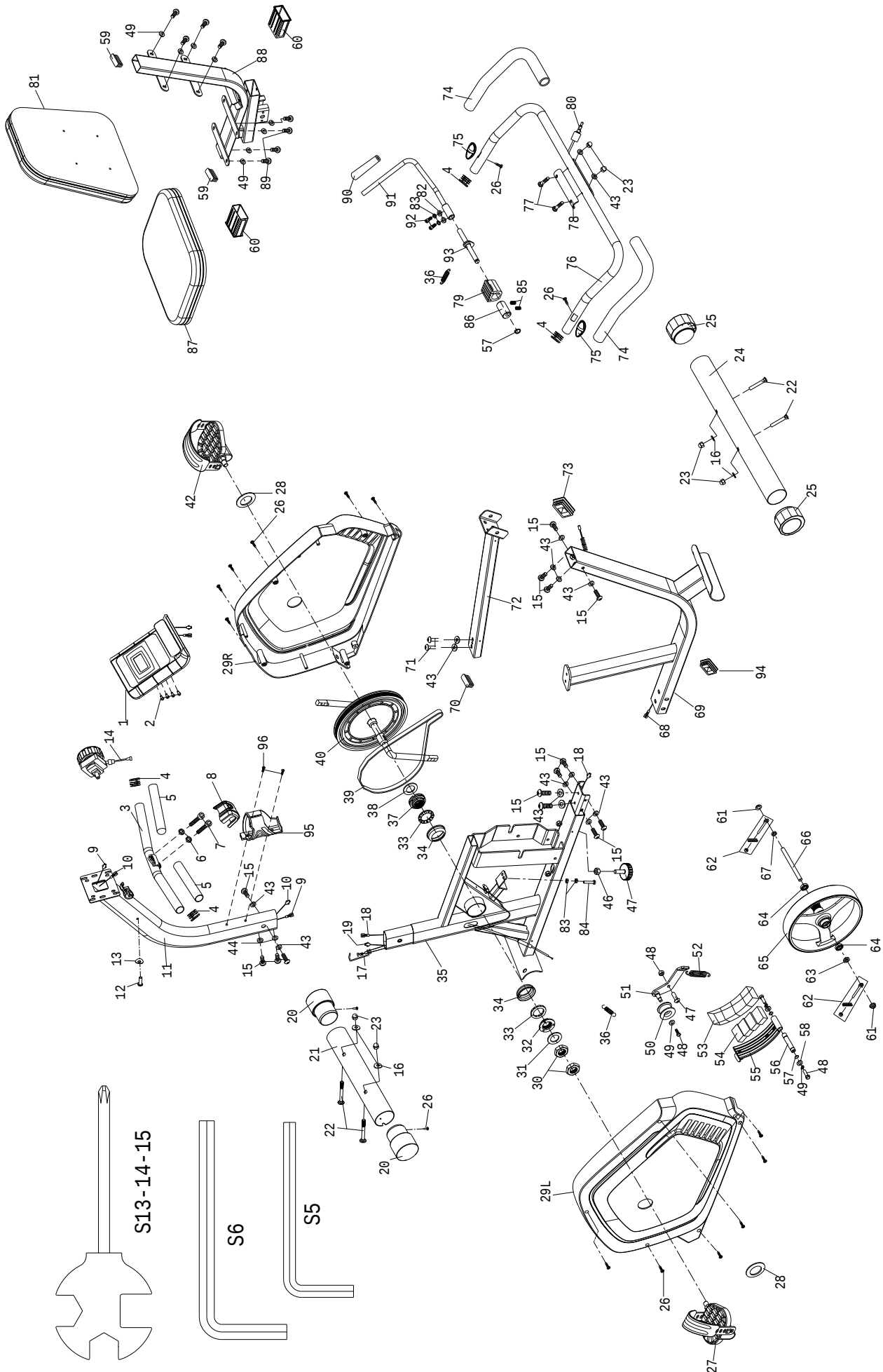


NOTE THE FOLLOWING PRECAUTION BEFORE ASSEMBLING OR OPERATING THE MACHINE

1. Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
2. Check all the screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.
3. Set up the machine in a dry level place and leave it away from moisture and water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt and etc..
5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning articles to clean the machine, Only use the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair any parts of machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. He can define the maximum setting (Pulse. Watts. Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.
8. Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
9. This machine can be used for only one person's training at a time.
10. Wear training clothes and shoes, which are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
11. If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor asp.
12. People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
13. The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob, which can adjust the resistance. Reduce the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1. Increase the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 8. The maximum user's weight is 100kg.
14. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.



2. PARTS LIST AND EXPLODED DIAGRAM



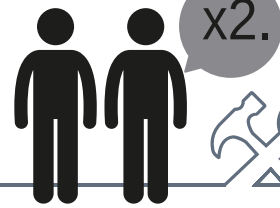
N°	NAME	QTY.
1	COMPUTER	1
2	SCREW M5*10	4
3	MIDDLE HANDLEBAR	1
4	END CAPΦ25	4
5	FOAM	2
6	SPRING WASHER D8	2
7	BOLT M8*30	2
8	SMALL COVER	1
9	SENSOR WIRE	1
10	HANDLE PULSE WIRE	1
11	SUPPORT TUBE	1
12	SCREW M5*45	1
13	ARC WASHER D5*Φ16*1*R30	1
14	TENSION CONTROL	1
15	SCREW M8*16	12
16	ARC WASHER D8*Φ20*2*R30	4
17	TENSION WIRE	1
18	HANDLE PULSE WIRE	2
19	SENSOR WIRE	1
20	END CAPΦ60	2
21	FRONT STABILIZER	1
22	CARRIAGE BOLT M8*72	4
23	DOMED NUT M8	6
24	REAR STABILIZER	1
25	END CAP	2
26	SCREW ST4.2*16	16
27	LEFT PEDAL	1
28	CRANK COVER	2
29	LEFT CHAIN COVER	1
30	HEXAGON NUT	1
31	WASHER	1
32	LEFT COLLAR HOUSING	1
33	COLLAR BALL	2
34	COLLAR HOUSING	2
35	MAIN FRAME	1
36	TENSION SPRING	2
37	RIGHT COLLAR HOUSING	1
38	WASHER	1
39	BELT	1
40	CRANK+CRANK WHEEL	1
41	RIGHT CHAIN COVER	1
42	RIGHT PEDAL	1
43	WASHER D8*Φ20*1.5	16
44	ARC WASHER D8*Φ20*1.5*R16	2
45	BOLT M10*20	1
46	HEXAGON NUT M8	1
47	FOOT PAD M8*20	1
48	HEXAGON BOLTM6*16	1

N°	NAME	QTY.
49	WASHER D6*Φ16*1.2	8
50	PINCH ROLLER	1
51	U BRACET	1
52	TENSION SPRING	1
53	PLASTIC LATTICE	1
54	MAGNET	4
55	MAGNETIC BOARD	1
56	AXLE	1
57	SNAP RING D12	2
58	WASHER D6	2
59	BUSHING	2
60	END CAP J40*20	2
61	FLANGE NUT M10*1	2
62	BOLT GROUP	2
63	HEXAGON THIN NUT M10*1	1
64	BEARING	2
65	FLYWHEEL	1
66	AXLE	1
67	THIN NUT M10*1*T2	1
68	HANDLE PULSE WIRE	1
69	REAR BRACKET	1
70	END CAP53*25	1
71	HEXAGON BOLT M8*35	2
72	SLIDING TUBE	1
73	END CAP J60*30	1
74	FOAM	2
75	PULSE	2
76	REAR HANDLEBAR	1
77	CARRIAGE BOLT M8*445	2
78	COVER PLATE	1
79	BRAKE BLOCK	1
80	HANDLE PULSE WIRE	1
81	BACK CUSHION	1
82	ARC WASHER D6*Φ16*1.2*R16	2
83	HEXAGON NUT M6	2
84	HEXAGON BOLT M6*35	1
85	BOLT M6*8	2
86	ECCENTRIC WHEEL	1
87	SEAT	1
88	SEAT BRACKET	1
89	BOLT M6*16	8
90	FOAM	1
91	BRAKE LEVER	1
92	BOLT M6*16	2
93	BRAKE SHAFT	1
94	END CAP PT60*30	1
95	BOTTLE	1
96	SCREW M5*10*Φ8	2

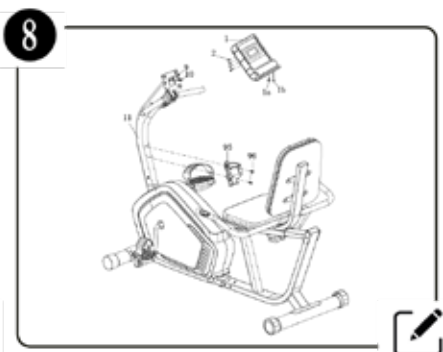
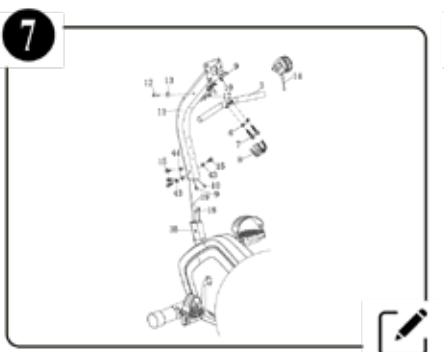
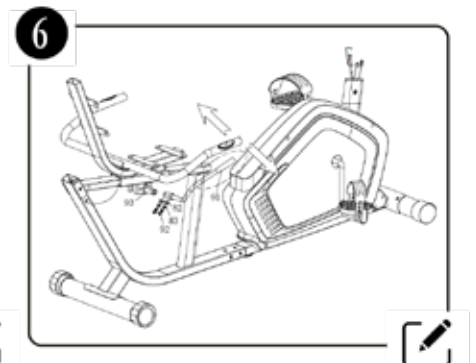
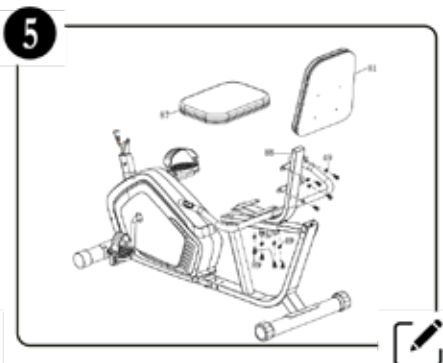
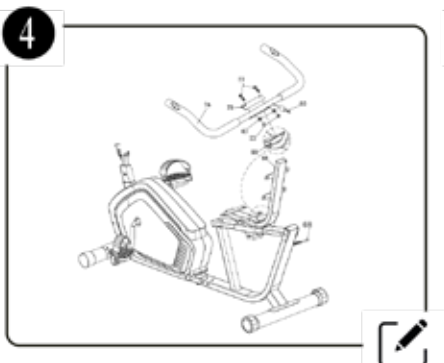
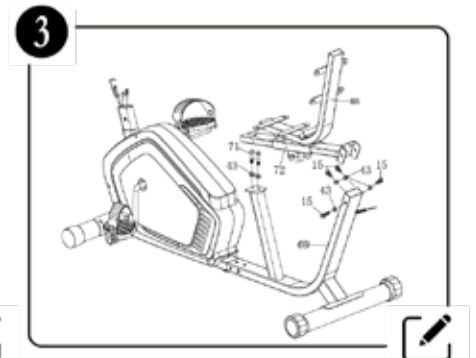
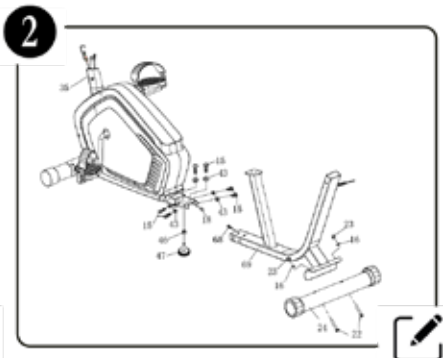
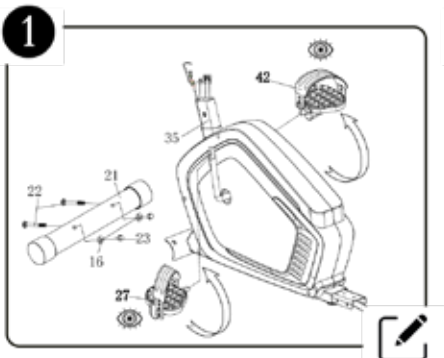


3.1 PREPARATION:

- A. Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- B. Use the present tooling for assembling.
- C. Before assembling please check whether all needed parts are available (at the above of this instruction sheet you will find an explosion drawing with all single parts (marked with numbers) which this item consists of.



ASSEMBLY REQUIRES
TWO PERSONS.

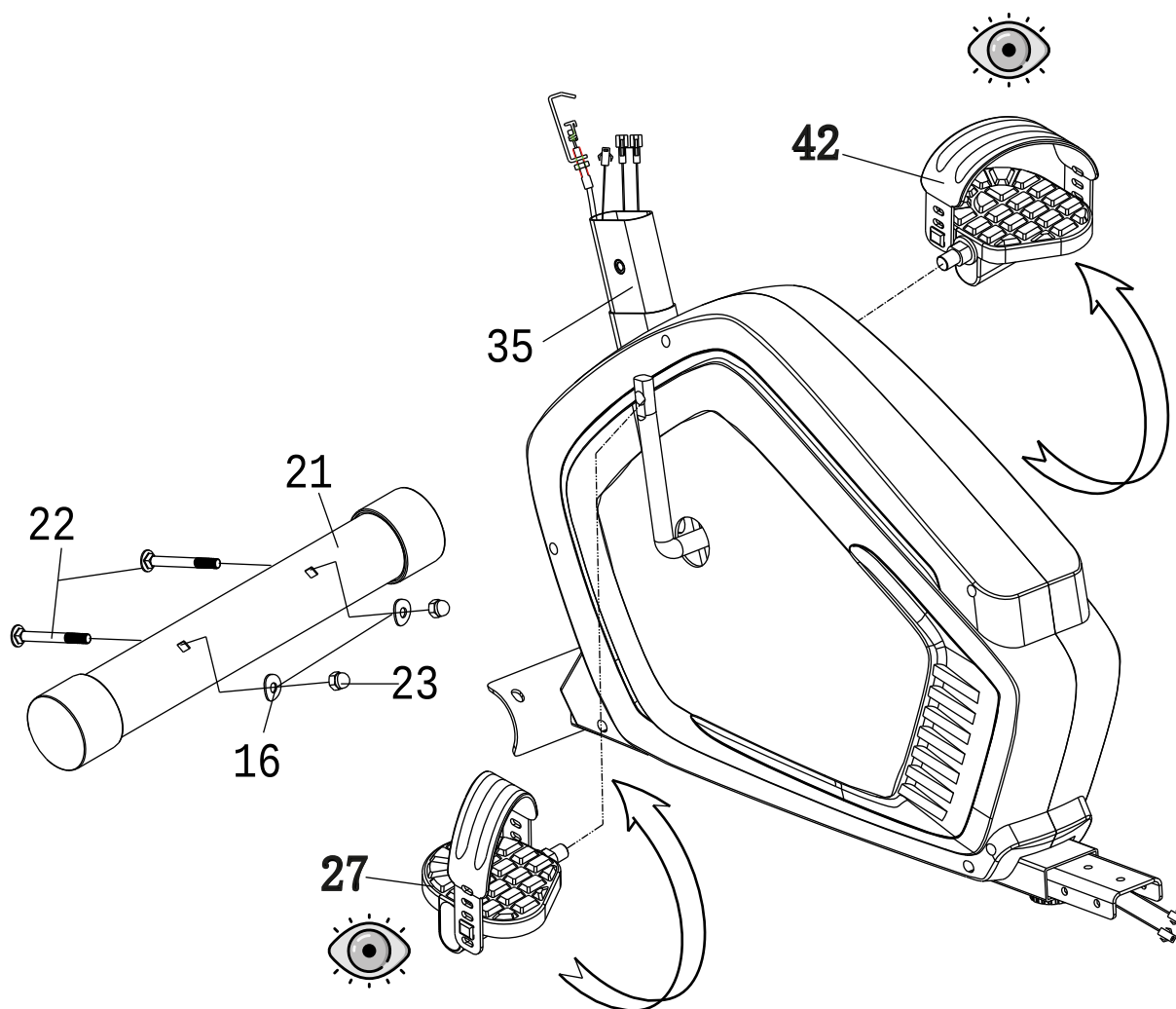
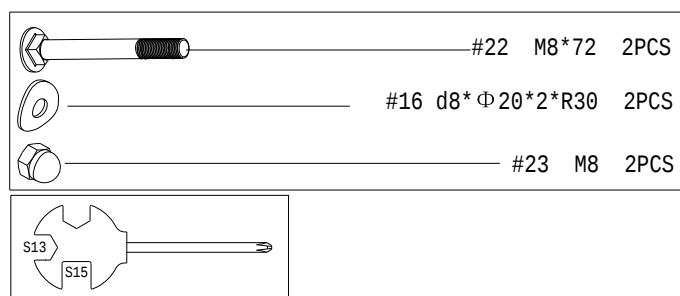


**CAUTION: MAKE SURE YOU HAVE TIGHTENED ALL THE BOLTS
AND NUTS WELL BEFORE BEGINNING YOUR WORKOUT.**

3.2 ASSEMBLY INSTRUCTION:

1 FIGURE 1.

1. Attach front stabilizer (21) to main frame (35) with carriage bolt (22), arc washer (16) and domed nut (23).
2. Attach pedal (27/42) to main frame (35) as shown below.



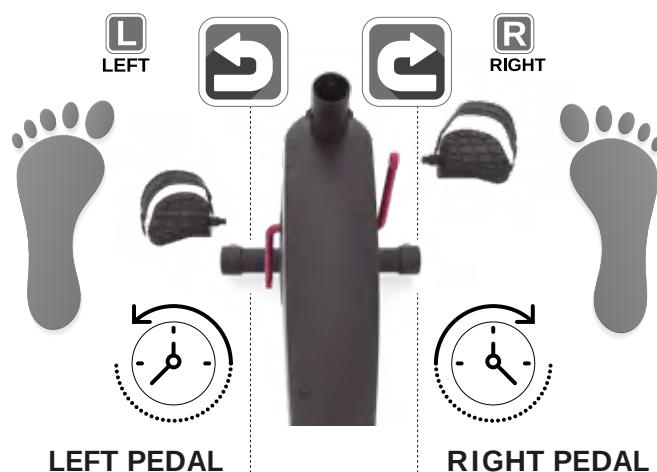
ATTENTION:

LEFT PEDAL: The left pedal is marked on its axis with the letter L (left).

Screw the shaft in the counterclockwise direction.

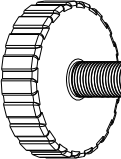
RIGHT PEDAL: The right pedal is marked on its axis with the letter R (right).

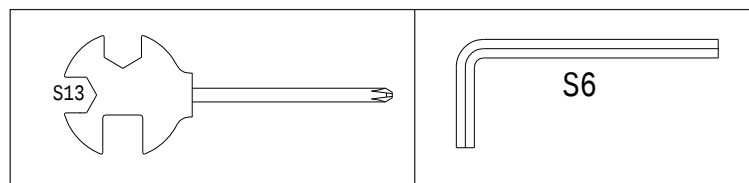
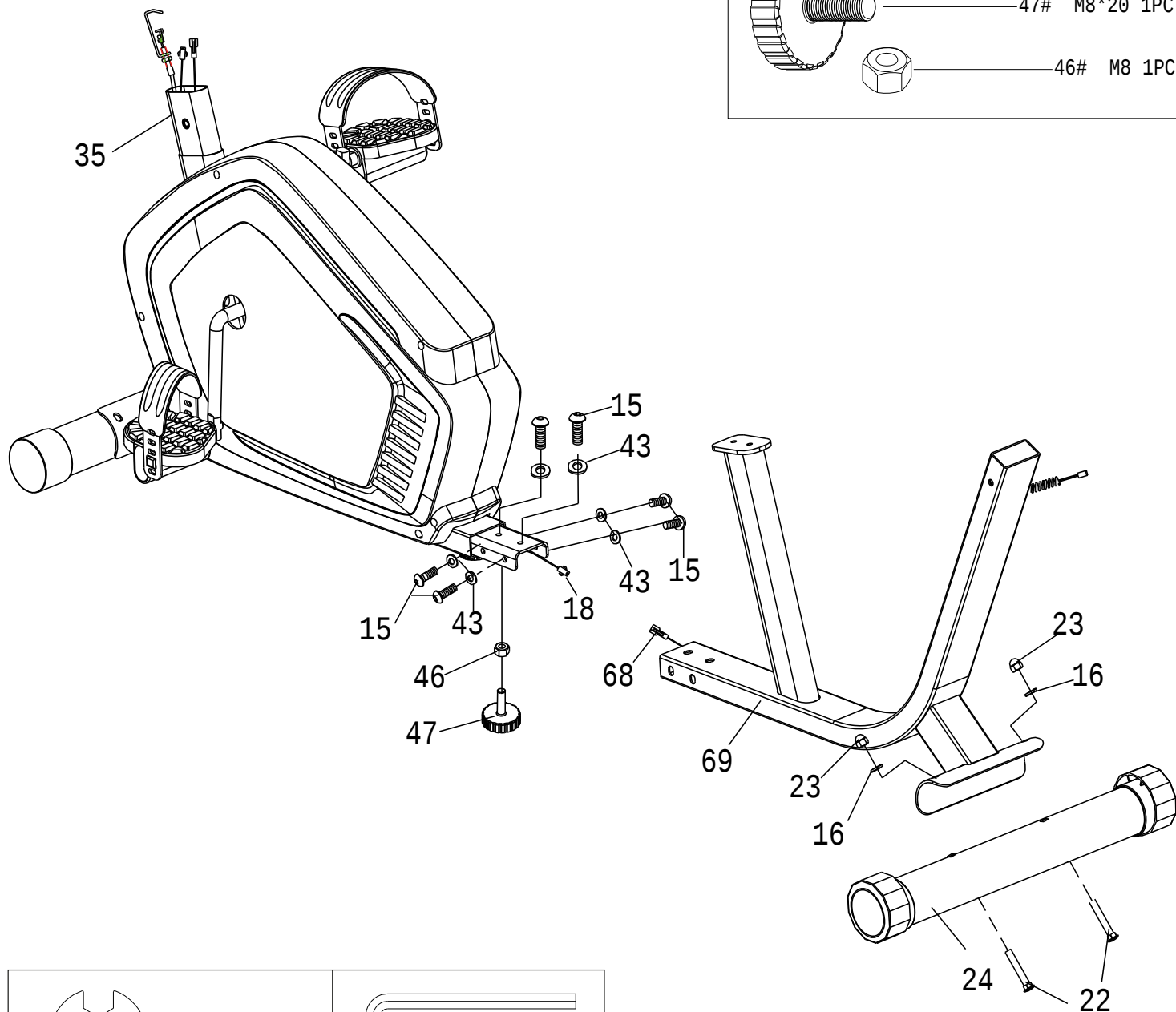
Screw the shaft in a clockwise direction.



2 FIGURE 2.

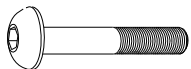
	#22	M8*72	2PCS		#23	M8	2PCS
	#16	d8*Φ20*2*R30	2PCS		43#	d8*Φ20*1.5	6PCS
	15#	M8*16	6PCS				

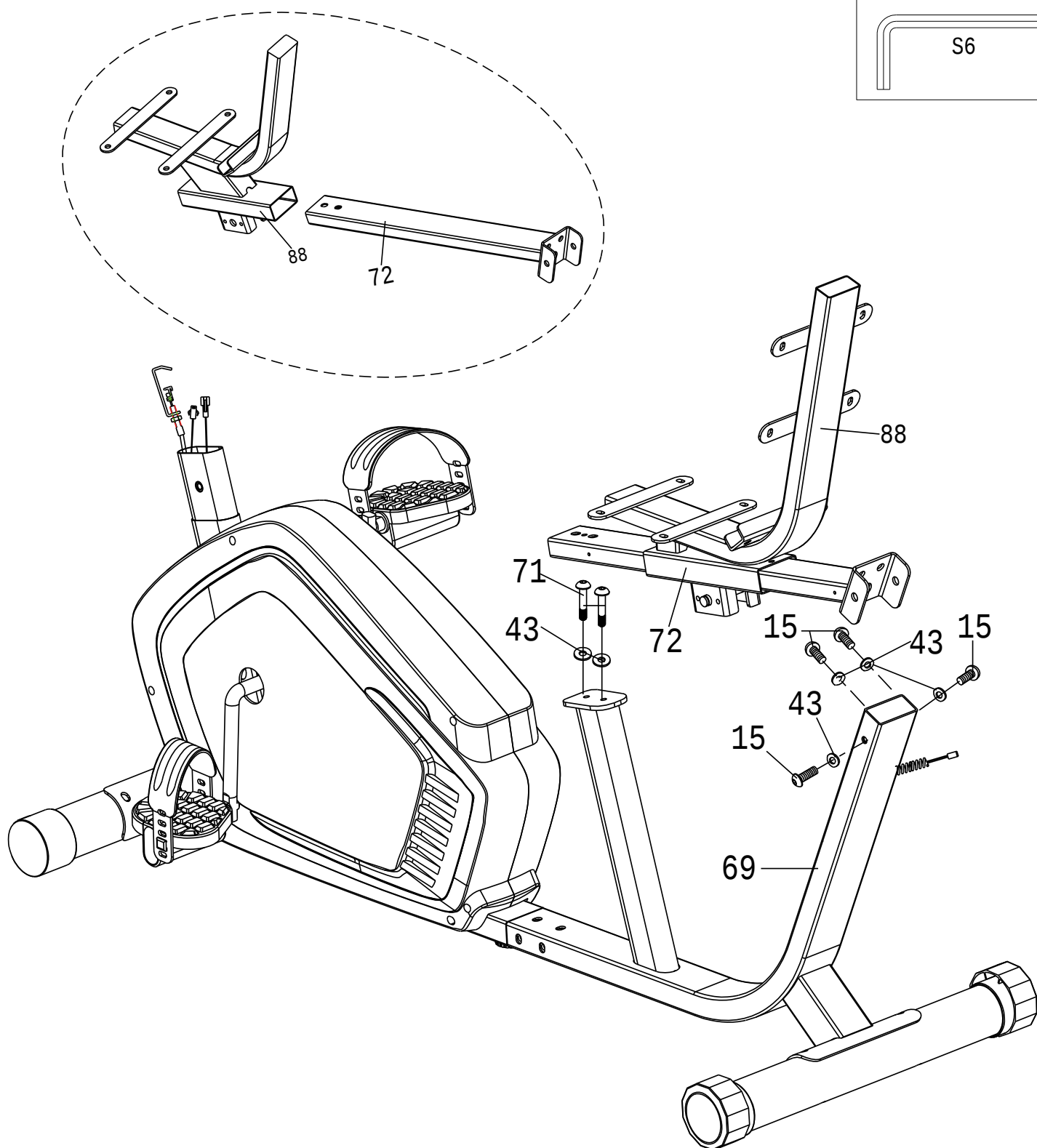
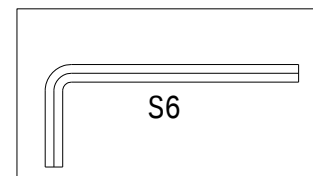
	47#	M8*20	1PC
	46#	M8	1PC



1. Attach rear stabilizer (24) onto main frame (69) with carriage bolt (22), arc washer (16) and domed nut (23). Then, attach foot pad (47).
2. Connect handle pulse wire (18) & (68). Attach back bracket (69) onto main frame (35), secure by tightening bolt (15) and washer (43).
3. Attach foot pad (47) to the connection point of main frame and back bracket as shown above, tighten and secure with hexagon nut (46).

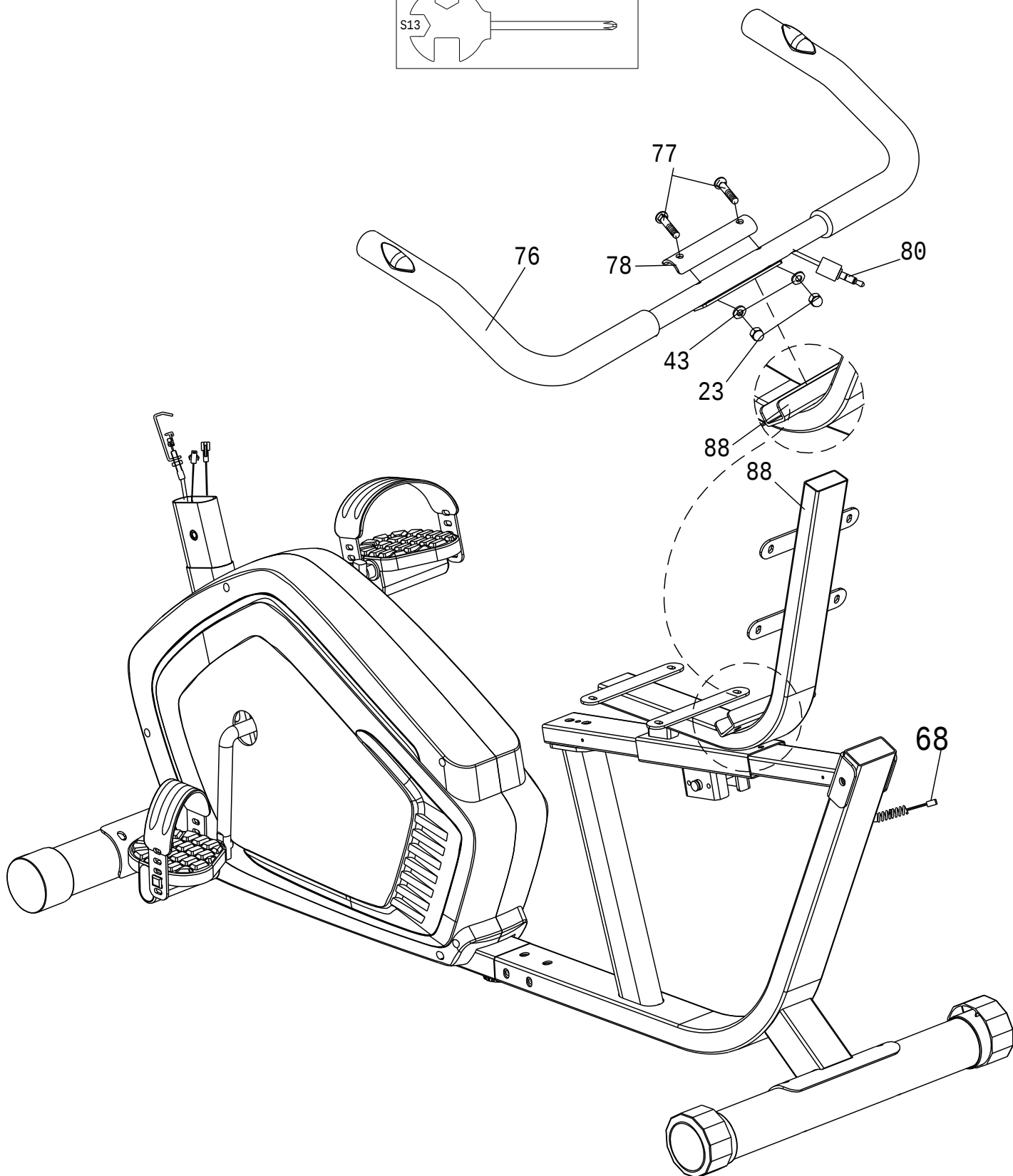
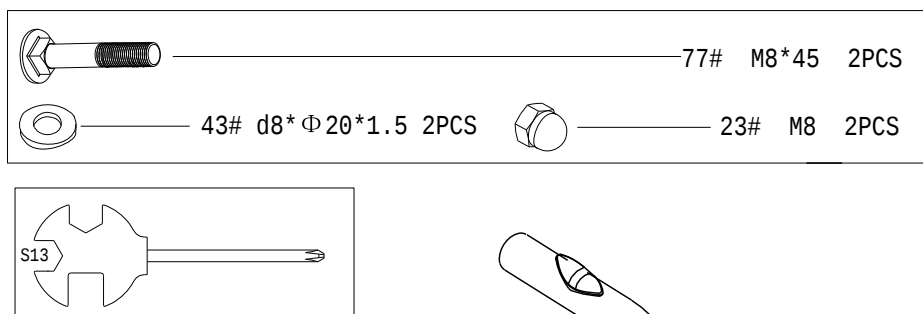
3 FIGURE 3.

	71#	M8*35	2PCS
	15#	M8*16	4PCS
	43#	d8*Φ20*1.5	6PCS



1. Slide sliding tube (72) onto back bracket (88).
2. Attach back bracket (88) onto rear frame (69), secure by tightening bolt (71), washer (43), bolt (15), washer (43) and sliding tube (72).

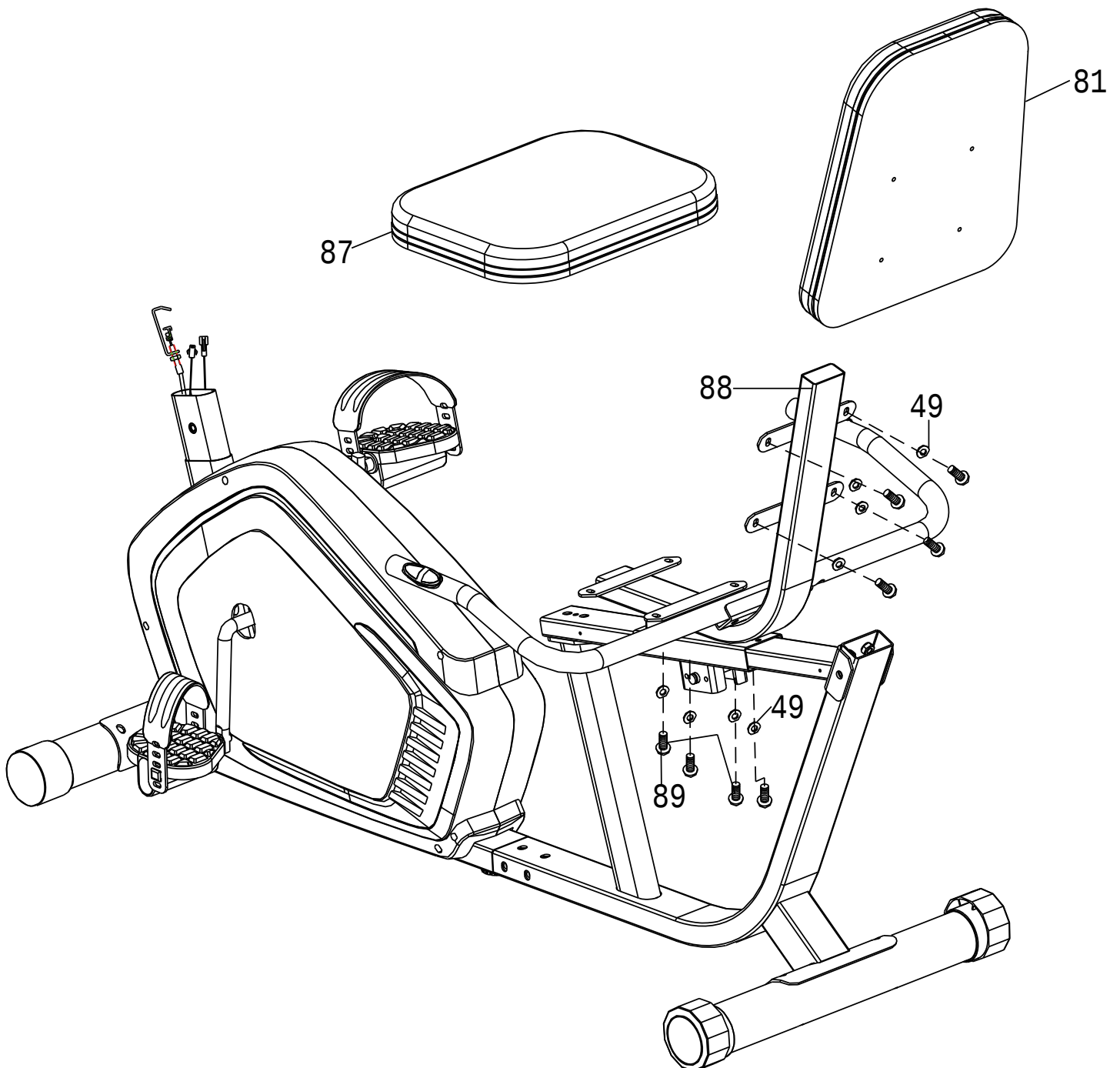
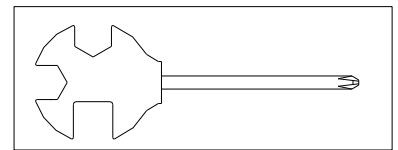
4 FIGURE 4.



1. Attach rear handlebar (73) onto back bracket (88) with carriage bolt (77), cover plate (78), washer (43) and domed nut (23).
2. Connect handle pulse wire (68) & (80).

5 FIGURE 5.

	89#	M6*16	8PCS
	49#	d6*Φ16*1.2	8PCS



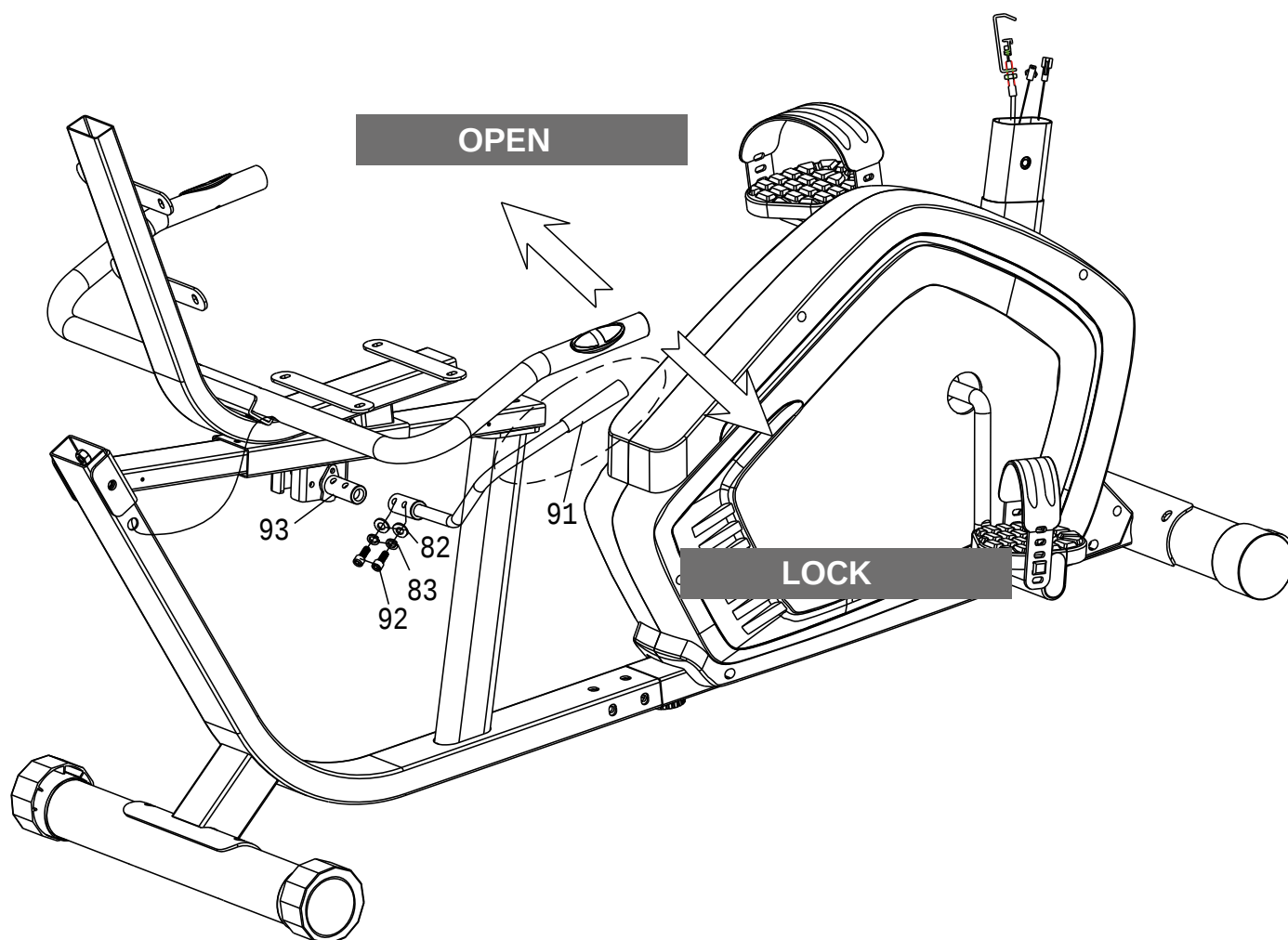
Attach seat (87) and back cushion (81) onto back bracket (88) with (89) and washer (49).

6

FIGURE 6.

 92# M6*16 2PCS
  83# d6 2PCS
 82# d6*Φ16*1.5*R16 2PCS

S5

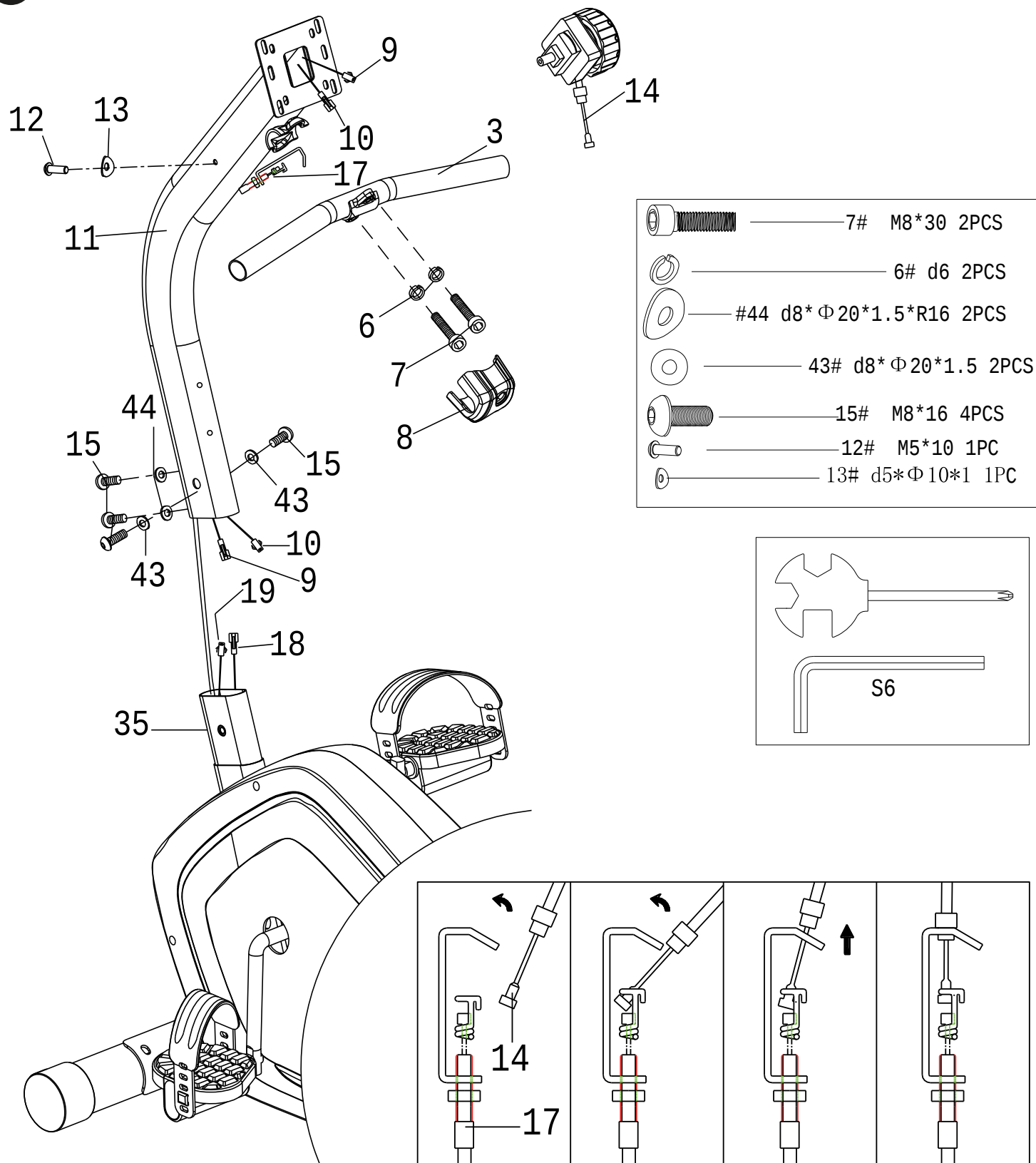


Attach brake lever (91) onto brake block (93), secure and tighten with bolt (92), spring washer (83) and arc washer (82).

USAGE:

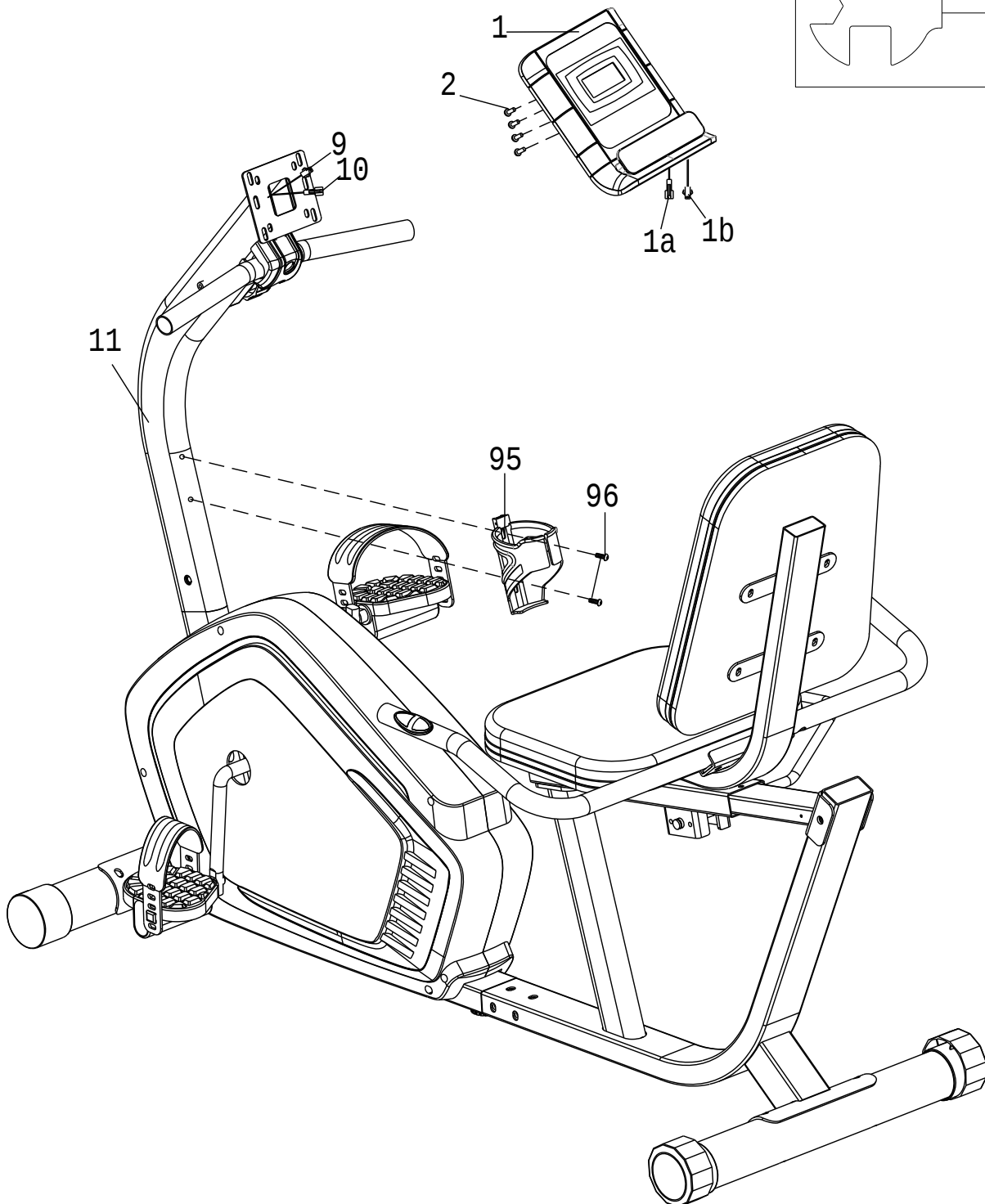
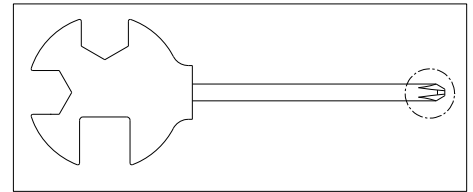
Press down on the brake lever (91) is to tighten seat. Pull up the brake lever (91) is to loosen the seat so you can adjust your position.

7 FIGURE 7.



1. Connect tension control wire (14) & (17). Attach tension control (14) to support tube (11) with screw (12) and washer (13).
2. Connect sensor wire (9 & 19). Connect handle pulse wire (10 & 18)
3. Attach support tube (11) to main frame (35) with bolt (15), arc washer (44) and washer (43).
4. Attach handlebar (3) to support tube (11) with bolt (7) and spring washer (6).
5. Attach small cover (8) to handlebar (3).

	2# M5*10 4PCS
	96# M5*10*Φ8 2PCS



1. Connect middle wire (9) and handle pulse wire (10) with computer wire (1a&1b).
2. Attach computer (1) to support tube (11) with screw (2).
3. Lock the bottle cage (95) to the riser joint (11) with a cross-grooved pan head screw (96).

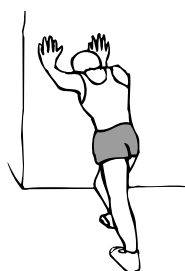


4. EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your RECUMBENT BIKE provides you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

4.1 THE WARM UP PHASE:

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



CALF/ACHILES STRETCHES



SIDE BENDS



FORWARD BENDS



OUTER THIGH STRETCHES

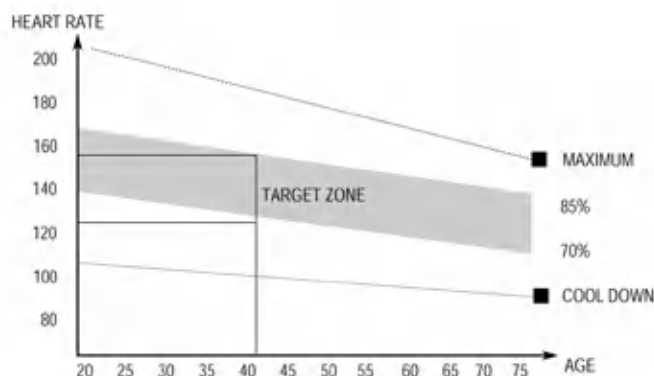


INNER THIGH STRETCHES

4.2 THE EXERCISE PHASE:

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become Stronger. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.

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



4.3 THE COOL DOWN PHASE

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

4.4 MUSCLE TONING

To tone muscle while on your Upright BIKE you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance, making your legs work harder than normal. You may have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

4.5 WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

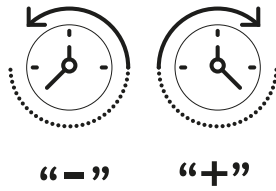
4.6 USE

The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For the best results set the tension while the bike is in use.

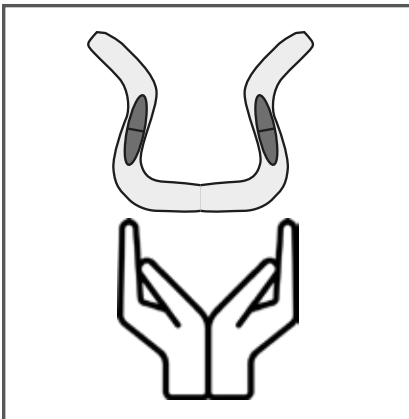
5. RESISTANCE LEVELS



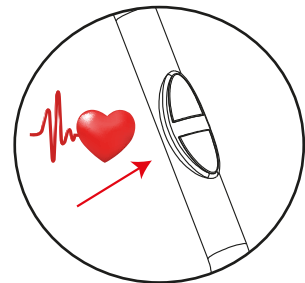
ADJUSTING THE RESISTANCE: To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at front of the rowing frame cover clockwise (+ direction) to increase resistance and Counterclockwise (- direction) to decrease resistance. The scale above the knob (1-8) helps you find and reset a suitable resistance.



6. HEART RATE



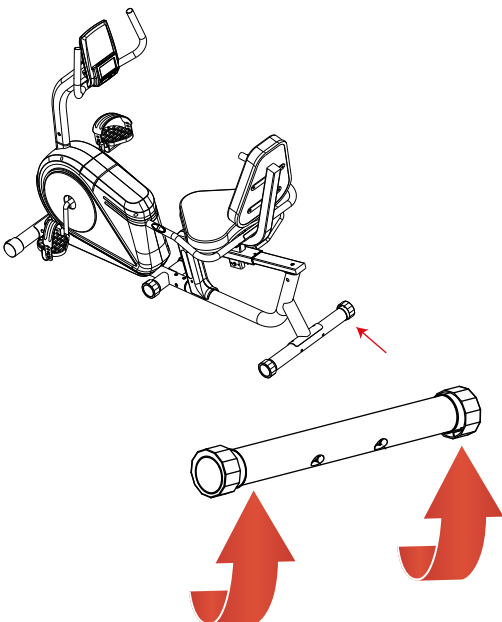
The pulse rate is measured by sensors in the handlebars when the user is touching both sensors at the same time. Accurate pulse measurement requires that the skin is slightly moist and constantly touching the hand pulse sensors. If the skin is too dry or too moist, the pulse rate measurement will become less accurate.



WARNING. Make sure that you do not exceed your maximum heart rate during your workout.

If you belong to a risk group, consult a physician.

7. LEVELLING



The levelers ensure that the machine is level and stable during use. These levelers are used to correct any imbalance in the floor, which can affect the safety and effectiveness of training.

When a fitness machine is level, it allows the user to have a more comfortable and safer training experience. If a fitness machine is not level, it can wobble or wobble during use, which can make the user feel unstable and increase the risk of injury.

Therefore, it is important to ensure that the leg levelers are adjusted correctly before using any fitness machine. This can be done by using a small adjustment tool supplied with the machine or simply turning the levelers by hand to ensure they are firm and level on the ground.

8. CLEANING AND MAINTENANCE

STORAGE. Keep your equipment in a enclosed place, away from dust or humidity. Don't store it neither in a garage or in a indoor backyard, or near the water.

HUMIDITY. Dust and water could damage it and have an effect on its functioning.

BATTERY. Ensure that the battery is loaded.

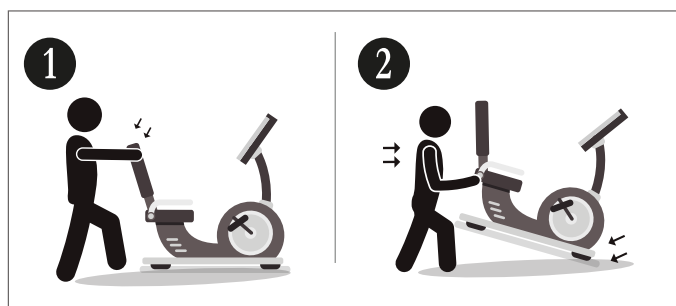
SCREWS AND CONNECTING CABLES. Supervise and tighten the screws on a regular basis, because due to the vibration the screws and nuts tend to loosen.

CLEANING. Don't use abrasive products. A damp cloth is enough.

LEVELLING. Please use the leveling wheels in case your unit has ones in order to avoid vibrations and therefore a malfuction.

LUBRICATION. THE MOBILE PARTS OF THE MACHINE SOME SCREWS, TRANSMISSION...) MUST BE PROPERLY.

9. MOVING THE BIKE



Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.

Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.

Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

10. CUSTOMER CARE

Should you need technical assistance or advise with the installation of pieces, visit our website www.isefit.com, where you will find the section **CUSTOMER CARE**.

TO HELP US ASSIST YOU, PLEASE BE PREPARED TO PROVIDE THE FOLLOWING INFORMATION WHEN CONTACTING US. Look for the identification label that will be attached to your machine. Take photos/videos.

① MODEL NUMBER (REFERENCE) + SERIAL NUMBER



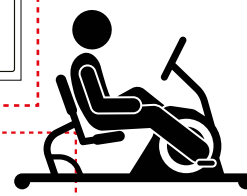
② THE KEY NUMBER AND DESCRIPTION OF THE REPLACEMENT PART(S)
(SEE THE PART LIST AND THE EXPLODED DRAWING)



③ YOU MUST KEEP THE PURCHASE RECEIPT IN ORDER TO HAVE ACCESS TO THIS SERVICE



I S E	
MODEL NO.: XXXXX	
SERIAL N°.: 206532020101750001	





DISPLAY PARAMETERS

MODEL: SY-6906(513R)
RATED VOLTAGE: 3V DC
BATTERY TYPE: 1.5V AAA*2
(DOES NOT CONTAIN THE BATTERY)
TEST STANDARD(S): EN55014-1, EN55014-2

SPECIFICATIONS:

TIME	→	0:00 → 99:59	→	MINUTE
SPEED	→	0.0 → 99.9	→	KM/H or MILE/H
DISTANCE	→	0.00 → 999.9	→	KM or MILE
CALORIE	→	0.0 → 9999	→	KCAL
ODOMETER	→	0.0 → 9999	→	KM or MILE
PULSE (IF HAVE)	→	40 → 240	→	BPM

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 (SCAN): Enter auto-scan mode to display every function in sequence. In this mode, you cannot set each function individually. Hold this key to reset the computer. Each function will return zero except for the total distance function.

TIME (TIME): Displays the current time of your exercise. In this mode, you can use the up or down keys to set the duration of your exercise.

SPEED (SPEED): Displays the current speed at which you are exercising.

DIST (DISTANCE): Displays the current distance you have covered during your exercise. In this mode, you can use the up or down keys to set the distance you wish to cover.

CAL (CALORIE): Displays the number of calories you have burned during your exercise. In this mode, you can use the up or down keys to set the number of calories you wish to burn.

ODO (ODOMETER): Displays the total distance you have covered since the computer started tracking your exercise. This mode cannot be set.



HEART RATE (IF AVAILABLE): Enter the pulse test by placing your palms on both contact pads for 30 seconds. The computer will then display your current heart rate.

COMPUTER POWER ON.

When the computer powers on, the monitor will display a full screen for 1 second before entering scan mode. In scan mode, if there is no key operation, it will automatically scan through each function every 6 seconds. If there is a key operation, it will step into that function.

During exercise, the time, speed, calorie, distance, and odometer functions will calculate their respective values. When you stop, the computer will stop working, and the time mode will stop for 4 seconds. If there is no signal input for 4 minutes, the computer will enter sleep mode, and the screen will power off until a signal input or key operation wakes it up.

BATTERY:

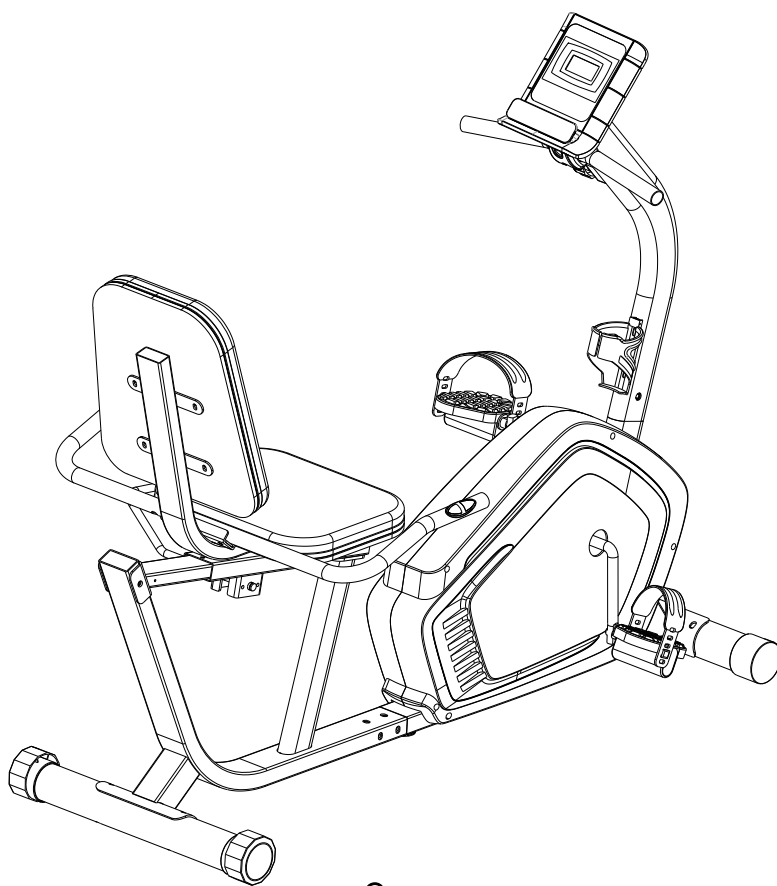
If there is a possibility of an improper display on the monitor, please replace the batteries for optimal results. This monitor requires two "AAA" batteries, which can be replaced simultaneously.

INSTRUCTION MANUAL

SY-6906 (513R)

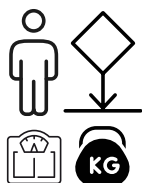
(FRANÇAIS)

VÉLO D'EXERCICE



VEUILLEZ LIRE CETTE INSTRUCTION TRÈS ATTENTIVEMENT AVANT D'UTILISER
CET ARTICLE. VOUS TROUVEREZ DES INFORMATIONS IMPORTANTES
CONCERNANT LA SÉCURITÉ DE VOTRE VÉLO MAGNETIQUE.

LE PRODUIT PEUT VARIER LÉGÈREMENT DE L'ARTICLE PHOTO EN
RAISON DES MISES À NIVEAU DU MODÈLE.



POIDS MAXIMAL
DE L'UTILISATEUR

100 KG



WWW.ISEFIT.COM

ISE®



CONTACT@ISEFIT.COM



+33 344 762 166



AVERTISSEMENT:

UNE LUBRIFICATION CORRECTE DU PRODUIT AVEC DE L'HUILE DE SILICIUM OU DU TEFLON EST VRAIMENT IMPORTANTE. CETTE LUBRIFICATION DOIT ÊTRE EFFECTUÉE RÉGULIÈREMENT EN FONCTION DE CHAQUE PERSONNE, MÊME AVANT SA PREMIÈRE UTILISATION.

VOUS DEVEZ CONSERVER L'EMBALLAGE D'ORIGINE AVEC SES PROTECTIONS, LE TICKET D'ACHAT, LE MANUEL ET LES COMPOSANTS PENDANT LA PERIODE DE GARANTIE.

VÉRIFIEZ DANS LE MANUEL LE POIDS MAXIMAL QUE VOTRE ÉQUIPEMENT PEUT SUPPORTER. UN POIDS EXCESSIF POURRAIT ENTRAÎNER UN DYSFONCTIONNEMENT DU SYSTÈME D'EXPLOITATION, QUI NE SERA PAS COUVERT PAR LA GARANTIE.

PARAMÈTRES DU PRODUIT

MODÈLE : SY-6906 (513R)
TAILLE DU PRODUIT: L1380*W665*H1180MM
SYSTÈME DE RÉSISTANCE : MAGNÉTIQUE
RÉSISTANCE RÉGLABLE : 8 NIVEAUX
MATÉRIEL : ACIER Q235, PLASTIQUE DES HANCHES

NORME(S) D'ESSAI : EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-5,
CLASSE : HC (DOMAINE)
MAX. POIDS DE L'UTILISATEUR : 100 KG
G.W/N.W : 31,2 KG/28,2 KG
MANUEL EN FR / EN / DE / ES / IT

CONTENU

	PAGE.
1. CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES.....	3.
2. LISTE DES PIÈCES ET SCHÉMA ÉCLATÉ.....	4.
3. GUIDE D'INSTALLATION.....	6.
4. INSTRUCTIONS D'EXERCICE.....	15.
5. NIVEAUX DE RÉSISTANCE.....	16.
6. RYTHME CARDIAQUE.....	16.
7. MISE À NIVEAU.....	16.
8. NETTOYAGE ET ENTRETIEN.....	17.
9. DÉPLACER LE VÉLO.....	17.
10. SERVICE CLIENT.....	17.
11. ORDINATEUR.....	18.



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

Cet appareil concerné a été fabriqué conformément à une déclaration de conformité UE et à toutes les directives européennes pertinentes, y compris CE(EN55014-1,EN55014-2); EN957(EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-5)

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



1. CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

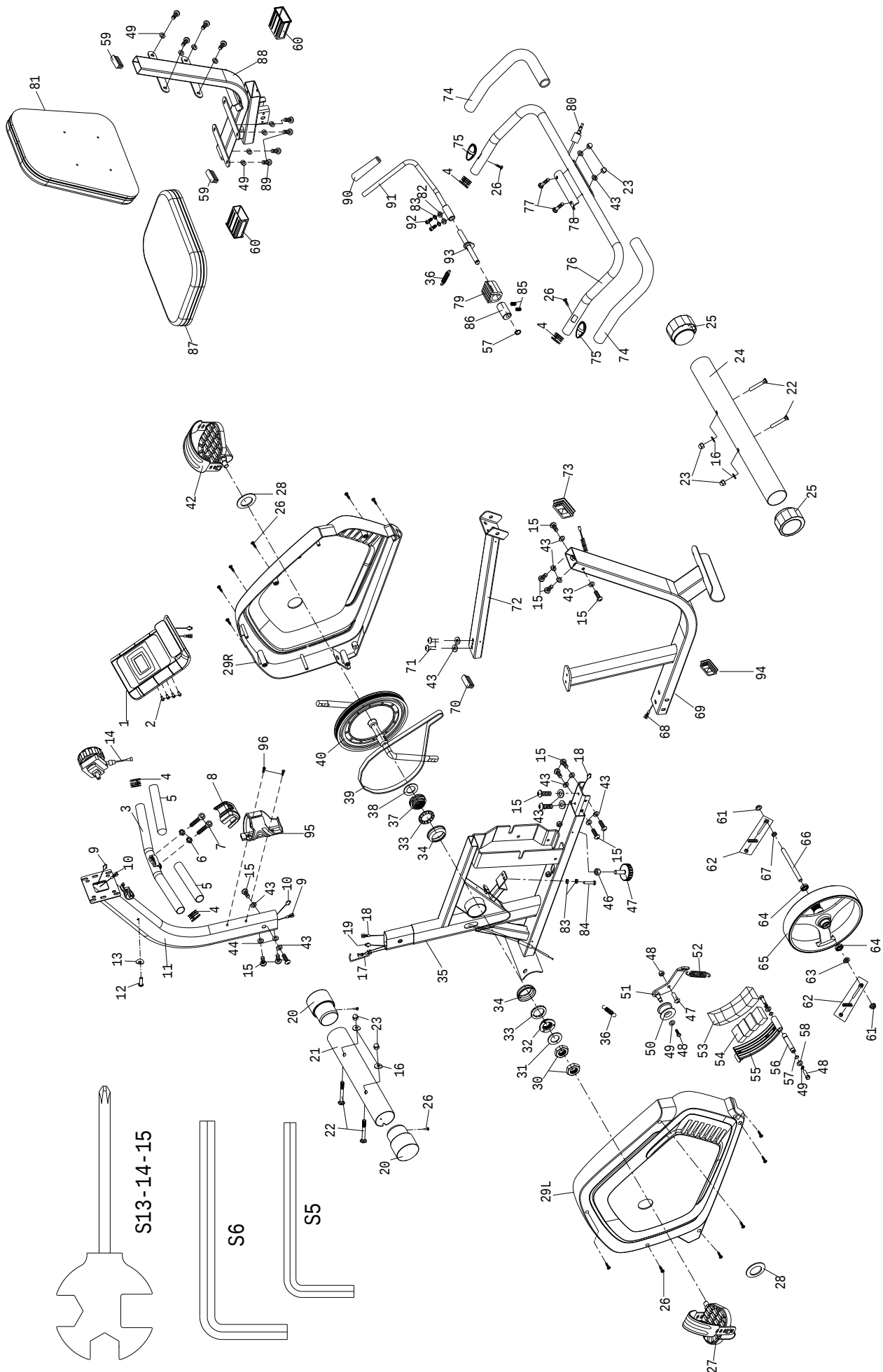


NOTEZ LES PRÉCAUTIONS SUIVANTES AVANT D'ASSEMBLER OU D'UTILISER LA MACHINE

1. Assemblez la machine exactement comme décrit dans le manuel d'instructions.
2. Vérifiez toutes les vis, écrous et autres connexions avant d'utiliser la machine pour la première fois et assurez-vous que l'entraîneur est en bon état de sécurité.
3. Installez la machine dans un endroit sec et plat et éloignez-la de l'humidité et de l'eau.
4. Placez une base appropriée (par exemple, un tapis en caoutchouc, une planche en bois, etc.) sous la machine dans la zone de montage pour éviter la saleté, etc.
5. Avant de commencer l'entraînement, retirez tous les objets dans un rayon de 2 mètres de la machine.
6. N'utilisez pas d'articles de nettoyage agressifs pour nettoyer la machine, utilisez uniquement les outils fournis ou vos propres outils appropriés pour assembler la machine ou réparer des pièces de la machine. Retirez les gouttes de sueur de la machine immédiatement après avoir terminé l'entraînement.
7. Votre santé peut être affectée par un entraînement incorrect ou excessif. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Il peut définir le réglage maximum (Pulse. Watts. Durée de l'entraînement, etc.) auquel vous pouvez vous entraîner et peut obtenir des informations précises pendant l'entraînement. Cette machine ne convient pas à des fins thérapeutiques.
8. Ne vous entraînez sur la machine que lorsqu'elle fonctionne correctement. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine pour les réparations nécessaires.
9. Cette machine ne peut être utilisée que pour l'entraînement d'une seule personne à la fois.
10. Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement adaptés à l'entraînement physique avec la machine. Vos chaussures d'entraînement doivent être adaptées à l'entraîneur.
11. Si vous ressentez des étourdissements, des nausées ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez l'entraînement et consultez un médecin.
12. Les personnes telles que les enfants et les personnes handicapées ne doivent utiliser la machine qu'en présence d'une autre personne qui peut les aider et les conseiller.
13. La puissance de la machine augmente avec l'augmentation de la vitesse, et inversement. La machine est équipée d'un bouton réglable, qui peut régler la résistance. Diminuez la résistance en tournant le bouton de réglage du réglage de la résistance vers le niveau 1. Augmentez la résistance en tournant le bouton de réglage du réglage de la résistance vers le niveau 8. Le poids maximum de l'utilisateur est de 100 kg.
14. Des précautions doivent être prises lors du levage ou du déplacement de l'équipement afin de ne pas blesser votre dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou utilisez de l'aide.



2. LISTE DES PIÈCES ET SCHÉMA ÉCLATÉ



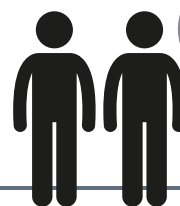
N°	NAME	QTY.
1	ORDINATEUR	1
2	VIS M5*10	4
3	GUIDON MILIEU	1
4	END CAPΦ25	4
5	MOUSSE	2
6	RONDELLE RESSORT D8	2
7	BOULON M8*30	2
8	PETITE COUVERTURE	1
9	FIL DU CAPTEUR	1
10	POIGNÉE FIL D'IMPULSIONS	1
11	TUBE D'APPUI	1
12	VIS M5*45	1
13	RONDELLE EN ARC D5*Φ16*1*R30	1
14	TENSION DE COMMANDE	1
15	VIS M8*16	12
16	RONDELLE EN ARC D8*Φ20*2*R30	4
17	TENSION DU FIL	1
18	POIGNÉE FIL D'IMPULSIONS	2
19	FIL DU CAPTEUR	1
20	END CAPΦ60	2
21	STABILISATEUR AVANT	1
22	BOULON DE CARROSSERIE M8*72	4
23	ECROU DOME M8	6
24	STABILISATEUR ARRIÈRE	1
25	EMBOUT	2
26	VIS ST4.2*16	16
27	PÉDALE GAUCHE	1
28	COUVERCLE DE MANIVELLE	2
29	COUVERCLE DE CHAÎNE GAUCHE	1
30	ÉCROU HEXAGONAL	1
31	MACHINE À LAVER	1
32	LOGEMENT COLLIER GAUCHE	1
33	COLLIER BOULE	2
34	COLLIER LOGEMENT	2
35	CADRE PRINCIPAL	1
36	LA TENSION DU RESSORT	2
37	LOGEMENT COLLIER DROIT	1
38	MACHINE À LAVER	1
39	CEINTURE	1
40	MANIVELLE+ROUE DE MANIVELLE	1
41	COUVERCLE DE CHAÎNE DROIT	1
42	PÉDALE DROITE	1
43	RONDELLE D8*Φ20*1.5	16
44	RONDELLE EN ARC D8*Φ20*1.5*R16	2
45	BOULON M10*20	1
46	ECROU HEXAGONAL M8	1
47	COUSSIN DE PIED M8*20	1
48	BOULON HEXAGONAL M6*16	1

N°	NAME	QTY.
49	RONDELLE D6*Φ16*1.2	8
50	ROULEAU DE PINCEMENT	1
51	RENFORT EN U	1
52	LA TENSION DU RESSORT	1
53	TREILLIS EN PLASTIQUE	1
54	AIMANT	4
55	TABLEAU MAGNÉTIQUE	1
56	ESSIEU	1
57	ANNEAU D'ARRET D12	2
58	RONDELLE D6	2
59	BAGUE	2
60	CAPUCHON D'EXTRÉMITÉ J40*20	2
61	ÉCROU À BRIDE M10*1	2
62	GROUPE DE BOULONS	2
63	ECROU HEXAGONAL FIN M10*1	1
64	PALIER	2
65	VOLANT	1
66	ESSIEU	1
67	ECROU FIN M10*1*T2	1
68	POIGNÉE FIL D'IMPULSIONS	1
69	SUPPORT ARRIÈRE	1
70	FIN CAP53*25	1
71	BOULON HEXAGONAL M8*35	2
72	TUBE COULISSANT	1
73	EMBOUT J60*30	1
74	MOUSSE	2
75	PRESSE	2
76	GUIDON ARRIÈRE	1
77	BOULON DE CARROSSERIE M8*445	2
78	PLAQUE DE COUVERTURE	1
79	BLOC DE FREIN	1
80	POIGNÉE FIL D'IMPULSIONS	1
81	COUSSIN DE DOS	1
82	RONDELLE EN ARC D6*Φ16*1.2*R16	2
83	ECROU HEXAGONAL M6	2
84	BOULON HEXAGONAL M6*35	1
85	BOULON M6*8	2
86	ROUE EXCENTRIQUE	1
87	SIÈGE	1
88	SUPPORT DE SIÈGE	1
89	BOULON M6*16	8
90	MOUSSE	1
91	FREIN À MAIN	1
92	BOULON M6*16	2
93	ARBRE DE FREIN	1
94	EMBOUT PT60*30	1
95	BOUTEILLE	1
96	VIS M5*10*Φ8	2



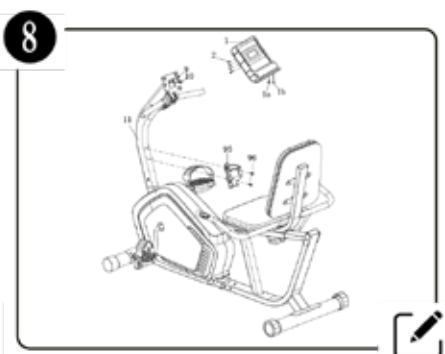
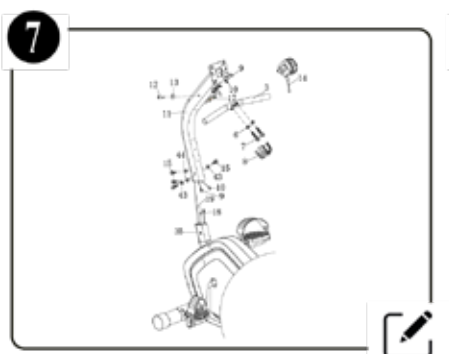
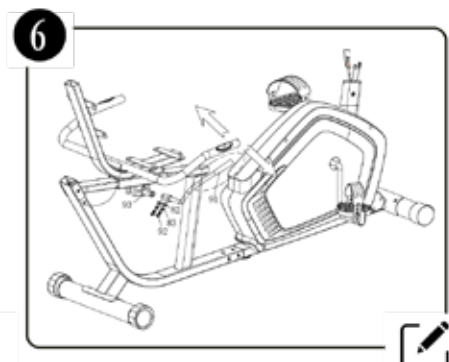
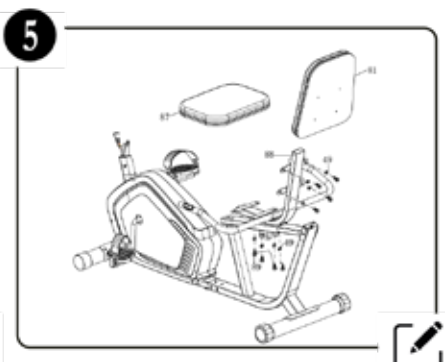
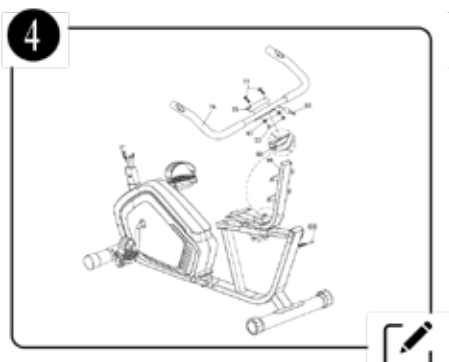
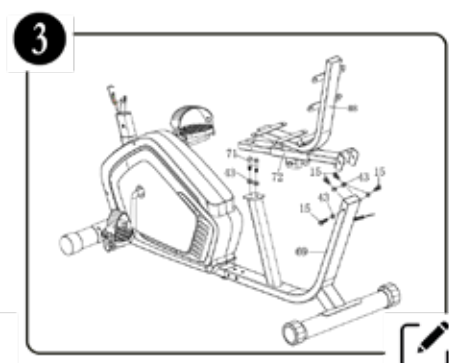
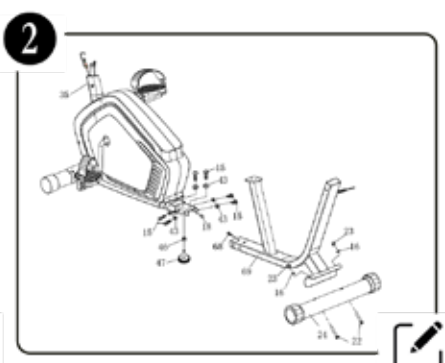
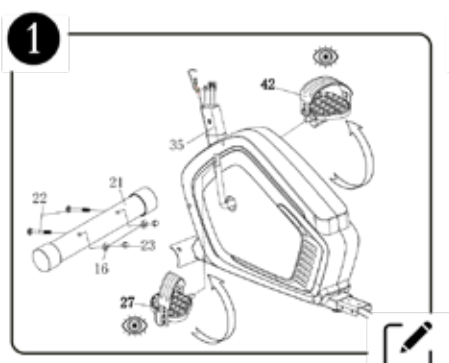
3.1 PRÉPARATION :

- A. Avant l'assemblage, assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour de l'article.
- B. Utiliser l'outillage présent pour le montage.
- C. Avant l'assemblage, veuillez vérifier si toutes les pièces nécessaires sont disponibles (au-dessus de cette fiche d'instructions, vous trouverez un dessin éclaté avec toutes les pièces individuelles (marquées par des numéros) qui composent cet article.



x2.

L'ASSEMBLAGE NÉCESSITE
DEUX PERSONNES.

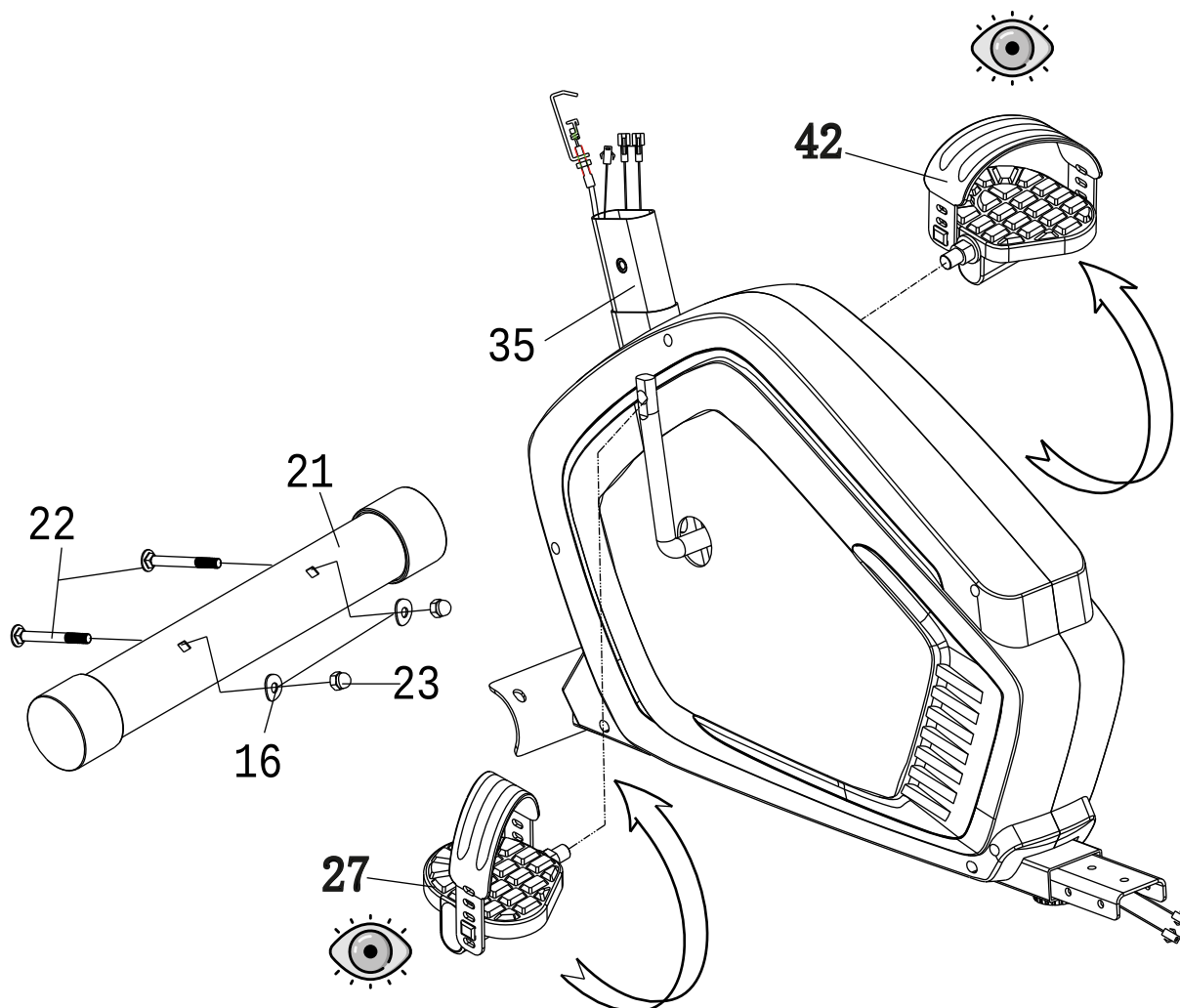
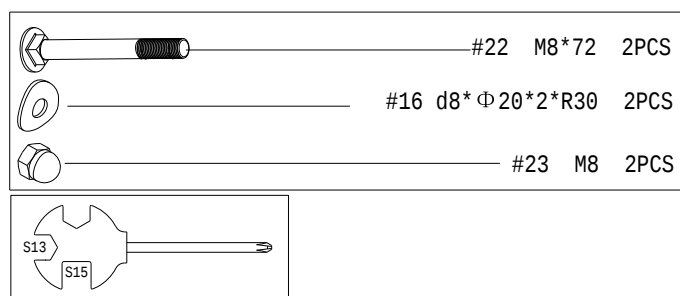


CAUTION: MAKE SURE YOU HAVE TIGHTENED ALL THE BOLTS
AND NUTS WELL BEFORE BEGINNING YOUR WORKOUT.

3.2 INSTRUCTIONS DE MONTAGE :

1 FIGURE 1.

1. Fixez le stabilisateur avant (21) au cadre principal (35) avec un boulon de carrosserie (22), une rondelle arquée (16) et un écrou bombé (23).
2. Fixez la pédale (27/42) au cadre principal (35) comme illustré ci-dessous.



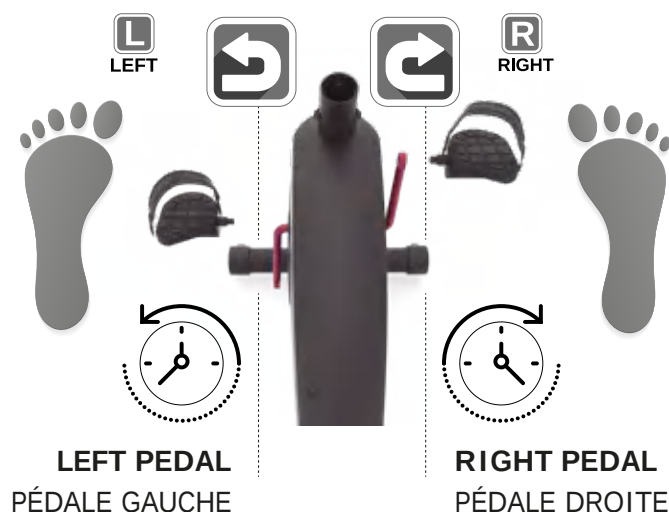
ATTENTION:

PÉDALE GAUCHE: La pédale gauche est repérée sur son axe par la lettre L (gauche).

Visser l'arbre dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

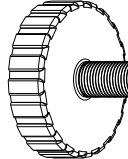
PÉDALE DROITE: La pédale droite est repérée sur son axe par la lettre R (droite).

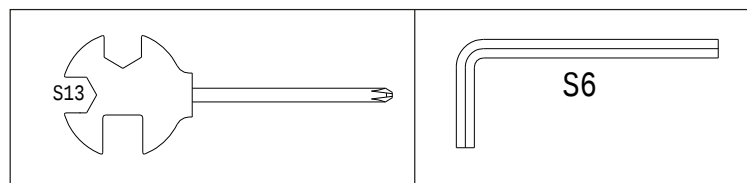
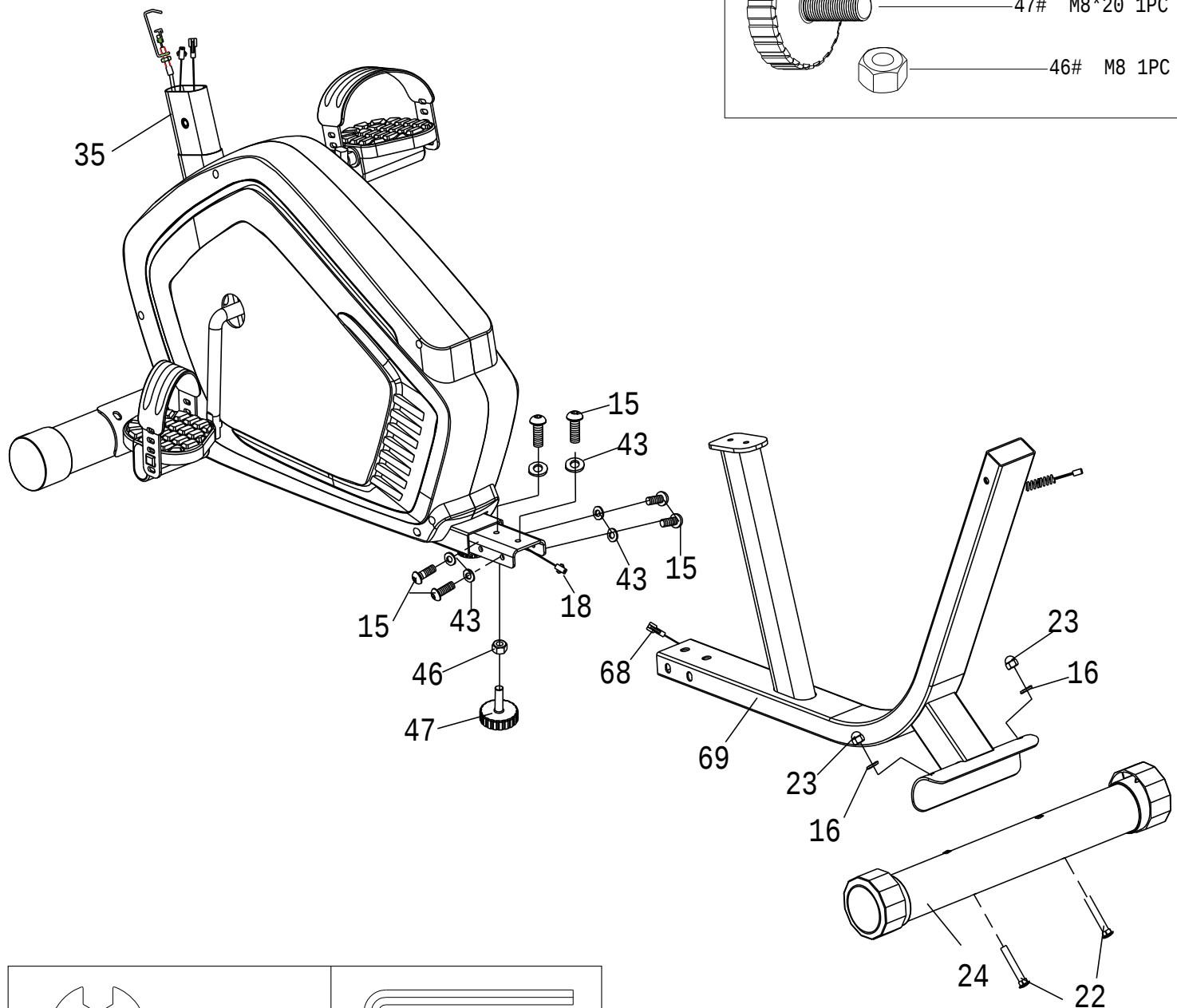
Visser l'arbre dans le sens des aiguilles d'une montre.



2 FIGURE 2.

	#22 M8*72 2PCS		#23 M8 2PCS
	#16 d8*Φ20*2*R30 2PCS		43# d8*Φ20*1.5 6PCS
	15# M8*16 6PCS		

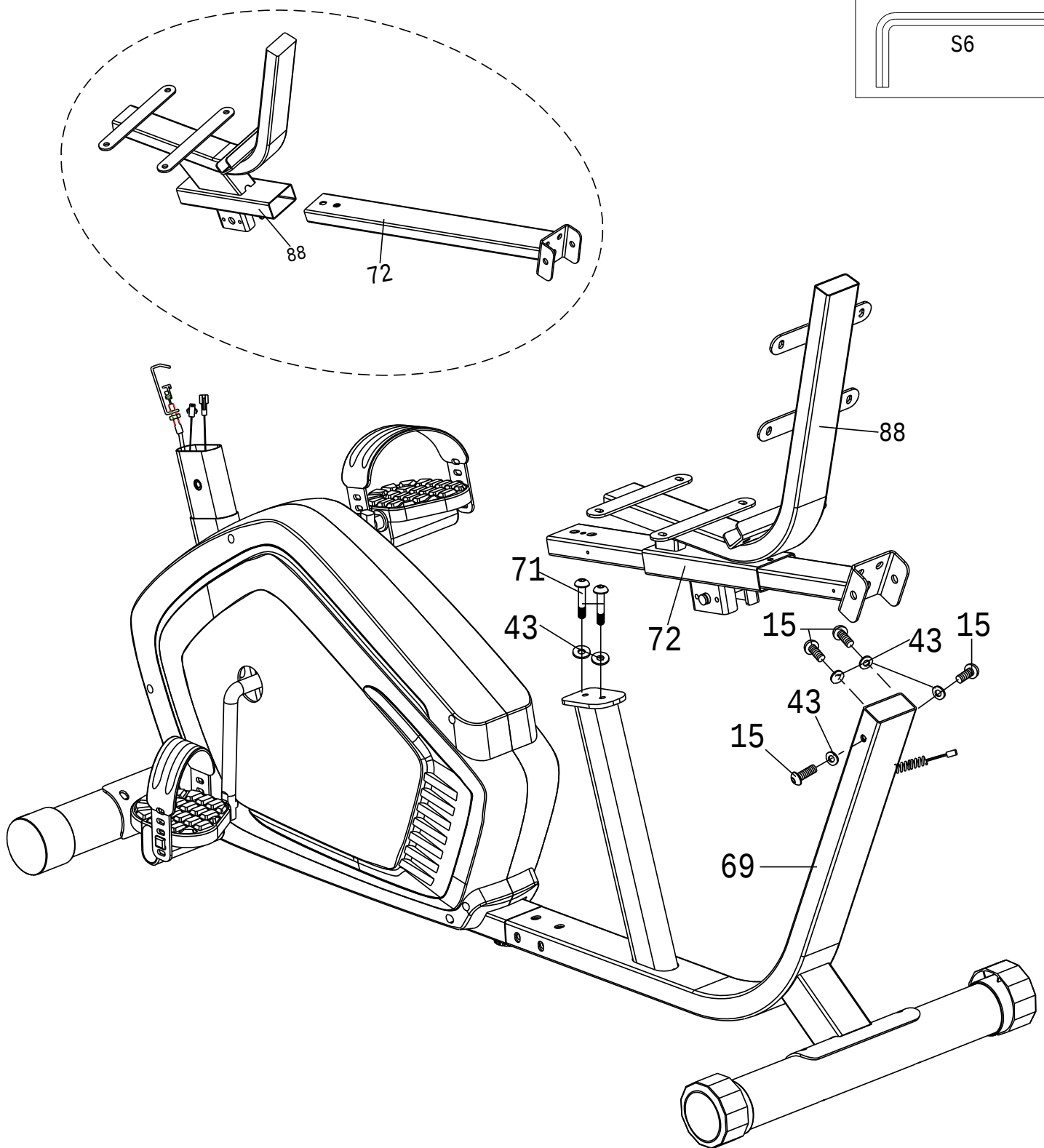
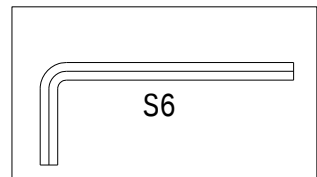
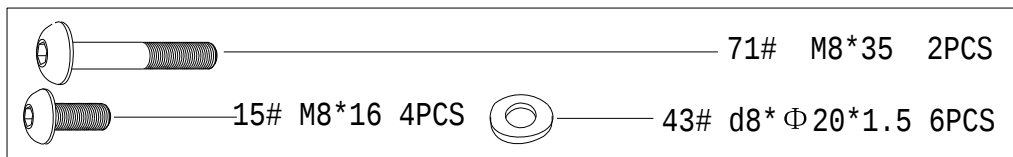
	47# M8*20 1PC
	46# M8 1PC



1. Fixez le stabilisateur arrière (24) sur le châssis principal (69) avec un boulon de carrosserie (22), une rondelle arquée (16) et un écrou bombé (23). Fixez ensuite le repose-pieds (47).
2. Connectez le fil du poulx de la poignée (18) et (68). Fixez le support arrière (69) sur le cadre principal (35), fixez en serrant le boulon (15) et la rondelle (43).
3. Fixez le repose-pieds (47) au point de connexion du cadre principal et du support arrière comme illustré ci-dessus, serrez et fixez avec l'écrou hexagonal (46).

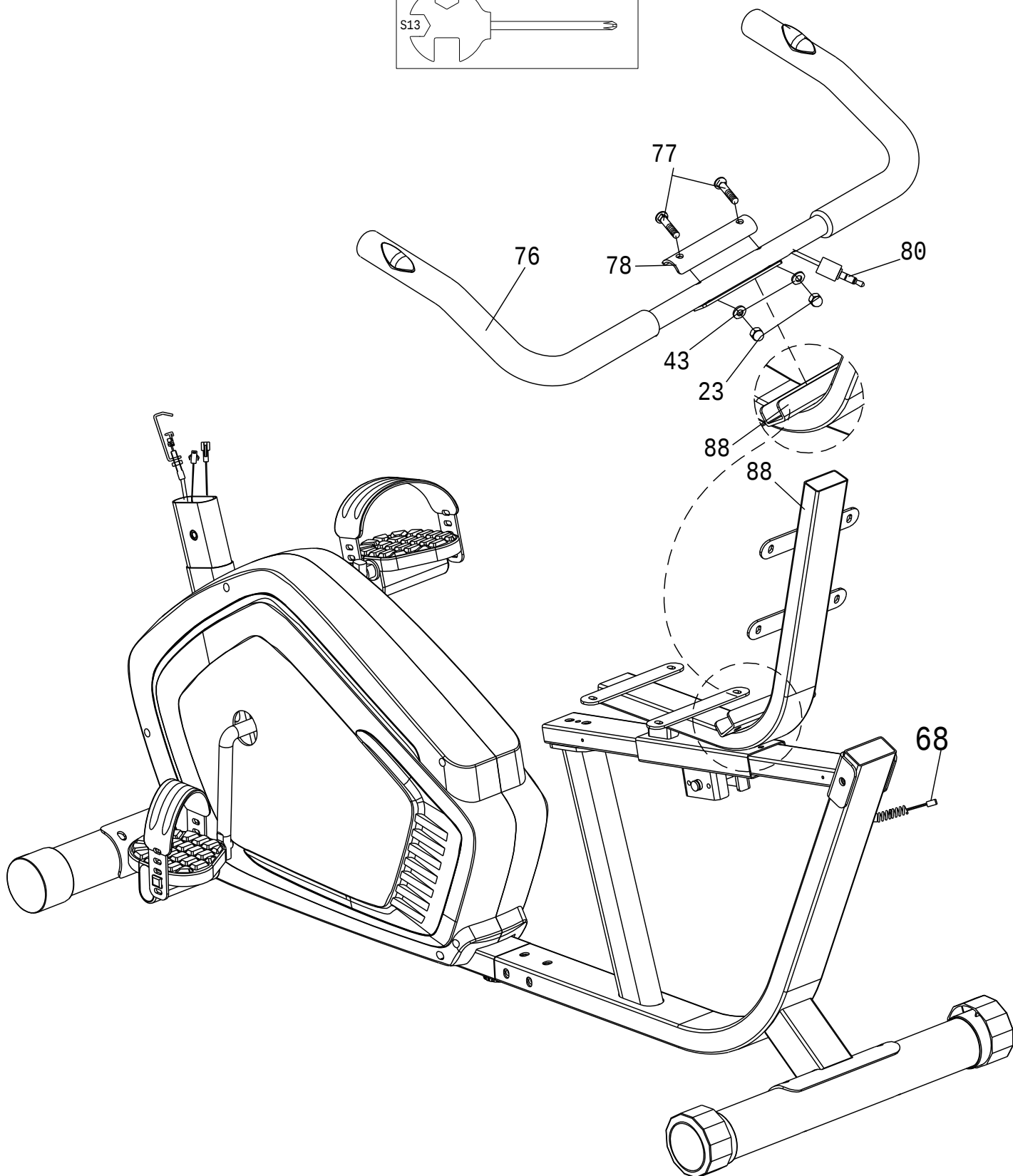
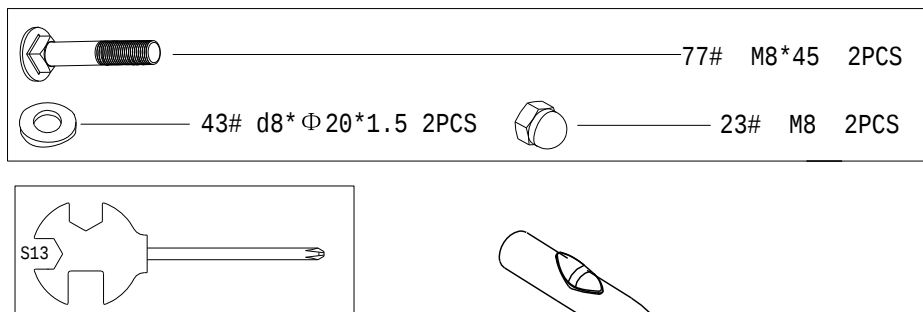
3

FIGURE 3.



1. Faites glisser le tube coulissant (72) sur le support arrière (88).
2. Fixez le support arrière (88) sur le cadre arrière (69), fixez en serrant le boulon (71), la rondelle (43), le boulon (15), la rondelle (43) et le tube coulissant (72).

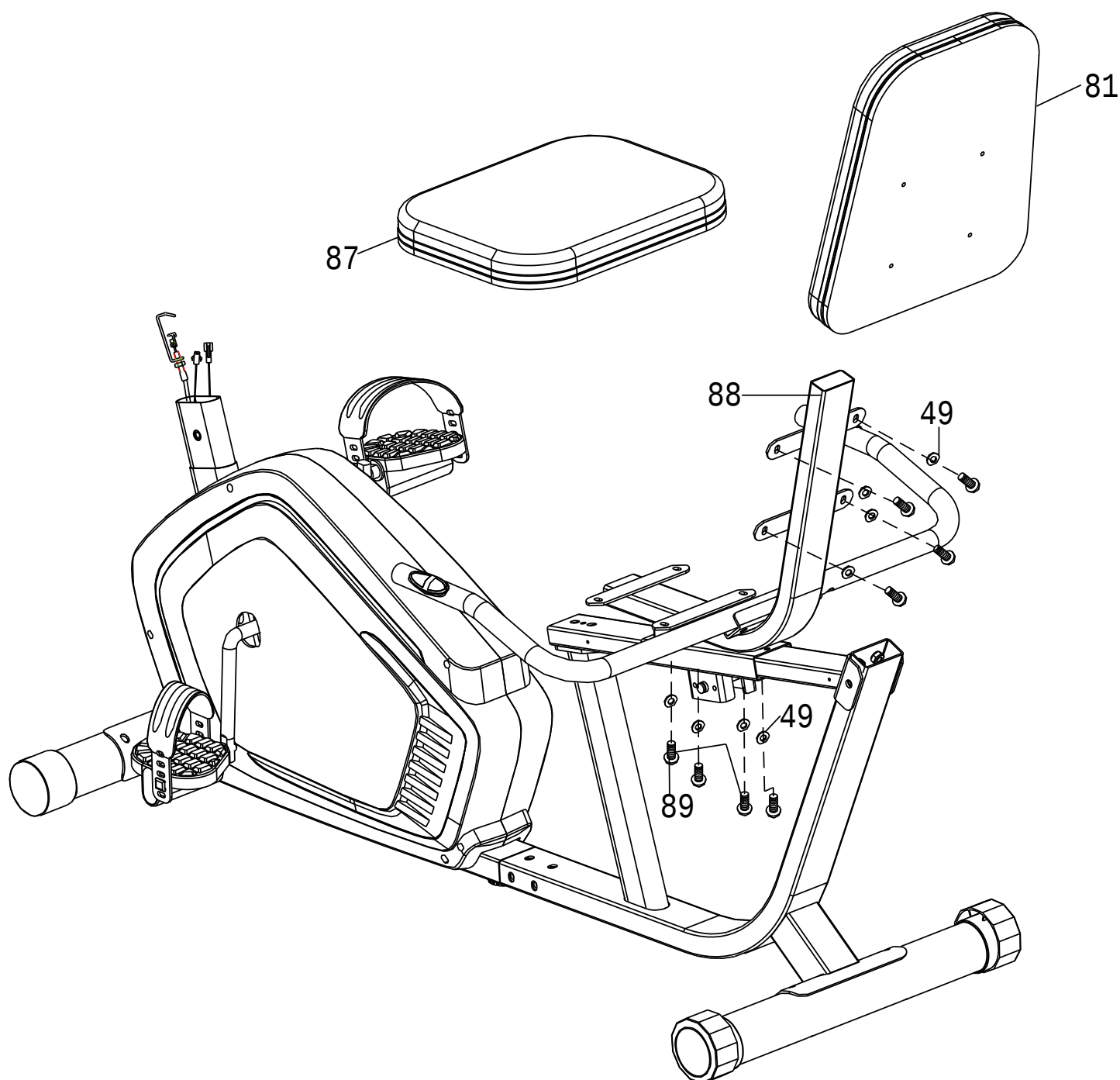
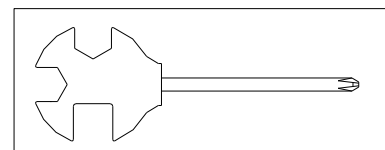
4 FIGURE 4.



1. Fixez le guidon arrière (73) sur le support arrière (88) avec un boulon de carrosserie (77), une plaque de protection (78), une rondelle (43) et un écrou bombé (23).
2. Connectez le fil d'impulsion de la poignée (68) & (80).

5 FIGURE 5.

	89# M6*16 8PCS
	49# d6*Φ16*1.2 8PCS



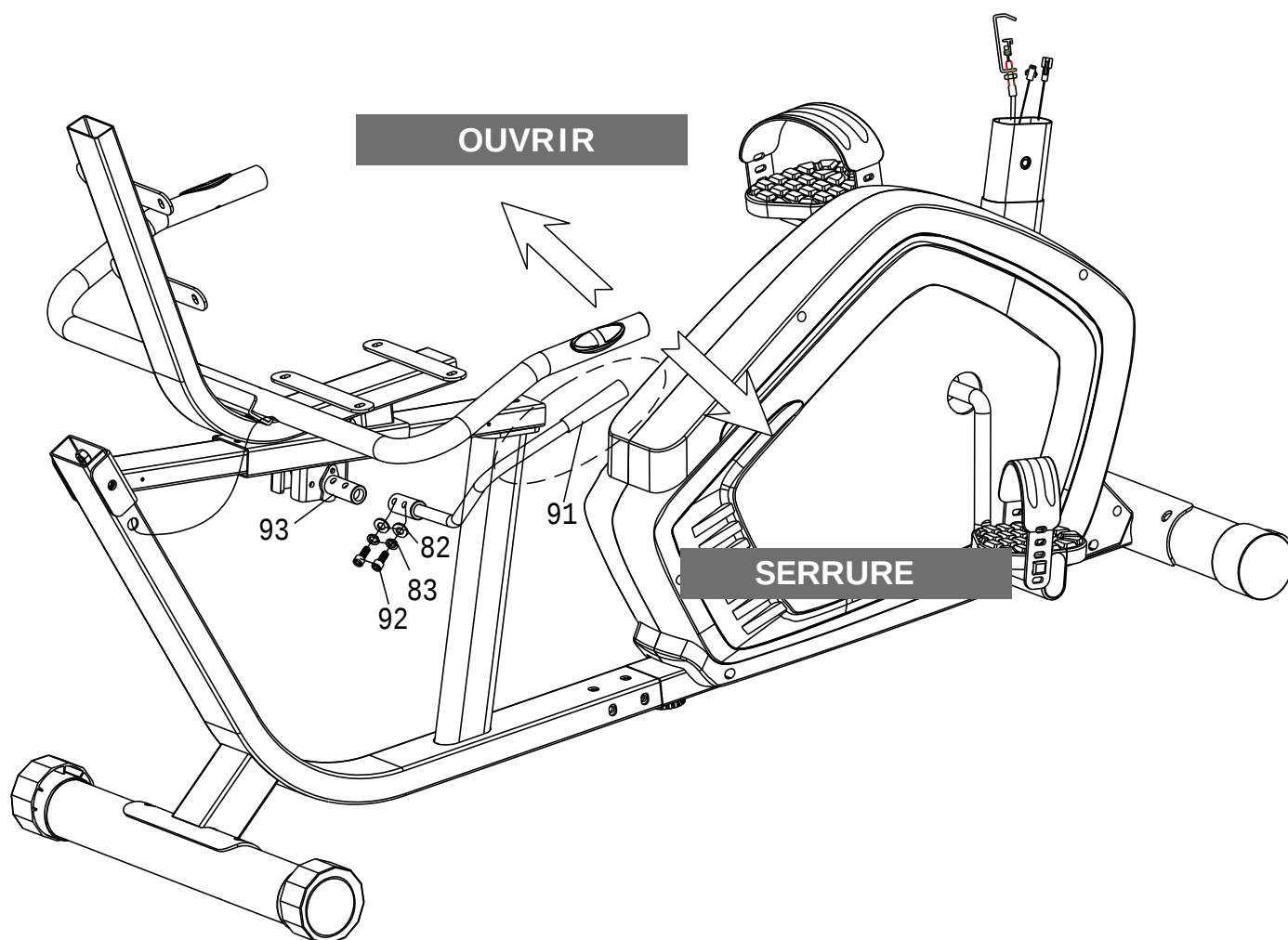
Fixez le siège (87) et le coussin de dossier (81) sur le support de dossier (88) avec (89) et la rondelle (49).

6

FIGURE 6.

 92# M6*16 2PCS
  83# d6 2PCS
 82# d6*Φ16*1.5*R16 2PCS

S5

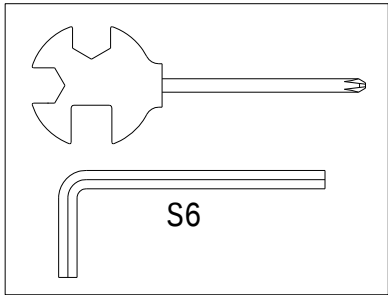


Fixez le levier de frein (91) sur le bloc de frein (93), fixez et serrez avec le boulon (92), la rondelle élastique (83) et la rondelle arquée (82).

USAGE:

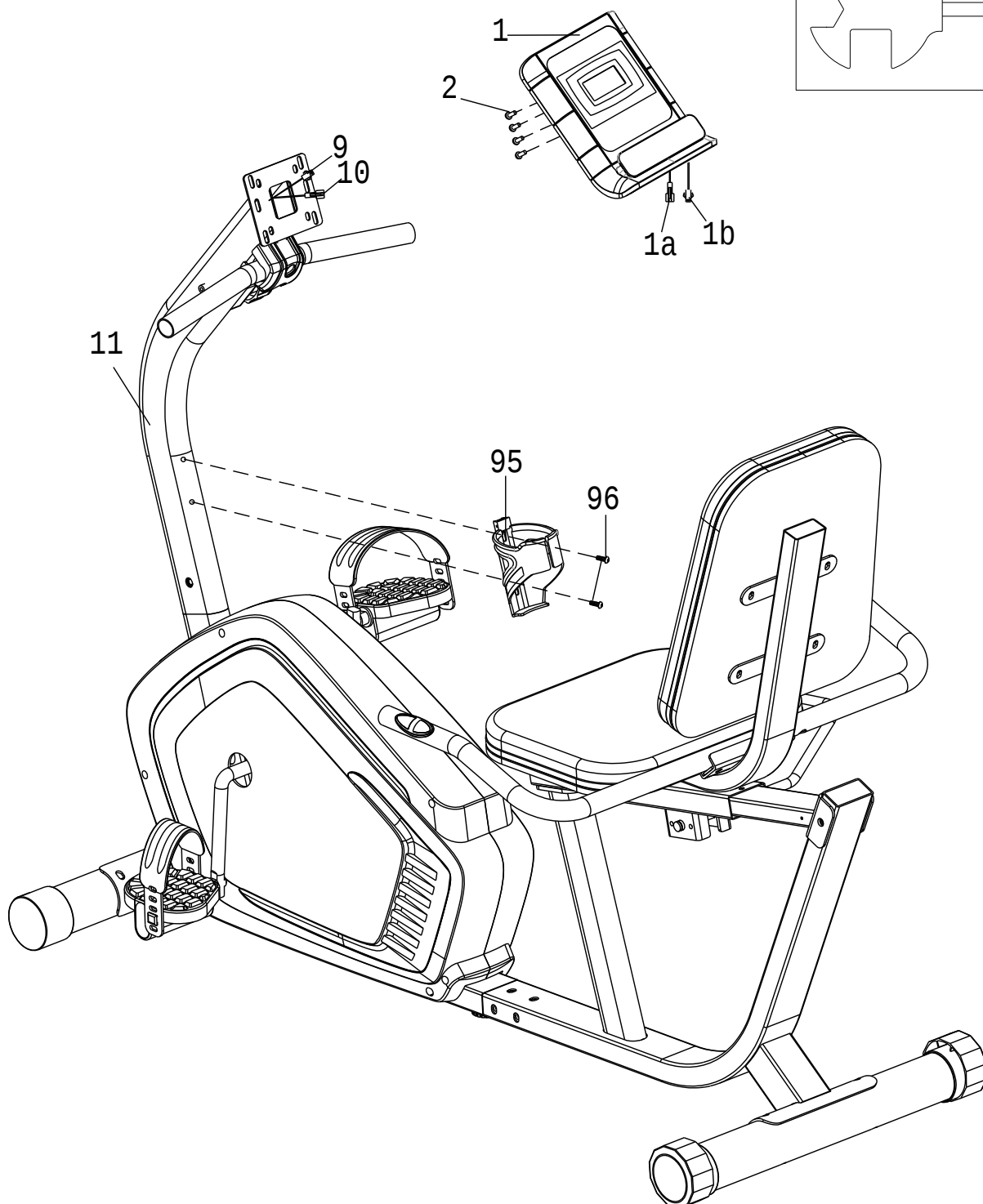
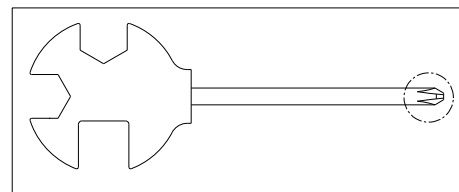
Appuyez sur le levier de frein (91) pour serrer le siège. Tirer vers le haut le levier de frein (91) revient à desserrer le siège afin de pouvoir ajuster votre position.

7



-
- The diagram consists of four sequential panels illustrating the removal of the cable gland (14) from the cable (17).
 Panel 1: The cable gland (14) is shown being rotated counter-clockwise, as indicated by a curved arrow. The cable (17) is held in place by a red band.
 Panel 2: The cable gland (14) is further rotated and begins to slide upwards along the cable.
 Panel 3: The cable gland (14) is moved further up the cable, as indicated by a straight upward arrow.
 Panel 4: The cable gland (14) is fully removed from the cable (17) and is shown at the top of the frame.

- | | |
|---|-------------------|
|  | 2# M5*10 4PCS |
|  | 96# M5*10*Φ8 2PCS |



1. Connectez le fil du milieu (9) et manipulez le fil du pouls (10) avec le fil de l'ordinateur (1a et 1b).
2. Fixez l'ordinateur (1) au tube de support (11) avec la vis (2).
3. Verrouillez le porte-bidon (95) sur le joint de la colonne montante (11) avec une vis à tête cylindrique à rainure cruciforme (96).

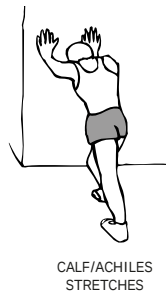


4. INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'utilisation de votre VÉLO COUCHÉ vous offre plusieurs avantages, il améliorera votre forme physique, tonifiera vos muscles et, en conjonction avec un régime hypocalorique contrôlé, vous aidera à perdre du poids.

4.1 LA PHASE D'ÉCHAUFFEMENT :

Cette étape aide à faire circuler le sang dans le corps et à faire fonctionner correctement les muscles. Cela réduira également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, ne forcez pas ou ne secouez pas vos muscles dans un étirement - si ça fait mal, ARRÊTEZ.



CALF/ACHILLES STRETCHES



SIDE BENDS



FORWARD BENDS



OUTER THIGH STRETCHES

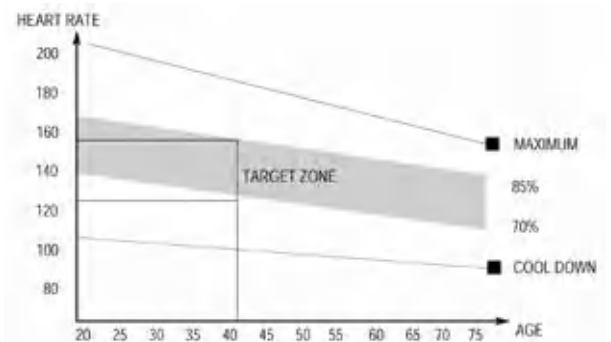


INNER THIGH STRETCHES

4.2 LA PHASE D'EXERCICE :

C'est l'étape où vous mettez l'effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendront plus forts. Travaillez à votre rythme, mais il est très important de maintenir un rythme régulier tout au long de la séance. Le rythme de travail doit être suffisant pour élever votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.

Cette étape devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des gens commencent à environ 15-20 minutes.



4.3 LA PHASE DE REFROIDISSEMENT

Cette étape consiste à laisser votre système cardiovasculaire et vos muscles se détendre. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement, par ex. réduisez votre rythme, continuez pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en vous rappelant à nouveau de ne pas forcer ou secouer vos muscles dans l'étirement.

Au fur et à mesure que vous devenez plus en forme, vous devrez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus durement. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine, et si possible d'espacer uniformément ses entraînements tout au long de la semaine.

4.4 TONIFICATION MUSCULAIRE

Pour tonifier vos muscles sur votre Upright BIKE, vous devez régler la résistance assez haut. Cela mettra plus de pression sur les muscles de vos jambes et peut signifier que vous ne pouvez pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous essayez également d'améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme d'entraînement. Vous devez vous entraîner normalement pendant les phases d'échauffement et de récupération, mais vers la fin de la phase d'exercice, vous devez augmenter la résistance, en faisant travailler vos jambes plus que d'habitude. Vous devrez peut-être réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

4.5 PERTE DE POIDS

Le facteur important ici est la quantité d'effort que vous fournissez. Plus vous travaillez fort et longtemps, plus vous brûlerez de calories. En fait, c'est la même chose que si vous vous entraînerez pour améliorer votre condition physique, la différence est le but.

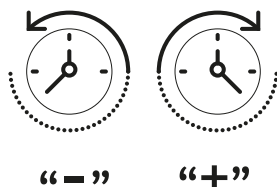
4.6 UTILISATION

Le bouton de contrôle de la tension vous permet de modifier la résistance des pédales. Une résistance élevée rend le pédalage plus difficile, une faible résistance le rend plus facile. Pour de meilleurs résultats, réglez la tension pendant que le vélo est utilisé.

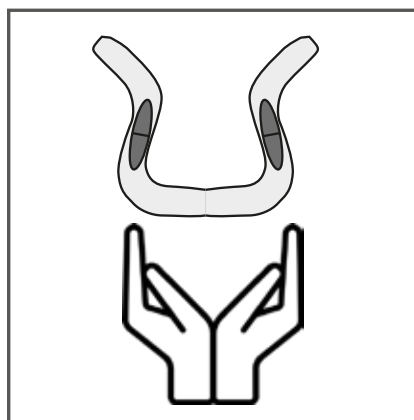
5. NIVEAUX DE RÉSISTANCE



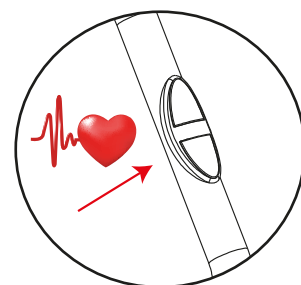
RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE : Pour augmenter ou diminuer la résistance, tournez le bouton de réglage à l'avant du couvercle du cadre d'aviron dans le sens des aiguilles d'une montre (+ direction) pour augmenter la résistance et dans le sens antihoraire (- direction) pour diminuer la résistance. L'échelle au-dessus du bouton (1-8) vous aide à trouver et à réinitialiser une résistance appropriée.



6. FRÉQUENCE CARDIAQUE



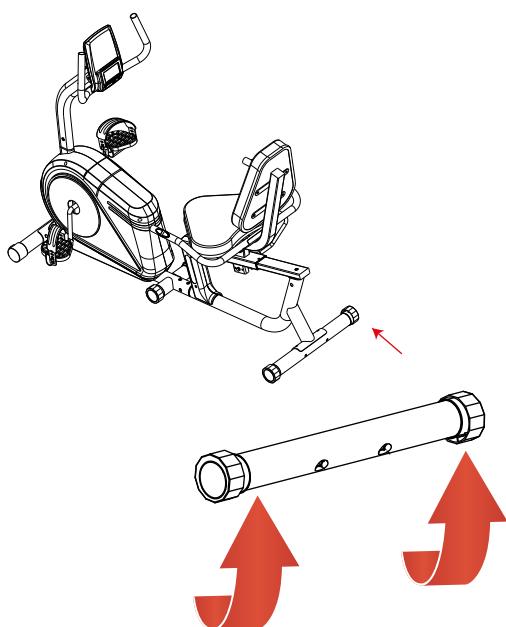
Le pouls est mesuré par des capteurs dans le guidon lorsque l'utilisateur touche les deux capteurs en même temps. Une mesure précise du pouls nécessite que la peau soit légèrement humide et qu'elle touche constamment les capteurs de pouls manuels. Si la peau est trop sèche ou trop humide, la mesure de la fréquence cardiaque deviendra moins précise.



AVERTISSEMENT. Assurez-vous de ne pas dépasser votre fréquence cardiaque maximale pendant votre entraînement.

Si vous appartenez à un groupe à risque, consultez un médecin.

7. MISE À NIVEAU



Les niveleurs garantissent que la machine est de niveau et stable pendant l'utilisation. Ces niveleurs sont utilisés pour corriger tout déséquilibre au sol, ce qui peut affecter la sécurité et l'efficacité de l'entraînement.

Lorsqu'un appareil de fitness est de niveau, il permet à l'utilisateur d'avoir une expérience d'entraînement plus confortable et plus sûre. Si un appareil de fitness n'est pas de niveau, il peut osciller ou osciller pendant l'utilisation, ce qui peut rendre l'utilisateur instable et augmenter le risque de blessure.

Par conséquent, il est important de s'assurer que les niveleurs de jambes sont correctement réglés avant d'utiliser un appareil de fitness. Cela peut être fait en utilisant un petit outil de réglage fourni avec la machine ou en tournant simplement les niveleurs à la main pour s'assurer qu'ils sont fermes et de niveau sur le sol.

STOCKAGE. Conservez votre matériel dans un endroit clos, à l'abri de la poussière ou de l'humidité. Ne l'entreposez ni dans un garage, ni dans une cour intérieure, ni près de l'eau.

HUMIDITÉ. La poussière et l'eau pourraient l'endommager et nuire à son fonctionnement.

BATTERIES. Assurez-vous que la batterie est chargée.

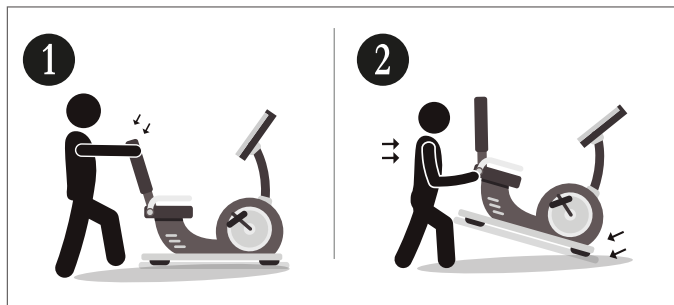
VIS ET CÂBLES DE CONNEXION. Surveillez et serrez les vis régulièrement, car en raison des vibrations, les vis et les écrous ont tendance à se desserrer.

NETTOYAGE. N'utilisez pas de produits abrasifs. Un chiffon humide suffit.

NIVELLEMENT. Veuillez utiliser les molettes de nivellement si votre appareil en possède afin d'éviter les vibrations et donc un dysfonctionnement.

LUBRIFICATION. LES PARTIES MOBILES DE LA MACHINE CERTAINES VIS, TRANSMISSION...) DOIVENT ETRE CORRECTEMENT.

9. DÉPLACER LE VÉLO



Déplacez l'équipement et posez-le avec précaution. Placez l'équipement sur une base de protection pour éviter d'endommager la surface du sol.

Déplacez l'équipement avec précaution sur des surfaces inégales. Ne déplacez pas l'équipement à l'étage à l'aide des roues, mais portez l'équipement par le guidon.

Stockez l'équipement dans un endroit sec avec le moins de variation de température possible.

10. SERVICE CLIENT

Si vous avez besoin d'assistance technique ou de conseils pour l'installation de pièces, visitez notre site Web www.isefit.com, où vous trouverez la section **SERVICE À LA CLIENTÈLE**.

POUR NOUS AIDER À VOUS AIDER, VEUILLEZ VOUS PRÉPARER À FOURNIR LES INFORMATIONS SUIVANTES LORSQUE VOUS NOUS CONTACTEZ. Recherchez l'étiquette d'identification qui sera attachée à votre machine. Prendre des photos/vidéos.

① NUMÉRO DE MODÈLE (RÉFÉRENCE) + NUMÉRO DE SÉRIE



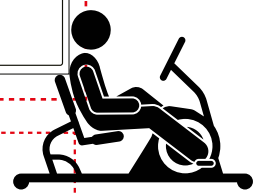
② LE NUMÉRO DE CLÉ ET LA DESCRIPTION DE LA OU DES PIÈCES DE RECHANGE (VOIR LA LISTE DES PIÈCES ET LE SCHÉMA DÉTAILLÉ)



③ VOUS DEVEZ CONSERVER LE TICKET D'ACHAT POUR AVOIR ACCÈS À CE SERVICE



I S E F I T	
MODEL NO.: XXXXX	
SERIAL N°.: 206532020101750001	





PARAMÈTRES D'AFFICHAGE

MODÈLE : SY-6906 (513R)
TENSION NOMINALE : 3V DC
TYPE DE BATTERIE : 1,5 V AAA*2
(NE CONTIENT PAS LA BATTERIE)
NORME(S) D'ESSAI : EN55014-1, EN55014-2

CARACTÉRISTIQUES:

TIME TEMPS	→	0:00 → 99:59 →	MINUTE
SPEED VITESSE	→	0.0 → 99.9 →	KM/H or MILE/H
DISTANCE DISTANCE	→	0.00 → 999.9 →	KM or MILE
CALORIE CALORIE	→	0.0 → 9999 →	KCAL
ODOMETER ODOMÈTRE	→	0.0 → 9999 →	KM or MILE
PULSE (IF HAVE) PULSE (SI AVOIR)	→	40 → 240 →	BPM

BOUTONS FONCTIONNELS :



MODE. Appuyez pour sélectionner les fonctions.



SET (SI AVOIR). Pour définir les valeurs de temps, de distance et de calories lorsqu'il n'est pas en mode balayage.



RÉINITIALISER (LE CAS ÉCHÉANT). Appuyez pour réinitialiser le temps, la distance et les calories.

FONCTION CLEF:

SCAN (BALAYER): Entrez en mode de balayage automatique pour afficher chaque fonction en séquence. Dans ce mode, vous ne pouvez pas régler chaque fonction individuellement. Maintenez cette touche pour réinitialiser l'ordinateur. Chaque fonction renverra zéro à l'exception de la fonction de distance totale.

TIME (TEMPS): Affiche l'heure actuelle de votre exercice. Dans ce mode, vous pouvez utiliser les touches haut ou bas pour régler la durée de votre exercice.

SPEED (VITESSE): Affiche la vitesse actuelle à laquelle vous vous entraînez.

DIST (DISTANCE): Affiche la distance actuelle que vous avez parcourue pendant votre exercice. Dans ce mode, vous pouvez utiliser les touches haut ou bas pour régler la distance que vous souhaitez parcourir.

CAL (CALORIES): Affiche le nombre de calories que vous avez brûlées pendant votre exercice. Dans ce mode, vous pouvez utiliser les touches haut ou bas pour définir le nombre de calories que vous souhaitez brûler.

ODO (ODOMÈTRE): Affiche la distance totale que vous avez parcourue depuis que l'ordinateur a commencé à suivre votre exercice. Ce mode ne peut pas être réglé.



**RYTHME CARDIAQUE
(SI DISPONIBLE):**

Entrez dans le test du pouls en plaçant vos paumes sur les deux coussinets de contact pendant 30 secondes. L'ordinateur affichera alors votre fréquence cardiaque actuelle.

ORDINATEUR SOUS TENSION.

Lorsque l'ordinateur s'allume, le moniteur affiche un plein écran pendant 1 seconde avant d'entrer en mode de balayage. En mode balayage, s'il n'y a pas d'opération clé, il balayera automatiquement chaque fonction toutes les 6 secondes. S'il y a une opération clé, il entrera dans cette fonction.

Pendant l'exercice, les fonctions temps, vitesse, calories, distance et odomètre calculeront leurs valeurs respectives. Lorsque vous vous arrêtez, l'ordinateur cesse de fonctionner et le mode heure s'arrête pendant 4 secondes. S'il n'y a pas d'entrée de signal pendant 4 minutes, l'ordinateur entrera en mode veille et l'écran s'éteindra jusqu'à ce qu'une entrée de signal ou une opération de touche le réveille.

BATTERIE:

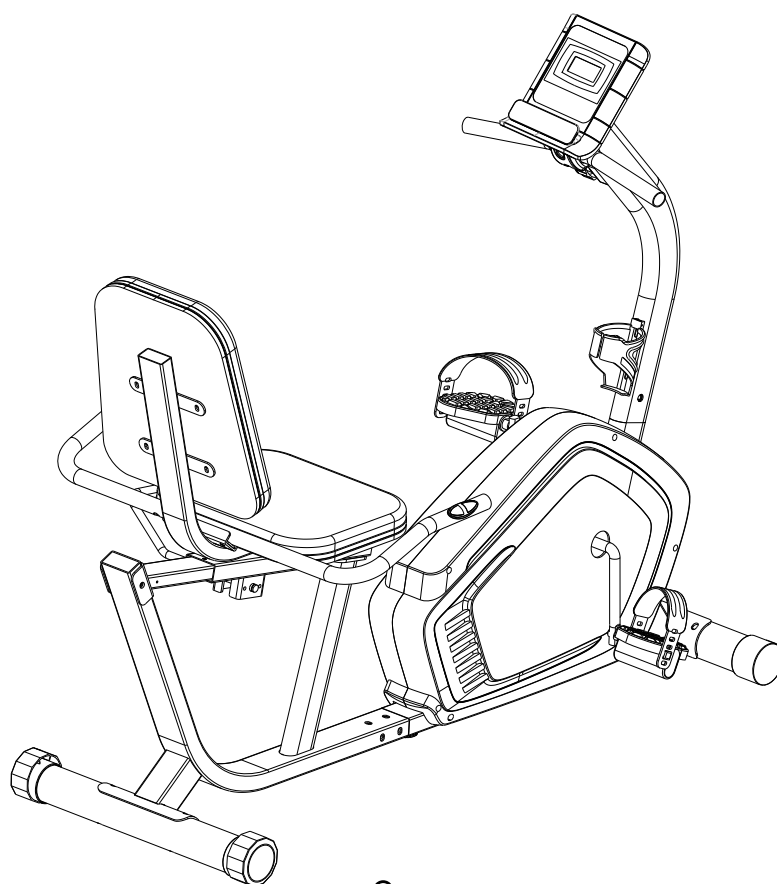
S'il y a une possibilité d'affichage incorrect sur le moniteur, veuillez remplacer les piles pour des résultats optimaux. Ce moniteur nécessite deux piles "AAA", qui peuvent être remplacées simultanément.

INSTRUCTION MANUAL

SY-6906 (513R)

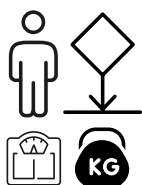
(ESPAÑOL)

BICICLETA ESTÁTICA



POR FAVOR LEA ESTAS INSTRUCCIONES MUY CUIDADOSAMENTE ANTES DE UTILIZAR ESTE ARTÍCULO. ENCONTRARÁS INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA SEGURIDAD DE TU BICICLETA MAGNÉTICA.

EL PRODUCTO PUEDE VARIAR LIGERAMENTE DEL ARTÍCULO FOTOGRÁFICO DEBIDO A ACTUALIZACIONES DEL MODELO.



**PESO MÁXIMO
DEL USUARIO
100 KG**



WWW.ISEFIT.COM

ISE®



CONTACT@ISEFIT.COM



+33 344 762 166



ADVERTENCIA:

UNA CORRECTA LUBRICACIÓN DEL PRODUCTO CON ACEITE DE SILICONA O TEFLÓN ES MUY IMPORTANTE. ESTA LUBRICACIÓN DEBE REALIZARSE REGULARMENTE DEPENDIENDO DE CADA PERSONA, INCLUSO ANTES DE SU PRIMER USO.

DEBE CONSERVAR EL EMBALAJE ORIGINAL CON SUS PROTECCIONES, RECIBO DE COMPRA, MANUAL Y COMPONENTES DURANTE EL PERÍODO DE GARANTÍA.

CONSULTE EN EL MANUAL EL PESO MÁXIMO QUE PUEDE SOPORTAR SU EQUIPO. UN PESO EXCESIVO PODRÍA PROVOCAR UN MAL FUNCIONAMIENTO EN EL SISTEMA OPERATIVO, QUE NO SERÁ CUBIERTO POR LA GARANTÍA.

PARAMETROS DEL PRODUCTO

MODELO: SY-6906 (513R)

TAMAÑO DEL PRODUCTO: L1380*W665*H1180MM

SISTEMA DE RESISTENCIA: MAGNÉTICO

RESISTENCIA AJUSTABLE: 8 NIVELES

MATERIAL: ACERO Q235, CADERA PLÁSTICO

ESTÁNDAR(ES) DE PRUEBA: EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-5, CLASE: HC (HOGAR)

MÁX. PESO DEL USUARIO: 100KG

Peso bruto/peso neto: 31,2 kg/28,2 kg

MANUAL EN FR / EN / DE / ES / IT

CONTENIDO

	PÁGINA.
1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES.....	3.
2. LISTA DE PIEZAS Y DIAGRAMA DE PIEZAS.....	4.
3. GUÍA DE INSTALACIÓN.....	6.
4. INSTRUCCIONES DE EJERCICIO.....	15.
5. NIVELES DE RESISTENCIA.....	16.
6. RITMO CARDIACO.....	16.
7. NIVELACIÓN.....	16.
8. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO.....	17.
9. MOVER LA BICICLETA.....	17.
10. ATENCIÓN AL CLIENTE.....	17.
11. DISPLAY.....	18.



Tenga la seguridad de que la caja de este producto es reciclable, el resto del embalaje se puede tirar a la basura.
En caso de que el producto contenga pilas, no tirar directamente a la basura.

Este dispositivo en cuestión ha sido fabricado bajo una Declaración de conformidad de la UE y cumple con todas las directivas de la UE pertinentes, incluidas CE(EN55014-1, EN55014-2); EN957(EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-5)

Importador:

SAS ISE

1 Chemin d'Armancourt

60200 Compiègne France

TEL : +33 3 44 76 21 66

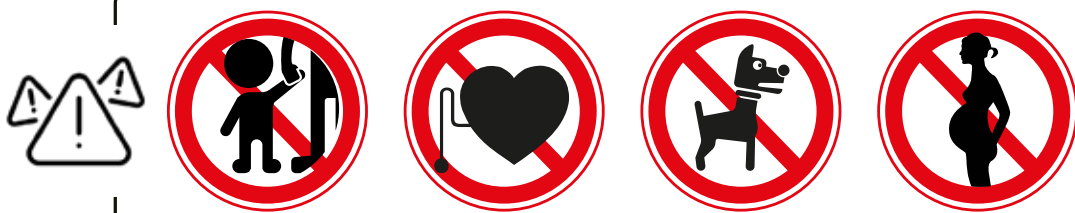
PORT : +33 6 32 91 85 26

contact@isefit.com

www.isefit.com



1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

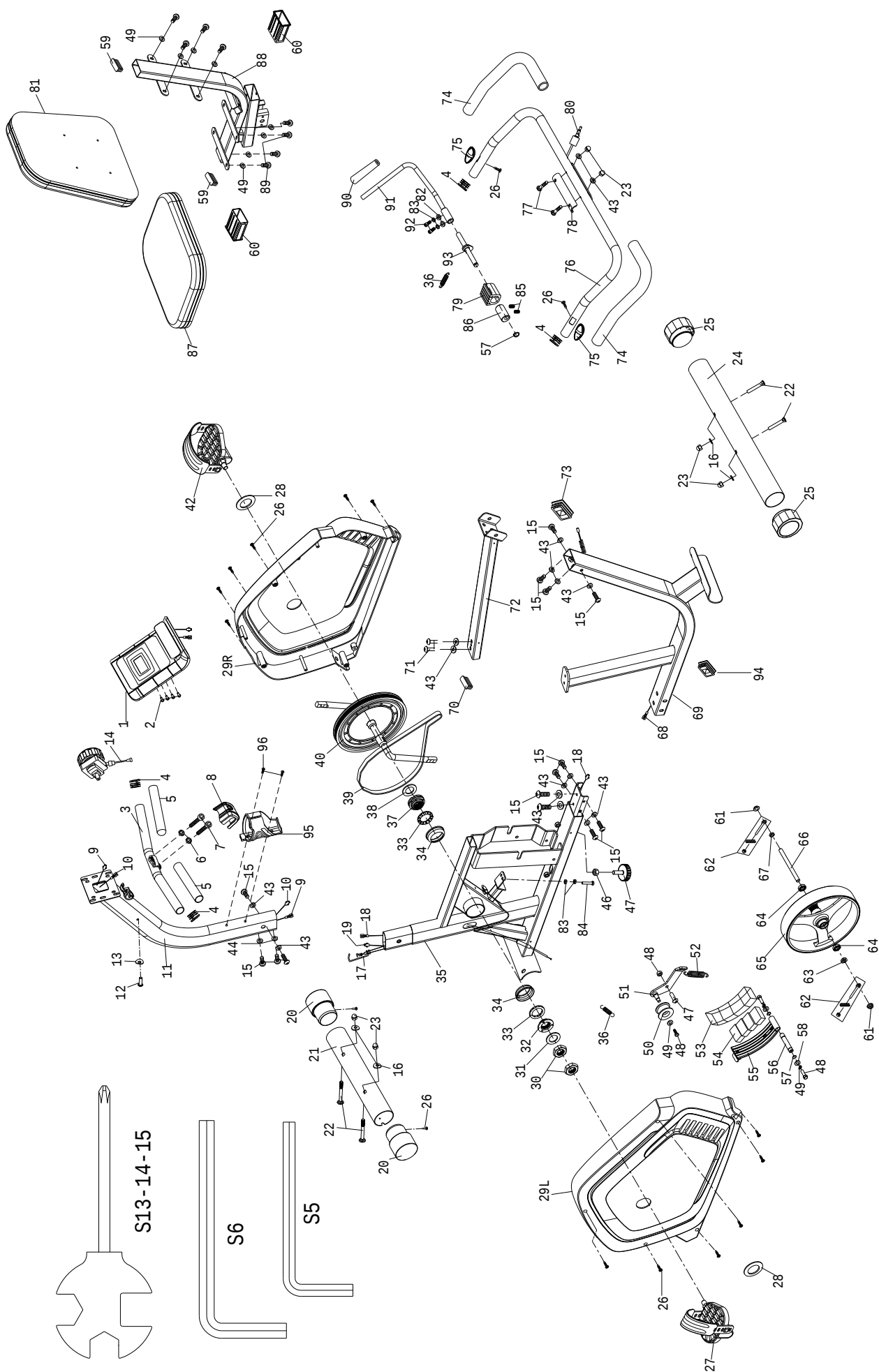


TENGA EN CUENTA LAS SIGUIENTES PRECAUCIONES ANTES DE MONTAR U OPERAR LA MÁQUINA

1. Monte la máquina exactamente como se describe en el manual de instrucciones.
2. Verifique todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de usar la máquina por primera vez y asegúrese de que el entrenador esté en condiciones seguras.
3. Instale la máquina en un lugar nivelado y seco y déjela alejada de la humedad y el agua.
4. Coloque una base adecuada (por ejemplo, alfombra de goma, tabla de madera, etc.) debajo de la máquina en el área de montaje para evitar la suciedad, etc.
5. Antes de comenzar el entrenamiento, retire todos los objetos dentro de un radio de 2 metros de la máquina.
6. No utilice artículos de limpieza agresivos para limpiar la máquina, utilice únicamente las herramientas suministradas o herramientas propias adecuadas para montar la máquina o reparar cualquier parte de la misma. Retire las gotas de sudor de la máquina inmediatamente después de terminar el entrenamiento.
7. Tu salud puede verse afectada por un entrenamiento incorrecto o excesivo. Consulte a un médico antes de comenzar un programa de entrenamiento. Puede definir la configuración máxima (pulso, vatios, duración del entrenamiento, etc.) en la que puede entrenarse y puede obtener información precisa durante el entrenamiento. Esta máquina no es apta para fines terapéuticos.
8. Realice el entrenamiento en la máquina únicamente cuando esté funcionando correctamente. Utilice únicamente repuestos originales para cualquier reparación necesaria.
9. Esta máquina se puede utilizar para el entrenamiento de una sola persona a la vez.
10. Use ropa y zapatos de entrenamiento adecuados para el entrenamiento físico con la máquina. Tus zapatos de entrenamiento deben ser apropiados para el entrenador.
11. Si tiene una sensación de mareo, enfermedad u otros síntomas anormales, deje de entrenar y consulte a un médico.
12. Las personas, como niños y discapacitados, solo deben utilizar la máquina en presencia de otra persona que pueda brindarles ayuda y consejos.
13. La potencia de la máquina aumenta al aumentar la velocidad, y viceversa. La máquina está equipada con una perilla ajustable, que puede ajustar la resistencia. Reduzca la resistencia girando la perilla de ajuste de la resistencia hacia el nivel 1. Aumente la resistencia girando la perilla de ajuste de la resistencia hacia el nivel 8. El peso máximo del usuario es de 100 kg.
14. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lastimarse la espalda. Utilice siempre técnicas de elevación adecuadas y/o utilice ayuda.



2. LISTA DE PIEZAS Y DIAGRAMA DE LAS PIEZAS



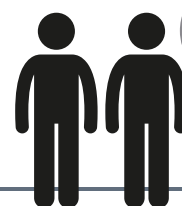
Nº	NAME	QTY.
1	COMPUTADORA	1
2	TORNILLO M5*10	4
3	MANILLAR MEDIO	1
4	TAPA FINALΦ25	4
5	ESPUMA	2
6	ARANDELA ELÁSTICA D8	2
7	PERNO M8*30	2
8	TAPA PEQUEÑA	1
9	CABLE DEL SENSOR	1
10	MANGO DE CABLE DE PULSO	1
11	PORTA TUBO	1
12	TORNILLO M5*45	1
13	ARANDELA DE ARCO D5*Φ16*1*R30	1
14	CONTROL DE TENSIÓN	1
15	TORNILLO M8*16	12
16	ARANDELA DE ARCO D8*Φ20*2*R30	4
17	VOLTAJE DEL CABLE	1
18	MANGO DE CABLE DE PULSO	2
19	CABLE DEL SENSOR	1
20	TAPA FINALΦ60	2
21	ESTABILIZADOR DELANTERO	1
22	PERNO DE CARRO M8*72	4
23	TUERCA ABOMBADA M8	6
24	ESTABILIZADOR TRASERO	1
25	TAPA FINAL	2
26	TORNILLO ST4.2*16	16
27	PEDAL IZQUIERDO	1
28	CUBIERTA DEL MANIVELA	2
29	TAPA CADENA IZQUIERDA	1
30	TUERCA HEXAGONAL	1
31	LAVADORA	1
32	CAJA DE COLLARÍN IZQUIERDO	1
33	COLLAR BOLA	2
34	ALOJAMIENTO DEL COLLAR	2
35	MARCO PRINCIPAL	1
36	VOLTAJE DEL RESORTE	2
37	CARCASA DE COLLARÍN DERECHO	1
38	LAVADORA	1
39	CINTURÓN	1
40	MANIVELA+MANIVELA	1
41	TAPA CADENA DERECHA	1
42	PEDAL DERECHO	1
43	ARANDELA D8*Φ20*1.5	16
44	ARANDELA DE ARCO D8*Φ20*1.5*R16	2
45	PERNO M10*20	1
46	TUERCA HEXAGONAL M8	1
47	ALMOHADILLA M8*20	1
48	TORNILLO HEXAGONAL M6*16	1

Nº	NAME	QTY.
49	ARANDELA D6*Φ16*1.2	8
50	RODILLO DE PRESIÓN	1
51	SOPORTE EN U	1
52	VOLTAJE DEL RESORTE	1
53	CELOSÍA PLÁSTICA	1
54	IMÁN	4
55	TABLERO MAGNÉTICO	1
56	EJE	1
57	ANILLO DE RESORTE D12	2
58	ARANDELA D6	2
59	COJINETE	2
60	TAPA FINAL J40*20	2
61	TUERCA DE BRIDA M10*1	2
62	GRUPO DE TORNILLOS	2
63	TUERCA HEXAGONAL FINA M10*1	1
64	COJINETE	2
65	VOLANTE	1
66	EJE	1
67	TUERCA FINA M10*1*T2	1
68	MANGO DE CABLE DE PULSO	1
69	SOPORTE TRASERO	1
70	TAPA FINAL53*25	1
71	TORNILLO HEXAGONAL M8*35	2
72	TUBO DESLIZANTE	1
73	TAPA FINAL J60*30	1
74	ESPUMA	2
75	LEGUMBRES	2
76	MANILLAR TRASERO	1
77	PERNO DE CARRO M8*445	2
78	PLACA DE CUBIERTA	1
79	BLOQUE DE FRENO	1
80	MANGO DE CABLE DE PULSO	1
81	COJÍN RESPALDO	1
82	ARANDELA DE ARCO D6*Φ16*1.2*R16	2
83	TUERCA HEXAGONAL M6	2
84	TORNILLO HEXAGONAL M6*35	1
85	PERNO M6*8	2
86	RUEDA EXCENTRICA	1
87	ASIENTO	1
88	SOPORTE DE ASIENTO	1
89	PERNO M6*16	8
90	ESPUMA	1
91	FRENO DE MANO	1
92	PERNO M6*16	2
93	EJE DE FRENO	1
94	TAPA FINAL PT60*30	1
95	BOTELLAS	1
96	TORNILLO M5*10*Φ8	2



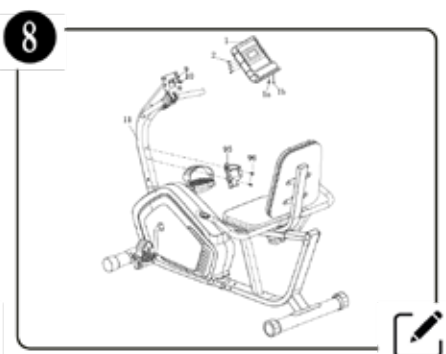
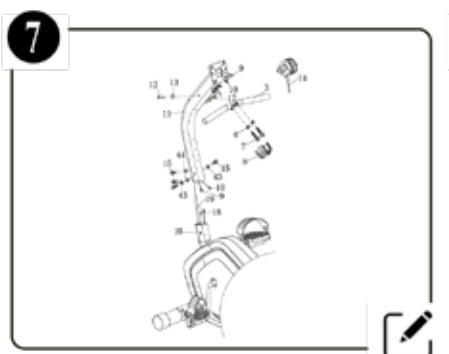
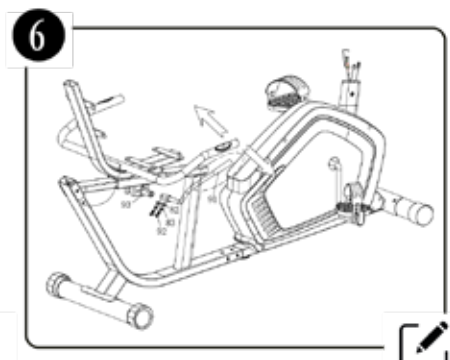
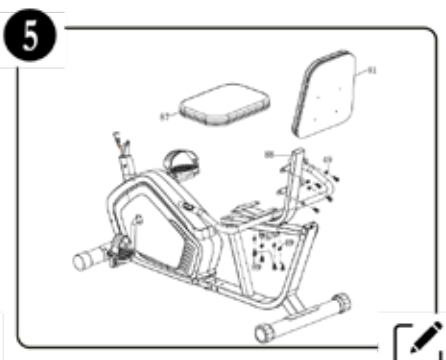
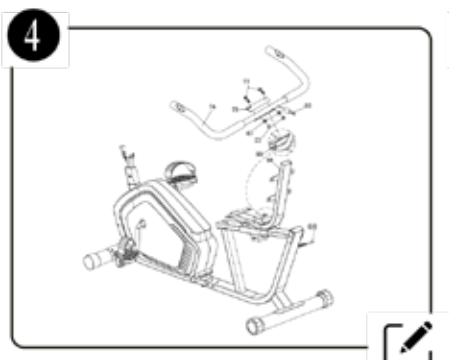
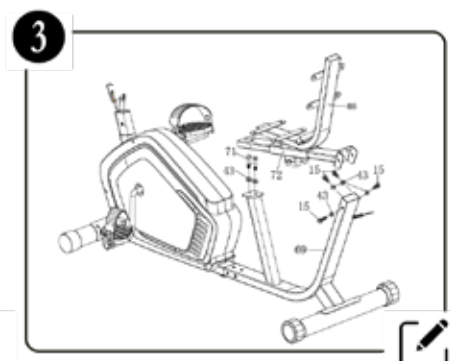
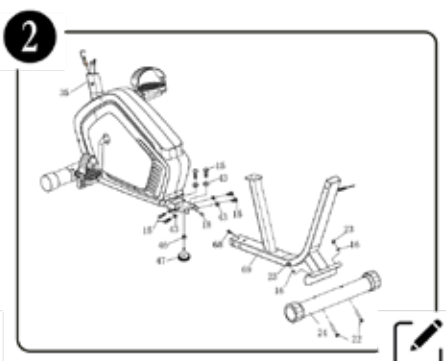
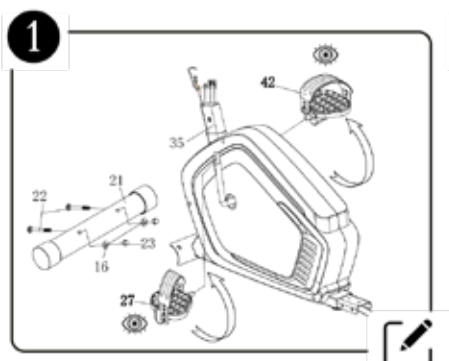
3.1 PREPARACIÓN:

- A. Antes de ensamblar, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del artículo.
- B. Utilice las herramientas presentes para el montaje.
- C. Antes de ensamblar, verifique si todas las piezas necesarias están disponibles (en la parte superior de esta hoja de instrucciones encontrará un dibujo de explosión con todas las piezas individuales (marcadas con números) de las que consta este artículo.



x2.

EL MONTAJE REQUIERE DOS PERSONAS.

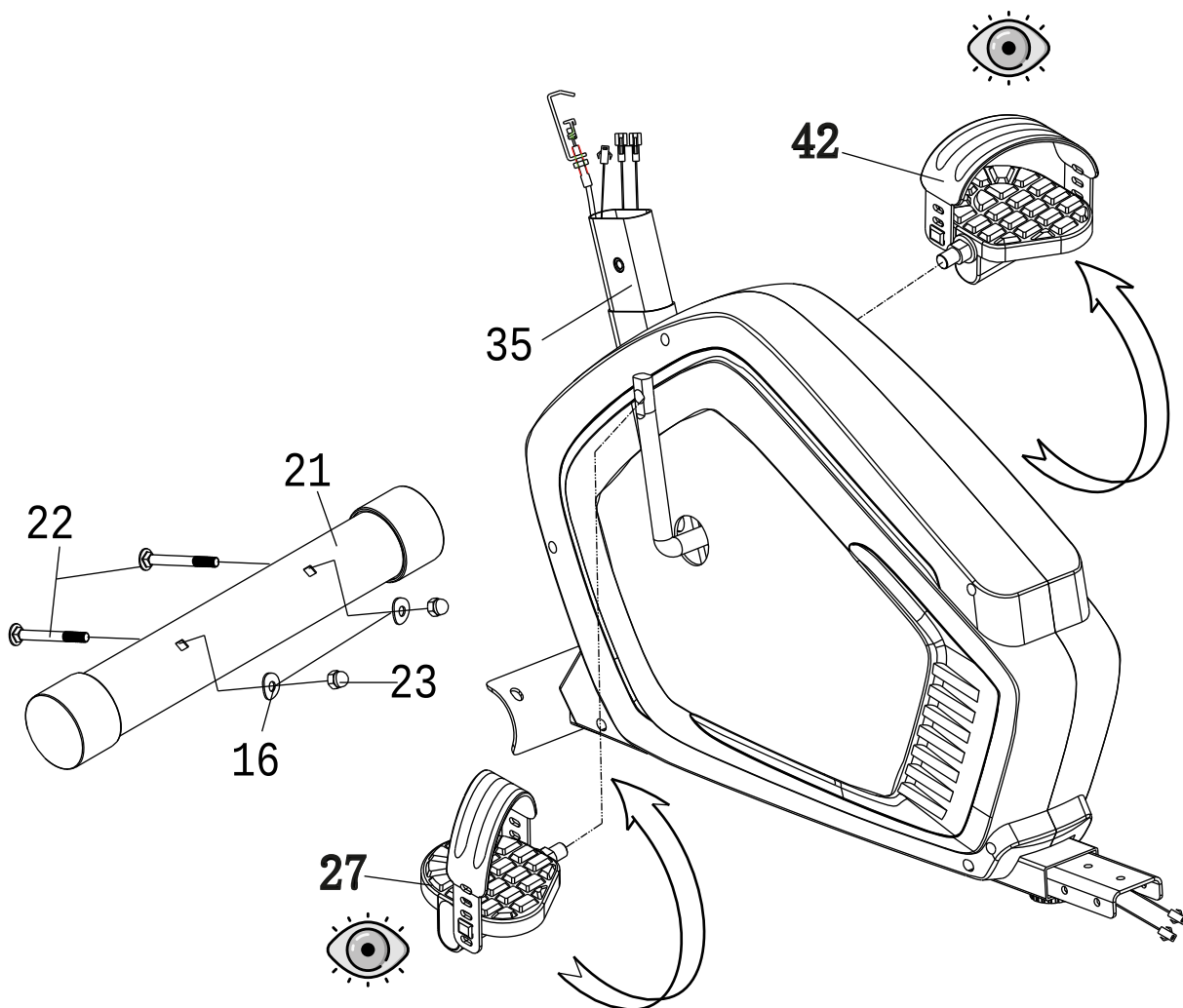
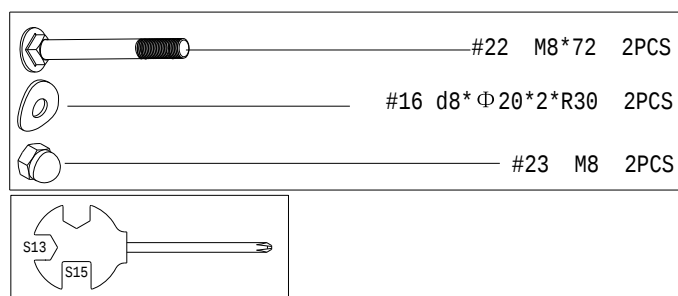


CAUTION: MAKE SURE YOU HAVE TIGHTENED ALL THE BOLTS AND NUTS WELL BEFORE BEGINNING YOUR WORKOUT.

3.2 INSTRUCCIONES DE MONTAJE:

1 FIGURE 1.

1. Fije el estabilizador delantero (21) al bastidor principal (35) con un perno de cabeza redonda (22), una arandela arqueada (16) y una tuerca abovedada (23).
2. Fije el pedal (27/42) al marco principal (35) como se muestra a continuación.



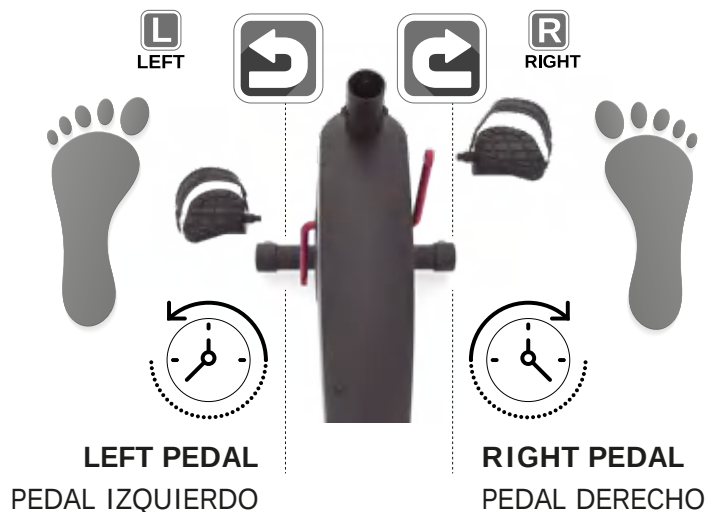
CAUTION:

PEDAL IZQUIERDO: El pedal izquierdo viene marcado en su eje con la letra L (left).

Atornillar el eje en el sentido contrario al de las manecillas del reloj.

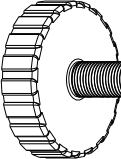
PEDAL DERECHO: El pedal derecho viene marcado en su eje con la letra R (right).

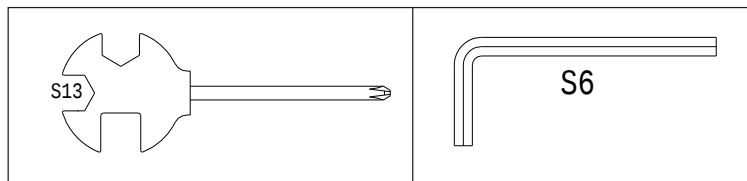
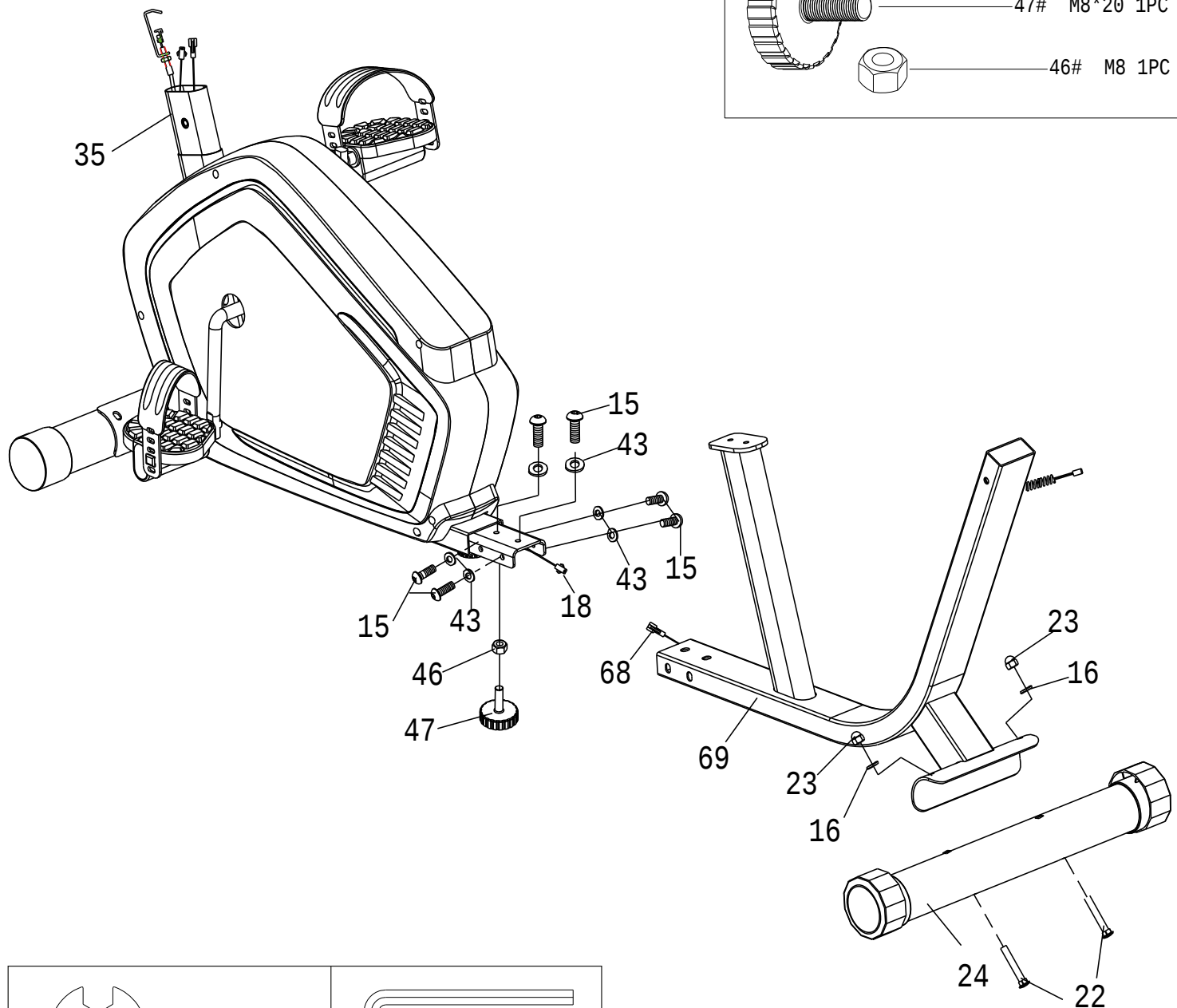
Atornillar el eje en el sentido de las manecillas del reloj.



2 FIGURA 2.

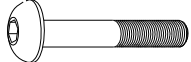
	#22 M8*72 2PCS		#23 M8 2PCS
	#16 d8*Φ20*2*R30 2PCS		43# d8*Φ20*1.5 6PCS
	15# M8*16 6PCS		

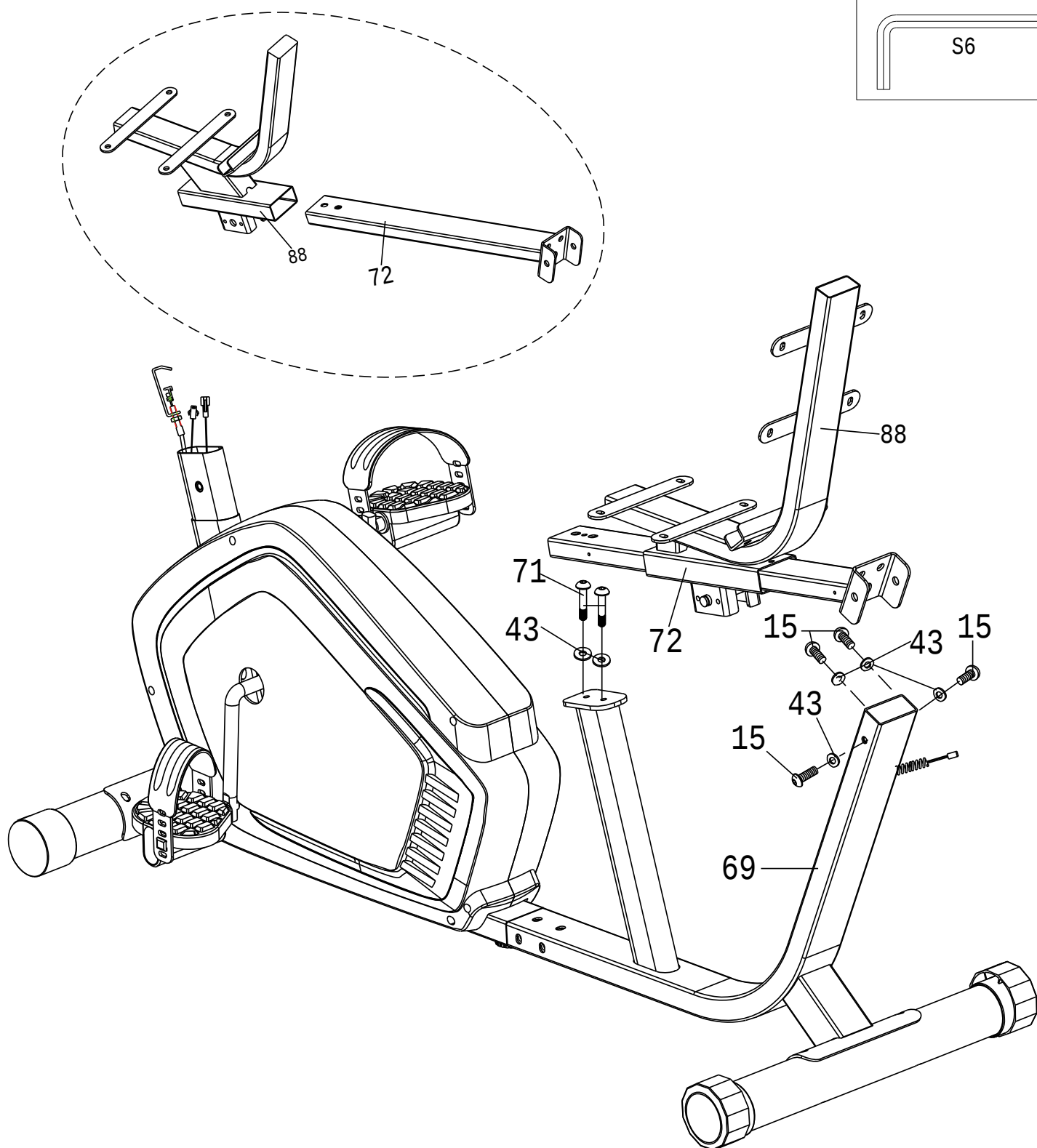
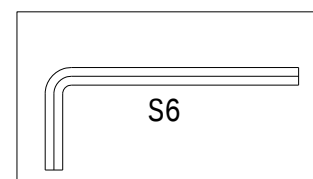
	47# M8*20 1PC
	46# M8 1PC



1. Fije el estabilizador trasero (24) al bastidor principal (69) con el perno de cabeza redonda (22), la arandela arqueada (16) y la tuerca abovedada (23). Luego, fije la almohadilla para los pies (47).
2. Conecte el cable de pulso del mango (18) y (68). Fije el soporte trasero (69) al marco principal (35), asegúrelo apretando el perno (15) y la arandela (43).
3. Fije la almohadilla para los pies (47) al punto de conexión del marco principal y el soporte trasero como se muestra arriba, apriete y asegúrelo con la tuerca hexagonal (46).

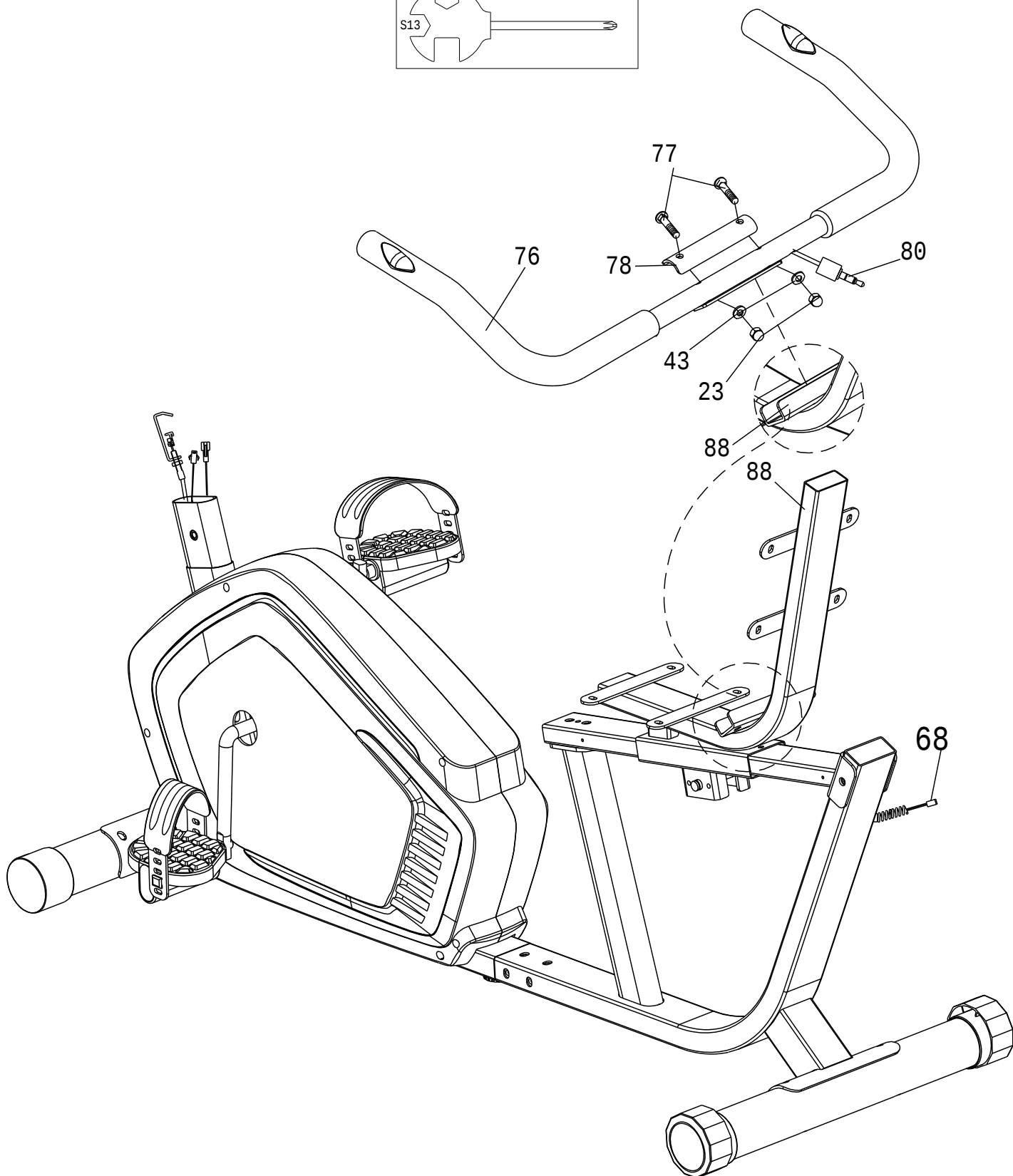
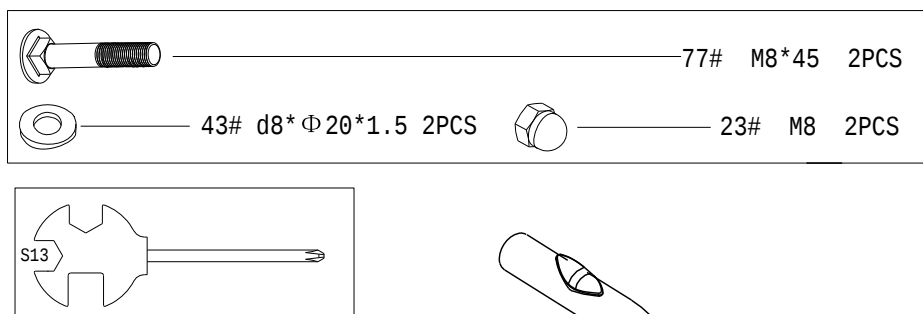
3 FIGURA 3.

	71# M8*35 2PCS
	15# M8*16 4PCS
	43# d8* Φ20*1.5 6PCS



1. Deslice el tubo deslizante (72) en el soporte trasero (88).
2. Fije el soporte trasero (88) al bastidor trasero (69), asegúrelo apretando el perno (71), la arandela (43), el perno (15), la arandela (43) y el tubo deslizante (72).

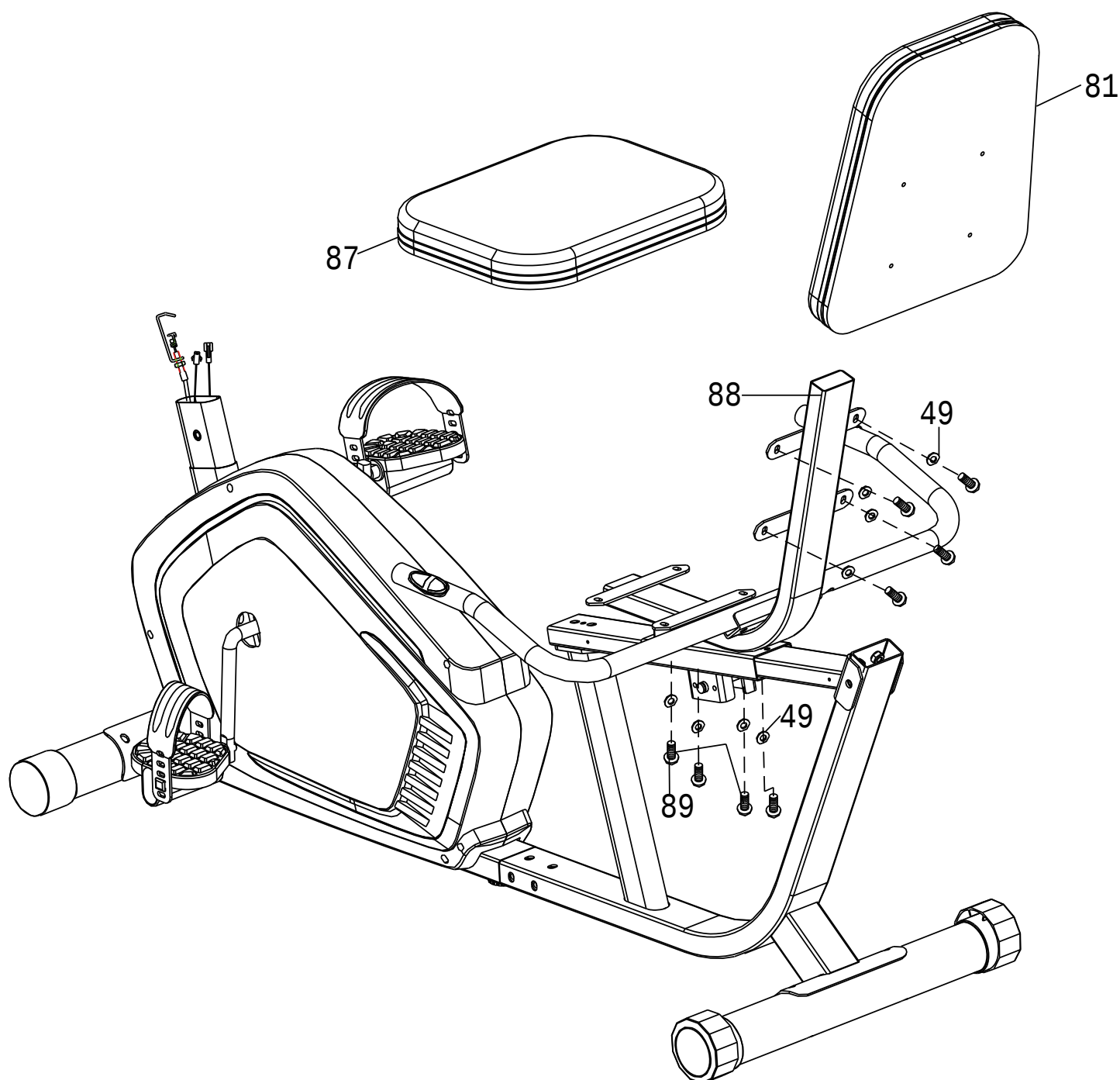
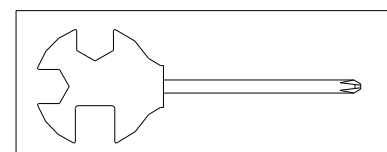
4 FIGURA 4.



1. Fije el manillar trasero (73) al soporte trasero (88) con el perno de cabeza redonda (77), la placa de cubierta (78), la arandela (43) y la tuerca abovedada (23).
2. Conecte el cable de impulsos del mango (68) y (80).

5 FIGURA 5.

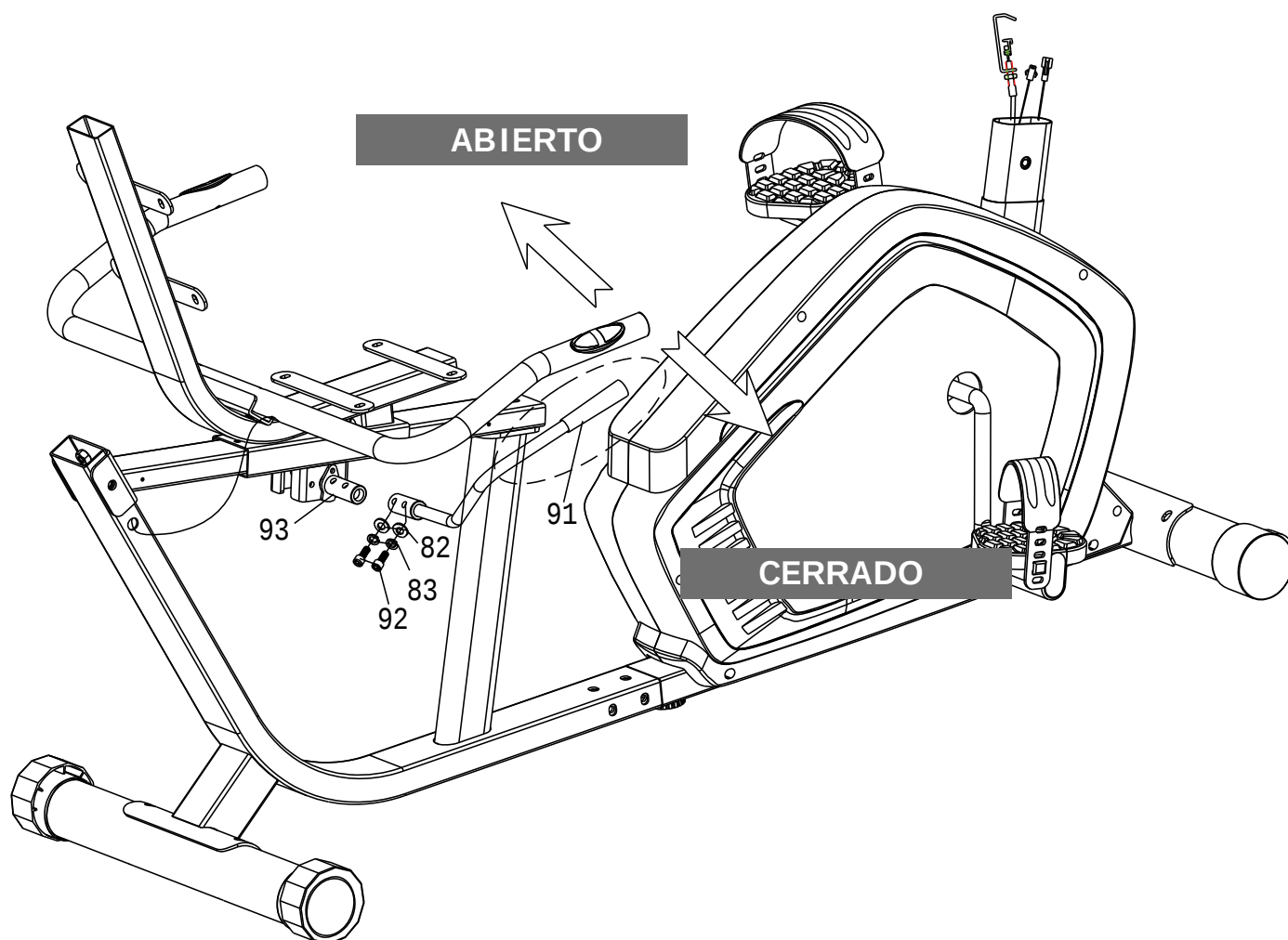
	89#	M6*16	8PCS
	49#	d6*Φ16*1.2	8PCS



Fije el asiento (87) y el cojín del respaldo (81) en el soporte del respaldo (88) con (89) y la arandela (49).

 92# M6*16 2PCS  83# d6 2PCS
 82# d6*Φ16*1.5*R16 2PCS

S5

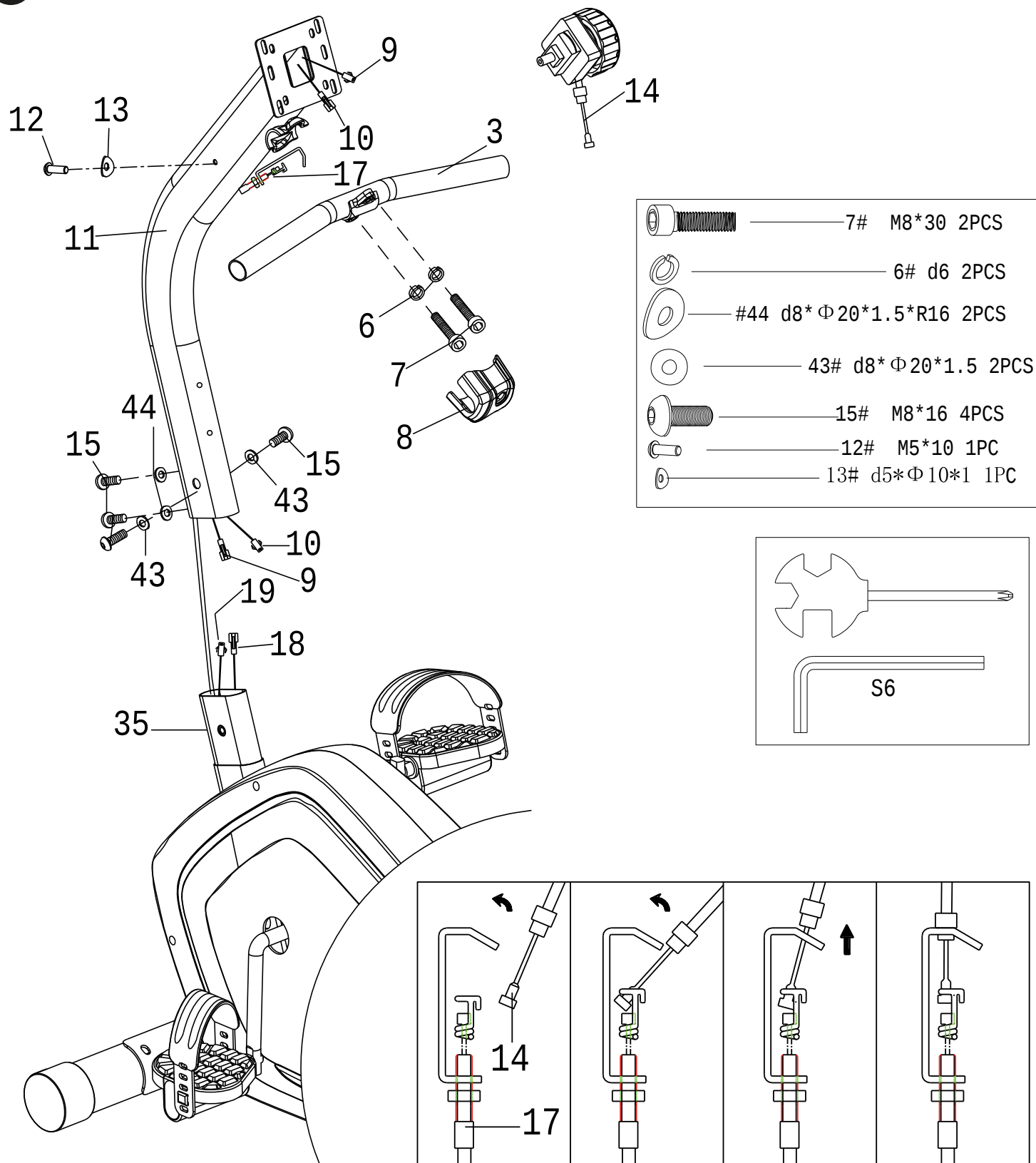


Fije la palanca de freno (91) en el bloque de freno (93), asegure y apriete con el perno (92), la arandela de resorte (83) y la arandela de arco (82).

FUNCIONAMIENTO:

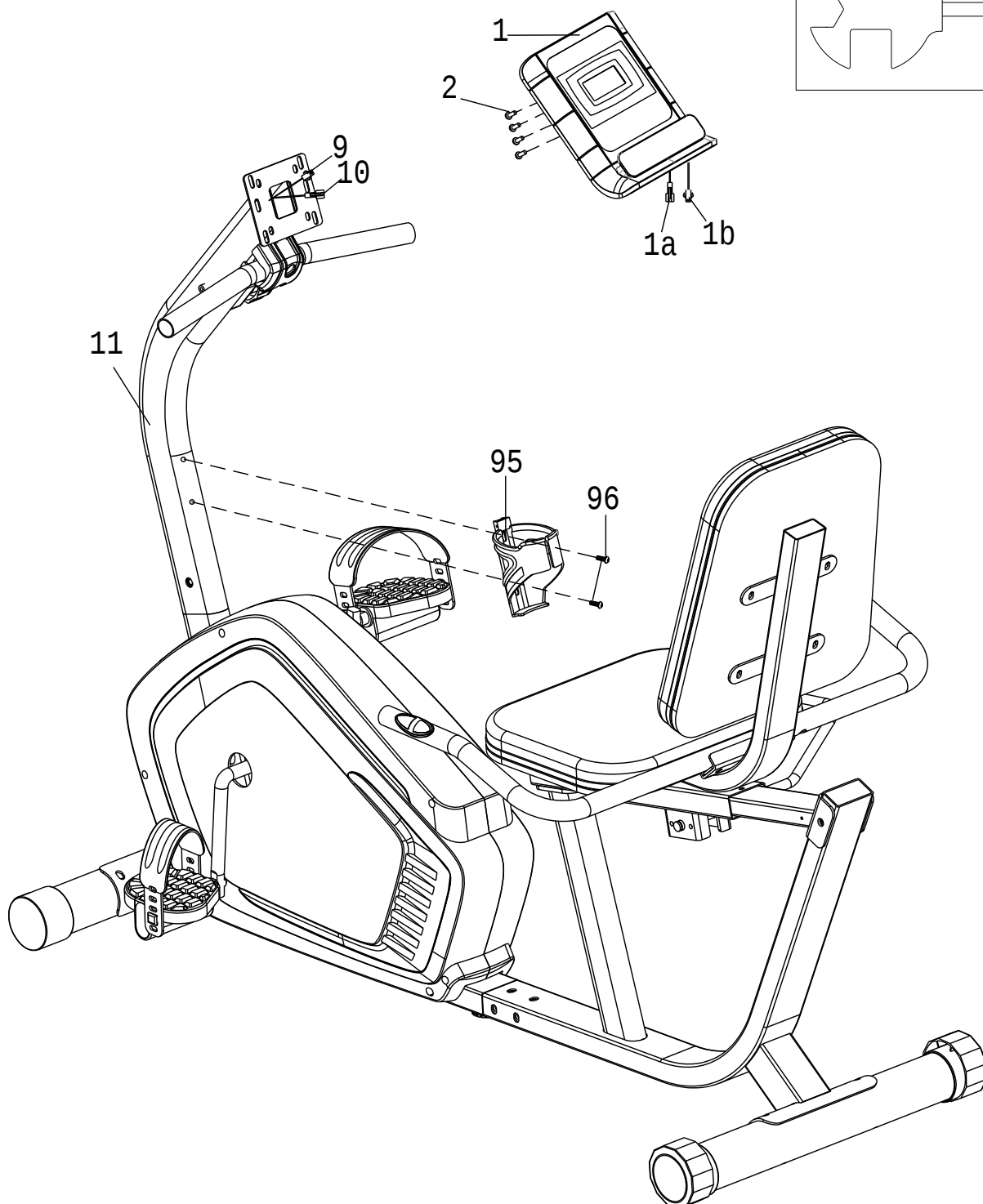
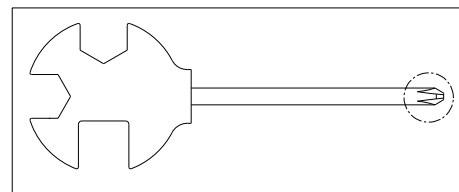
Presione hacia abajo la palanca del freno (91) para apretar el asiento. Tire hacia arriba de la palanca de freno (91) para aflojar el asiento y poder ajustar su posición.

7 FIGURA 7.



1. Conecte el cable de control de voltaje (14) y (17). Fije el control de tensión (14) al tubo de soporte (11) con el tornillo (12) y la arandela (13).
2. Conecte el cable del sensor (9 y 19). Conecte el cable de pulso del mango (10 y 18)
3. Fije el tubo de soporte (11) al marco principal (35) con el perno (15), la arandela de arco (44) y la arandela (43).
4. Fije el manillar (3) al tubo de soporte (11) con el perno (7) y la arandela elástica (6).
5. Fije la cubierta pequeña (8) al manillar (3).

- | | |
|---|-------------------|
|  | 2# M5*10 4PCS |
|  | 96# M5*10*Φ8 2PCS |



1. Conecte el cable del medio (9) y maneje el cable de pulso (10) con el cable de la computadora (1a y 1b).
2. Fije la computadora (1) al tubo de soporte (11) con el tornillo (2).
3. Fije el portabidón (95) a la junta del elevador (11) con un tornillo de cabeza troncocónica ranurada en cruz (96).

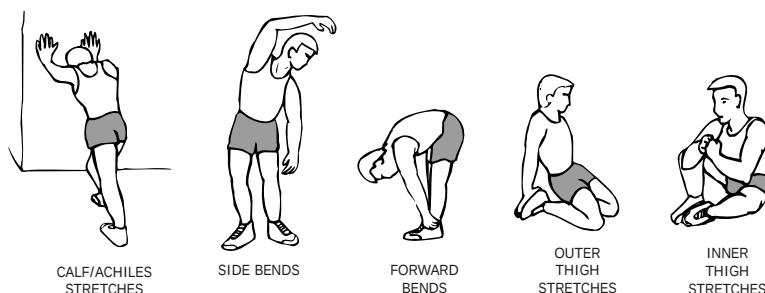


4. INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

El uso de su BICICLETA RECLINADA le brinda varios beneficios, mejorará su estado físico, tonificará los músculos y, junto con una dieta controlada en calorías, lo ayudará a perder peso.

4.1 LA FASE DE CALENTAMIENTO:

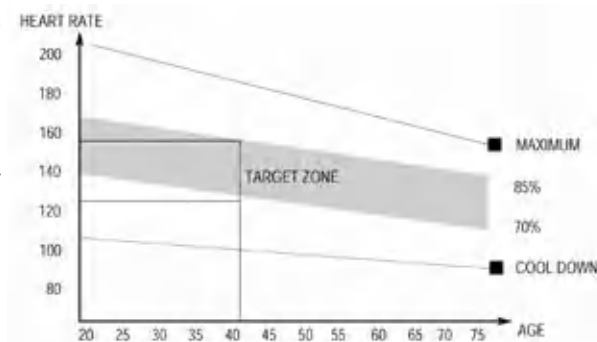
Esta etapa ayuda a que la sangre fluya por todo el cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni sacuda los músculos en un estiramiento; si le duele, DETÉNGASE.



4.2 LA FASE DE EJERCICIO:

Esta es la etapa en la que pones el esfuerzo. Después de un uso regular, los músculos de tus piernas se volverán más fuertes. Trabaje a su gusto, pero es muy importante mantener un ritmo constante en todo momento. La tasa de trabajo debe ser suficiente para aumentar los latidos de su corazón a la zona objetivo que se muestra en el gráfico a continuación.

Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas comienzan entre 15 y 20 minutos.



4.3 LA FASE DE ENFRIAMIENTO

Esta etapa es para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, p. reduzca su tempo, continúe durante aproximadamente 5 minutos. Ahora se deben repetir los ejercicios de estiramiento, recordando nuevamente no forzar o sacudir los músculos en el estiramiento.

A medida que esté más en forma, es posible que deba entrenar durante más tiempo y con mayor intensidad. Es recomendable entrenar al menos tres veces por semana y, si es posible, espaciar los entrenamientos de manera uniforme a lo largo de la semana.

4.4 TONIFICACIÓN MUSCULAR

Para tonificar los músculos mientras está en su BICICLETA vertical, necesitará tener la resistencia configurada bastante alta. Esto ejercerá más presión sobre los músculos de las piernas y puede significar que no puede entrenar durante el tiempo que le gustaría. Si también está tratando de mejorar su condición física, necesita modificar su programa de entrenamiento. Debes entrenar normalmente durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debes aumentar la resistencia, haciendo que tus piernas trabajen más de lo normal. Es posible que deba reducir su velocidad para mantener su ritmo cardíaco en la zona objetivo.

4.5 PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que pones. Cuanto más duro y más tiempo trabajes, más calorías quemarás. Efectivamente esto es lo mismo que si estuvieras entrenando para mejorar tu forma física, la diferencia es el objetivo.

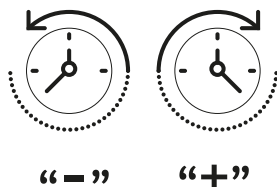
4.6 USO

La perilla de control de tensión le permite alterar la resistencia de los pedales. Una alta resistencia dificulta el pedaleo, una baja resistencia lo hace más fácil. Para obtener los mejores resultados, establezca la tensión mientras la bicicleta está en uso.

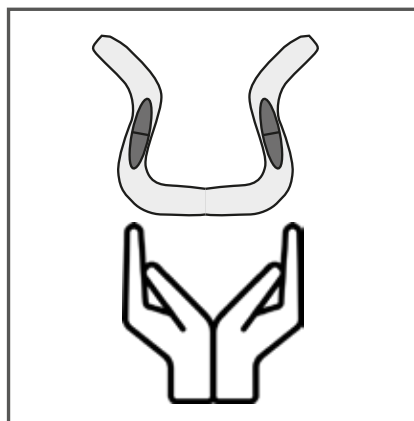
5. NIVELES DE RESISTENCIA



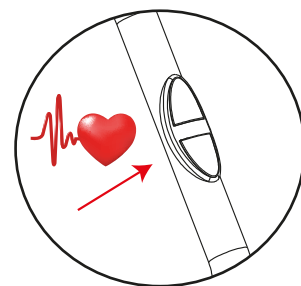
AJUSTE DE LA RESISTENCIA: Para aumentar o disminuir la resistencia, gire la perilla de ajuste en la parte delantera de la cubierta del marco de remo en el sentido de las agujas del reloj (dirección +) para aumentar la resistencia y en el sentido contrario a las agujas del reloj (dirección -) para disminuir la resistencia. La escala sobre la perilla (1-8) lo ayuda a encontrar y restablecer una resistencia adecuada.



6. FRECUENCIA CARDIACA



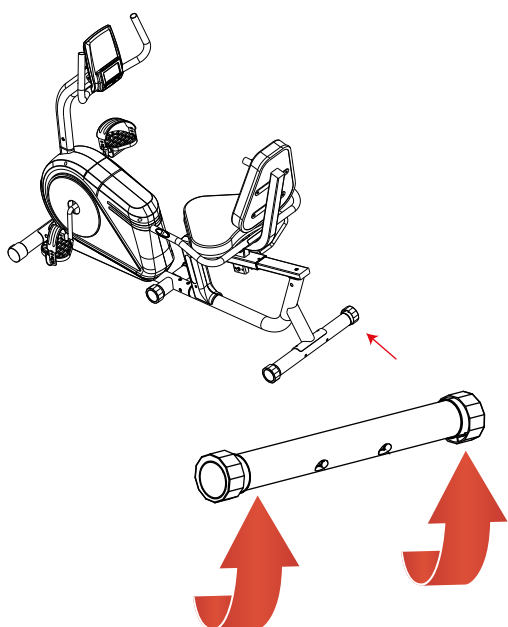
La frecuencia del pulso se mide mediante sensores en el manillar cuando el usuario toca ambos sensores al mismo tiempo. La medición precisa del pulso requiere que la piel esté ligeramente húmeda y en contacto constante con los sensores de pulso de la mano. Si la piel está demasiado seca o demasiado húmeda, la medición del pulso será menos precisa.



ADVERTENCIA. Asegúrese de no exceder su frecuencia cardíaca máxima durante su entrenamiento.

Si pertenece a un grupo de riesgo, consulte a un médico.

7. NIVELACIÓN



Los niveladores aseguran que la máquina esté nivelada y estable durante el uso. Estos niveladores se utilizan para corregir cualquier desequilibrio en el suelo, lo que puede afectar la seguridad y la eficacia del entrenamiento.

Cuando una máquina de fitness está nivelada, permite que el usuario tenga una experiencia de entrenamiento más cómoda y segura. Si una máquina de fitness no está nivelada, puede oscilar o tambalearse durante el uso, lo que puede hacer que el usuario se sienta inestable y aumentar el riesgo de lesiones.

Por lo tanto, es importante asegurarse de que los niveladores de las patas estén ajustados correctamente antes de usar cualquier máquina de fitness. Esto se puede hacer mediante la utilización de una pequeña herramienta de ajuste que se suministra con la máquina o simplemente girando los niveladores a mano para asegurarse de que estén firmes y nivelados en el suelo.

8. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

ALMACENAMIENTO. Mantenga su equipo en un lugar cerrado, alejado del polvo o la humedad. No lo guarde en un garaje o en un patio trasero interior, o cerca del agua.

HUMEDAD. El polvo y el agua podrían dañarlo y afectar su funcionamiento.

BATERIAS. Asegúrese de que la batería esté cargada.

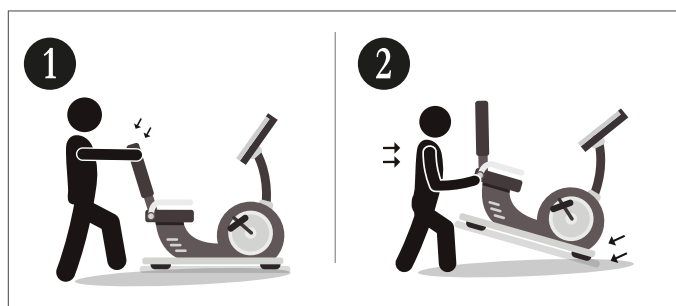
TORNILLOS Y CABLES DE CONEXIÓN. Supervisar y apretar los tornillos regularmente, ya que debido a la vibración los tornillos y tuercas tienden a aflojarse.

LIMPIEZA. No utilice productos abrasivos. Un paño húmedo es suficiente.

NIVELADORES. Utilice las ruedas niveladoras en caso de que su unidad las tenga para evitar vibraciones y por lo tanto un mal funcionamiento.

LUBRICACIÓN. LAS PARTES MÓVILES DE LA MÁQUINA (TORNILLOS, TRANSMISIÓN...) DEBEN ESTAR CORRECTAMENTE.

9. MOVER LA BICICLETA



Mueva el equipo y bájelo con cuidado. Coloque el equipo sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.

Mueva el equipo con cuidado sobre superficies irregulares. No suba el equipo usando las ruedas, llévelo por los manillares.

Guarde el equipo en un lugar seco con la menor variación de temperatura posible.

10. ATENCIÓN AL CLIENTE

Si necesita asistencia técnica o asesoramiento con la instalación de piezas, visite nuestra página web www.isefit.com, donde encontrará la sección de **ATENCIÓN AL CLIENTE**.

PARA AYUDARNOS A ASISTIRLE, POR FAVOR ESTÉ PREPARADO PARA PROPORCIONAR LA SIGUIENTE INFORMACIÓN CUANDO SE CONTACTE CON NOSOTROS. Busque la etiqueta de identificación que se adherirá a su máquina. Tomar fotos/videos.

① NÚMERO DE MODELO (REFERENCIA) + NÚMERO DE SERIE



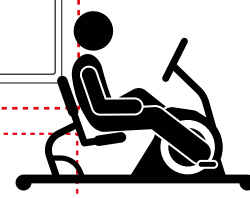
② EL NÚMERO DE CLAVE Y LA DESCRIPCIÓN DE LA(S) PIEZA(S) DE REPUESTO (VER LA LISTA DE PIEZAS Y EL DIBUJO DE LAS PIEZAS)



③ DEBE CONSERVAR EL RECIBO DE COMPRA PARA TENER ACCESO A ESTE SERVICIO



I S E	
MODEL NO.: XXXXX	
SERIAL N°.: 206532020101750001	





11. INSTRUCCIONES DE LA PANTALLA

PARÁMETROS DE PANTALLA

MODELO: SY-6906 (513R)
TENSION NOMINAL: 3V DC
TIPO DE BATERÍA: 1.5V AAA*2
(NO INCLUIDA)
ESTÁNDAR(ES) PRUEBA: EN55014-1, EN55014-2

ESPECIFICACIONES:

TIME TIEMPO	→ 0:00 → 99:59 →	MINUTE
SPEED VELOCIDAD	→ 0.0 → 99.9 →	KM/H or MILE/H
DISTANCE DISTANCIA	→ 0.00 → 999.9 →	KM or MILE
CALORIE CALORÍA	→ 0.0 → 9999 →	KCAL
ODOMETER CUENTAKILÓMETROS	→ 0.0 → 9999 →	KM or MILE
PULSE (IF HAVE) PULSO (SI TIENE)	40 → 240 →	BPM

BOTONES DE FUNCIONAMIENTO:



MODO. Pulse para seleccionar funciones.



ESTABLECER (SI TIENE). Para establecer los valores de tiempo, distancia y calorías cuando no está en modo de exploración.



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

FUNCIONES:

SCAN (ESCANEAR): Ingrese al modo de escaneo automático para mostrar cada función en secuencia. En este modo, no puede configurar cada función individualmente. Mantenga presionada esta tecla para reiniciar la computadora. Cada función devolverá cero excepto la función de distancia total.

TIME (TIEMPO): Muestra la hora actual de su ejercicio. En este modo, puede usar las teclas arriba o abajo para establecer la duración de su ejercicio.

SPEED (VELOCIDAD): Muestra la velocidad actual a la que se está ejercitando.

DIST (DISTANCIA): Muestra la distancia actual que ha recorrido durante su ejercicio. En este modo, puede usar las teclas arriba o abajo para establecer la distancia que desea cubrir.

CAL (CALORÍAS): Muestra el número de calorías que ha quemado durante su ejercicio. En este modo, puede usar las teclas arriba o abajo para establecer la cantidad de calorías que desea quemar.

ODO (ODÓMETRO): Muestra la distancia total que ha recorrido desde que la computadora comenzó a registrar su ejercicio. Este modo no se puede configurar.



RITMO CARDIACO (SI ESTÁ DISPONIBLE): Ingrese a la prueba de pulso colocando sus palmas en ambas almohadillas de contacto durante 30 segundos. Luego, la computadora mostrará su frecuencia cardíaca actual.

ENCENDIDO DE LA COMPUTADORA.

Cuando la computadora se enciende, el monitor mostrará una pantalla completa durante 1 segundo antes de ingresar al modo de escaneo. En el modo de escaneo, si no hay una operación de tecla, escaneará automáticamente cada función cada 6 segundos. Si hay una operación clave, entrará en esa función.

Durante el ejercicio, las funciones de tiempo, velocidad, calorías, distancia y odómetro calcularán sus respectivos valores. Cuando se detenga, la computadora dejará de funcionar y el modo de tiempo se detendrá durante 4 segundos. Si no hay entrada de señal durante 4 minutos, la computadora entrará en modo de suspensión y la pantalla se apagará hasta que se active una entrada de señal o una operación clave.

BATERÍA:

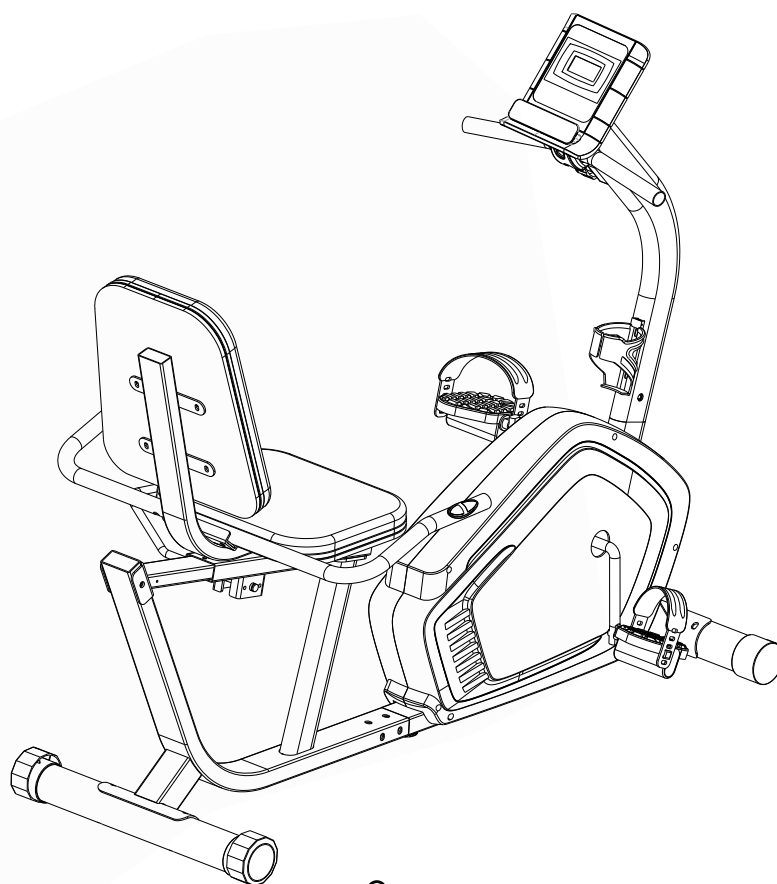
Si existe la posibilidad de una visualización incorrecta en el monitor, reemplace las baterías para obtener resultados óptimos. Este monitor requiere dos baterías "AAA", que se pueden reemplazar simultáneamente.

INSTRUCTION MANUAL

SY-6906 (513R)

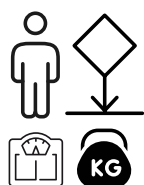
(DEUTSCH)

BEWEGUNGSRAD



BITTE LESEN SIE DIESE ANLEITUNG SEHR SORGFÄLTIG DURCH, BEVOR SIE DIESEN ARTIKEL VERWENDEN. SIE FINDEN WICHTIGE INFORMATIONEN ZUR SICHERHEIT IHRES MAGNETIC BIKES.

DAS PRODUKT KANN AUFGRUND VON MODELLUPGRADES VON DEM ABGEBILDETEN ARTIKEL LEICHT ABWEICHEN.



**MAXIMALES
BENUTZERGEWICHT**

100 KG



ISE®



CONTACT@ISEFIT.COM



+33 344 762 166

WWW.ISEFIT.COM



WARNUNG:

EINE KORREKTE SCHMIERUNG DES PRODUKTS MIT SILIKONÖL ODER TEFLON IST WIRKLICH WICHTIG. DIESE SCHMIERUNG MUSS PERSONENABHÄNGIG REGELMÄSSIG DURCHGEFÜHRT WERDEN, AUCH VOR DEM ERSTEN GEBRAUCH.

WÄHREND DER GARANTIEZEIT MÜSSEN SIE DIE ORIGINALVERPACKUNG MIT SEINEN SCHUTZVORRICHTUNGEN, KAUFEMPfang, HANDBUCH UND KOMPONENTEN AUFBEWAHREN.

PRÜFEN SIE IM HANDBUCH DAS MAXIMALE GEWICHT, DAS IHRE AUSTRÜSTUNG UNTERSTÜTZEN KANN. EIN ÜBERMÄSSIGES GEWICHT KANN ZU EINER STÖRUNG DES BETRIEBSSYSTEMS FÜHREN, DIE NICHT DURCH DIE GARANTIE ABGEDECKT WIRD.

PRODUKTPARAMETER

MODELL: SY-6906 (513R)
PRODUKTGRÖSSE: L1380*B665*H1180MM
WIDERSTANDSSYSTEM: MAGNETISCH
EINSTELLBARER WIDERSTAND: 8 STUFEN
MATERIAL: Q235 STAHL, HÜFTEN KUNSTSTOFF

PRÜFSTANDARD(S): EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-5,
KLASSE: HC (HAUSHALT)
MAX. BENUTZERGEWICHT: 100KG
GW/NW: 31,2 KG/28,2 KG
HANDBUCH IN FR / EN / DE / ES / IT

INHALT

	BUCHSEITE.
1. WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN	3.
2. TEILELISTE UND EXPLOSIONSZEICHNUNG	4.
3. INSTALLATIONSANLEITUNG	6.
4. ÜBUNGSANLEITUNG	15.
5. WIDERSTANDSSTUFEN	16.
6. PULSSCHLAG	16.
7. NIVELLIERUNG	16.
8. REINIGUNG UND INSTANDHALTUNG	17.
9. DAS FAHRRAD BEWEGEN	17.
10. KUNDENDIENST	17.
11. COMPUTER	18.



Bitte seien Sie versichert, dass die Verpackung dieses Produkts recycelbar ist, der Rest der Verpackung kann entsorgt werden.

 Falls das Produkt Batterien enthält, entsorgen Sie es nicht direkt.

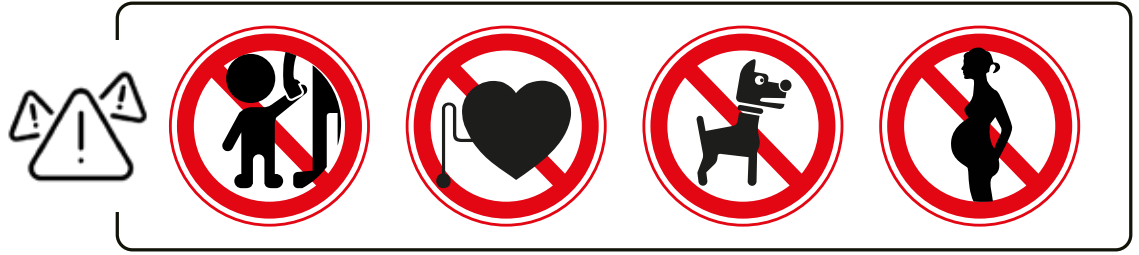
Dieses betreffende Gerät wurde unter einer EU-Konformitätserklärung und Übereinstimmung mit allen relevanten EU-Richtlinien hergestellt, einschließlich CE(EN55014-1,EN55014-2); EN957(EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-5)

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



1. WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN

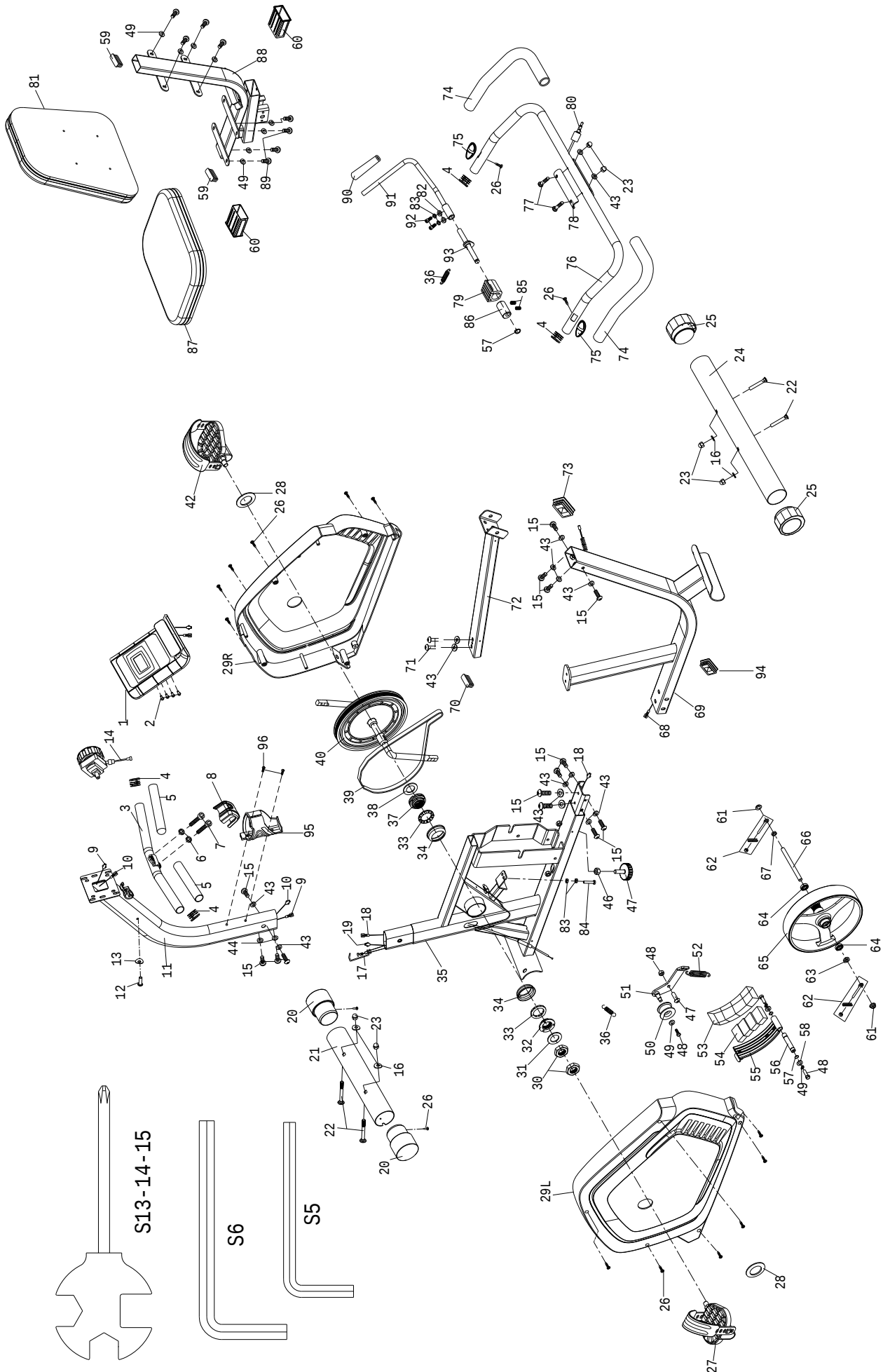


BEACHTEN SIE DIE FOLGENDEN VORSICHTSMASSNAHMEN, BEVOR SIE DIE MASCHINE ZUSAMMENBAUEN ODER IN BETRIEB NEHMEN

1. Bauen Sie die Maschine genau nach den Beschreibungen in der Bedienungsanleitung zusammen.
2. Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung alle Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen und vergewissern Sie sich, dass sich der Trainer in einem sicheren Zustand befindet.
3. Stellen Sie die Maschine an einem trockenen, ebenen Ort auf und halten Sie sie von Feuchtigkeit und Wasser fern.
4. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. Gummimatte, Holzbrett etc.) unter die Maschine, um Verschmutzungen etc. zu vermeiden.
5. Entfernen Sie vor Beginn des Trainings alle Gegenstände im Umkreis von 2 Metern um die Maschine.
6. Verwenden Sie zum Reinigen der Maschine keine aggressiven Reinigungsmittel. Verwenden Sie zum Montieren der Maschine oder zum Reparieren von Maschinenteilen nur die mitgelieferten oder geeignete eigene Werkzeuge. Schweißtropfen sofort nach Beendigung des Trainings von der Maschine entfernen.
7. Ihre Gesundheit kann durch falsches oder übermäßiges Training beeinträchtigt werden. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Er kann die maximale Einstellung (Puls, Watt, Trainingsdauer usw.) festlegen, bis zu der Sie trainieren dürfen, und kann während des Trainings genaue Informationen erhalten. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
8. Führen Sie Schulungen an der Maschine nur durch, wenn sie sich in ordnungsgemäßem Zustand befindet. Verwenden Sie für notwendige Reparaturen nur Original-Ersatzteile.
9. Dieses Gerät kann jeweils nur für das Training einer Person verwendet werden.
10. Tragen Sie Trainingskleidung und -schuhe, die für das Fitnesstraining mit dem Gerät geeignet sind. Ihre Trainingsschuhe sollten für den Trainer geeignet sein.
11. Wenn Sie Schwindel, Übelkeit oder andere ungewöhnliche Symptome verspüren, brechen Sie bitte das Training ab und konsultieren Sie einen Arzt.
12. Personen wie Kinder und behinderte Personen sollten die Maschine nur in Anwesenheit einer anderen Person benutzen, die Hilfe und Rat geben kann.
13. Die Leistung der Maschine steigt mit zunehmender Geschwindigkeit und umgekehrt. Die Maschine ist mit einem verstellbaren Knopf ausgestattet, mit dem der Widerstand eingestellt werden kann. Reduzieren Sie den Widerstand, indem Sie den Einstellknopf für die Widerstandseinstellung in Richtung Stufe 1 drehen. Erhöhen Sie den Widerstand, indem Sie den Einstellknopf für die Widerstandseinstellung in Richtung Stufe 8 drehen. Das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg.
14. Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, damit Sie sich nicht den Rücken verletzen. Verwenden Sie immer geeignete Hebetechniken und/oder nutzen Sie Hilfe.



2. TEILELISTE UND EXPLOSIONSZEICHNUNG



S13-14-15

S6

S5

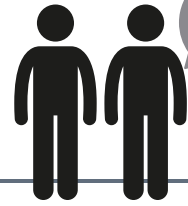
N°	NAME	QTY.
1	COMPUTER	1
2	SCHRAUBE M5*10	4
3	MITTLERER LENKER	1
4	ENDKAPPE25	4
5	SCHAUM	2
6	FEDERSCHEIBE D8	2
7	SCHRAUBE M8*30	2
8	KLEINE ABDECKUNG	1
9	SENSORKABEL	1
10	IMPULSKABELGRIFF	1
11	ROHRHALTER	1
12	SCHRAUBE M5*45	1
13	BOGENSCHEIBE D5*Φ16*1*R30	1
14	SPANNUNGSREGELUNG	1
15	SCHRAUBE M8*16	12
16	BOGENSCHEIBE D8*Φ20*2*R30	4
17	LEITUNGSSPANNUNG	1
18	IMPULSKABELGRIFF	2
19	SENSORKABEL	1
20	ENDKAPPE60	2
21	VORDERER STABILISATOR	1
22	SCHLITTENSCHRAUBE M8*72	4
23	WOLLMUTTER M8	6
24	HINTERER STABILISATOR	1
25	ENDKAPPE	2
26	SCHRAUBE ST4.2*16	16
27	LINKES PEDAL	1
28	KURBELABDECKUNG	2
29	LINKE KETTENABDECKUNG	1
30	SECHSKANTMUTTER	1
31	WASCHMASCHINE	1
32	LINKES KRAGENGEHÄUSE	1
33	KRAGENKUGEL	2
34	KRAGENGEHÄUSE	2
35	HAUPTRAHMEN	1
36	FEDERSPANNUNG	2
37	RECHTES KRAGENGEHÄUSE	1
38	WASCHMASCHINE	1
39	GÜRTEL	1
40	KURBEL+KURBELRAD	1
41	RECHTE KETTENABDECKUNG	1
42	RECHTES PEDAL	1
43	SCHEIBE D8*Φ20*1,5	16
44	GEBogene UNTERLEGSCHEIBE D8*Φ20*1,5*R16	2
45	SCHRAUBE M10*20	1
46	SECHSKANTMUTTER M8	1
47	FUSSPOLSTER M8*20	1
48	SECHSKANTSCHRAUBE M6*16	1

N°	NAME	QTY.
49	SCHEIBE D6*Φ16*1.2	8
50	KLEMMROLLE	1
51	U-BÜGEL	1
52	FEDERSPANNUNG	1
53	KUNSTSTOFFGITTER	1
54	MAGNET	4
55	MAGNETPLATTE	1
56	ACHSE	1
57	SPRENGRING D12	2
58	SCHEIBE D6	2
59	BUCHSE	2
60	ENDKAPPE J40*20	2
61	FLANSCHMUTTER M10*1	2
62	BOLZEN-GRUPPE	2
63	DÜNNE SECHSKANTMUTTER M10*1	1
64	LAGER	2
65	SCHWUNGRAD	1
66	ACHSE	1
67	DÜNNE MUTTER M10*1*T2	1
68	IMPULSKABELGRIFF	1
69	HINTERE HALTERUNG	1
70	ENDKAPPE53*25	1
71	SECHSKANTSCHRAUBE M8*35	2
72	SCHIEBEROHR	1
73	ENDKAPPE J60*30	1
74	SCHAUM	2
75	IMPULS	2
76	HINTERER LENKER	1
77	SCHLITTENSCHRAUBE M8*445	2
78	DECKPLATTE	1
79	BREMSBACKE	1
80	IMPULSKABELGRIFF	1
81	RÜCKENKISSEN	1
82	GEBogene UNTERLEGSCHEIBE D6*Φ16*1.2*R16	2
83	SECHSKANTMUTTER M6	2
84	SECHSKANTSCHRAUBE M6*35	1
85	SCHRAUBE M6*8	2
86	EXZENTRISCHES RAD	1
87	SITZ	1
88	SITZHALTERUNG	1
89	SCHRAUBE M6*16	8
90	SCHAUM	1
91	BREMSHEBEL	1
92	SCHRAUBE M6*16	2
93	BREMSWELLE	1
94	ENDKAPPE PT60*30	1
95	FLASCHEN	1
96	SCHRAUBE M5*10*Φ8	2



3.1 VORBEREITUNG:

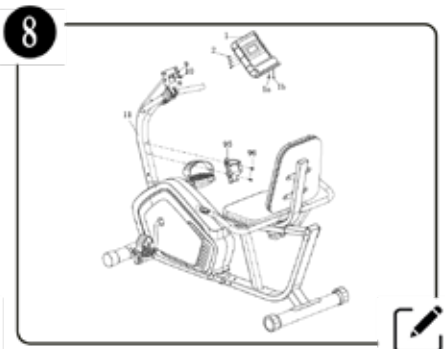
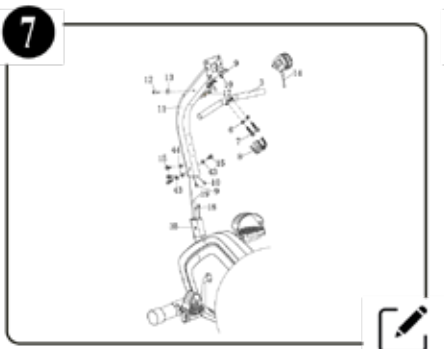
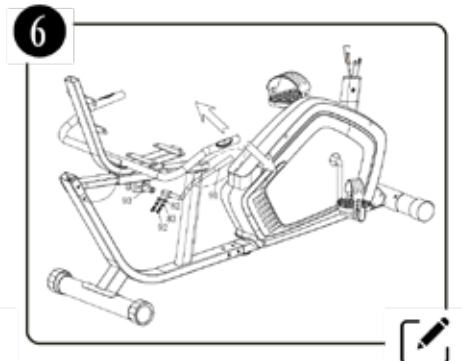
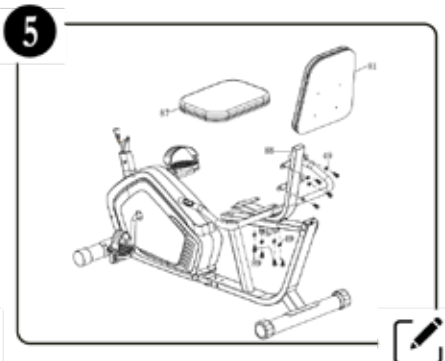
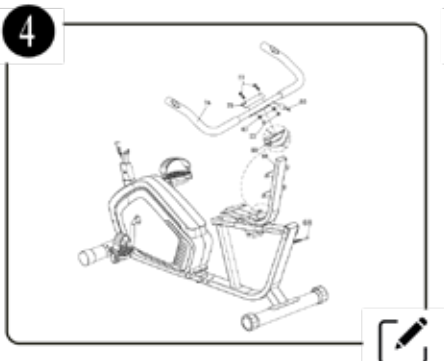
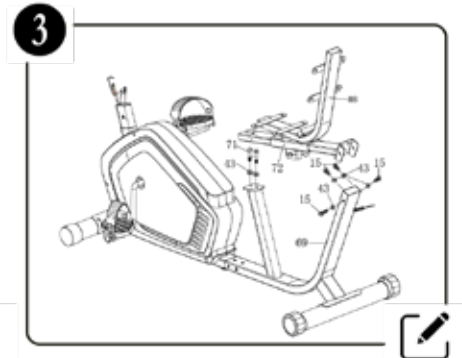
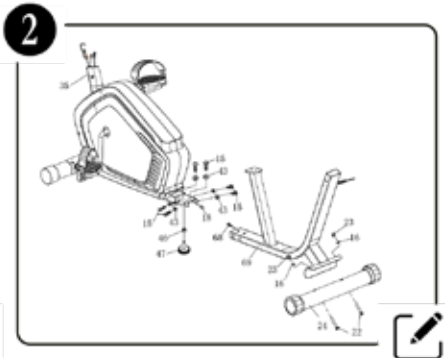
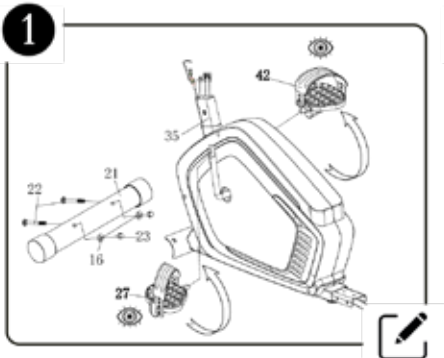
- A. Stellen Sie vor dem Zusammenbau sicher, dass Sie genügend Platz um den Artikel herum haben.
- B. Verwenden Sie für den Zusammenbau die vorhandenen Werkzeuge.
- C. Bitte überprüfen Sie vor dem Zusammenbau, ob alle benötigten Teile vorhanden sind (oben in dieser Anleitung finden Sie eine Explosionszeichnung mit allen Einzelteilen (mit Nummern gekennzeichnet), aus denen dieser Artikel besteht.



x2.



FÜR DIE MONTAGE
ERFORDERN ZWEI PERSONEN.

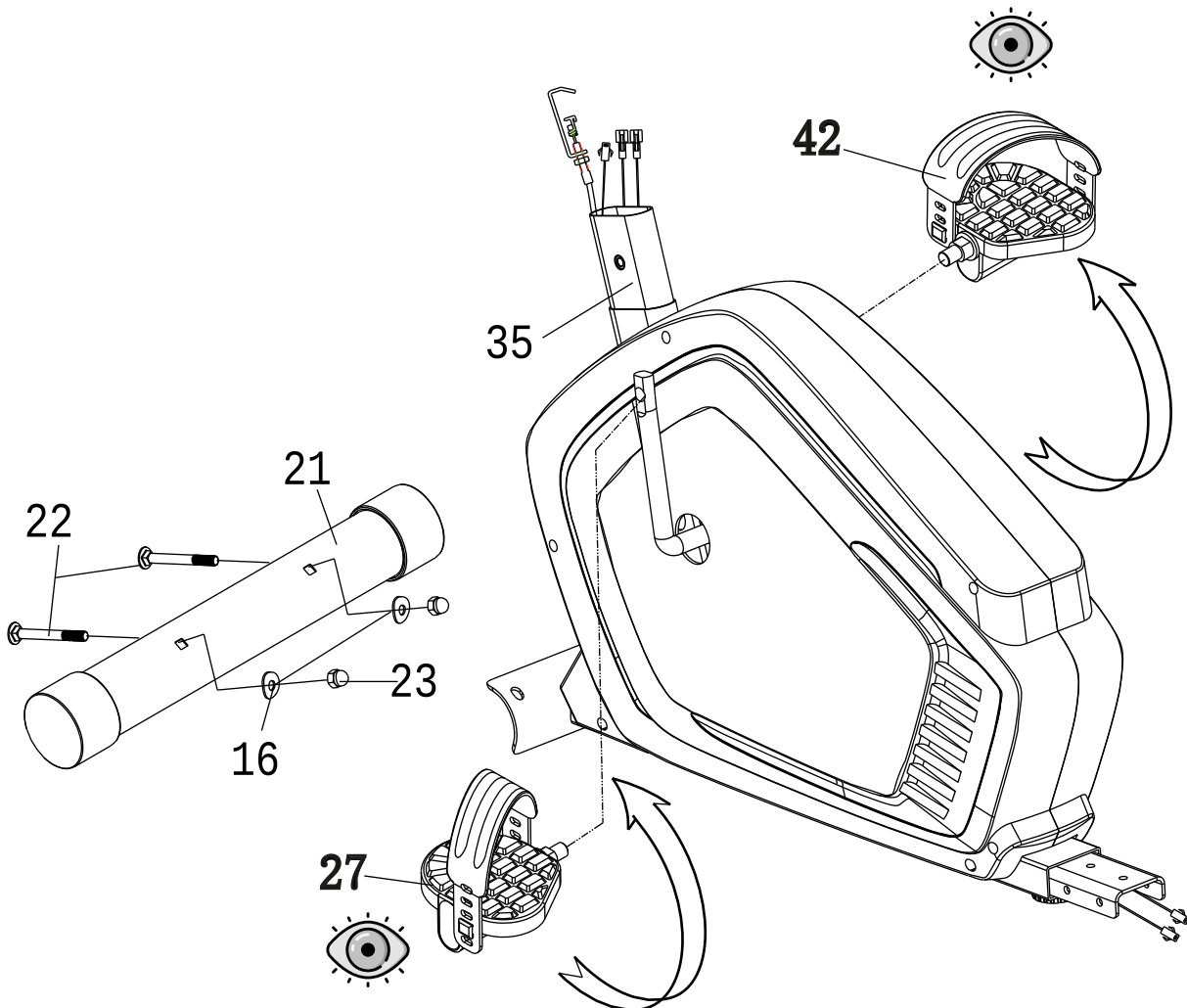
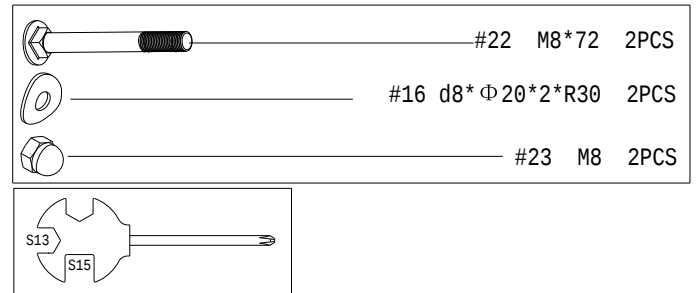


**CAUTION: MAKE SURE YOU HAVE TIGHTENED ALL THE BOLTS
AND NUTS WELL BEFORE BEGINNING YOUR WORKOUT.**

3.2 MONTAGEANLEITUNG:

1 ABBILDUNG 1.

1. Vorderen Stabilisator (21) mit Schlossschraube (22), Bogenscheibe (16) und Hutmutter (23) am Hauptrahmen (35) befestigen.
2. Befestigen Sie das Pedal (27/42) am Hauptrahmen (35), wie unten gezeigt.



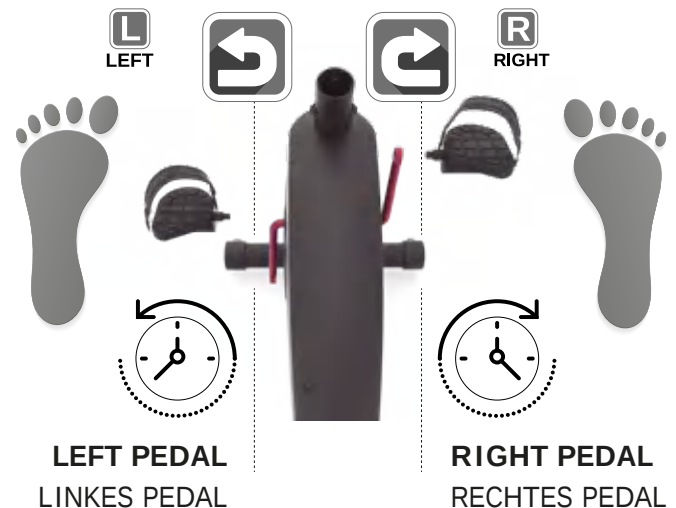
AUFMERKSAMKEIT:

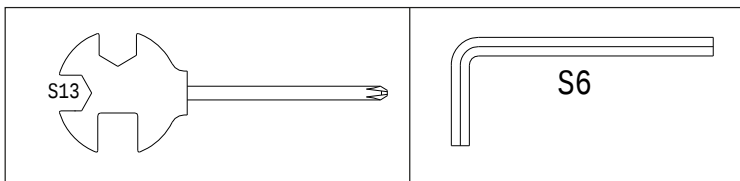
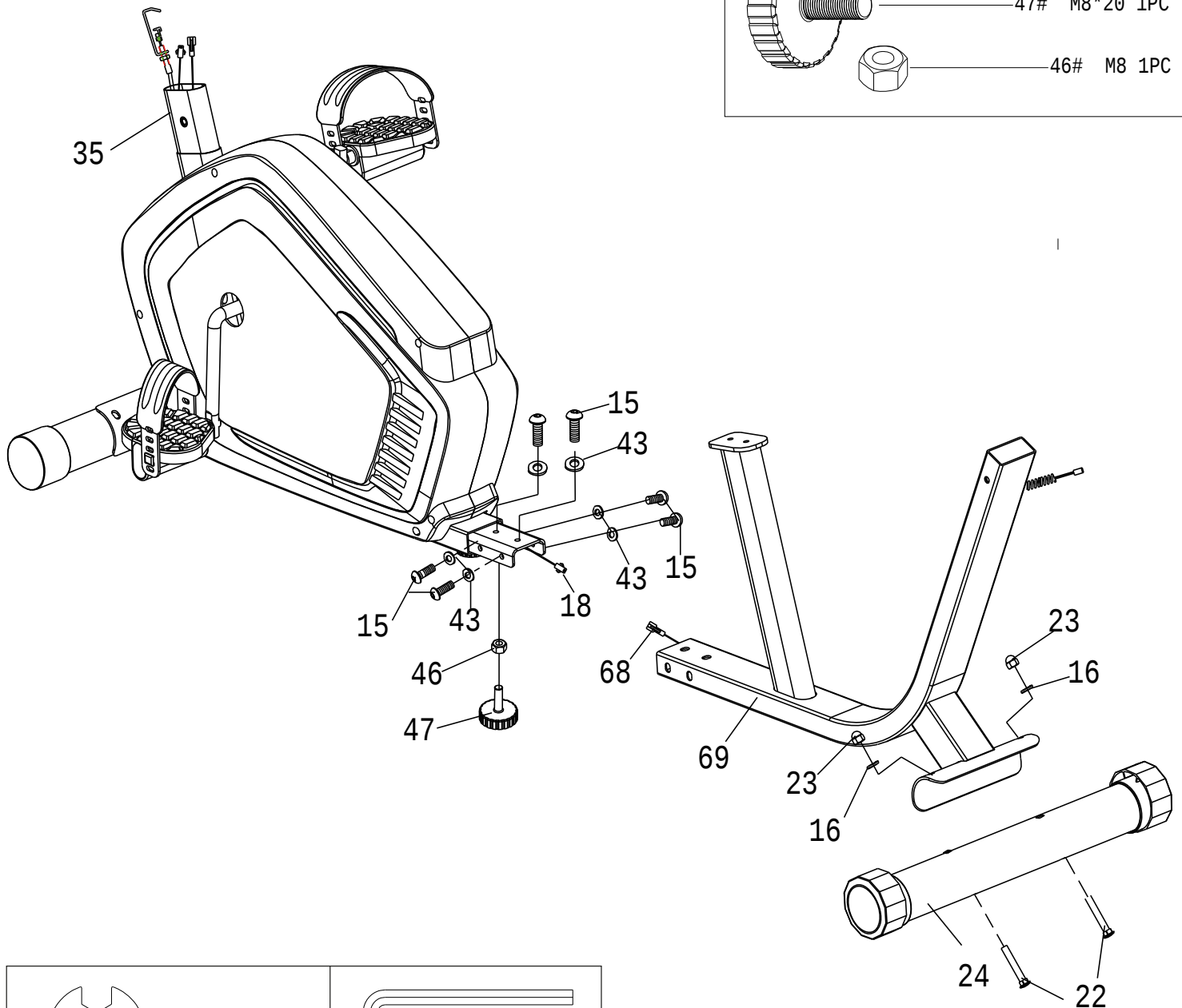
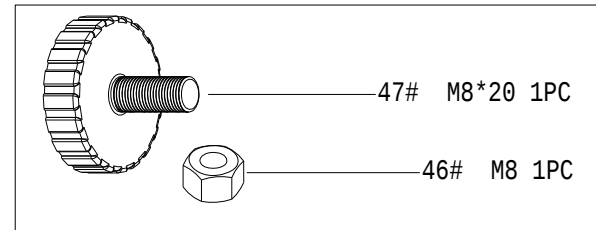
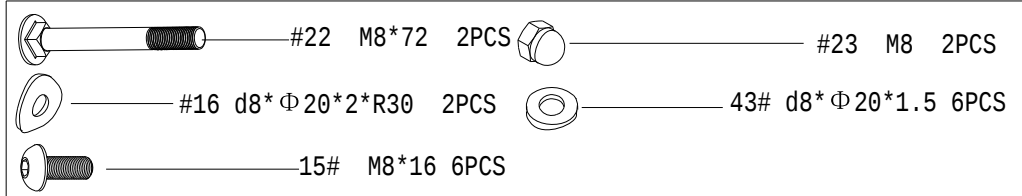
LINKES PEDAL: Das linke Pedal ist auf seiner Achse mit dem Buchstaben L (links) gekennzeichnet.

Schrauben Sie die Welle im Gegenuhrzeigersinn.

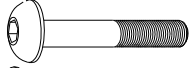
RECHTES PEDAL: Das rechte Pedal ist auf seiner Achse mit dem Buchstaben R (rechts) gekennzeichnet.

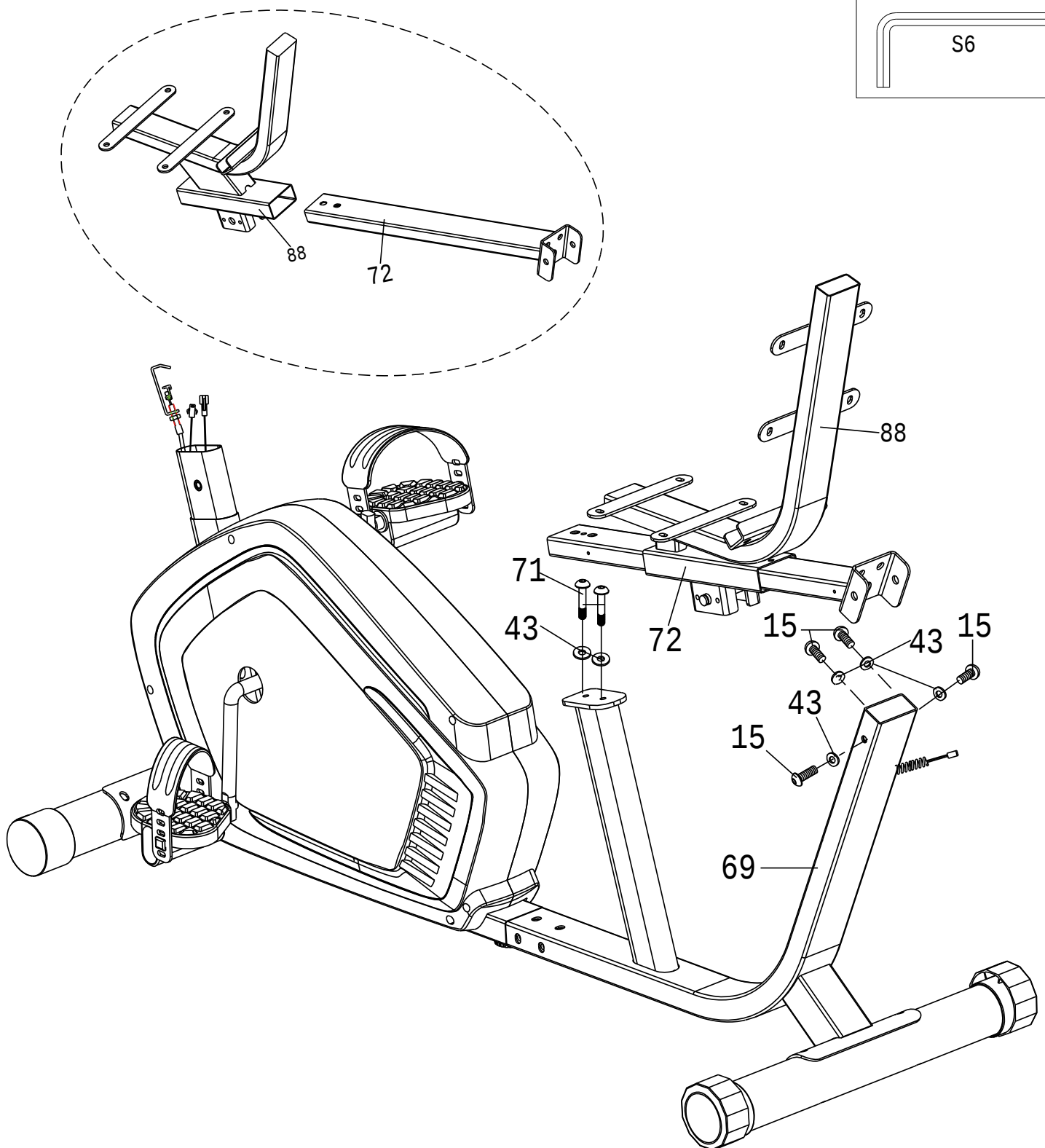
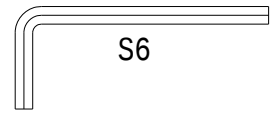
Schrauben Sie die Welle im Uhrzeigersinn.





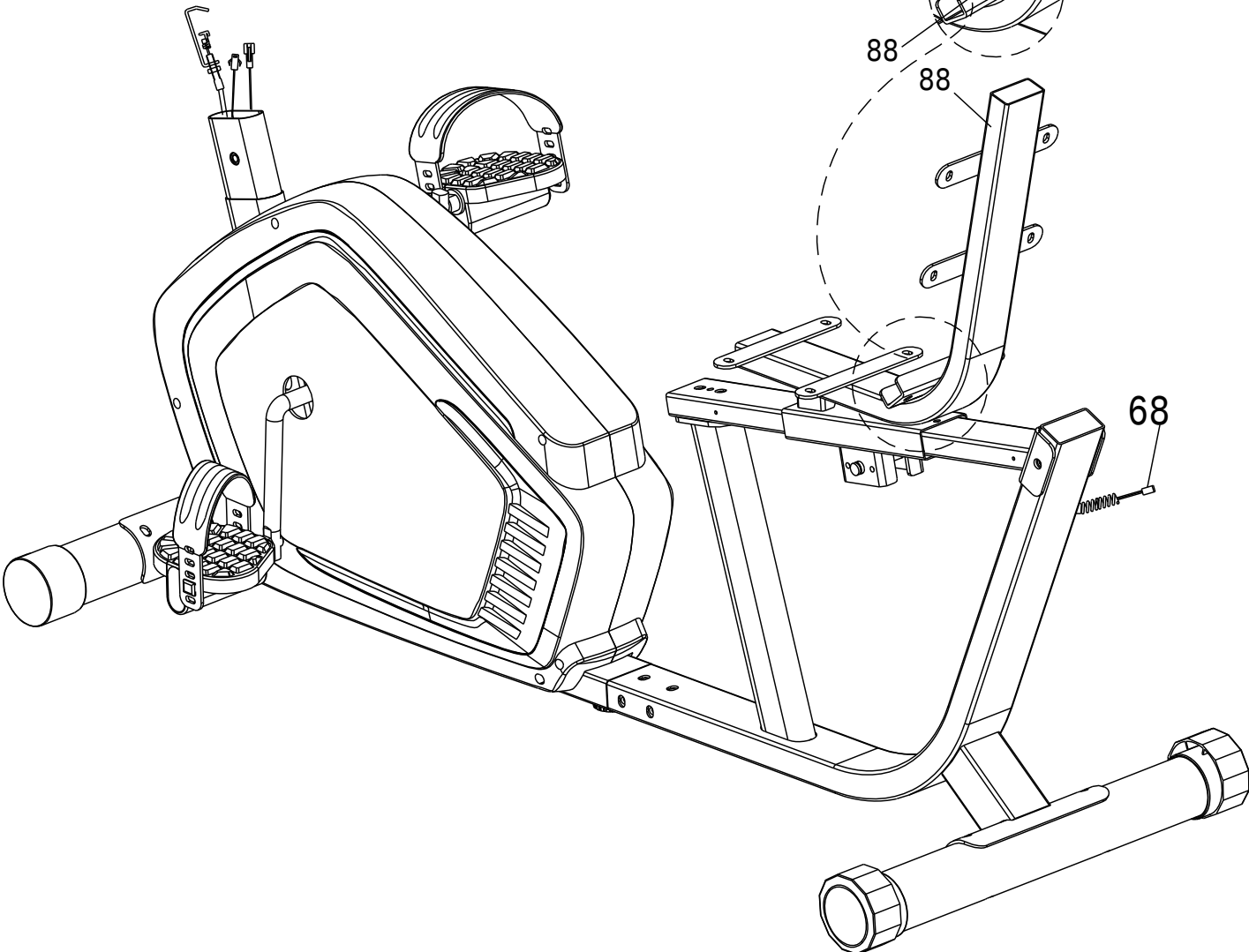
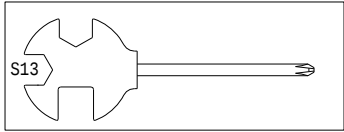
1. Hinteren Stabilisator (24) mit Schlossschraube (22), Bogenscheibe (16) und Hutmutter (23) am Hauptrahmen (69) befestigen. Bringen Sie dann das Fußpolster (47) an.
2. Schließen Sie das Griffimpulskabel (18) und (68) an. Bringen Sie die hintere Halterung (69) am Hauptrahmen (35) an und sichern Sie sie, indem Sie die Schraube (15) und die Unterlegscheibe (43) festziehen.
3. Fußpolster (47) an der Verbindungsstelle von Hauptrahmen und Rückenbügel wie oben abgebildet anbringen, festziehen und mit Sechskantmutter (46) sichern.

	71#	M8*35	2PCS
	15#	M8*16	4PCS
	43#	d8* Φ20*1.5	6PCS



1. Gleitrohr (72) auf Rückenbügel (88) schieben.
2. Bringen Sie die hintere Halterung (88) am hinteren Rahmen (69) an und sichern Sie sie, indem Sie die Schraube (71), die Unterlegscheibe (43), die Schraube (15), die Unterlegscheibe (43) und das Gleitrohr (72) festziehen.

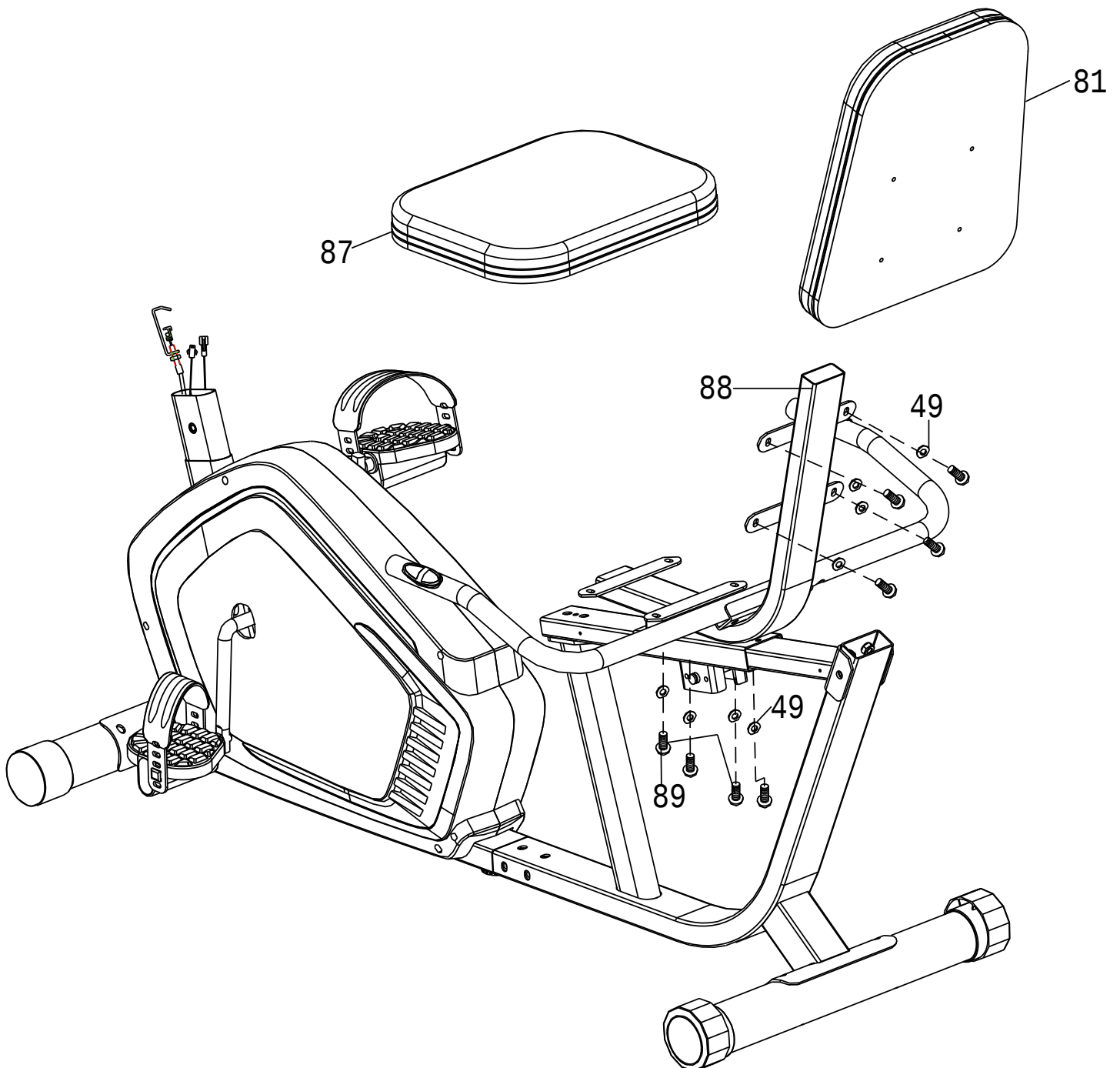
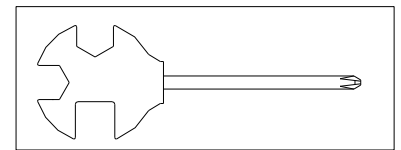
4



1. Befestigen Sie den hinteren Lenker (73) mit Schlossschraube (77), Abdeckplatte (78), Unterlegscheibe (43) und Hutmutter (23) an der hinteren Halterung (88).
2. Schließen Sie das Griffimpulskabel (68) & (80) an.

5 ABBILDUNG 5.

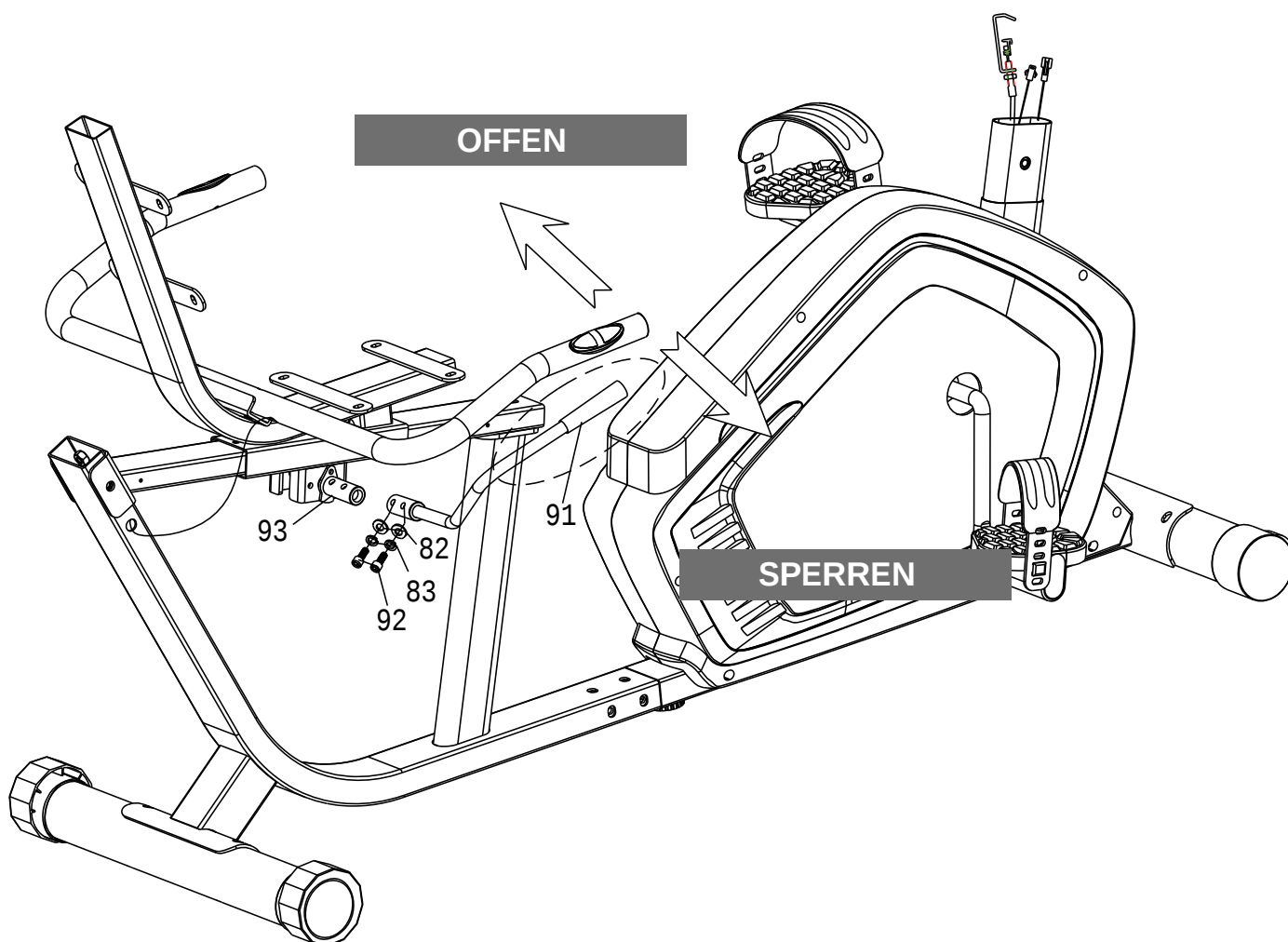
	89#	M6*16	8PCS
	49#	d6*Φ16*1.2	8PCS



Sitz (87) und Rückenpolster (81) mit (89) und Unterlegscheibe (49) am Rückenbügel (88) befestigen.

 92# M6*16 2PCS
  83# d6 2PCS
 82# d6*Φ16*1.5*R16 2PCS

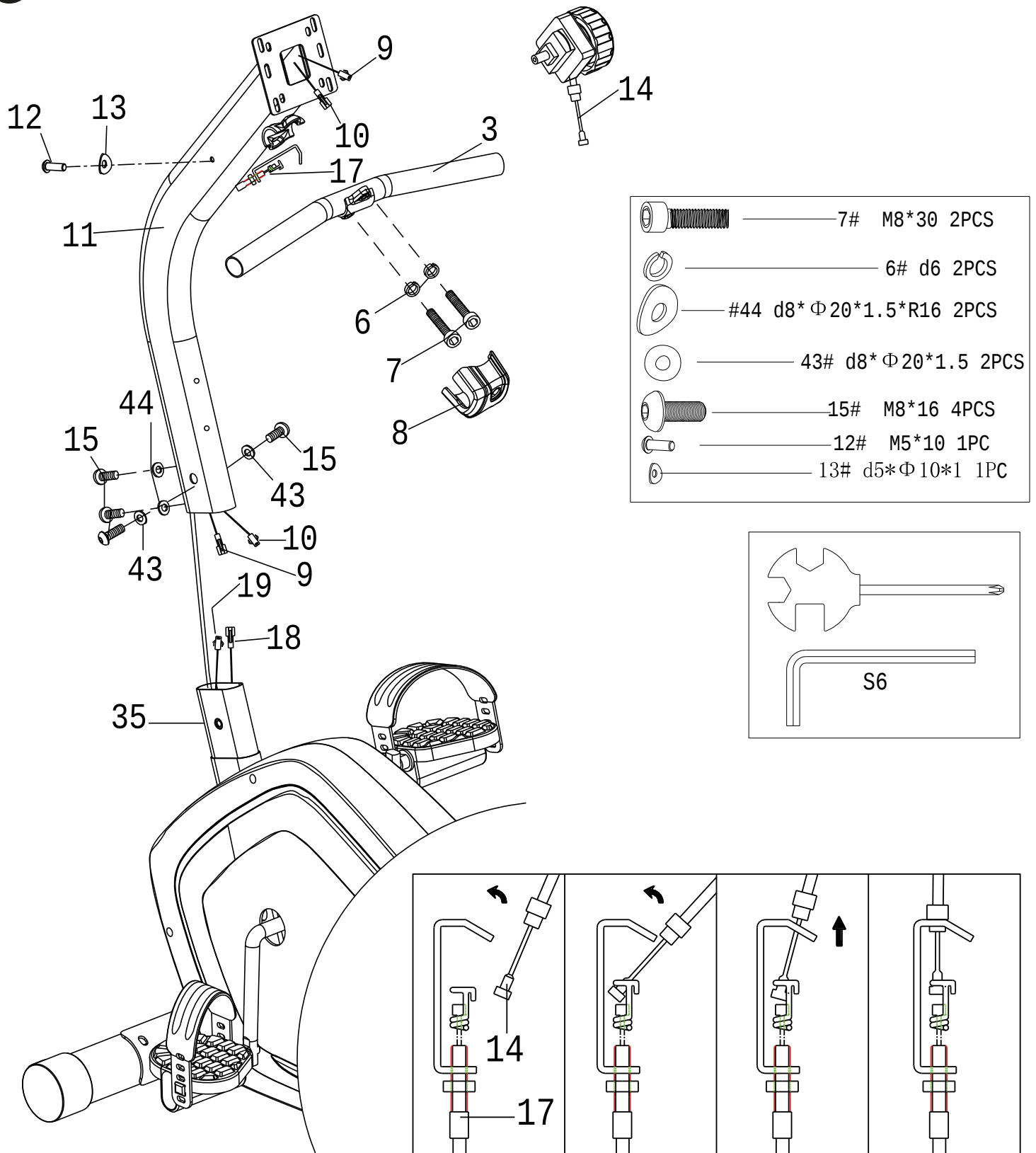
S5



Bremshebel (91) am Bremsklotz (93) anbringen, mit Schraube (92), Federscheibe (83) und Bogenscheibe (82) sichern und festziehen.

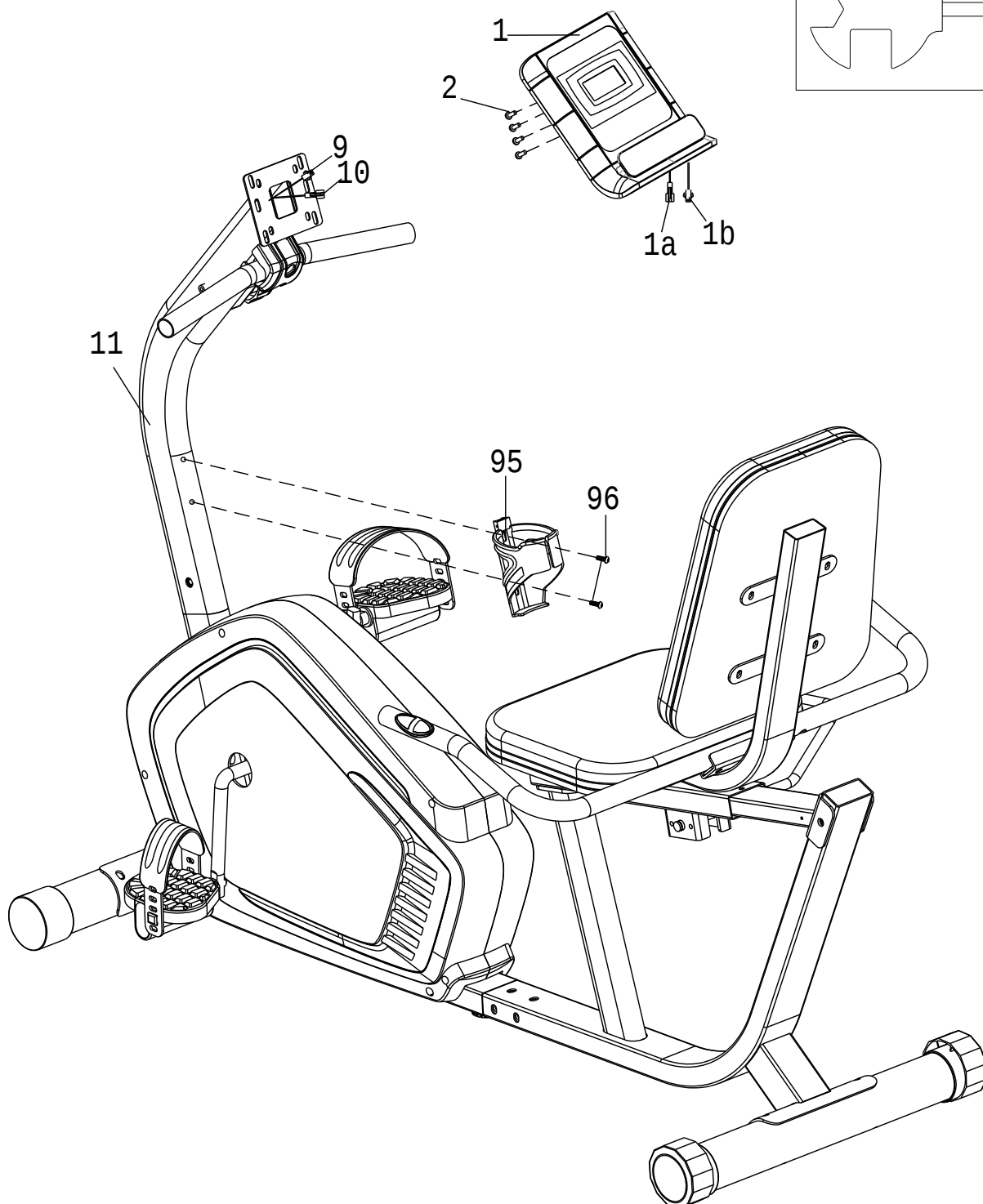
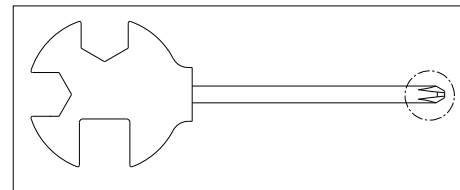
VERWENDEN:

Drücken Sie den Bremshebel (91) nach unten, um den Sitz festzuziehen. Ziehen Sie den Bremshebel (91) nach oben, um den Sitz zu lockern, damit Sie Ihre Position einstellen können.



1. Spannungssteuerkabel (14) & (17) anschließen. Spannungsregler (14) mit Schraube (12) und Unterlegscheibe (13) am Stützrohr (11) befestigen.
2. Schließen Sie das Sensorkabel (9 & 19) an. Verbinden Sie das Impulskabel des Griffs (10 & 18)
3. Stützrohr (11) mit Schraube (15), Bogenscheibe (44) und Unterlegscheibe (43) am Hauptrahmen (35) befestigen.
4. Lenker (3) mit Schraube (7) und Federscheibe (6) am Stützrohr (11) befestigen.
5. Bringen Sie die kleine Abdeckung (8) am Lenker (3) an.

	2# M5*10 4PCS
	96# M5*10*Φ8 2PCS



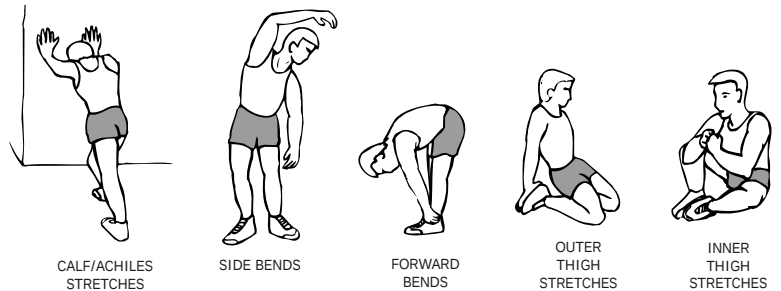
1. Verbinden Sie das mittlere Kabel (9) und das Griffimpulskabel (10) mit dem Computerkabel (1a&1b).
2. Rechner (1) mit Schraube (2) am Stützrohr (11) befestigen.
3. Sichern Sie den Flaschenhalter (95) mit einer Flachkopfschraube mit Kreuzschlitz (96) am Risergelenk (11).



Die Verwendung Ihres RECUMBENT BIKE bietet Ihnen mehrere Vorteile, es verbessert Ihre körperliche Fitness, strafft Ihre Muskeln und hilft Ihnen in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung beim Abnehmen.

4.1 DIE AUFWÄRMPHASE:

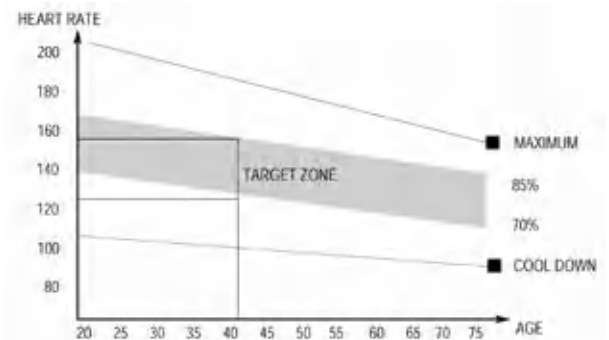
Diese Phase trägt dazu bei, dass das Blut durch den Körper fließt und die Muskeln richtig arbeiten. Es wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringern. Es ist ratsam, ein paar Dehnübungen wie unten gezeigt zu machen. Jede Dehnung sollte ungefähr 30 Sekunden lang gehalten werden, zwingen oder reißen Sie Ihre Muskeln nicht in eine Dehnung - wenn es weh tut, STOPPEN Sie.



4.2 DIE ÜBUNGSPHASE:

Dies ist die Phase, in der Sie sich anstrengen. Nach regelmäßiger Anwendung werden die Muskeln in Ihren Beinen stärker. Arbeiten Sie nach Belieben, aber es ist sehr wichtig, während der gesamten Übung ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Die Arbeitsfrequenz sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag in den Zielbereich zu bringen, der in der Grafik unten gezeigt wird.

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



4.3 DIE ABKÜHLPHASE

In dieser Phase entspannen sich Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, z. Reduzieren Sie Ihr Tempo, fahren Sie etwa 5 Minuten lang fort. Die Dehnungsübungen sollten nun wiederholt werden, wobei Sie wiederum daran denken sollten, Ihre Muskeln nicht mit Gewalt oder Ruck in die Dehnung zu bringen.

Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und Ihre Trainingseinheiten möglichst gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

4.4 MUSKELSTRAFFUNG

Um die Muskeln auf Ihrem Upright BIKE zu straffen, müssen Sie den Widerstand ziemlich hoch einstellen. Dies belastet unsere Beinmuskulatur stärker und kann dazu führen, dass Sie nicht so lange trainieren können, wie Sie möchten. Wenn Sie auch versuchen, Ihre Fitness zu verbessern, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Sie sollten während der Aufwärm- und Abkühlphase wie gewohnt trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase sollten Sie den Widerstand erhöhen, damit Ihre Beine härter als normal arbeiten. Möglicherweise müssen Sie Ihre Geschwindigkeit reduzieren, um Ihre Herzfrequenz im Zielbereich zu halten.

4.5 GEWICHTSVERLUST

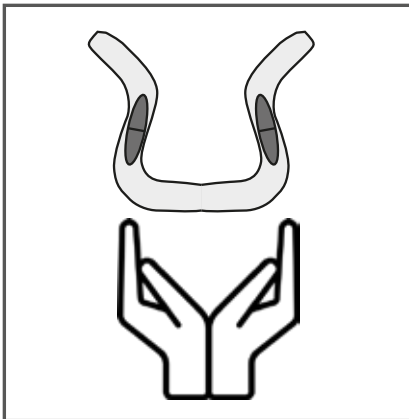
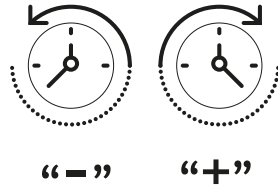
Der wichtige Faktor hier ist die Menge an Anstrengung, die Sie investieren. Je härter und länger Sie arbeiten, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Im Endeffekt ist das dasselbe, als würden Sie trainieren, um Ihre Fitness zu verbessern, der Unterschied ist das Ziel.

4.6 VERWENDUNG

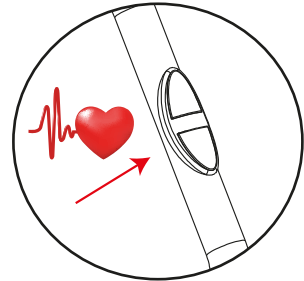
Mit dem Spannungsregler können Sie den Widerstand der Pedale verändern. Ein hoher Widerstand erschwert das Treten, ein niedriger Widerstand erleichtert das Treten. Für beste Ergebnisse stellen Sie die Spannung ein, während das Fahrrad in Gebrauch ist.



EINSTELLEN DES WIDERSTANDS: Um den Widerstand zu erhöhen oder zu verringern, drehen Sie den Einstellknopf an der Vorderseite der Ruderrahmenabdeckung im Uhrzeigersinn (+ Richtung), um den Widerstand zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn (- Richtung), um den Widerstand zu verringern. Die Skala über dem Knopf (1-8) hilft Ihnen, einen geeigneten Widerstand zu finden und einzustellen.



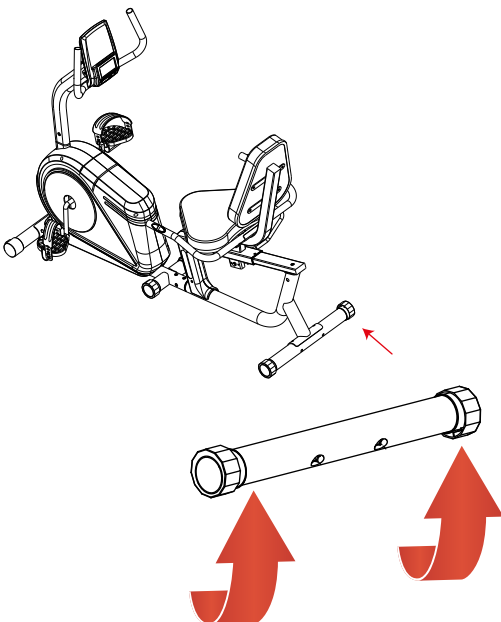
Die Pulsfrequenz wird durch Sensoren im Lenker gemessen, wenn der Benutzer beide Sensoren gleichzeitig berührt. Voraussetzung für eine genaue Pulsmessung ist, dass die Haut leicht feucht ist und die Handpulssensoren ständig berührt. Wenn die Haut zu trocken oder zu feucht ist, wird die Pulsfrequenzmessung ungenauer.



WARNUNG. Achte darauf, dass du während des Trainings deine maximale Herzfrequenz nicht überschreitest.

Wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören, konsultieren Sie einen Arzt.

7. NIVELLIERUNG



Die Nivellierer sorgen dafür, dass die Maschine während des Gebrauchs eben und stabil steht. Diese Nivelliergeräte werden verwendet, um Ungleichgewichte im Boden auszugleichen, die die Sicherheit und Effektivität des Trainings beeinträchtigen können.

Wenn ein Fitnessgerät eben ist, ermöglicht es dem Benutzer ein komfortableres und sichereres Trainingserlebnis. Wenn ein Fitnessgerät nicht eben steht, kann es während des Gebrauchs wackeln oder wackeln, wodurch sich der Benutzer instabil fühlen und das Verletzungsrisiko erhöhen kann.

Daher ist es wichtig sicherzustellen, dass die Beinausgleicher richtig eingestellt sind, bevor Sie ein Fitnessgerät verwenden. Verwenden Sie dazu ein kleines Einstellwerkzeug, das mit der Maschine geliefert wird, oder drehen Sie die Nivellierfüße einfach von Hand, um sicherzustellen, dass sie fest und eben auf dem Boden stehen.

LAGERUNG. Bewahren Sie Ihre Ausrüstung an einem geschlossenen Ort auf, fern von Staub oder Feuchtigkeit. Bewahren Sie es weder in einer Garage noch in einem Innengarten oder in der Nähe des Wassers auf.

FEUCHTIGKEIT. Staub und Wasser können es beschädigen und seine Funktion beeinträchtigen.

BATTERIEN. Stellen Sie sicher, dass der Akku geladen ist.

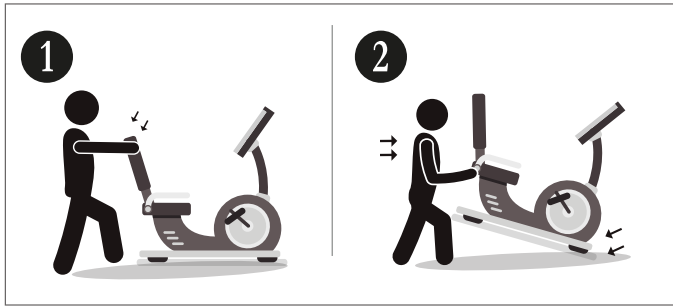
SCHRAUBEN UND ANSCHLUSSKABEL. Kontrollieren und ziehen Sie die Schrauben regelmäßig nach, da sich Schrauben und Muttern durch Vibrationen lockern.

REINIGUNG. Verwenden Sie keine Scheuermittel. Ein feuchtes Tuch reicht.

NIVELLIERUNG. Bitte verwenden Sie die Nivellerräder, falls Ihr Gerät über eines verfügt, um Vibrationen und damit eine Fehlfunktion zu vermeiden.

SCHMIERUNG. DIE BEWEGLICHEN TEILE DER MASCHINE (EINIGE SCHRAUBEN, GETRIEBE...) MÜSSEN ORDNUNGSGEMÄSS SEIN.

9. DAS FAHRRAD BEWEGEN



Bewegen Sie das Gerät und legen Sie das Gerät vorsichtig ab. Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden an der Bodenoberfläche zu vermeiden.

Bewegen Sie das Gerät vorsichtig über unebene Flächen. Bewegen Sie das Gerät nicht mit den Rädern nach oben, sondern tragen Sie das Gerät am Lenker.

Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

10. KUNDENBETREUUNG

Sollten Sie technische Unterstützung oder Beratung bei der Installation von Teilen benötigen, besuchen Sie unsere Website www.isefit.com, wo Sie den Abschnitt **KUNDENDIENST** finden.

UM UNS ZU HELFEN, IHNEN ZU UNTERSTÜTZEN, SIND SIE BITTE VORBEREITET, DIE FOLGENDEN INFORMATIONEN ZU GEBEN, WENN SIE UNS KONTAKTIEREN. Suchen Sie nach dem Typenschild, das an Ihrer Maschine angebracht wird. Fotos/Videos machen.

① MODELLNUMMER (REFERENZ) + SERIENNUMMER



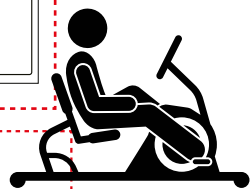
② SCHLÜSSELNUMMER UND BESCHREIBUNG DER ERSATZTEILE (SIEHE TEILELISTE UND EXPLOSIONSZEICHNUNG)



③ SIE MÜSSEN DEN KAUFBELEG AUFBEWAHREN, UM ZUGANG ZU DIESEM SERVICE ZU HABEN



I S E F I T	
MODEL NO.: XXXXX	
SERIAL N°.: 206532020101750001	





PARAMETER ANZEIGEN

MODELL: SY-6906(513R)
NENNSPANNUNG: 3V DC
BATTERIETYP: 1,5 V AAA*2
(ENTHÄLT DIE BATTERIE NICHT)
PRÜFSTANDARD(S): EN55014-1, EN55014-2

SPEZIFIKATIONEN:

TIME ZEIT	→	0:00 → 99:59	→	MINUTE
SPEED GESCHWINDIGKEIT	→	0.0 → 99.9	→	KM/H or MILE/H
DISTANCE DISTANZ	→	0.00 → 999.9	→	KM or MILE
CALORIE KALORIE	→	0.0 → 9999	→	KCAL
ODOMETER KILOMETERZÄHLER	→	0.0 → 9999	→	KM or MILE
PULSE (IF HAVE) PULSE (WENN HABEN)	→	40 → 240	→	BPM

FUNKTIONSTASTEN:



MODUS. Drücken, um Funktionen auszuwählen.



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



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

SCHLÜSSELFUNKTION:

SCAN (SCANNEN): Rufen Sie den Auto-Scan-Modus auf, um alle Funktionen nacheinander anzuzeigen. In diesem Modus können Sie nicht jede Funktion einzeln einstellen. Halten Sie diese Taste gedrückt, um den Computer zurückzusetzen. Jede Funktion gibt Null zurück, mit Ausnahme der Gesamtentfernungsfunktion.

TIME (ZEIT): Zeigt die aktuelle Uhrzeit Ihres Trainings an. In diesem Modus können Sie die Aufwärts- oder Abwärtstasten verwenden, um die Dauer Ihres Trainings einzustellen.

SPEED (GESCHWINDIGKEIT): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an, mit der Sie trainieren.

DIST (ABSTAND): Zeigt die aktuelle Strecke an, die Sie während Ihres Trainings zurückgelegt haben. In diesem Modus können Sie mit den Aufwärts- oder Abwärtstasten die Distanz einstellen, die Sie zurücklegen möchten.

CAL (KALORIEN): Zeigt die Anzahl der Kalorien an, die Sie während Ihres Trainings verbrannt haben. In diesem Modus können Sie mit den Aufwärts- oder Abwärtstasten die Anzahl der Kalorien einstellen, die Sie verbrennen möchten.

ODO (KILOMETERZÄHLER): Zeigt die Gesamtstrecke an, die Sie zurückgelegt haben, seit der Computer mit der Aufzeichnung Ihres Trainings begonnen hat. Dieser Modus kann nicht eingestellt werden.



PULSSCHLAG (WENN VERFÜGBAR): Starten Sie den Pulstest, indem Sie Ihre Handflächen 30 Sekunden lang auf beide Kontaktflächen legen. Der Computer zeigt dann Ihre aktuelle Herzfrequenz an.

COMPUTER EINGESCHALTET.

Wenn der Computer eingeschaltet wird, zeigt der Monitor 1 Sekunde lang ein Vollbild an, bevor er in den Scanmodus wechselt. Wenn im Scan-Modus keine Tastenbetätigung erfolgt, werden alle 6 Sekunden automatisch alle Funktionen durchsucht. Wenn es eine Tastenbetätigung gibt, springt es in diese Funktion.

Während des Trainings berechnen die Zeit-, Geschwindigkeits-, Kalorien-, Entfernung- und Kilometerzählerfunktionen ihre jeweiligen Werte. Wenn Sie anhalten, hört der Computer auf zu arbeiten und der Zeitmodus wird für 4 Sekunden angehalten. Wenn 4 Minuten lang kein Signaleingang erfolgt, wechselt der Computer in den Schlafmodus und der Bildschirm schaltet sich aus, bis er durch einen Signaleingang oder eine Tastenbetätigung aufgeweckt wird.

BATTERIE:

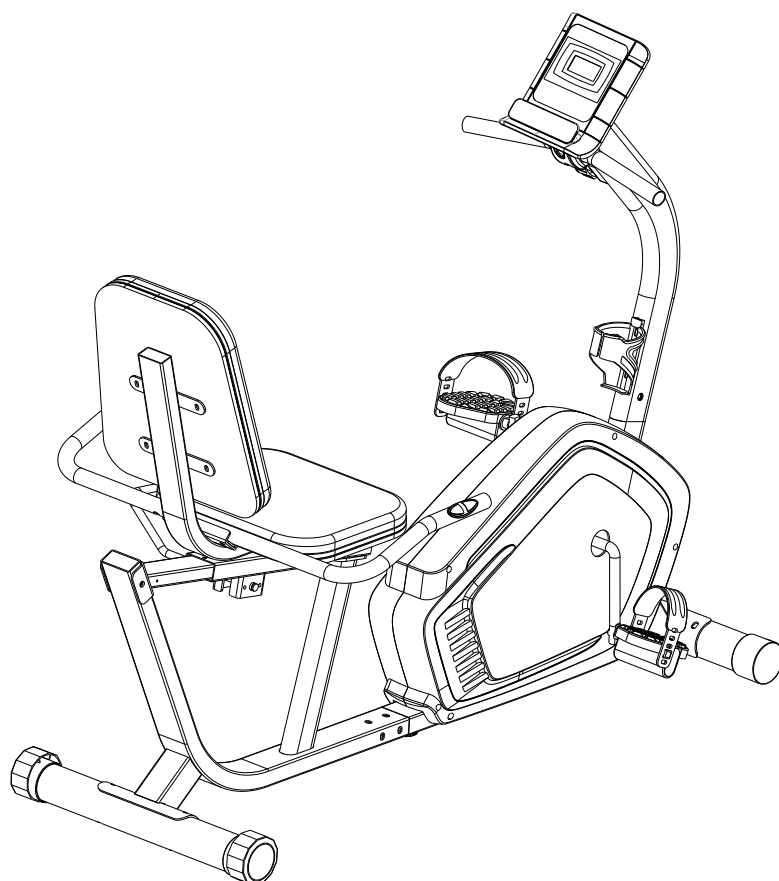
Wenn die Möglichkeit einer fehlerhaften Anzeige auf dem Monitor besteht, tauschen Sie bitte die Batterien aus, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Dieser Monitor benötigt zwei "AAA"-Batterien, die gleichzeitig ausgetauscht werden können.

INSTRUCTION MANUAL

SY-6906 (513R)

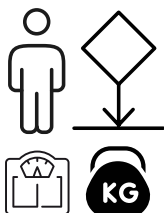
(ITALIANO)

BICI DA ESERCIZIO



SI PREGA DI LEGGERE QUESTE ISTRUZIONI MOLTO ATTENTAMENTE PRIMA DI UTILIZZARE QUESTO ARTICOLO. TROVERAI INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA DELLA TUA BICICLETTA MAGNETICA.

IL PRODOTTO PUÒ VARIARE LEGGERMENTE DALL'ARTICOLO NELLA FOTO A CAUSA DI AGGIORNAMENTI DEL MODELLO.



**PESO MASSIMO
UTENTE
100 KG**



WWW.ISEFIT.COM

ISE®



CONTACT@ISEFIT.COM



+33 344 762 166



AVVERTIMENTO:

E' MOLTO IMPORTANTE UNA CORRETTA LUBRIFICAZIONE DEL PRODOTTO CON OLIO DI SILICIO O TEFLON. QUESTA LUBRIFICAZIONE DEVE ESSERE ESEGUITA REGOLARMENTE A SECONDA DI CIASCUNA PERSONA, ANCHE PRIMA DEL SUO PRIMO UTILIZZO.

È NECESSARIO CONSERVARE L'IMBALLO ORIGINALE CON LE SUE PROTEZIONI, LA SCONTRINO DI ACQUISTO, IL MANUALE E I COMPONENTI DURANTE IL PERIODO DI GARANZIA.

CONTROLLA NEL MANUALE IL PESO MASSIMO CHE LA TUA ATTREZZATURA PUÒ SOSTENERE. UN PESO ECCESSIVO POTREBBE CAUSARE UN MALFUNZIONAMENTO DEL SISTEMA OPERATIVO, CHE NON SARÀ COPERTO DA GARANZIA.

PARAMETRI DEL PRODOTTO

MODELLO: SY-6906 (513R)

DIMENSIONI DEL PRODOTTO: L1380*W665*H1180MM

SISTEMA DI RESISTENZA: MAGNETICO

RESISTENZA REGOLABILE: 8 LIVELLI

MATERIALE: ACCIAIO Q235, FIANCHI IN PLASTICA

STANDARD(S) DI PROVA: EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-5,

CLASSE: HC (HOUSEHOLD)

MASSIMO. PESO UTENTE: 100 KG

GW/NW: 31,2 kg/28,2 kg

MANUALE IN FR / EN / DE / ES / IT

CONTENUTI

	PAGINA.
1. IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA	3.
2. ELENCO PARTI E DISEGNO ESPLOSO	4.
3. GUIDA D'INSTALLAZIONE	6.
4. ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO	15.
5. LIVELLI DI RESISTENZA	16.
6. FREQUENZA CARDIACA	16.
7. LIVELLAMENTO	16.
8. PULIZIA E MANUTENZIONE	17.
9. SPOSTARE LA BICI	17.
10. SERVIZIO CLIENTI	17.
11. COMPUTER	18.



Ti assicuriamo che la scatola di questo prodotto è riciclata, il resto dell'imballaggio può essere gettato nella spazzatura.

Nel caso in cui il prodotto contenga batterie, non gettare direttamente nella spazzatura.

Questo dispositivo in questione è stato fabbricato in base a una Dichiarazione di conformità UE e alla conformità a tutte le Direttive UE pertinenti, tra cui CE(EN55014-1, EN55014-2); EN957(EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-5)

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



1. IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

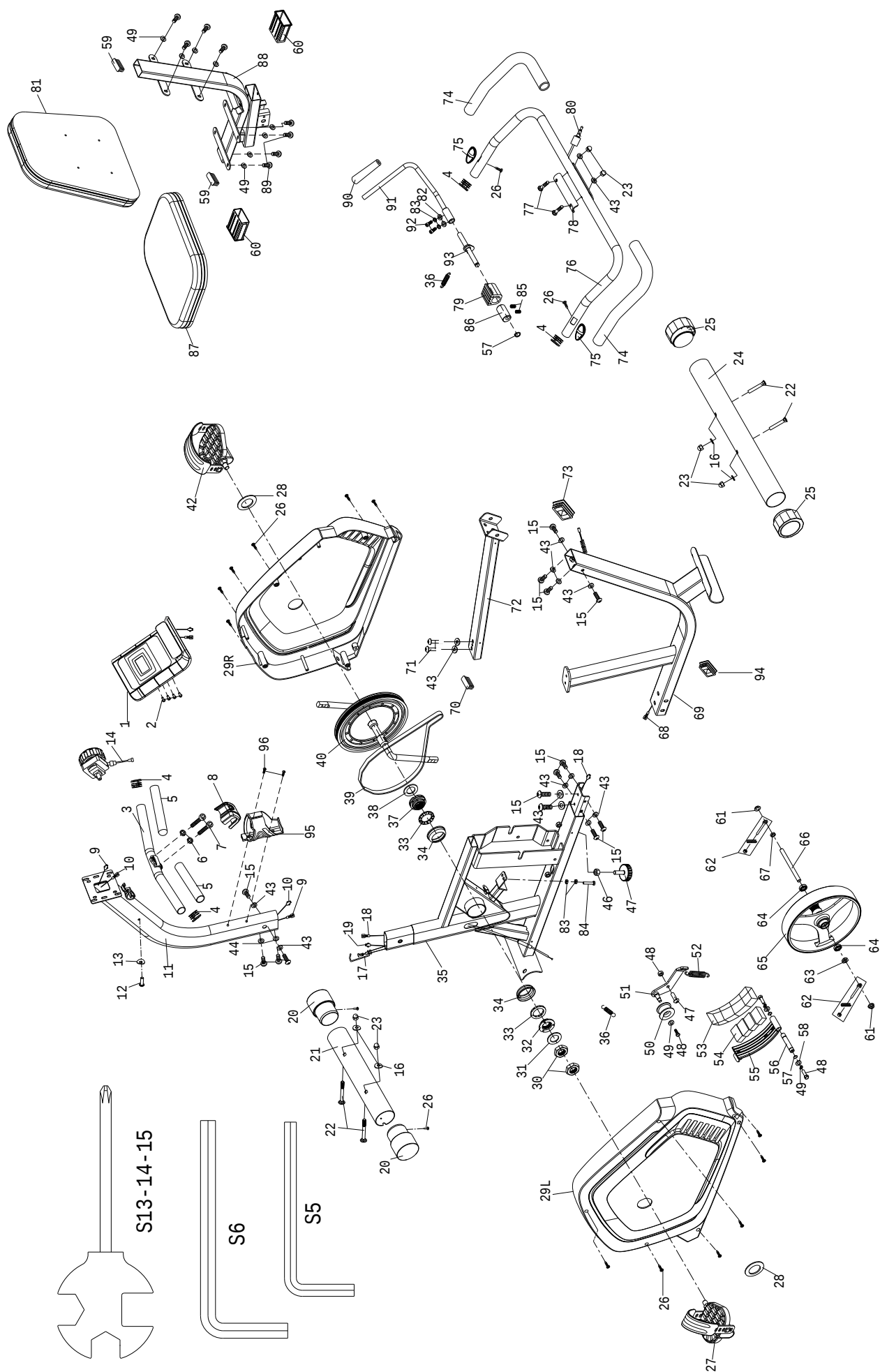


OSSERVARE LE SEGUENTI PRECAUZIONI PRIMA DI MONTARE O UTILIZZARE LA MACCHINA

1. Assemblare la macchina esattamente come descritto nel manuale di istruzioni.
2. Controllare tutte le viti, i dadi e gli altri collegamenti prima di utilizzare la macchina per la prima volta e assicurarsi che il trainer sia in condizioni di sicurezza.
3. Installare la macchina in un luogo piano e asciutto e lasciarla al riparo da umidità e acqua.
4. Posizionare una base idonea (es. tappetino in gomma, tavola di legno ecc.) sotto la macchina nella zona di montaggio per evitare sporcizia ed ecc.
5. Prima di iniziare l'allenamento, rimuovere tutti gli oggetti entro un raggio di 2 metri dalla macchina.
6. Non utilizzare articoli per la pulizia aggressivi per pulire la macchina, utilizzare solo gli strumenti forniti o strumenti adatti di propria proprietà per assemblare la macchina o riparare qualsiasi parte della macchina. Rimuovere le gocce di sudore dalla macchina subito dopo aver terminato l'allenamento.
7. La tua salute può essere compromessa da un allenamento errato o eccessivo. Consultare un medico prima di iniziare un programma di allenamento. Può definire l'impostazione massima (polso. Watt. Durata dell'allenamento ecc.) alla quale puoi allenarti e ottenere informazioni precise durante l'allenamento. Questa macchina non è adatta per scopi terapeutici.
8. Allenarsi sulla macchina solo quando è in modalità di lavoro corretta. Utilizzare solo ricambi originali per eventuali riparazioni necessarie.
9. Questa macchina può essere utilizzata solo per l'allenamento di una persona alla volta.
10. Indossare abbigliamento e scarpe da allenamento adatti per l'allenamento fitness con la macchina. Le tue scarpe da ginnastica dovrebbero essere adatte all'allenatore.
11. Se hai una sensazione di vertigini, malessere o altri sintomi anomali, interrompi l'allenamento e consulta un medico asp.
12. Persone come bambini e portatori di handicap devono usare la macchina solo in presenza di un'altra persona che possa dare aiuto e consiglio.
13. La potenza della macchina aumenta con l'aumentare della velocità e viceversa. La macchina è dotata di una manopola regolabile, che può regolare la resistenza. Ridurre la resistenza ruotando la manopola di regolazione dell'impostazione della resistenza verso lo stadio 1. Aumentare la resistenza ruotando la manopola di regolazione dell'impostazione della resistenza verso lo stadio 8. Il peso massimo dell'utente è di 100 kg.
14. Prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'attrezzatura in modo da non ferirsi alla schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o ricorrere all'assistenza.



2. ELENCO PARTI E DISEGNO ESPLOSO



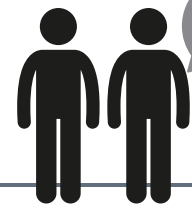
N°	NAME	QTY.
1	COMPUTER	1
2	VITE M5*10	4
3	MANUBRIO CENTRALE	1
4	FINE CAPΦ25	4
5	SCHIUMA	2
6	RONDELLA ELASTICA D8	2
7	BULLONE M8*30	2
8	COPERTINA PICCOLA	1
9	FILO DEL SENSORE	1
10	IMPUGNATURA A FILO DI IMPULSO	1
11	PORTA PIPA	1
12	VITE M5*45	1
13	RONDELLA AD ARCO D5*Φ16*1*R30	1
14	CONTROLLO DELLA TENSIONE	1
15	VITE M8*16	12
16	RONDELLA AD ARCO D8*Φ20*2*R30	4
17	TENSIONE DEL FILO	1
18	IMPUGNATURA A FILO DI IMPULSO	2
19	FILO DEL SENSORE	1
20	END CAPΦ60	2
21	STABILIZZATORE ANTERIORE	1
22	BULLONE A CARRELLO M8*72	4
23	DADO BOMBATO M8	6
24	STABILIZZATORE POSTERIORE	1
25	TAPPO DI CHIUSURA	2
26	VITE ST4.2*16	16
27	PEDALE SINISTRO	1
28	COPERCHIO MANOVELLA	2
29	COPRI CATENA SINISTRO	1
30	DADO ESAGONALE	1
31	RONDELLA	1
32	ALLOGGIAMENTO COLLARE SINISTRO	1
33	PALLA DEL COLLETTTO	2
34	ALLOGGIAMENTO DEL COLLARE	2
35	CORNICE PRINCIPALE	1
36	TENSIONE DELLA MOLLA	2
37	ALLOGGIAMENTO COLLARE DESTRO	1
38	RONDELLA	1
39	CINTURA	1
40	MANOVELLA + RUOTA MANOVELLA	1
41	COPERTURA CATENA DESTRA	1
42	PEDALE DESTRO	1
43	RONDELLA D8*Φ20*1.5	16
44	RONDELLA AD ARCO D8*Φ20*1.5*R16	2
45	BULLONE M10*20	1
46	DADO ESAGONALE M8	1
47	PEDANE M8*20	1
48	BULLONE ESAGONALE M6*16	1

N°	NAME	QTY.
49	RONDELLA D6*Φ16*1.2	8
50	RULLO DI PINZATURA	1
51	BRACCIALE A U	1
52	TENSIONE DELLA MOLLA	1
53	RETICOLO IN PLASTICA	1
54	MAGNETE	4
55	SCHEDA MAGNETICA	1
56	ASSE	1
57	ANELLO ELASTICO D12	2
58	RONDELLA D6	2
59	BOCCOLA	2
60	TERMINALE J40*20	2
61	DADO FLANGIA M10*1	2
62	BULLONE-GRUPPO	2
63	DADO ESAGONALE SOTTILE M10*1	1
64	CUSCINETTO	2
65	VOLANO	1
66	ASSE	1
67	DADO SOTTILE M10*1*T2	1
68	IMPUGNATURA A FILO DI IMPULSO	1
69	STAFFA POSTERIORE	1
70	END CAP53*25	1
71	BULLONE ESAGONALE M8*35	2
72	TUBO SCORREVOLE	1
73	END CAP J60*30	1
74	SCHIUMA	2
75	POLSO	2
76	MANUBRIO POSTERIORE	1
77	BULLONE A CARRELLO M8*445	2
78	COPERCHIO	1
79	BLOCCO FRENO	1
80	IMPUGNATURA A FILO DI IMPULSO	1
81	CUSCINO SCHIENALE	1
82	RONDELLA AD ARCO D6*Φ16*1.2*R16	2
83	DADO ESAGONALE M6	2
84	BULLONE ESAGONALE M6*35	1
85	BULLONE M6*8	2
86	RUOTA ECCENTRICA	1
87	POSTO A SEDERE	1
88	STAFFA SEDILE	1
89	BULLONE M6*16	8
90	SCHIUMA	1
91	LEVA DEL FRENO	1
92	BULLONE M6*16	2
93	ALBERO DEL FRENO	1
94	TERMINALE PT60*30	1
95	BOTTIGLIE	1
96	VITE M5*10*Φ8	2



3.1 PREPARAZIONE:

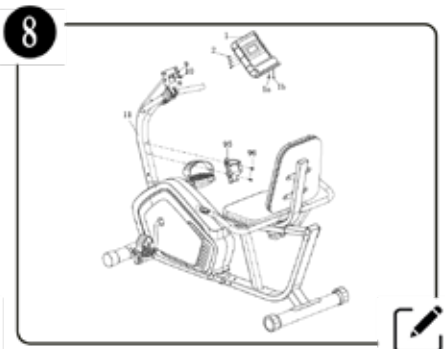
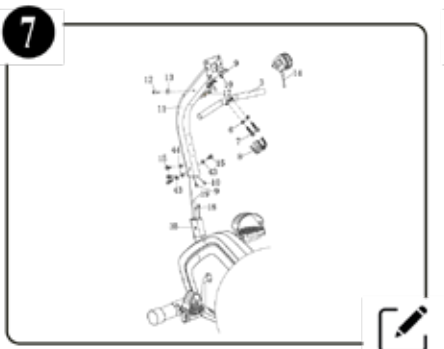
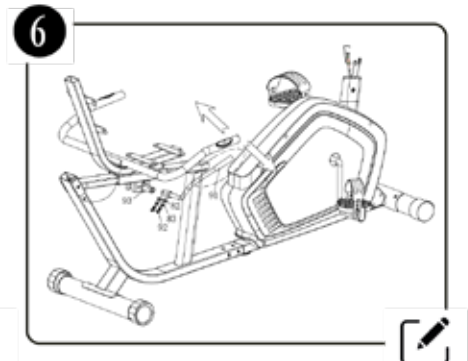
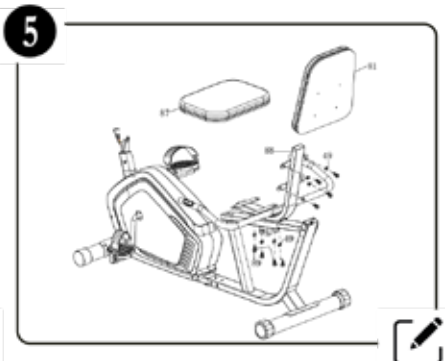
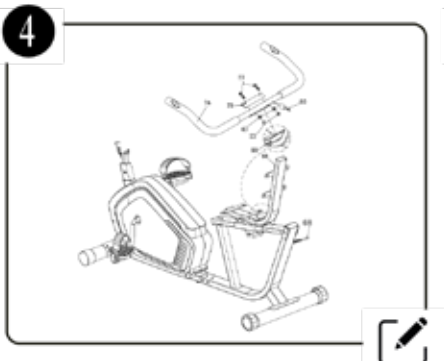
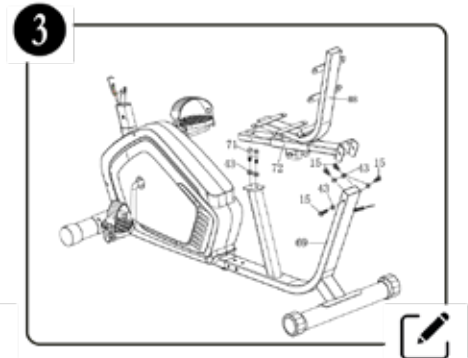
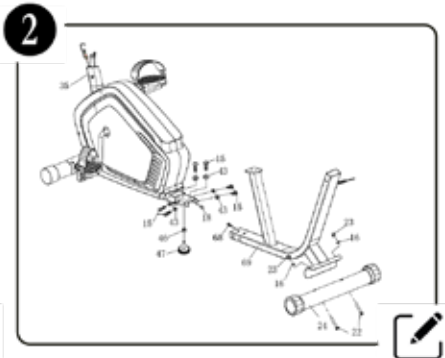
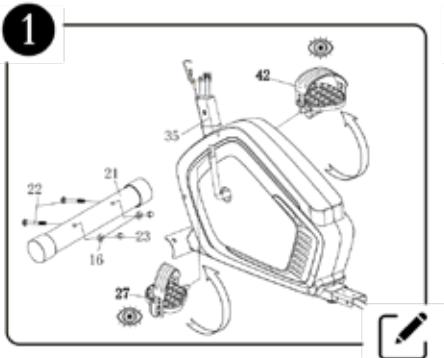
- A. Prima di assemblare assicurati di avere abbastanza spazio intorno all'oggetto.
- B. Utilizzare la presente attrezzatura per il montaggio.
- C. Prima del montaggio verificare se sono disponibili tutte le parti necessarie (nella parte superiore di questo foglio di istruzioni troverete un disegno esploso con tutte le singole parti (contrassegnate da numeri) che compongono questo articolo.



x2.



IL MONTAGGIO
RICHIEDE DUE PERSONE.

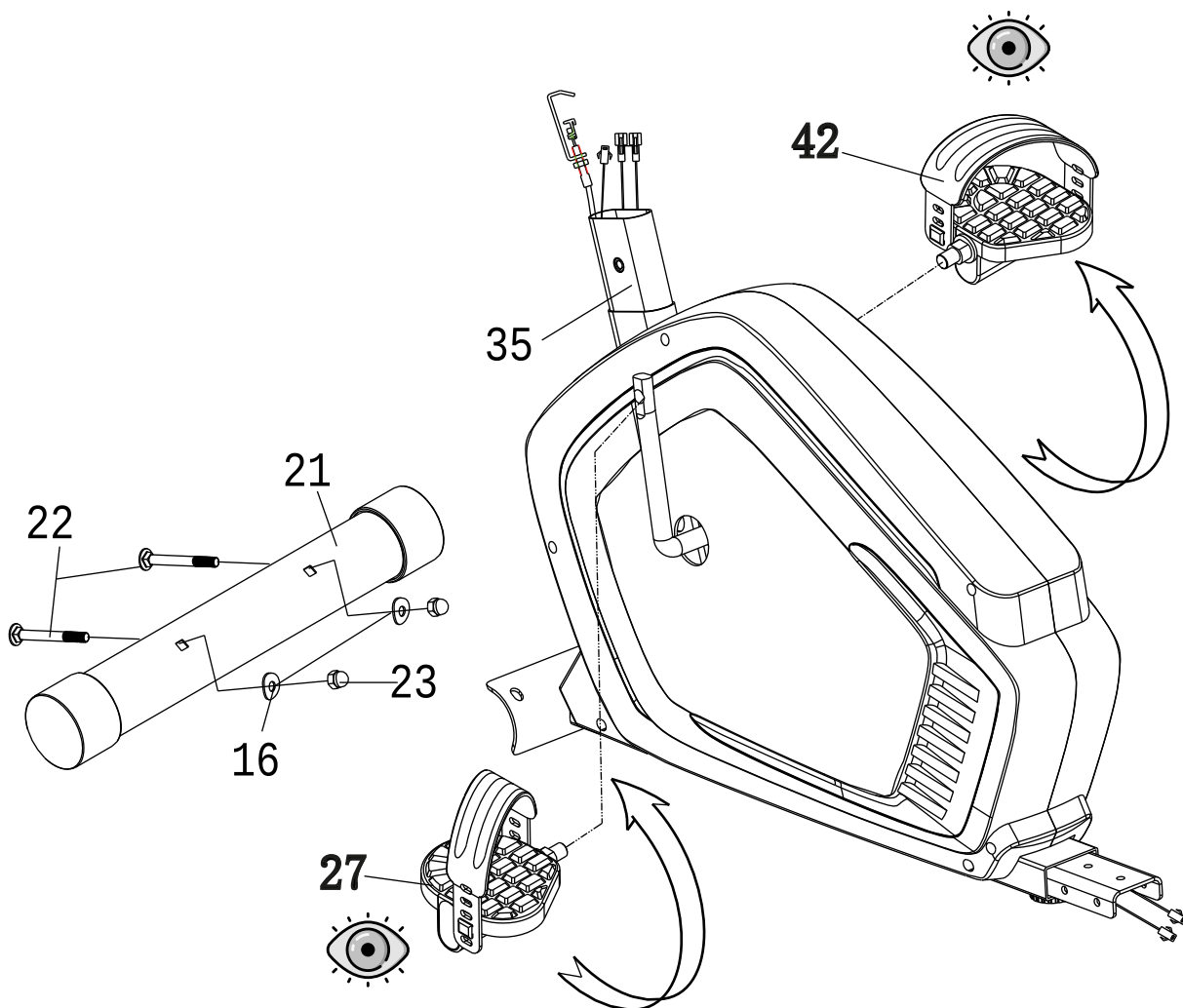
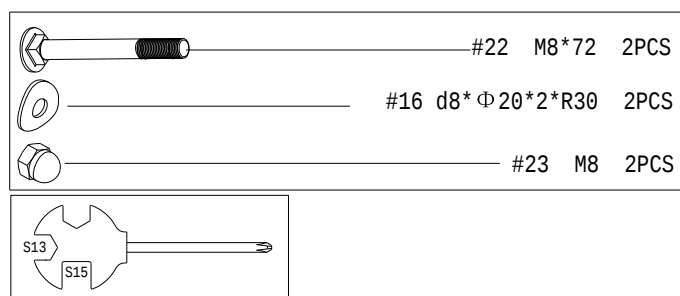


**CAUTION: MAKE SURE YOU HAVE TIGHTENED ALL THE BOLTS
AND NUTS WELL BEFORE BEGINNING YOUR WORKOUT.**

3.2 ISTRUZIONI DI MONTAGGIO:

1 FIGURA 1.

1. Fissare lo stabilizzatore anteriore (21) al telaio principale (35) con il bullone a testa tonda (22), la rondella ad arco (16) e il dado a cupola (23).
2. Fissare il pedale (27/42) al telaio principale (35) come mostrato di seguito.



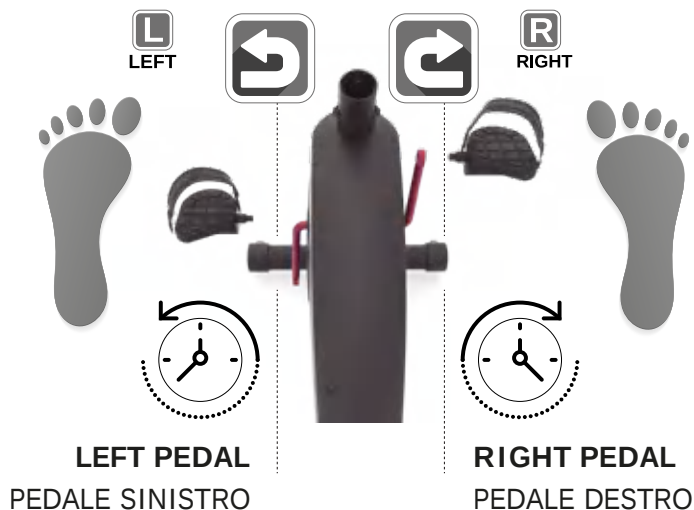
ATTENZIONE:

PEDALE SINISTRO: Il pedale sinistro è contrassegnato sul suo asse con la lettera L (sinistra).

Avvitare l'albero in senso antiorario.

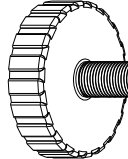
PEDALE DESTRO: Il pedale destro è contrassegnato sul suo asse con la lettera R (destra).

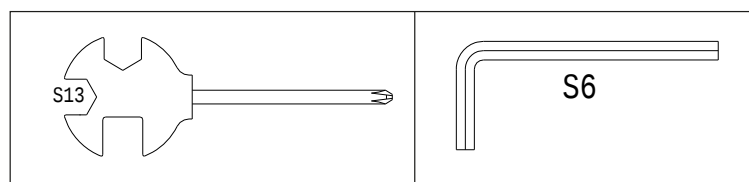
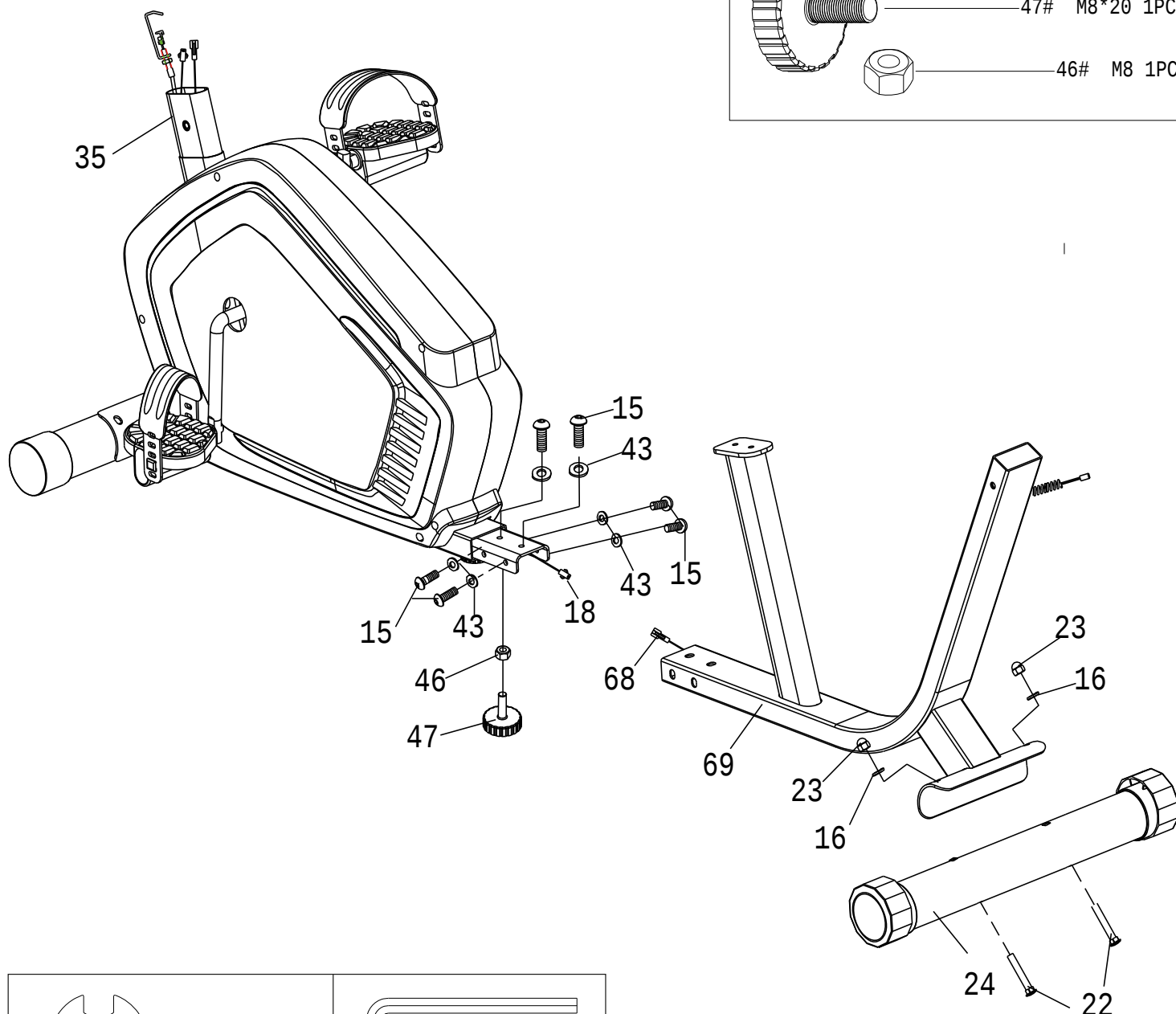
Avvitare l'albero in senso orario.



2 FIGURA 2.

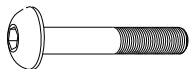
	#22 M8*72 2PCS		#23 M8 2PCS
	#16 d8*Φ20*2*R30 2PCS		43# d8*Φ20*1.5 6PCS
	15# M8*16 6PCS		

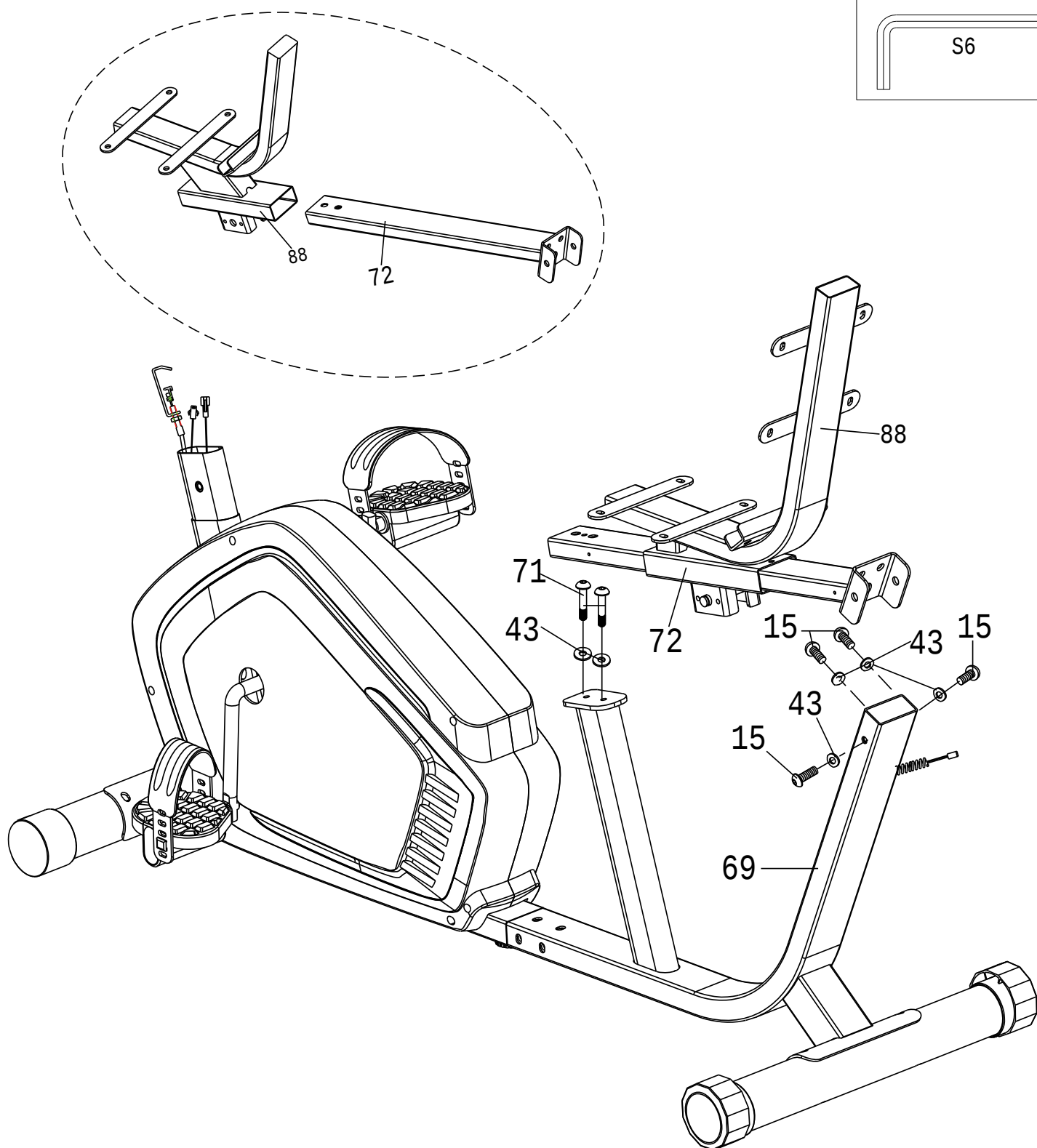
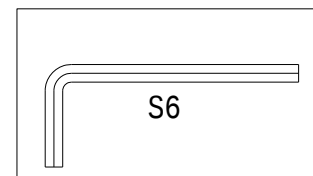
	47# M8*20 1PC
	46# M8 1PC



1. Fissare lo stabilizzatore posteriore (24) al telaio principale (69) con il bullone a testa tonda (22), la rondella ad arco (16) e il dado a cupola (23). Quindi, fissare il poggiaiedi (47).
2. Collegare il cavo del polso della maniglia (18) e (68). Fissare la staffa posteriore (69) sul telaio principale (35), fissarla serrando il bullone (15) e la rondella (43).
3. Fissare il poggiaiedi (47) al punto di connessione del telaio principale e della staffa posteriore come mostrato sopra, serrare e fissare con il dado esagonale (46).

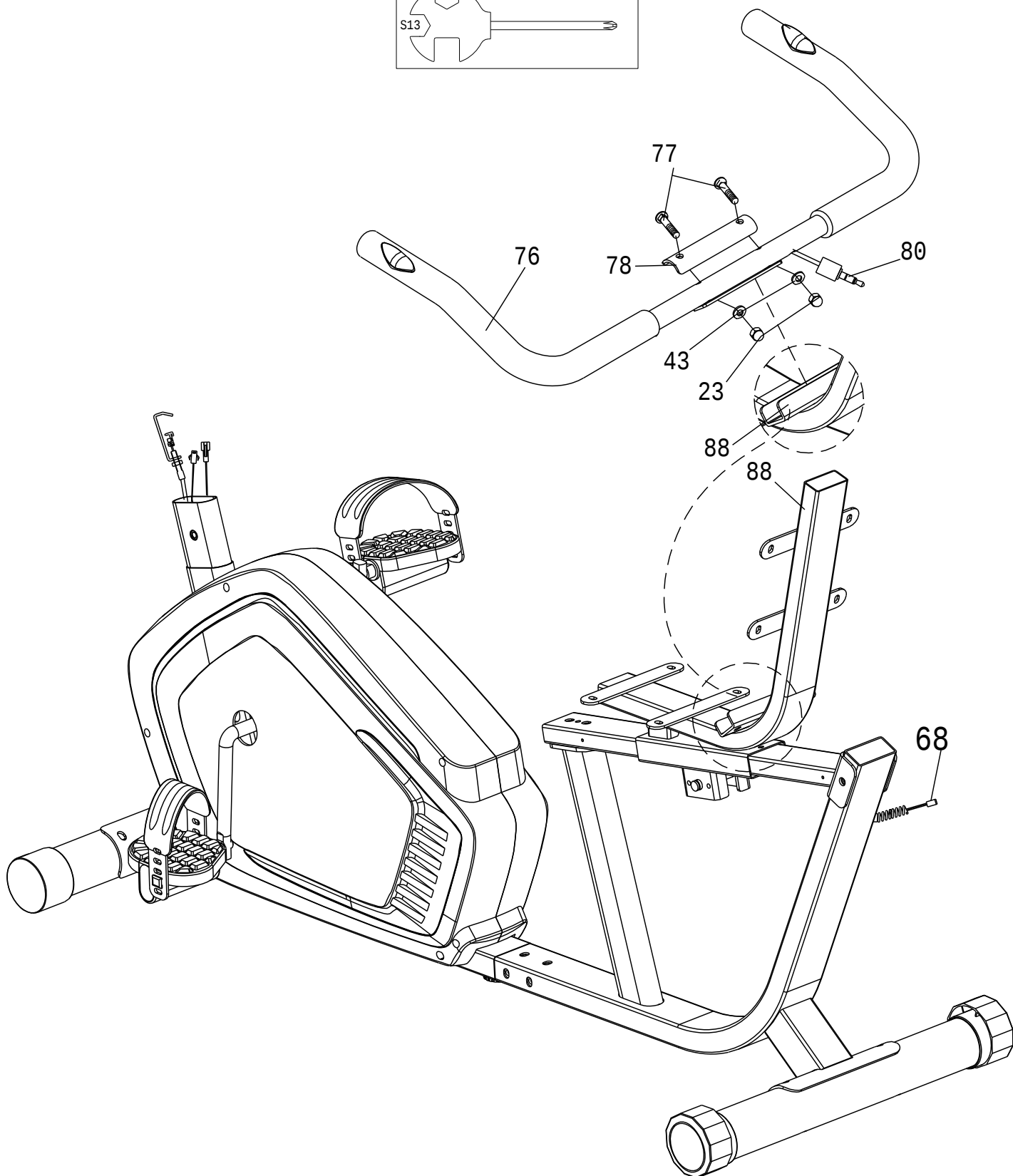
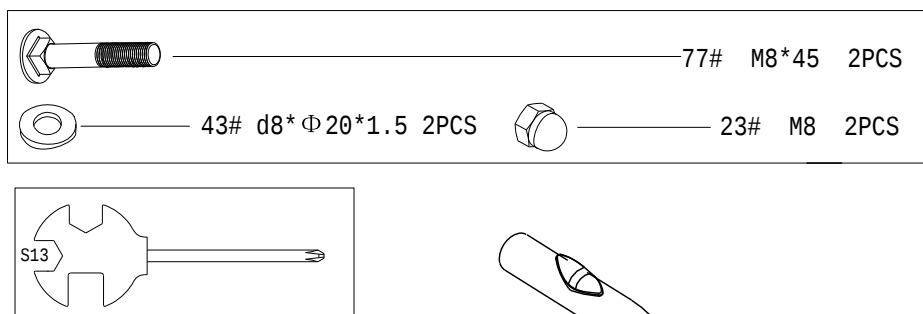
3 FIGURA 3.

	71#	M8*35	2PCS
	15#	M8*16	4PCS
	43#	d8* Φ20*1.5	6PCS



1. Far scorrere il tubo scorrevole (72) sulla staffa posteriore (88).
2. Fissare la staffa posteriore (88) sul telaio posteriore (69), fissarla serrando il bullone (71), la rondella (43), il bullone (15), la rondella (43) e il tubo scorrevole (72).

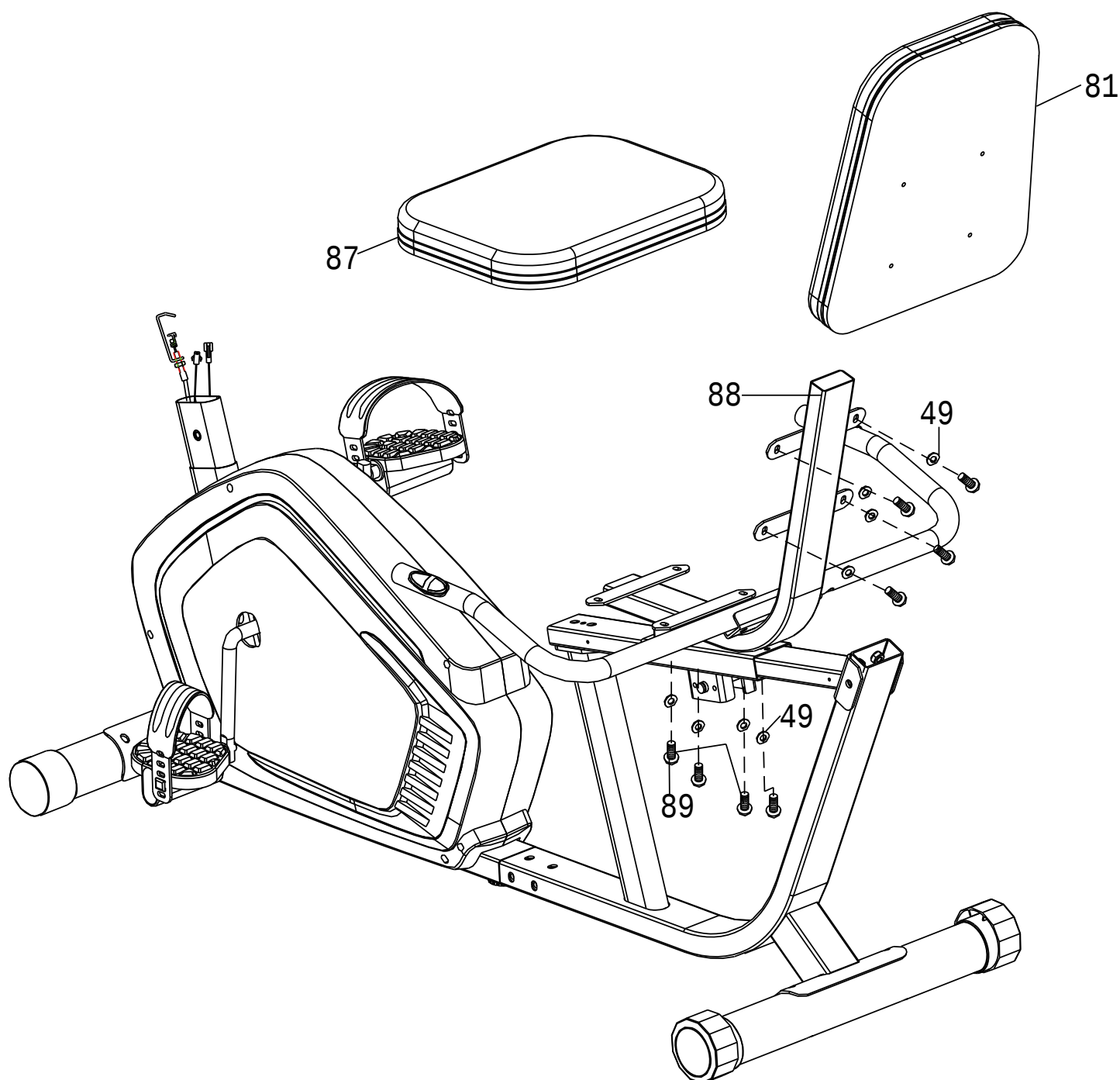
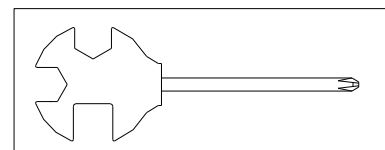
4 FIGURA 4.



1. Fissare il manubrio posteriore (73) sulla staffa posteriore (88) con il bullone a testa tonda (77), la piastra di copertura (78), la rondella (43) e il dado a cupola (23).
2. Collegare il cavo del polso della maniglia (68) e (80).

5 FIGURA 5.

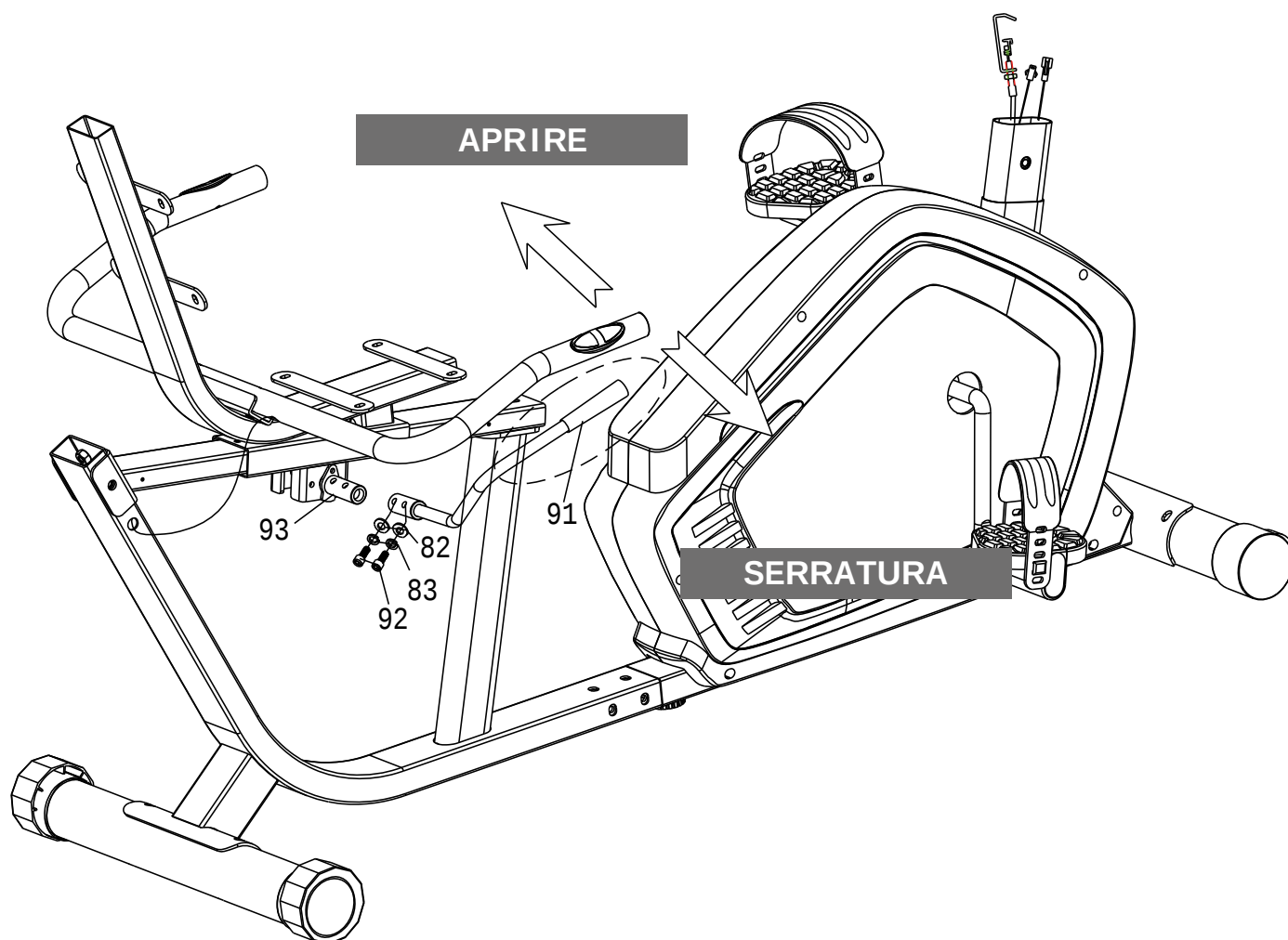
	89#	M6*16	8PCS
	49#	d6*Φ16*1.2	8PCS



Fissare il sedile (87) e il cuscino dello schienale (81) sulla staffa dello schienale (88) con (89) e la rondella (49).

 92# M6*16 2PCS
  83# d6 2PCS
 82# d6*Φ16*1.5*R16 2PCS

S5

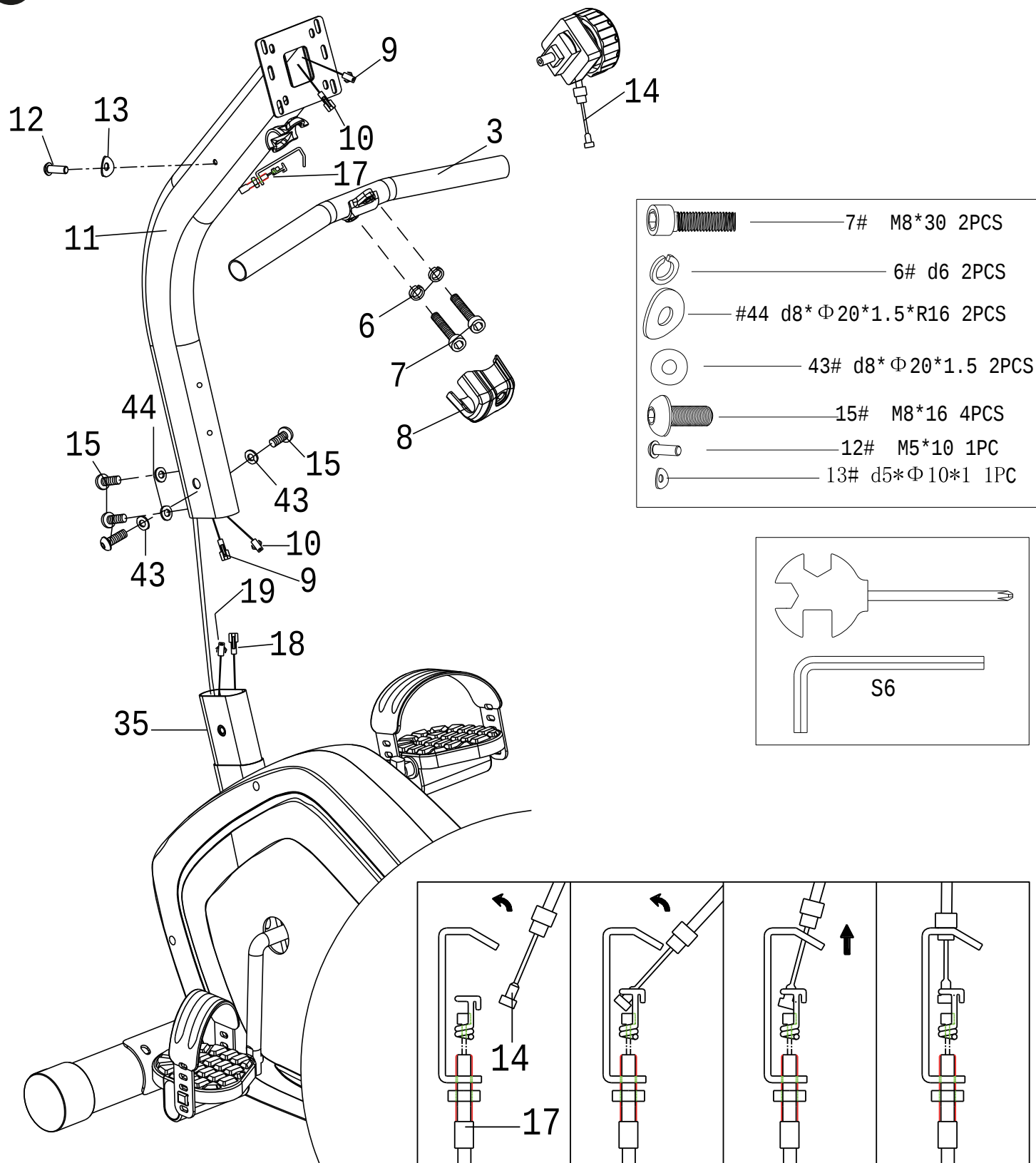


Fissare la leva del freno (91) sul ceppo del freno (93), fissare e serrare con il bullone (92), la rondella elastica (83) e la rondella ad arco (82).

UTILIZZO:

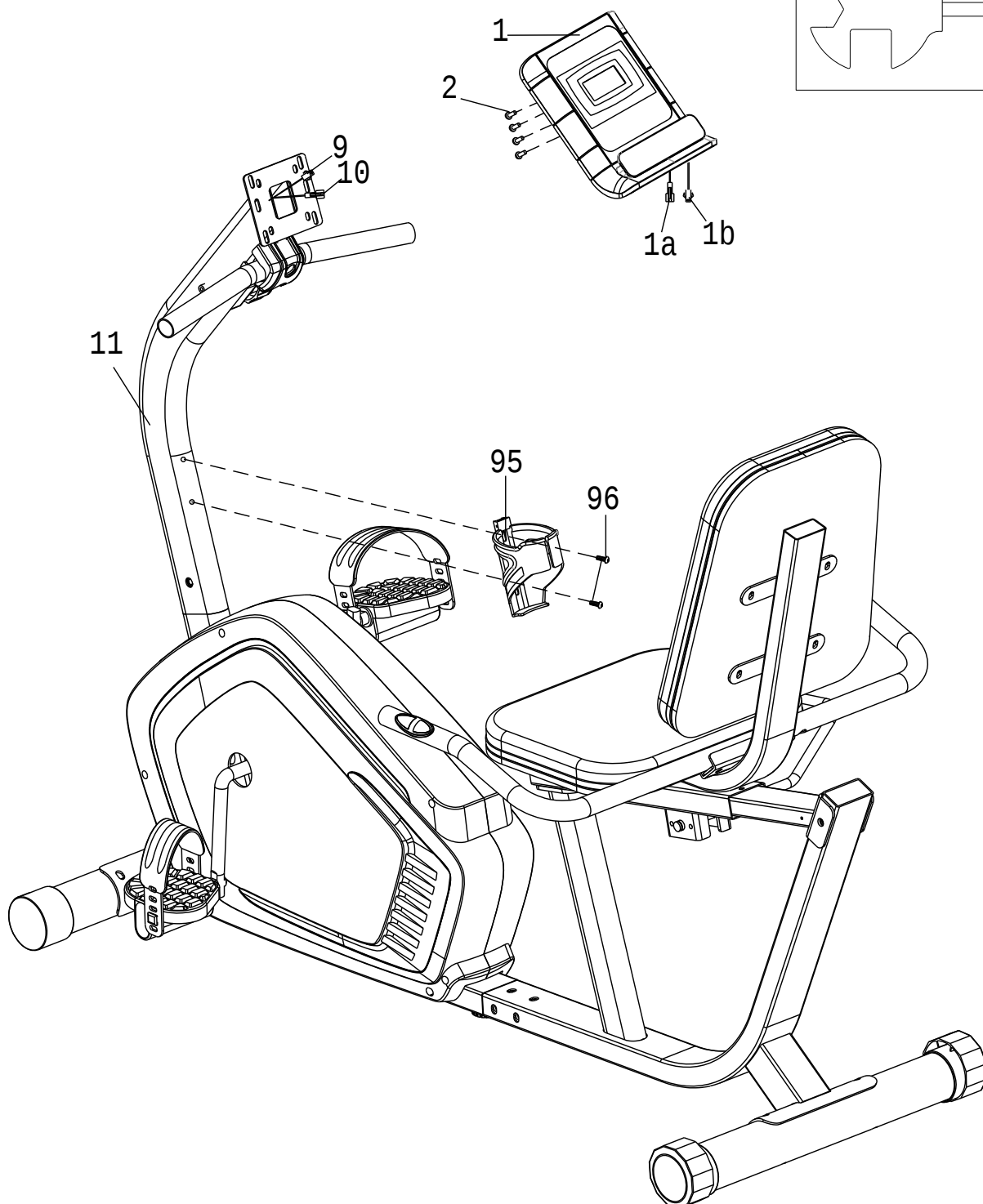
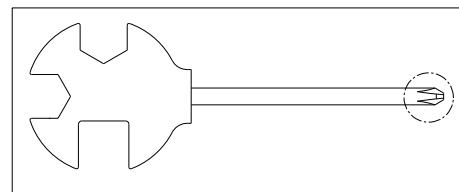
Premere la leva del freno (91) per serrare il sedile. Tirare verso l'alto la leva del freno (91) serve per allentare il sedile in modo da poter regolare la propria posizione.

7 FIGURA 7.



1. Collegare il cavo di controllo della tensione (14) e (17). Fissare il controllo della tensione (14) al tubo di supporto (11) con la vite (12) e la rondella (13).
2. Collegare il cavo del sensore (9 e 19). Collegare il cavo del polso della maniglia (10 e 18)
3. Fissare il tubo di supporto (11) al telaio principale (35) con il bullone (15), la rondella ad arco (44) e la rondella (43).
4. Fissare il manubrio (3) al tubo di supporto (11) con il bullone (7) e la rondella elastica (6).
5. Fissare la copertura piccola (8) al manubrio (3).

- | | |
|---|-------------------|
|  | 2# M5*10 4PCS |
|  | 96# M5*10*Φ8 2PCS |



1. Collegare il cavo centrale (9) e maneggiare il cavo del polso (10) con il cavo del computer (1a e 1b).
2. Fissare il computer (1) al tubo di supporto (11) con la vite (2).
3. Bloccare il portaborraccia (95) allo snodo del montante (11) con una vite a testa bombata con intaglio a croce (96).

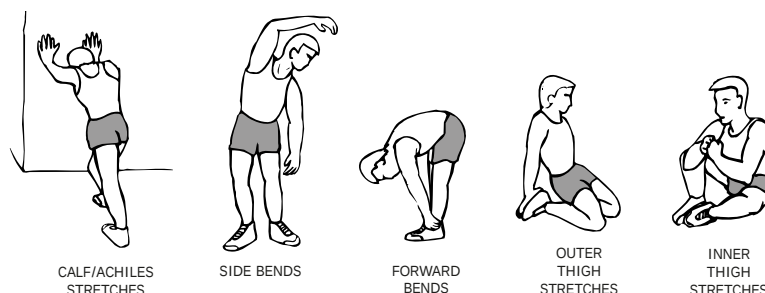


4. ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

L'uso della tua BICICLETTA RECLINATA ti offre numerosi vantaggi, migliorerà la tua forma fisica, tonificherà i muscoli e, in combinazione con una dieta a calorie controllate, ti aiuterà a perdere peso.

4.1 LA FASE DI RISCALDAMENTO:

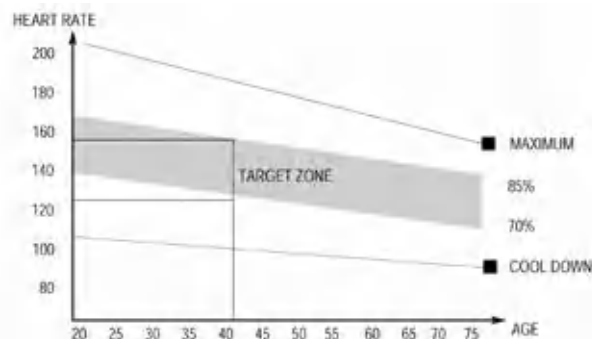
Questa fase aiuta a far scorrere il sangue in tutto il corpo e a far funzionare correttamente i muscoli. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito. Ogni allungamento dovrebbe essere mantenuto per circa 30 secondi, non forzare o scuotere i muscoli in un allungamento - se fa male, FERMATI.



4.2 LA FASE DI ESERCIZIO:

Questa è la fase in cui fai lo sforzo. Dopo un uso regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più forti. Lavora al tuo, ma è molto importante mantenere un ritmo costante per tutto il tempo. La velocità di lavoro dovrebbe essere sufficiente per aumentare il battito cardiaco nella zona target mostrata nel grafico sottostante.

Questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone inizia a circa 15-20 minuti.



4.3 LA FASE DI RAFFREDDAMENTO

Questa fase serve a far rilassare il sistema cardiovascolare e i muscoli. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, ad es. ridurre il tempo, continuare per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching dovrebbero ora essere ripetuti, ricordando ancora una volta di non forzare o scuotere i muscoli durante l'allungamento.

Man mano che diventi più in forma, potresti dover allenarti più a lungo e più duramente. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte a settimana e, se possibile, distribuire gli allenamenti in modo uniforme durante la settimana.

4.4 TONIFICAZIONE MUSCOLARE

Per tonificare i muscoli mentre sei sulla tua Upright BIKE dovrai impostare la resistenza abbastanza alta. Ciò metterà a dura prova i nostri muscoli delle gambe e potrebbe significare che non puoi allenarti per tutto il tempo che desideri. Se stai anche cercando di migliorare la tua forma fisica, devi modificare il tuo programma di allenamento. Dovresti allenarti normalmente durante le fasi di riscaldamento e defaticamento, ma verso la fine della fase di esercizio dovresti aumentare la resistenza, facendo lavorare le gambe più dure del normale. Potrebbe essere necessario ridurre la velocità per mantenere la frequenza cardiaca nella zona target.

4.5 PERDITA DI PESO

Il fattore importante qui è la quantità di sforzo che fai. Più duramente e più a lungo lavori, più calorie brucerai. In effetti è come se ti allenassi per migliorare la tua forma fisica, la differenza è l'obiettivo.

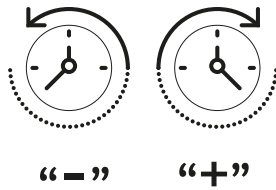
4.6 UTILIZZO

La manopola di controllo della tensione consente di modificare la resistenza dei pedali. Una resistenza alta rende più difficile pedalare, una resistenza bassa la rende più facile. Per ottenere i migliori risultati, imposta la tensione mentre la bici è in uso.

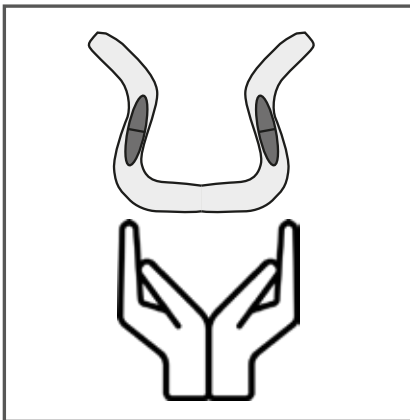
5. LIVELLI DI RESISTENZA



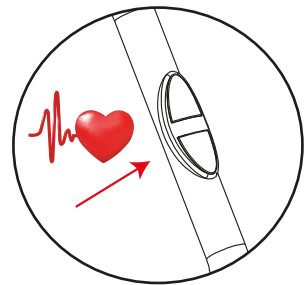
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA: Per aumentare o diminuire la resistenza, ruotare la manopola di regolazione sulla parte anteriore del coperchio del telaio del canottaggio in senso orario (+) per aumentare la resistenza e in senso antiorario (-) per diminuirla. La scala sopra la manopola (1-8) ti aiuta a trovare e reimpostare una resistenza adeguata.



6. FREQUENZA CARDIACA



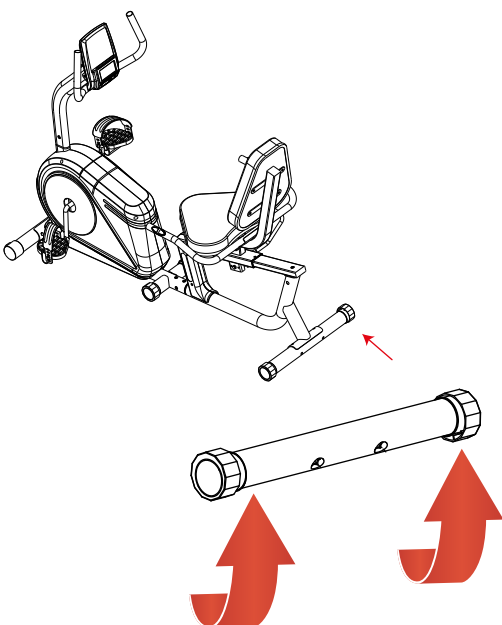
La frequenza cardiaca viene misurata dai sensori nel manubrio quando l'utente tocca entrambi i sensori contemporaneamente. Una misurazione accurata del polso richiede che la pelle sia leggermente umida e che tocchi costantemente i sensori del polso della mano. Se la pelle è troppo secca o troppo umida, la misurazione della frequenza cardiaca diventerà meno precisa.



AVVERTIMENTO. Assicurarsi di non superare la frequenza cardiaca massima durante l'allenamento.

Se appartieni a un gruppo a rischio, consulta un medico.

7. LIVELLAMENTO



I livellatori assicurano che la macchina sia livellata e stabile durante l'uso. Questi livellatori vengono utilizzati per correggere eventuali squilibri del pavimento, che possono influire sulla sicurezza e sull'efficacia dell'allenamento.

Quando una macchina per il fitness è a livello, consente all'utente di vivere un'esperienza di allenamento più comoda e sicura. Se una macchina per il fitness non è in piano, può oscillare o oscillare durante l'uso, il che può far sentire instabile l'utente e aumentare il rischio di lesioni.

Pertanto, è importante assicurarsi che i livellatori per le gambe siano regolati correttamente prima di utilizzare qualsiasi attrezzo fitness. Questo può essere fatto utilizzando un piccolo attrezzo di regolazione fornito con la macchina o semplicemente ruotando manualmente i livellatori per assicurarsi che siano saldi e livellati sul terreno.

MAGAZZINAGGIO. Tieni la tua attrezzatura in un luogo chiuso, lontano da polvere o umidità. Non conservarlo né in un garage o in un cortile al coperto, né vicino all'acqua.

UMIDITÀ. Polvere e acqua potrebbero danneggiarlo e comprometterne il funzionamento.

BATTERIA. Assicurarsi che la batteria sia carica.

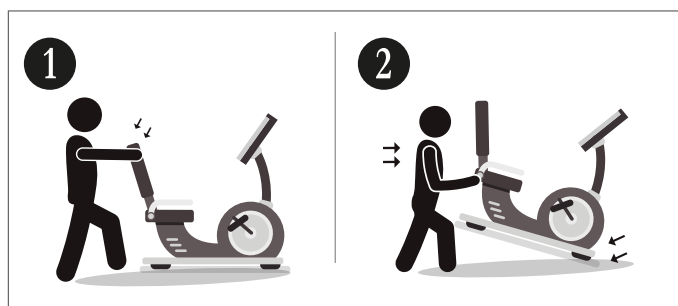
VITI E CAVI DI COLLEGAMENTO. Controllare e serrare regolarmente le viti, perché a causa delle vibrazioni le viti e i dadi tendono ad allentarsi.

PULIZIA. Non utilizzare prodotti abrasivi. È sufficiente un panno umido.

LIVELLAMENTO. Si prega di utilizzare le ruote di livellamento nel caso in cui l'unità ne sia dotata per evitare vibrazioni e quindi un malfunzionamento.

LUBRIFICAZIONE. LE PARTI MOBILI DELLA MACCHINA ALCUNE VITI, TRASMISSIONE...) DEVONO ESSERE CORRETTAMENTE.

9. SPOSTARE LA BICICLETTA



Spostare l'attrezzatura e posarla con cura. Posizionare l'apparecchiatura su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.

Spostare l'attrezzatura con cautela su superfici irregolari. Non spostare l'attrezzatura al piano superiore utilizzando le ruote, ma trasportare l'attrezzatura dal manubrio.

Conservare l'attrezzatura in un luogo asciutto con la minima variazione di temperatura possibile.

10. ASSISTENZA CLIENTI

Se hai bisogno di assistenza tecnica o consulenza per l'installazione dei pezzi, visita il nostro sito web www.isefit.com, dove troverai la sezione **CUSTOMER CARE**.

PER AIUTARCI AD AIUTARTI, TI PREGHIAMO DI PREPARARTI A FORNIRE LE SEGUENTI INFORMAZIONI QUANDO CI CONTATTI. Cerca l'etichetta di identificazione che sarà attaccata alla tua macchina. Scatta foto/video.

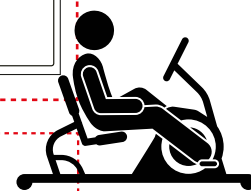
① NUMERO MODELLO (RIFERIMENTO) + NUMERO DI SERIE

② IL NUMERO DI CHIAVE E LA DESCRIZIONE DEL/I PEZZO/I DI RICAMBIO (VEDI ELENCO DEI PEZZI E DISEGNO ESPLOSO)

③ È NECESSARIO CONSERVARE LA SCONTRINO DI ACQUISTO PER AVERE ACCESSO A QUESTO SERVIZIO



I S E F I T	
MODEL NO.: XXXXX	
SERIAL N°.: 206532020101750001	





VISUALIZZA PARAMETRI

MODELLO: SY-6906(513R)
TENSIONE NOMINALE: 3V DC
TIPO DI BATTERIA: 1,5 V AAA*2
(NON CONTIENE LA BATTERIA)
STANDARD(S) PROVA: EN55014-1, EN55014-2

SPECIFICHE:

TIME TEMPO	→	0:00 → 99:59 →	MINUTE
SPEED VELOCITÀ	→	0.0 → 99.9 →	KM/H or MILE/H
DISTANCE DISTANZA	→	0.00 → 999.9 →	KM or MILE
CALORIE CALORIA	→	0.0 → 9999 →	KCAL
ODOMETER ODOMETRO	→	0.0 → 9999 →	KM or MILE
PULSE (IF HAVE) POLSO (SE HAI)	→	40 → 240 →	BPM

PULSANTI FUNZIONALI:



MODALITÀ. Premere per selezionare le funzioni.



IMPOSTARE (SE HANNO). Per impostare i valori di tempo, distanza e calorie quando non si è in modalità scansione.



RESETTARE (SE DISPONIBILE). Premere per azzerare tempo, distanza e calorie.

FUNZIONE CHIAVE:

SCAN (SCANSIONE): Entra nella modalità di scansione automatica per visualizzare tutte le funzioni in sequenza. In questa modalità, non è possibile impostare ciascuna funzione individualmente. Tieni premuto questo tasto per reimpostare il computer. Ogni funzione restituirà zero ad eccezione della funzione della distanza totale.

TIME (TEMPO): Visualizza l'ora corrente dell'allenamento. In questa modalità, puoi usare i tasti su o giù per impostare la durata del tuo esercizio.

SPEED (VELOCITÀ): Visualizza la velocità corrente alla quale ti stai allenando.

DIST (DISTANZA): Visualizza la distanza attuale percorsa durante l'allenamento. In questa modalità, puoi utilizzare i tasti su o giù per impostare la distanza che desideri coprire.

CAL (CALORIE): Visualizza il numero di calorie bruciate durante l'allenamento. In questa modalità, puoi utilizzare i tasti su o giù per impostare il numero di calorie che desideri bruciare.

ODO (CONTACHILOMETRI): Visualizza la distanza totale percorsa da quando il computer ha iniziato a monitorare l'allenamento. Questa modalità non può essere impostata.



FREQUENZA CARDIACA (SE DISPONIBILE): Entra nel test del polso posizionando i palmi delle mani su entrambi i cuscinetti di contatto per 30 secondi. Il computer visualizzerà quindi la frequenza cardiaca attuale

COMPUTER ACCESO.

Quando il computer si accende, il monitor visualizzerà uno schermo intero per 1 secondo prima di entrare in modalità scansione. In modalità di scansione, se non viene eseguita alcuna operazione con i tasti, eseguirà automaticamente la scansione di ciascuna funzione ogni 6 secondi. Se c'è un'operazione chiave, entrerà in quella funzione.

Durante l'allenamento, le funzioni tempo, velocità, calorie, distanza e contachilometri calcoleranno i rispettivi valori. Quando ti fermi, il computer smetterà di funzionare e la modalità ora si fermerà per 4 secondi. Se non viene ricevuto alcun segnale in ingresso per 4 minuti, il computer entrerà in modalità sospensione e lo schermo si spegnerà finché un segnale in ingresso o un'operazione di tasto non lo riattiva.

BATTERIA:

Se esiste la possibilità di una visualizzazione errata sul monitor, sostituire le batterie per ottenere risultati ottimali. Questo monitor richiede due batterie "AAA", che possono essere sostituite contemporaneamente.